∞∞

ニュースレター「がん１１０番」第22号 **2007.5.20**

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

∞∞

新緑の美しい季節を迎え、気持ちのいい天候の毎日が続いていますが、会員の皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。いつも、NPO 法人がん患者支援ネットワークひろしまの活動について、ご理解ご支援いただきまして誠に有難うございます。

皆さま、「がん診療連携拠点病院」という名称をご存知でしょうか。

厚生労働省は、全国どこでも質の高いがん医療を受けることができるようがん医療の「均てん化」を図ることを目標として掲げています。そのがん医療の均てん化を目的として、全国に「がん診療連携拠点病院」を整備しています。平成 19 年 5 月 16 日現在、全国で 286 病院、広島県内では 10 病院が「がん診療連携拠点病院」指定されています。

地域ごとに「がん診療連携拠点病院」を中心として、地域における「がん診療の情報提供」やがん診療従事者に対する研修会開催、地域医療機関との連携強化などをおこなうことになっています。

「がん診療の情報提供」について、国や県が行政の立場からも真正面から真剣に取り組むことになったのも、がん患者さんやそのご家族の要望が行政に届きつつあるという「証し」だと思いますし、私たちの NPO 法人がん患者支援ネットワークひろしまの求める方向性を後押ししてくれる「追い風」だと、歓迎したいと思います。

本年 4 月に制定された「がん対策基本法」の理念を実現するためには、「地域がん診療連携拠点病院」を中心として、新時代に向けたがん医療の枠組みの再構築がなされるはずです。私たちの NPO 法人がん患者支援ネットワークひろしまとしても、がん患者さんとご家族を含んだ一般市民と病院などの医療提供者との間の、「がん医療の隙間」を埋めるべく、民間の立場から地域社会にお役に立ちたいと考えています。

今後ともよろしくご支援のほどを、お願いいたします。

理事長　廣川　裕

●５月２７日（日）は、当ＮＰＯ法人の総会です

5 月 27 日（日）の「平成 19 年度第 1 回市民のためのがん講座」終了後の午後 4 時 30 分から、広島市中区地域福祉センターの小会議室で 18 年度の事業報告案と収支決算案ならびに 19 年度の事業予定と予算計画案を審議していただきます。

「通常総会」へのご出席のお願いと資料等をニュースレターに同封させていただいていますが、会員の皆様には、是非ご出席いただき、理事や監事とお気軽に意見交換していただければと思います。

●Dr.津谷の「癌予防シリーズ（４）」日本食を見直そう

ここ数年、某女子大学栄養学科の非常勤講師を務めている関係で、日本人の食事についていろいろ関心をもって勉強しています。先日、日本人の食文化について、広島修道大学の今田純雄先生が興味あるお話をされていました。

第二次大戦後、わが国が復興してきたのは 1950 年代からで、70 年代までに経済の高度成長期を迎え、食事も豊かになってきました。すなわち“豊食時代”です。その後、レトルトカレー、カップ麺、フライドチキン、ハンバーガー、ファミレス、コンビニ時代へと向かっていきます。これを“飽食時代”。80 年代になると食事の価値を忘れていく時代で“呆食時代”。90 年代になるとそのような食に対するさまざまな警告と思える事件が頻発してきます。冷害による米の緊急輸入、0-157 事件、狂牛病、ダイオキシン汚染鶏卵など、すなわち食の安全性が崩れていく“崩食時代”でした。そして 2000 年代になっても乳製品の中毒事件、牛肉偽装、冷凍野菜残留農薬とまだまだ崩食は続いています。このような時代背景の中で行政は、2005 年に食育基本法を制定し、“法食”の時代に入ったというお話でした。

がん患者さんにとって“崩食時代”における食べ物に対する不安は特に強いでしょう。がん治療が一段落し、家に戻ったとき、何を食べれば、再発予防やがん予防になるのでしょうか。多くの健康食品、民間療法が巷にあふれています。きちんとした科学的根拠に基づく情報は乏しいのが現実です。“あるある現象”が引き起こしたマスコミのミスリードなどは氷山の一角でしょう。

多くの情報に混乱したがん体験者のために、米国対がん協会から 2001 年、“がんの治療中と治療後における栄養・がん患者が十分な情報に基づいて選択するためのガイド”という報告書が発行されました。

表　がん患者の食生活指針（米国対がん協会、2001 年）

要因	前立腺がん	乳がん	消化器がん	肺がん
食品衛生(調理時の衛生や冷蔵保存など)	A1	A1	A1	A1
治療期間中の意図的な減量（肥満の場合）	E	E	E	E
回復後の意図的な減量（肥満の場合）	B	A2	A3	B
脂肪を減らす	A3	A2	A3	B
野菜と果物を増やす	B	A3	A2	A2
運動量を増やす	A3	A2	A2	B
アルコールを減らす	B	A3	A3	B
断食療法	D	D	D	D
ジュース療法	B	A3	A3	A3
マクロバイオティック療法	C	C	C	C
ヴェジタリアンの食事	A3	A3	A2	A3
ビタミンとミネラルのサプリメント	A3	B	B	C
亜麻仁油	B	B	B	B
魚油	B	B	A3	B
しょうが	B	B	B	B
大豆食品	C	C	B	B
お茶	B	B	B	B

ビタミン E のサプリメント	A3	B	B	B
ビタミン C のサプリメント	B	B	B	B
β カロテンのサプリメント	C	C	C	E
セレン	A3	B	A3	A3

A1 利益が証明されている
A2 おそらく利益があるが、証明はされていない
A3 利益の可能性があるが、証明はされていない
B　利益やリスクについて結論するだけの、十分な知見がない
C　利益の可能性を示す知見と、有害な可能性を示す知見が、両方ある
D　利益がないことを示す知見がある
E　有害なことを示す知見がある

まとめたものがこの表です。なにか難しそうにいろいろ書いてありますが、我々日本人にとってみれば簡単なことです。まず、本来の日本食にしてください。“法食”の時代に入った日本ですが、法律で食生活が変わるものではありません。がん患者であってもおいしく、楽しく食べることが基本です。米と味噌汁の食文化をとりもどし、それぞれの患者さんにあった食事を考えていきましょう。次回に続きます。

副理事長　津谷隆史

● シリーズがん療養生活の基礎知識 ＡtoＺ

在宅医のつぶやき（2007 年 5 月）「がんを防ぐための 12 か条」

皆さんは「がんを防ぐための 12 か条」をご存知でしょうか？
私たちは、がんに罹ることを完全に防ぐことはできませんが、日常生活の中で色々と注意することによって、ある程度予防することはできます。そのための注意点をまとめたものが「がんを防ぐための 12 か条」です。
この 12 か条は一見して平凡に思えるかもしれませんが、しっかりとした科学的根拠に基づいており、日常生活の中で、以下の 12 か条を積極的に実行することで、がんの約６０％が防げると専門家たちは考えています。

１）バランスのとれた栄養をとる
２）毎日、変化のある食生活を
３）食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
４）お酒はほどほどに
５）たばこは吸わないように
６）食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
７）塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
８）焦げた部分はさける
９）かびの生えたものに注意
１０）日光にあたりすぎない
１１）適度にスポーツをする
１２）体を清潔に

次回からは、それぞれの項目について少し詳しくお話しする予定です。

理事　田村裕幸

●「がん患者さんの痛みあれこれ」

（今回はお休みをいただいています。次回をお楽しみに）

理事　藤本　真弓

●会員からの投稿原稿

当会をボランティアで支えて下さっている河野さんから寄稿いただきました。

このたび、知人のKさんのセカンドオピニオン受診に同席するという、貴重な体験をしましたので、感想を交えて報告させていただきます。

Kさんは、以前、主人の勤務先の先輩だった方でして、退職された後もお元気で、第二の仕事に就かれていました。昨年、がんの診断を受けて入院されたことを知り、主人がお見舞いに行きました。がんの病状は予断を許さない状況らしく、ご本人が「このままの治療でいいのか？」と心配そうに話をされていたとのことでした。

最近、「担当の先生も、一生懸命してくれていると思うから、治療方法などについて聞いてみたいけど聞けない。しかし、自分の体のこととだし---」と、悩んでいらしたとのことでしたので、私が主人に「がん患者支援ネットワークひろしま」のことを知らせて、事務局の電話番号を伝え、「一度、お電話してみられては」と伝えてもらいました。

その後、当会に入会申し込みをされ、「セカンドオピニオンを受診したい」と、主人を通じて相談を受けましたので、私が事務局の吉本さんにたかの橋中央病院のセカンドオピニオン外来の電話番号をお聞きして、お伝えしました。

病院で画像や検査データなどをもらって受診した方が良かったと思うのですが、K さんはとにかく早く一度セカンドオピニオンを受けたいと主人に話しておられたので、予約を取られてからどうされるかは、ご本人にお任せしました。

セカンドオピニオンの当日、私も病院に付き添って行きました。ご本人のプライベートなことなので、相談室に入るのは遠慮していましたが、是非にと言ってくださったので、私も同席することになり、貴重な体験をさせていただきました。

吉本さんから、カセットレコーダーを持参したら良いですよとお聞きしていたので、息子さんが用意され、先生の了解を得て録音させていただきました。その場では一言もらさず聞いているようでも、家に帰ってもう一度ゆっくり聞き直すために、是非必要なものでした。

セカンドオピニオン外来で廣川先生の面談をすませた後、近くの喫茶店でコーヒーを飲みながら、少しお話をしました。ご本人は、主治医の先生から「余命一年」と突然言われても、「まだやりたいことがあるのに」と思ったり、「これも人生か---、寿命か---」と落胆したりして、病気のことや治療法のことなどを詳しく調べる気持ちになれなかったそうです。しかし、セカンドオピニオン外来を受診し、先生と話をするうちに「スーッと気持ちが楽になった」と言われていました。

「これからは、自分の体調や検査データを取っていくことなど、いろいろと仕事が増えたなあ」と、笑いながら、廣川先生の「カルテが出来ましたよ。またお会いしましょう」の言葉に、ご本人も積極的に治療を受ける気持ちになれたとも話していらっしゃいました。帰るときには、待合室に杖を忘れて、玄関を出たあと奥様が気づかれ、大笑いしました。

病気の痛み、死の恐怖、残していく家族のことなど、がん患者さんの苦痛は患者さん一人で背負うのには重すぎます。セカンドオピニオンは、そんな患者さんの不安や苦痛に手に差し伸べて、前向きな、病気へ立ち向かう力を、更に増してくれるものだと感じました。

ボランティア　河野　明美

●会員からの投稿原稿

がん体験者であり医師である会員の井上林太郎さんから、前号に引き続きがん闘病記のご紹介の原稿をいただきました。

「がん六回　人生全快：現役バンカー16 年の闘病記」
　関原健夫著　朝日新聞社　2001 年初版

はじめに

　本書は、私が癌に罹ったとき心の支えになった本の一冊である。理由は、著者がほぼ私と同じ年齢で癌に罹り、病気以外にも、仕事のこと、親への対応、これからの家庭のことなど、考えておかねばならない色々な問題に助言をくれたからだ。

　さらに、民間療法を調べられたが信用することができず諦められた著者の科学感や、現在では著名であるが、当時新進気鋭の医師として働いておられた森谷冥皓先生、幕内雅敏先生、土屋了介先生らの医学哲学にも共鳴したからだ。

　また、企業の経営陣や人事責任者にも本書を読んでいただき、社員が癌に罹患した時どのように対処すべきか、学んでいただきたい。

「はじめに」より抜粋

　四十歳を前に「天命」を知り、いつ死ぬのかという不安と闘いつつ必死で生きてきた。たくさんの闘病記も読んだ。ただ、その多くは医師や著名人による一回だけの手術の手記か、残念ながら闘病むなしく命を落とされた方々のものであった。私の体験から言って、がんとの闘いで最もつらく厳しいのは、転移・再発に見舞われた時である。

　勤務先の日本興行銀行が、私のような闘病患者を特別扱いせず、可能な限り仕事を与えてくれたことも、記しておきたかった。がんは決して安静にしていれば治る病気ではなく、むしろ患者が使命感や生きがいをもって立ち向かうことが大切である。

手術歴等

第１回目手術；1984 年（39 歳）日本興行銀行ニューヨーク支店出行中に大腸癌に罹患(S 状結腸癌、Dukes 分類 C)。ベス・イスラエル病院（ニューヨーク）で手術。5 年生存率 20%と告知される。著者の知人である、ジャーナリスト千葉敦子氏より手紙をもらう（以下に一部を転記）。5FU による術後化学療法開始。その後、日本に帰国し、国立がんセンターで定期的にフォロー。
第２回目手術；1986 年肝転移（2 ヶ所）・大腸癌再発（上直腸動脈根部のリンパ節）、手術。外来にて化学療法開始（マイトマイシン）。
第３回目手術；1988 年肝転移(1 ヶ所)、手術。化学療法中止。
第４回目手術；1988 年肺転移(左 1 ヶ所)、手術(肺部分切除)。
第５回目手術；1990 年肺転移(左 1 ヶ所)、手術(左肺下葉切除)。
第６回目手術；1990 年肺転移(右 1 ヶ所)、手術(肺部分切除)。
第７回目手術；1996 年狭心症にて心臓バイパス術（榊原記念病院)。

感想・まとめ

　まず最初に、乳癌患者であり、「死への準備日記」などで著名なジャーナリスト千葉敦子氏から著者への手紙の一部を紹介する。

　「ほかの病気でしたら、手術が成功したことは九分通り闘病が終わったことを意味するでしょう。でも癌の場合は、闘病はこれからなのです。そして、重要なことは『治療は成功するより失敗する確率の方がずっと高い』ということを認識しておかなければならない、という点です。もちろん、私たち癌患者は治療が成功することに賭けて生きているわけです。癌患者はふた通りの人生設計を持たなければなりません。治療が失敗した場合と成功した場合と。そのふたつの仮定に立って、いま自分にとって何が一番大切か、を選ばねばならないのです。」

この手紙を読んで、私は癌という病気の特殊性を再確認し、この２つ場合に分けて人生を考えるようになった。今でも、今度の定期検査で、転移していると告げられた場合どのように行動し、どのように治療するべきなのか、考えている。

仕事も問題になる。著者がアメリカでの主治医であった新谷弘実医師の言葉を引用する。「仕事については、がんを摘出した以上、すべて従来通り続けて大丈夫です。がんは静かに休養していれば再発しないというようなものではありません。大切なことは、今まで通りアクティブに仕事をし、心身ともに充実した生活をキープすることです。日本では、大病したら一、二年は閑職についてノンビリするケースがよくみられますが、それは間違いです。」先日、癌患者から私に今後の治療方針も含めて相談があった。そこで、自分の体験もふまえ「仕事はできるだけ続けるように」と助言するとともに、彼の勤務先の上司にその旨を伝えた。幸い、その職場の上司は理解してくれた。

さらに、本書は、病気以外のことも教えてくれる。
住宅ローンの借り入れには必ず生命保険を付けることが求められる。癌を患うと保険に加入できなくなり、住宅ローンの道が閉ざされ、癌患者は事実上自宅をもつことはできない。死んだ場合の家族の生活。残された家族は公的および勤務先の遺族年金に頼らざるを得なくなる。合わせて１ヶ月 20 万円程度である。

著者は、心臓バイパス術を含めると、文字通り、七転び八起きなのであるが、どうして、このように果敢に挑戦できたのか。「理解ある上司や同僚に恵まれ、面白くかつ責任のある仕事が続いたため、前向きな気持ちにさせられたこと。」当然、これだけではない。5 回目の手術前には、心境を次のように述べている。「今回は、死への誘惑すら湧き上がってきた。だが手術をやめたからといって、苦痛から解放されるのか。楽に、苦痛なく死を迎えられるのか。がんの死は静かに、あっけなく訪れることはない。それならつらくても今手術を受けておいたほうがよい。そもそも生を享けた者の責任として、肉体の許す限り生きる努力は続けねばなるまい。」

最後に、私の闘病の支えにもなっている、千葉敦子氏が著者に送ったニーチェの言葉を記す。
That which does not kill me, makes me stronger.　（私に死をもたらすものでない限り、何であれ私をより強くする。）

支援スタッフ募集中！

（１）電話相談の受付経験者及び受付補助者。
（２）ワープロ入力作業
（３）ホームページの更新作業
（４）「市民のためのがん講座」の受付
（５）その他

お手伝いいただける方は、是非、事務局までご連絡ください。

●　広島県内のイベント情報

○　平成19年度第１回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」
テーマ：「私がこだわる胃がんの手術法」中井志郎（広島記念病院院長）
　　「消化器がんの検査法について」廣川 裕（当会理事長）
日時：2007年5月27日（日）午後2時～4時15分
場所：中区地域福祉センター　5階大会議室
受講料：当会会員：800 円、協力団体会員：1,100 円、一般：1,300 円
主催：NPO 法人がん患者支援ネットワークひろしま

○　ピンクリボンフォーラム2007　乳癌患者友の会　きらら
テーマ：「乳がんの薬物療法」
日時：2007年7月14日(土）13時30分から16時30分
場所：中国新聞ホール
参加：無料

○　平成19年度第２回「市民のためのがん講座（全6回シリーズ）」
テーマ：「外来化学療法の現状と展望」篠崎勝則（県立広島病院臨床腫瘍科部長）
　　「がんの転移とその診断方法」廣川 裕（当会理事長）
日時：2007年7月28日（土）午後2時～4時15分
場所：中区地域福祉センター　5階大会議室
受講料：当会会員：800 円、協力団体会員：1,100 円、一般：1,300 円
主催：NPO 法人がん患者支援ネットワークひろしま

○「第41回緩和ケアを考える会・広島 事例検討会」
テーマ：「未定」
日時：2007年7月28日（土）午後2時～4時
場所：県立広島病院・2階講堂（TEL： 082-252-6262）
事例提示：
連絡先：緩和ケアを考える会・広島事務局（TEL：082-545-3140）

○　第３回がん患者大集会
テーマ：「変えよう日本のがん医療、手をつなごう患者と家族たち」
内容：「がん患者と家族の思いを伝えよう」
　　荒金幸子（呉共済病院在宅医療指導管理室師長/乳がん患者）
　　川守田祐司（岩手にホスピス設置を願う会代表）
　　逸見晴恵（エッセイスト）
　　中島英子（胃がん患者）
特別企画「がんになっても幸せな毎日をおくるために」
　　「がんと心のケア：希望を支えるサイコロジーの取り組み」
　　内富庸介（国立がんセンター精神腫瘍学研究部長）
　　「緩和ケアの広がりをめざして」
　　本家好文（広島県緩和ケア支援センター長）
シンポジウム「がん患者の心と体の痛み」がん患者及びその家族、行政関係者
日時：2008 年 8 月 26 日（日）午後 1 時～5 時
場所：広島国際会議場（広島市中区）
参加：無料

●編集後記

新緑の季節、今年度も順調な滑り出しです、と言いたいところですが、5月27日の「市民のためのがん講座」の後で年に1回の当会の年次総会が行われます。正式には総会が終了してようやく今年度の事業が動き出します。新年度も、皆様の暖かいご理解とご協力をよろしくお願いします。なお5月27日は土曜日ではなく日曜日ですので、お間違えのなきよう。(ま)

■ **発行： NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局**
http://www.gan110.rgn.jp
■ **お問合わせ： info@gan110.rgn.jp**
TEL & FAX：082-249-1033
■ **Copyright： NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま**

このニュースレターは、当会の会員に配付しております。
当会の活動を充実させるため、入会希望者のご紹介をお願いします。