講師紹介

第１部

静岡県立静岡がんセンター

総　長

山口 建　氏
（やまぐち・けん）

【プロフィール】

1950年三重県生まれ。

1974年慶應義塾大学医学部卒。

1999年国立がんセンター（現・国立がん研究センター）研究所副所長。同年 宮内庁御用掛兼務。2002年より現職。

現在、内閣府ゲノム医療協議会構成員、厚生科学審議会科学技術部会委員などを務める。

2000年高松宮妃癌研究基金学術賞、2014年ISOBM ABOTT賞（国際腫瘍学バイオマーカー学会賞）受賞。

研究領域は乳がん治療 、 腫瘍マーカー、ゲノム医療 、がんの社会学。

第２部

静岡県立静岡がんセンター
副看護部長
（兼）患者家族支援センター長

遠藤久美氏
（えんどう・くみ）

【プロフィール】

1990年高知県立高知女子大学家政学部看護学科卒業。

1999年兵庫県立看護大学大学院修士課程（がん看護学専攻）修了後、静岡がんセンター開設準備に携わり、開院後は病棟や外来化学療法室、認定看護師教育課程などで看護ケアや教育を実践。

2017年より副看護部長、2020年より患者家族支援センター長兼務。

2003年日本看護協会がん看護専門看護師認定。

第１部　　がん講座～患者・家族への応援歌～

総長　山口　建氏

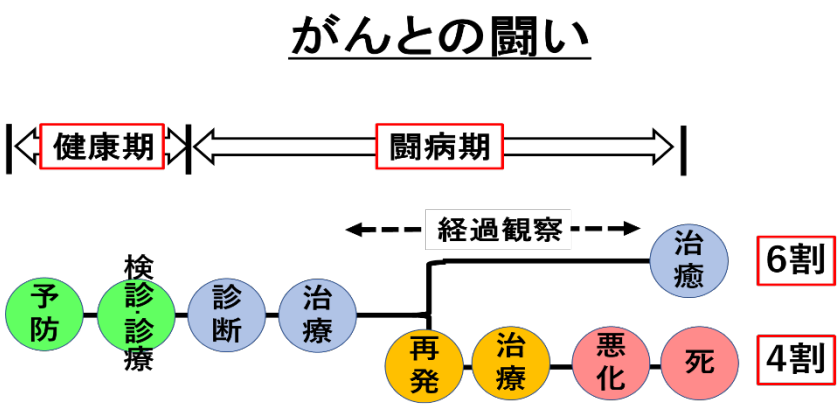
静岡がんセンター創設 20 周年

静岡がんセンターは 2002 年 4 月に開設され、今年、20 周年を迎えています。開設準備は、1994 年に始まりました。最初は、静岡県職員と私、合わせて 3 人で計画概要を練り、最先端のがん医療の提供、患者・家族に寄り添う医療の実現、がんセンターを核とした医療健康産業活性化を目指す「ファルマバレープロジェクト」の推進を目標としました。その後、1996 年 3 月に「基本構想」、1997 年 3 月に「基本計画」が策定され、2000 年より建設が始まり、2002 年の開設を迎えています。

静岡がんセンターは、これまで最先端医療技術を導入するとともに、包括的患者家族支援体制の整備を進め、国内三大がんセンターの一角を占めるまでに成長しました。ファルマバレープロジェクトも、がんセンターと旧長泉高校を活用したファルマバレーセンターを合わせ、多くの企業が参加する「医療城下町」がほぼ完成しました。次なる目標は、超高齢社会において、住民が、最善の医療・福祉・介護を受け、素晴らしい自然と豊かな住環境の中で、高収入の職を得て、洗練された都市機能を享受することを目指す「医療田園都市」です。

がんとの闘い

今、私たちは、男性の 66%、女性の 50%が一生のどこかでがんに罹る「がんの時代」を生きています。下図に、現在の日本における「がんとの闘い」の現況と全経過を示しました。健康期には、がんの予防が大切で、3 割は予防可能です。次いで、がん検診を受け、自覚症状に気をつけ、医師の指示を守る日常診療により、がん早期発見を目指します。



治癒を目指す治療後、経過観察に入り、6 割の患者は、5 年ないしは 10 年間の期間で再発が認められず治癒と判定されます。4 割の患者は再発が出現し、延命治療を受けた後、病状が悪化し、死に至ります。

「身体と心の弱者」を支える

「がんとの闘い」は、患者や家族、親しい人々にとって、折れそうになる心をお互いに支え続ける取り組みです。がんもいろいろで、9 割以上が治癒する早期がんなどはごく普通の病気と同じ感覚で良いのですが、治癒が困難な病状ではそうもいきません。

がん治療を受ける患者は、治療に伴う副作用・合併症・後遺症に悩み、がんが進行した場合には、重い症状を体験する「身体の弱者」です。また、病気に対する不安、死への恐怖、そして「魂」の痛みである生き方への疑問、生きがいの喪失など心の苦悩に襲われ、さらに、経過観察期には外見的には元気でも、再発を恐れ、心にわだかまりが残っている「心の弱者」でもあります。「身体と心の弱者」であるがん患者は、身体の症状が軽快し、心の苦悩が和らいだと患者が自覚したときに、初めて改善されるようです。そして、がんを患った多くの患者は、自分自身と周囲とを見つめ直して、人間としての大切なものに気づいています。それは、「生きる意味」、「家族の絆」、「他者の思いやりのありがたさ」、「当たり前という幸せ」といった学びです。

静岡がんセンター公開講座

静岡がんセンター公開講座は、最先端のがん医療や医療現場での学びを地域の方々に紹介し、万が一、がんに罹患したときの「道しるべ」として開催されました。また、地域企業の方々に製品開発のアイデアを提供することも目的としています。公開講座の運営は、主催が静岡新聞社・静岡放送、特別協賛がスルガ銀行、共催が静岡がんセンター、三島市、長泉町、裾野市、函南町、清水町、三島市民文化会館という体制で実施されています。講師は、静岡がんセンターの医療スタッフがボランティアとして務め、毎年 7 回、合わせて十数講座を開催し、今回が第 19 弾となります。昨年の第 18 弾までを合わせると合計 265 講座となり、その模様は、静岡新聞紙上で紹介され、また、すべてビデオ化され、静岡がんセンターの患者図書館で視聴可能としています。こうした情報は、「患者・家族への応援歌」として県内各地で役立てられています。

第２部　　がんの治療や療養生活で困ったときには？

患者家族支援センター長　遠藤 久美氏

がん患者・家族の負担や悩み

がんの治療は日々進歩しており、行われる治療の種類や数が増えています。そのため、長期間がんの治療をしながら療養生活を送る患者さんが多くなっています。長期にわたるがんの治療プロセスの中で、患者さんやご家族は様々な悩みや負担を抱えたり苦痛を感じたりしており、その悩みや負担は、大きく「診療上の悩み」、「身体の苦痛」、「心の苦悩」、「くらしの負担」という 4 種類に分類されることが分かりました。
静岡がんセンターでは患者さんがどのようなことで困っているのかについて、初診時や入院時にこの 4 分類に沿ってお聞きしています。2021 年度の初診患者さんのデータでは、「不安や気持ちのつらさがある」と答えた人が一番多く、『これからどうなるのだろう？』という漠然とした不安を感じていました。また 2 回目以降の入院時に同じ質問をした際のデータで最も「有」が多かったのは「身体の苦痛」で、初診時と同様の「痛み」や「倦怠感」に加え「吐き気」や「体力低下」など治療の影響と考えられる苦痛が出てきているのが特徴でした。その他「診療上の悩み」として「今後違う病院に通うこと」や「くらしの負担」として「仕事を休んでおり収入減、周りに迷惑をかけている」など、初診時には無い具体的な内容が出てきており、がん患者さんの悩みや負担は治療の段階によって変わっていくことが分かります。

がんの治療や療養生活で困ったときには？

では困ったときにはどう対処していけば良いでしょうか？悩みや負担の 4 分類別に考えていきたいと思います。

1．診療上の悩み・負担

『再発の話を聞いて、頭が真っ白になって途中から先生の話が頭に入らなかった』『いくつか治療を提示されて選んでくださいと言われたけど、どれをどう選んでよいのかわからない』などの声を聞くことがあります。このような時には、医師に再度の説明を依頼して構いません。そして説明を聞く際には、①一人で聞かず信頼できる人と一緒に聞く、②聞きたいことを予めメモしてくる、③説明を書き留めるまたは確認して録音する、ことをおすすめします。また病院には一緒に説明内容を整理したり意思決定を支援したりする看護師などがいますので活用してください。治療選択をしていく際に必要になる情報の収集についてサポートする医療者や部門を設置している病院もありますので利用してください。

2. 身体の苦痛

身体の苦痛を軽くするために、まずは苦痛があることを教えてください。どんな苦痛なのか、どの程度の強さなのかなど、詳しく教えてもらうと適切な対処方法を見つけやすくなります。【症状を我慢せずに伝えること】は患者さんの大事な役割です。そして痛みには緩和ケアチーム、食事については栄養サポートチームなどそれぞれの症状に対する専門家がいて、苦痛を軽くするための様々な治療やケアを行っています。身近な医療者に症状を伝えることで適切な専門家につなげることができますので、支援を受けて少しでも身体の苦痛を軽くしていきましょう。また苦痛を軽くするために患者さんご自身ができること（セルフケア）もたくさんあります。具体的にできることを一緒に考えるお手伝いができますので、患者さんやご家族も苦痛を軽くするための治療やケアに一緒に参加してください。

3. 気持ちのつらさ

気持ちのつらさを少しでも軽くするためには、お一人で抱え込まず誰かに相談をしてください。「がん」という病気になったことだけでも、つらい気持ちはあって当然です。話しをすることで「気持ちの整理」ができることがありますので、信頼できる人、話せる人に話してみてください。ほとんどのがん診療連携拠点病院には、「気持ちの整理」をサポートする役割を持つ専門看護師や認定看護師がいますので、気持ちのつらさを吐き出す先として活用してください。また心理士や腫瘍精神科医師など、こころの専門家がカウンセリングや診察を行い気持ちのつらさや眠れないなどの症状に対する治療を行う場合もあります。

4. くらしの負担

経済面や仕事、ご家族のことなど、様々なくらしに関する負担や心配がありますが、あらかじめ準備できることは準備をしておくと良いでしょう。例えば高額療養費制度の限度額認定証（高額療養費の払い戻し分を窓口で減額する制度）は、診療前に医療保険の保険者へ申請して交付を受けておく、などです。また、くらしの専門家として多くの病院にメディカルソーシャルワーカーがいて、経済面、仕事面、ご家族の介護のことなど様々なくらしの相談に対応していますので、遠慮なく相談窓口を訪ねてください。

まとめ：様々な困りごとに対処するために

①まずは「困っています！」と周りにアピールしてください⇒専門家につながります
②相談窓口の場所を把握しておきましょう⇒遠慮なく訪ねてください
③治療に参加する気持ちを持つことも大事です⇒チームとして一緒に対処していきましょう