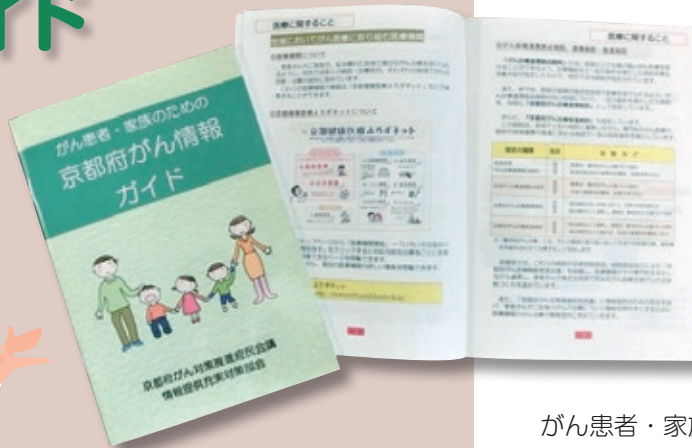


がん患者・家族のための

京都府がん情報ガイド



この冊子は京都府がん対策推進府民会議情報提供充実対策部会によって今年発行されました。

がん対策推進基本計画に基づき、医療費のこと、生活費など経済的なこと、自宅での療養生活のことなど、がん患者さんやそのご家族の抱えるさまざまな心配や不安な思いに寄り添い、助けとなることを目指してつくられました。

この冊子は、京都府内の療養生活に役立つ相談窓口や支援制度などの情報がまとめられています。

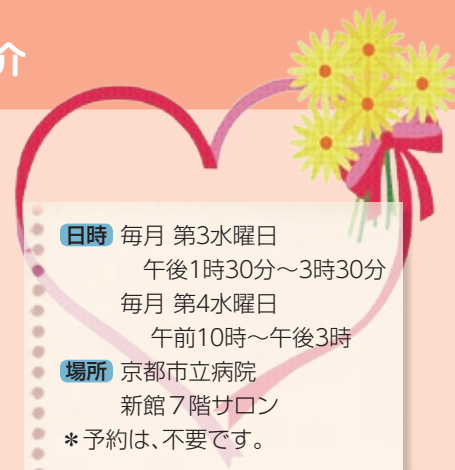
がん対策の動きや相談窓口、医療に関すること、介護サービス、医療費・療養生活・支え合いの場・情報の入手方法・問い合わせ先など京都府内の情報が載っています。

がん患者・家族のための京都府がん情報ガイドをご希望の方は、がん診療相談窓口にて配布しております。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2ヵ月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよい時間にお立ち寄りください。お待ちしております。



日時 毎月 第3水曜日
午後1時30分～3時30分
毎月 第4水曜日
午前10時～午後3時

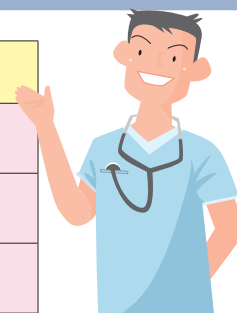
場所 京都市立病院
新館7階サロン

* 予約は、不要です。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間 ▶ 午後3時～3時30分 場所 ▶ 京都市立病院 新館7階ホール

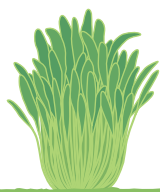
開催日		テーマ	講師
平成25年	11月20日 ☒	肺がんの治療	呼吸器外科医師
平成26年	1月15日 ☒	大腸がんの治療	外科医師
	3月19日 ☒	前立腺がんの治療	泌尿器科医師



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
地域医療連携室

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311 FAX 075-311-9862
<http://www.kch-org.jp/>

みぶなの会



自分らしくがんと向き合うために

2013.10 Vol. **4**

- ② 「みぶなの会」サロンの開催
「みぶなの会」学習会を開催
- ④ 抗がん剤Q&A
抗がん剤の疑問・質問にお答えします
—— 薬剤科 大野恵一
- ⑥ 投稿 みぶな広場
- ⑧ がん患者・家族のための
京都府がん情報ガイド
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内



l n f o r m a t i o n
I n f o r m a t i o n

「みぶなの会」 サロンの開催

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方ががん治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなどを交流する場として月2回開催しています。

早いもので、平成21年からはじまった「みぶなの会」も88回（平成25年9月現在）を数え、参加者も年々増加しております。

今年の3月にオープンした新館7階へサロンの場所を移したことで、部屋も広く見晴らしの良い環境で交流を深めることができるようになりました。

第1回の参加者が6名でスタートした当初にくらべ、今では15～20名の方々が参加してくださるようになりました。

初めて参加される患者さんや家族の方も増え、また、当院の外来で治療・経過観察中の方、入院患者さんもお越しくださることが増えました。

会にはがん患者さんや家族の方の気持ちを上手にくみ取っていただきながら、交流会をすすめてくださるお世話役さんがサロンの運営を担ってくださっています。

お世話役さんはご自身ががんの治療の体験者であり、現在治療中の方や療養中の方もおられます。サロンは、がんの情報共有の場として、2か月に1度がんに関する学習会も開催しております。ぜひ気がねなく「みぶなの会」へお立寄りください。



「みぶなの会」学習会を

学習会

1

平成25年5月

がん看

「医師とのコミュニケーション ～聞きたいことをきちんと聞

当院のがん看護専門看護師の主な働きは、緩和ケアチームに所属しながら外来、入院といった場所を問わず活動し、闘病中でも患者が自分らしく生きることができるよう支援しています。

今回は、医師とのコミュニケーションに関する内容で、患者が体験した困りごとや今抱えている悩みについてスライドを用いて学習を行いました。

●患者さんはどのような体験をしているのか

医師とのコミュニケーションをよりよくするために患者の立場でどんな情報があればよいのでしょうか？

厚生労働科学班「国民のがん情報不足感の解消に向けた研究」の調査結果で、主治医から十分な説明なく治療法が決まっている、と患者・家族は見られていることがわかりました。

また、治療法を決める際に治療のデメリットの内容を



学習会

2

平成25年7月

「子宮がんの治療」

婦人科がんの頻度は10万人に対し、子宮頸がん30人、子宮体がん10～15人が発症すると言われています。

過去の報告では、子宮体がんよりも子宮頸がんのほうが多かったのですが、2007年をさかいにほぼ同数の報告数となり、年々増加傾向です。

●子宮頸がん

子宮頸がんは子宮頸部にでき、性交渉の相手が多い、妊娠・出産回数が多い、性交渉開始年齢が早い方などに起こりやすい病気です。30歳から60歳、特に30～40歳に発症しやすいと言われており、接触出血による初期症状で見つかります。

子宮頸がんの治療は進行期別に治療法が異なり、「手術」「放射線照射」「抗がん剤治療」があります。また、放射線治療と抗がん剤治療を併用して行うこともあります。

妊娠中に子宮頸がんを発症した場合も、進行期と胎児の状態を考えながら手術を行うことがあります。

治療後は、再発の早期発見と術後の合併症、後遺症の

護専門看護師 松村 優子



「オンを考えるために～」

説明された患者さんが約73%でした。それは、手術時の同意書の署名を求められることが通常だからであることが理由と考えられます。

さらに、医師が説明する前後に自身で治療法を調べている患者・家族が約60%です。

●患者さんはどんな情報を入手すればいいか

医師とのスムーズなコミュニケーションの工夫を患者はどうすればいいのでしょうか？

以前にみぶなの会参加者にアンケートをとった結果、外来通院中に緩和ケアを受けた経験が少ないこと、緩和ケアの意味は知っているが医師と話し合った経験が少ない患者さんが多くいることがわかりました。

緩和ケアとは、がんと診断を受けたときから、患者さんが自分らしく生きるために、体や心の苦痛を和らげるケアを受けることです。

しかし患者さんの多くは「終末期の患者が対象」「病院や緩和ケア病棟などの限られた場所だと思っていた」

と狭義に捉えている方が多くいます。

●医師と患者さん、上手なコミュニケーション

近年、医療情報提供技術に「SPIKES」というコミュニケーション技術を医師は学んでいます。

Setting…面談のための環境設定

Perception…患者さんがどのように病気を理解しているかを把握すること

Invitation…患者さんに聞く耳をもってもらうこと

Knowledge…知識を提供すること

Empathy…共感すること

Strategy…どういうふうにかんと戦っていくかを提示すること

これらは腫瘍医療領域で悪い知らせを伝えるために開発されました。「説明しても理解してもらえない」という医師と、「心情を理解してもらえない」と思う患者さんの溝を埋めるためには、患者さん自身が自分の病状を知り予備知識を得ることで、医師の説明を理解し質問をしやすいカギとなります。

実際、「医師に何を聞いてよいかわからない」という声がありますが、そんなときは病院のスタッフに相談をしたり、国立がんセンターが発行しているパンフレットなどを活用することをおすすめします。

産婦人科部長 藤原 葉一郎



早期発見のため5年以上の外来通院となり、検査を行いながら経過観察していきます。

●子宮体がん

子宮体がんは子宮体部にでき肥満・高血圧・糖尿病、未経産婦、エストロゲン製剤の長期使用などに起こりや

すい病気です。50歳をピークに40歳から60歳に発症しやすいと言われており、不正性器出血による初期症状で見つかります。子宮体がんはその種類や進行期により、保存療法や手術療法を用います。手術では子宮と共に卵管・卵巣も摘出します。それは、卵巣への転移や卵巣がんと一緒に発生している危険があるからです。術後は、経過観察や化学療法、放射線治療を行います。

子宮がんは年々増加傾向で、比較的若い年齢でも発症しやすい病気です。

■子宮頸がんとう子宮体がんの比較

	子宮頸がん	子宮体がん(子宮内腫瘍)
発症の典型例	*30代で子供がいる	*50代で痩身体型
リスクファクター	*HPV感染の起こりやすい状況がある人(例:性生活の相手が多い 妊娠・出産回数が多い 帝王切開経験が多い など)	*肥満、高血圧、糖尿病、未経産婦(未婚・産後にかわらさず)、エストロゲン製剤の長期使用 など
組織型	90%: 扁平上皮癌 10%: 腺癌 5%: その他	90%: 腺癌 5%: その他
好発年齢	30-60歳(50-40歳にピーク)	40-60歳(50歳にピーク)
初発症状	異常出血(性交時)	不正性器出血
診断検査	CA19(頸がん、上皮がん)	内服薬検査
主な発生因子	HPV感染(主に16、18型)	エストロゲン製剤
主な腫瘍マーカー	SCC抗原	CEA、CA125、CA19-9

病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 MEDIC MEDIA

体の中では、毎日多数のがん細胞ができていますが、免疫細胞が阻止しています。この免疫力を維持し、がん細胞を阻止しつづけるために禁煙・食事のバランスに注意、運動の心掛けが必要です。

免疫細胞が取りこぼした「がん細胞」が、10~15年後「がん」に育ちます。この育ちかけの「がん」を早期に見つけて(検診)、完治させることが必要です。そのために生活習慣の改善と検診による早期発見を心がけましょう。

抗がん剤の 疑問・質問に お答えします

薬剤科
大野恵一



今回は、抗がん剤についてよくある疑問や質問に、薬剤科がお答えします。

Q 手術でがんを取りきったと言われたのに、抗がん剤治療が必要だと言われました。どうしてですか？

A 手術で取りきったのは、がん細胞の「かたまり」があった部分です。しかしその部分は取りきれていても、もしかしたら目に見えない小さながん細胞が、体に残っているかもしれません。その、目に見えないがん細胞が今後増えてこないように（つまりがんが再発しないように）、目に見えないがん細胞を抗がん剤でやっつけておこう、というのが抗がん剤治療の目的です。これを「術後補助化学療法」と言います。術後補助化学療法を行なうことで、ある程度再発の可能性が低下します。（なお、がんの種類や進行の程度によって、術後補助化学療法を行なうかどうかは異なります。）

Q 抗がん剤治療が始まったのですが、次の治療は○週間後だと言われました。その間にがんが大きくなりませんか心配です。

A ご心配はもっともです。しかし、抗がん剤治療では、治療法ごとに投与量や投与間隔等（スケジュール）が決まっています。そして、このスケジュールは、効果や副作用等を考慮して決められています。例えば、もし無理に投与間隔を短縮して治療を行なった場合、副作用が強く現れてその対応に時間がかかってしまい、結果的にしばらくの間治療を休まなければならない、ということにもなりかねません。そして、その間にがん細胞が増えてしまう可能性もあります。したがって、決められたスケジュール通りに治療を行なう必要があるのです。

一方、副作用が強すぎて、スケジュール通りの治療が難しい場合は、間隔を延長することがあります。できるだけ治療を継続してがんが大きくなるのを防ぐのと同時に、普段通りの日常生活を過ごせるよう、効果や副作用とのバランスを考えながら治療スケジュールを変更します。

Q どんな抗がん剤を使用するのですか？

A 多くの抗がん剤は注射薬ですが、最近は飲み薬の抗がん剤も増えてきました。現在100種類以上の抗がん剤があります。その中から、がんの種類や遺伝子検査の結果などによって、使用する抗がん剤が選択されます。抗がん剤は大きく①細胞障害性抗がん剤と②分子標的薬に分けられます。①の細胞障害性抗がん剤が、一般的に言われる抗がん剤のことです。どんどん増えようとするがん細胞に良く効きますが、正常な細胞もやられてしまうため、多くの副作用が出ることがあります。そこで近年、がん細胞だけを攻撃するような、②の分子標的薬がたくさん開発されてきています。分子標的薬は、がん細胞だけに現れている遺伝子などを標的に、ピンポイントでがん細胞を攻撃する薬です。その他に、体の中のホルモンが原因で増えるタイプのがん（乳がんや前立腺がん）では、ホルモンの作用を妨げるホルモン剤を使用します。これも抗がん剤の一種と言えるでしょう。



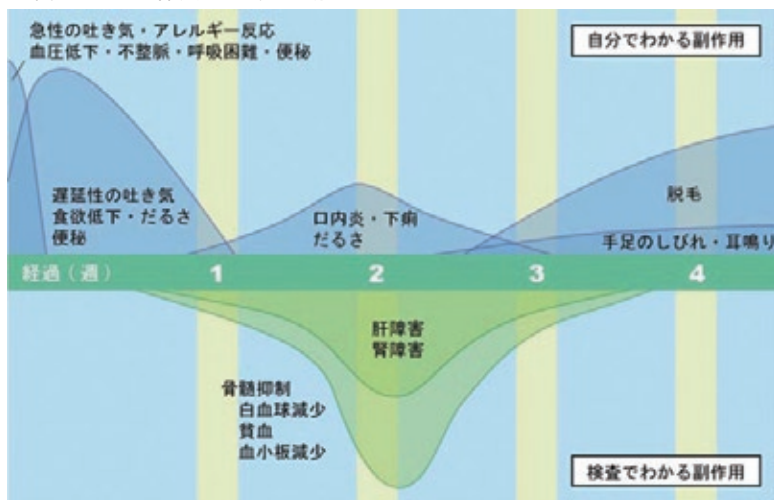
Q 副作用がほとんど出ませんでした。効果もないということですか？

A 抗がん剤の「効果」と「副作用」とは別に考える必要があります。「副作用が強いほど効果が高い」とか「副作用が少ないから効果も出ていない」ということはなく、基本的に副作用と効果とは関係がありません。（ごく一部の抗がん剤で、副作用が出た方が効果があるという話がありますが、それは特殊な例です。）副作用が全くなくて、よく効いている方もいれば、残念ながら副作用だけが強く出て、効果があまりなかったという場合もあります。副作用は日常生活にも影響を及ぼしますので、現れない方がいいですし、現れた場合もできるだけ症状を和らげることが大切です。

Q 抗がん剤の副作用が心配です。必ず何か起きますか？

A 確かに、抗がん剤治療では多くの副作用が現れることがあります。しかし、副作用には個人差があります。まったく出現しない方もいれば、強く出現する方もいます。また近年は、抗がん剤の進歩とともに、副作用対策の薬も進歩してきました。現在、多くの副作用はお薬での予防や治療が可能となっています。また図に示しました通り、ある程度の副作用の出現時期は分かっていますので、時期や症状を見ながら、適宜対策を行なうことができます。例えば、昔は「はき気」が抗がん剤治療の患者さんを苦しめていましたが、現在は非常によいはき気止めが使われ、多くの患者さんではき気は改善しています。しかし、それでもはき気が強く現れる場合や、それ以外にも対応の難しい副作用は確かにあります。その場合も個人個人の症状にあわせて対策を行なってまいりますので、医師・薬剤師・看護師等にご相談ください。

●代表的な副作用と出現時期



独立行政法人国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービス より

Q 飲み薬の抗がん剤を使用すると言われたのですが、飲み方を教えてください。

A お薬の種類やがんの種類・治療法によって飲み方が異なりますので、薬剤師にご相談ください。特に以下の点にご注意ください。

●「休薬」期間が必要かどうか

例えば血圧の薬や糖尿病の薬などは、一般的に毎日飲みます。しかし最近の内服抗がん剤では「休薬期間」が決められている薬があります。つまり「飲む期間」と「飲まない期間」が決められており、指示通り決められた期間だけ飲んでいただく必要があります。なお、同じ抗がん剤であっても、がんの種類や治療法によって、「飲む期間」と「飲まない期間」が異なりますのでご注意ください。

●「食後」に飲むかどうか

一般的に、多くの薬は食後に飲むことが多いですが、最近は食後以外に飲む抗がん剤が増えています。食後に服用することで、吸収（体への取り込み）が増えて副作用が強く現れる可能性があるものや、反対に吸収が減って効果が落ちるものなど、様々な抗がん剤があります。これらの抗がん剤では、寝る前や食間（食事の約2時間後）など、空腹時に飲んでいただく必要があります。

●飲み忘れた時の対応は

飲み忘れは基本的に厳禁ですが、うっかり飲み忘れることもあるかと思えます。その場合、左記の点などを考慮した対応が必要となりますので、ご不明な点は薬剤師にご相談ください。



Q 抗がん剤と今飲んでいるお薬との飲みあわせは大丈夫でしょうか？

A まずは薬剤師に、現在使用中のお薬の内容を伝えてご相談ください。（その際は、お薬手帳などで具体的なお薬の名前が分かるようにお伝えください。）必要に応じて今飲んでいるお薬を変更したり、変更できない場合でも効果などを定期的に確認しながら、量を調節するなどして対応していきます。

また抗がん剤が変更になる際、一定の期間空けてからの変更が必要な場合があります。抗がん剤が変更になったのに、もし前の薬が自宅に余っていて変更直前まで飲んでいたら、非常に強い副作用が強く現れることがあります。必ず指示通り飲むようにしてください。

最後に

繰り返しになりますが、一口に抗がん剤治療と言ってもさまざまです。がんの種類によって異なりますし、それぞれの患者さんで副作用の現れ方などは異なります。副作用対策なども、患者さんごとに異なります。もし、治療やお薬について気になることがありましたら、医師・薬剤師・看護師等にご相談ください。





みぶな 広場



死と向き合って生きる



M. I.

人は病気になって初めて自分の死を身近に感じて不安を抱くことが多いようです。しかし、病気だから死ぬのではありません。寿命が尽きた時に終わりを迎えるのです。

人は生まれた時から死に向かって歩んでいます。早い遅いはありますが、だれ一人として死を免れることはできません。そして、広く世の中に目を向けると、人の死はどこにでもあり「今日は人の身、明日は我身」かと思うと、生きていることが奇跡としか言えない気がします。それ故、病気になって自分の死と向き合うことは大事なことで、それによって大切なものが見えてくるように思います。

私は七才の時、母と死に別れたことによって死を身近に感じ、それ以来、常に自分の死と向き合ってきましたので、病気がわかった時、死に対する恐怖や

不安はありませんでしたが、死ぬまで道づれになるであろう病気に今後の生き方を問われているような気がしました。

それ故、これまでの生活習慣や食生活を見直しながら今後の生き方を考えました。そして、多くの中から次の三つを選びました。

1. 家族と過ごす時間を大事にすること。
2. つらい中から喜びを見出し、多くの方に支えられて生かされていることに感謝しながら1日1日を大切に生きること。
3. 生かされている間は少しでも人のお役に立つように心がけること。

これを実践しながら七年が過ぎました。有難いことに今、生かされています。いずれこの世を去る日がきます。その時は安らかに往きたいと思いながら、去った後に御縁を頂いた人の心にかすかな香りが残るような生き方をしようと、今日も感謝と報恩の心で過ごしています。

みぶなの会に参加して



毎回色々なお話を聞かせていただき、これからの人生の終着点までの時間を如何に過ごしていくか、考えさせられることが多々あります。勉強の時をいただいていると思い、参加させていた

だいています。

がんを明るく生きるをモットーに、毎日の出来事はファジーに受け止めて、気楽な気持ちで過ごし、免疫力をつけ、がんにも老化にも負けないで、みぶな

の会の参加を続けていきたいと思っています。

経験者交流が医療の発展等の情報の源となり、私の知識の糧となっています。

尊厳を持って生きてこそ人生であり、天寿を全うすることになると思います。

よろこび

〜ドクターの

声にめぐめて

言い知れぬ

安堵感に

みたされてゆく

〜あらたなる

いのちいただき

生かされて

生きるよろこび

しみじみ思う

〜つらくとも

よろこびとせん

なにもかも

今日を生きて

糧と思いて

万星子

みぶな
作品展



がんと向き合うには～がんと向き合って～



Y. H.

昨年の夏に思いもかけないガン告知を受け、どうしたらいいのかわからなかった時にふと目にしたみぶなの会のチラシ。思いきって参加してみると、みぶなの会のみなさんには親身になっていろいろアドバイスをしてもら

いました。すぐに手術を受け元気になっていたところ、また今年の一月の検査で転移が見つかり、主治医から再手術するよう言われました。昨年手術から四ヶ月しかたっていなかったので信じられませんでした。そんな時にみぶ

なの会でがん看護専門看護師さんとの出会い、いろいろ相談にのっていただき、セカンドオピニオンも受け、五月に再手術しました。おかげさまで手術はうまくいき、後遺症もなくまた元気になっています。これも、みぶなの会に出会えたからだと思っています。

運命を見つめ直す



やもめの閑古鳥

「みぶなの会」のみなさんと出会って、様々なことを知り、大変ありがたいと思っております。不規則な出席状況でみなさんに迷惑をかけていると思いつつ、1年半が経過しました。

人生には上り坂、下り坂に加え、3つめの「さか」があるとされているが、私の場合は消化器の検査時に、まさか

の肺がん告知を受けて呆然自失、父をがんでなくして60年経過した今、運命とは苛酷なものだと思知らされた。反面、期せずして早期のガンを見つけていただいたドクターには大変感謝しております。

因みに当時の私は、妻の一周忌を済ませ感傷的に浸りかけた矢先で、ブ

ルーな精神状態も吹き飛んだことは、一種のショック療法のような感じだ。同時に「みぶなの会」を知り得たことは、京都に縁がない独居老人の心の拠り所になっている。

私は今、人生の喜びと悲しみ、煩惱や執着などの様々な自分の運命を見つめながら生きている。

わたしの療養手帳



K. M.

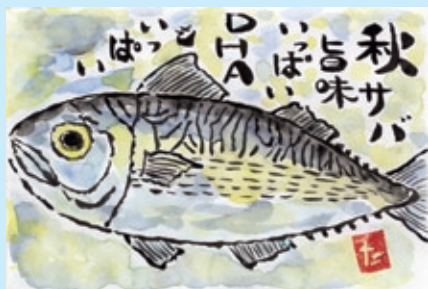
「みぶなの会」に初めて参加すると「わたしの療養手帳」が頂けます。3年前に頂いた手帳には、がんになった時、どのように説明されたか、十分に理解ができたか、これから受ける治療方法

やスケジュール表に費用など記録してあります。また薬や体調のこと、家族に伝えること、頼むこと、整理して記入しています。書きとめておくことで、今までの治療や体調の変化、日常のよ

うすなどその時々経過が分かりやすく参考になります。

私には、がんと向き合うための大切な療養手帳です。何があっても大丈夫という、あわてない心の準備となっています。

「みぶなの会」に持ち寄られた作品です。



絵手紙

