がん診療あさひ

4号
2019年1月
発行

～がんと診断されたり、治療を受けるときに、役立つ情報をまとめました～

リハビリテーション科スタッフ

がんリハビリテーションのご紹介

『がんリハビリテーション』は、手術や抗癌剤・放射線治療、緩和的治療を目的に入院される方を対象に行なわれます。がんそのものによる影響（痛みや食欲低下、息苦しさなど）や、手術・抗癌剤・放射線など治療の副作用によって生じる影響（筋力・体力低下など）により、様々な障害を抱え日常生活に支障を来たすことがあります。これらの悪い影響を最小限にとどめるのが『がんリハビリテーション』の役割です。治療と並行して行なわれることで、より早期から状況に応じて対応し、自分らしくより良い生活を送ることが出来るよう支援していきます。

リハビリテーション科
理学療法士　相澤彩子

当院は、「地域がん診療連携拠点病院」に指定されています。

地方独立行政法人
総合病院 国保旭中央病院

〒289-2511 千葉県旭市イの1326　TEL.0479-63-8111(代)　FAX.0479-63-8580
www.hospital.asahi.chiba.jp

がん患者さんの症状に合わせた食事のポイント

その2

がんの治療中には、食欲不振や口内炎、味覚異常など様々な症状が現れることがあり、食事の量が少なくなると栄養状態も低下してしまいます。前号に続き、それを予防するための各症状に合わせた食事のポイントをご紹介します。

味覚の異常がある時

- 味を感じにくい時にはだしのうま味や油脂のコクをきかせると味を感じやすくなります。
- 苦味や金属味を感じる時には、うま味の効いた低塩分の汁物などがおススメです。

吐き気がある時

- 食事は冷たくさっぱりした料理が食べやすいでしょう。
- 匂いや味の強いもの、温かい料理、油っぽいものなどは吐き気を誘いやすいので避けましょう。
- 無理に食事をせずに、食べられそうなときにアイスやゼリー、飲み物など自分が食べやすいものを少しずつ食べるようにしましょう。

便秘ぎみの時

- 便秘の予防にはヨーグルトなどの乳酸菌食品や適度な食物繊維の摂取が効果的です。
- 薬剤の作用による便秘の場合には、食物繊維を摂り過ぎてしまうと腸を詰まらせてしまうことがあります。
こんにゃくやきのこ、海藻などの摂り過ぎには注意しましょう。

体調により食事がとりにくい時には、市販の栄養補助食品などを上手に利用するのもおススメです。少量でもエネルギー、たんぱく質、ビタミンや亜鉛、鉄、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を摂ることができ、栄養状態の維持、向上に効果があります。

症状に適したポイントを意識しながら、毎日の食事を楽しんでいただければと思います。

臨床栄養科　管理栄養士
松本恵理奈

緩和ケアチーム について

「がん」が発症し、当院にて「検査」を受け、「がん」と診断される際から、「不安」や「心配事」などが出てきます。

また、手術や化学療法、放射線治療など、がん治療を受けている際にも、治療や「がん」に伴う「痛み」などの身体的な苦痛が加わることがあります。

「医療用麻薬」などの提供を適切に受けることによって、苦痛が和らぎ、「治療」を受けやすくなります。

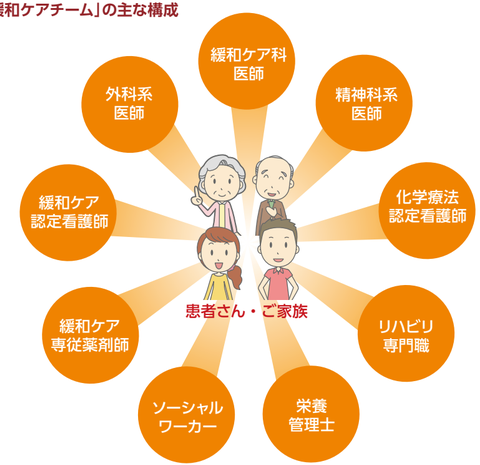
身体的な苦痛や精神・心理的な苦痛の他にも、療養費や生活費などの経済的な苦痛、仕事ができなくなったことによる社会的な苦痛、自分の生存が危うくなったときに生じるスピリチュアルな苦痛があり、そのことに対処するために、当院には「緩和ケアチーム」があります。

「緩和ケアチーム」には、緩和ケア科医師、精神科医師、外科系医師、心理療法士、緩和ケア認定看護師、化学療法認定看護師、緩和ケア専従薬剤師、理学療法士、栄養士、ソーシャルワーカーなどのメンバーが加わっています。

「緩和ケアチーム」は、「がん」と「診断」される時期、「治療」を受けている時期から皆さんに関わることによって、苦痛をできるだけ緩和することを目指しています。

心配なこと、痛みなどの苦痛について相談したいことがありましたら、「緩和ケアチーム」に、ご相談ください。お待ちしています。

「緩和ケアチーム」の主な構成



がん相談支援センター

「がん」について、お気軽にご相談ください

「がん診療連携拠点病院」には「がん相談支援センター」が設置されています。

当院では、社会福祉士・看護師が相談に応じます。必要に応じて、医師・薬剤師・管理栄養士等と連絡を取って、お話を伺います。

〈相談例〉

- がんと言われて頭が真っ白になってしまい、誰かに話を聞いてほしい。
- どのように治療に取り組んだらよいでしょうか。
- がんの治療ってどのくらいお金がかかりますか？
- しごとを続けるのは無理でしょうか？
- 介護が必要になったらどうしますか？

など

「紹介患者センター」では、セカンドオピニオンについての相談に応じることができます。(医療機関検索・相談方法・費用、予約について)

がん相談支援センター　2号館1階 医療連携福祉相談室
時間／月～金(祝日を除く)
8:30～17:15

相談は無料です。
※なるべく予約して頂くことをお勧めしています。
※当センターで医師と直接お話をすることはできません。社会福祉士・看護師がお話を伺い、担当医にご相談内容をお繋ぎすることは可能です。

がんと診断されても、すぐに仕事をやめないでください！

―― がん患者さんの就労支援について ――

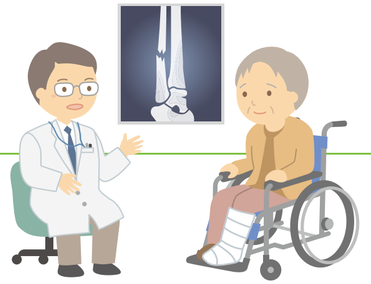
がん治療と仕事を両立している患者さんはたくさんいます。

当院の『がん相談支援センター』には、がんの治療と仕事の両立について相談できる『両立支援コーディネーター』がいます。

がんと診断されて、すぐに退職を決めるのではなく、担当医や産業医とも相談しながら治療計画に合わせて、働き続ける方法を一緒に考えましょう。

まずは担当医・看護師にお声かけ下さい。

注意!! 骨転移による骨折



骨転移とは・・・

「骨転移（こつてんい）」とは、がん細胞がもとにあった部位(原発部位)から血液を巡って、骨に転移する病態です。医学用語では「転移性骨腫瘍」とよばれ、骨を形成する細胞から発生する「原発性骨腫瘍」とは区別されます。がんの原発巣別では肺がん、乳がん、前立腺がんなどで多く見られますが、全身のどの部位のがんでも骨転移を来たす可能性はあり、がんと診断された時点から骨転移が判明する方もいれば、治療の経過中に発症する方もいます。近年ではがん治療の治療成績が向上し、長くなった治療経過の途中で骨転移が問題になる人も増えています。

がんの骨転移は、それ自体が致命的になることはないのですが、骨痛や病的骨折、神経麻痺等のために、患者の生活の質(quality of life：QOL)を著しく低下させることが多く、骨転移のコントロールが重要な問題となっています。

骨転移の診断は、単純X線撮影やCT検査、MRI検査、骨シンチグラフィーなどの画像検査を用いて、骨の異常像を確認することが一般的ですが、がんの転移かどうかの判断が難しい時は骨の病巣に針を刺し、細胞を採取するなどして病理診断を行うこともあります。

骨転移の治療には、抗癌剤を用いた化学療法や内分泌療法、ビスホスホネートを中心とした抗破骨細胞療法がありますが、骨転移には痛みを伴うことが多いため、適切な鎮痛薬（オピオイド、消炎鎮痛薬、鎮痛補助薬など）を積極的に使用します。

骨転移による病的骨折を完全に予防することはできませんが、早期に骨折の危険性がある部位を発見し、放射線照射・整形外科的処置を行うことで寝たきりになる可能性を減らすことはできます。また、神経圧迫による麻痺が出現した際にも、手術や放射線治療を検討する必要があります。

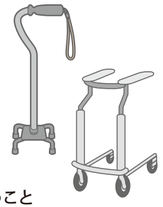
当院の医師や看護師、リハビリテーション技師の中には、「がんリハビリテーション」というリハビリテーションの特殊領域の研修を受けている者もおり、骨転移を認めた場合でも日常生活をより安心・安全に送れるようにお手伝いをすることができます。

がん診療あさひ編集委員長
（産婦人科）　小林康祐

骨転移管理・注意点について

がんと共存していく中で、日常生活の妨げになる問題の一つに骨転移があります。左記の通り、骨転移があると骨がもろくなり、骨折や痛み、部位によっては神経麻痺が生じて、日常生活を大きく妨げることもあります。ここでは、骨転移が生じた場合の注意点についてご紹介します。

ポイント



①強い衝撃を加えないことや体重をかけすぎないこと
②患部を強く曲げることや捻ることもなるべく控えること
　床に落ちた物を拾う動作などは要注意です
③補助具（杖・歩行器など）の使用や環境設定を行うこと
　体重を分散して患部への負担を軽減することができます

日常生活の中でこれらの工夫を行うことで、骨転移による骨折リスクの低下が期待されます。過度な安静は身体機能の低下を招くことがあるため、正しい知識を知ることで、安心・安全に自分らしい生活を送れるようにすることが大切です。

リハビリテーション科
理学療法士　疋田智之

当院の治療や医療のご紹介

多面的な治療で、患者さんを支えます

手術療法について

手術療法とは、がんを切り取って治す治療法です。がんを完全に治すための治療法として、ほとんどの場合手術療法が選択されます。

手術はからだに負担のかかる治療法ですので、これをなるべく軽くするためにいろいろな手術が開発されています。胃カメラなどの内視鏡による手術では、皮膚にメスを入れることなくがんを切除できます。また、腹腔鏡や胸腔鏡による手術では、従来の開腹や開胸による手術に比べてずっと小さな傷でがんを切除することができます。

現代の手術療法は、チーム医療として行われます。たとえば、手術に加えて抗がん剤や放射線を併用する場合は、外科・内科・放射線科が一緒に治療にあたります。また、術前の準備段階から術後の回復期まで、外科医・麻酔医・看護師・薬剤師・理学療法士など多くの職種の人たちがチームとして診療に加わり、患者さんが安全に手術療法を受けられるような体制が作られています。

（外科　永井）

緩和ケアについて

- 「緩和ケア」とは、**がんと診断されたときから**、患者さんが感じる体と心の**苦痛をやわらげるケア**のことで、早期の段階から必要とされるものです。
- 「緩和ケア」を受けると、生活の質（QOL）が向上します。患者さんが自分らしく生きていけるように支えます。
- 苦痛を緩和する治療（鎮痛薬などの薬の投与）や心のケア・社会的な悩みや経済的な悩みに対してのケアが、専門スタッフ（緩和ケアチーム：別記）によって行われます。
- 「緩和ケア」は、患者さんを支えるご家族のケア（家族ケア）も行います。

（緩和ケア科）

患者さん

放射線治療について

治療の特徴

X線や放射性物質が出すビームを利用して、手の届かないところに治療ができるという特徴があります。各診療科、画像診断部門と協力して問題を見つけ、解決を目指しています。

- 外照射
  - 一般的な外照射（ほぼ全身が対象で乳房温存療法、食道癌、骨転移など）
  - 高精度治療　IMRT 強度変調放射線治療（前立腺癌など）、定位放射線治療（脳腫瘍、肺癌、肝臓癌など）
- 腔内照射（子宮癌）
- 内用療法　ゾーフィゴ注（骨転移）、ゼヴァリン注（悪性リンパ腫）

（放射線治療科　太田）

化学療法センターでの治療について

「手術」「放射線治療」と並んで、がん治療の３本柱のひとつに「化学療法」があります。近年、新しい抗がん剤の開発や副作用を軽減する支持療法の進歩などにより、治療効果が向上し、標準化された化学療法が適用されるようになりました。このように**有効な化学療法を多くの患者さんが受けるようになり、QOL（生活の質）が重視されるようになったことから化学療法は外来治療が中心となり、安全で質の高い医療の提供の場として化学療法センターが設立され全科の治療がここに集約されています。**化学療法センターの病床数は40床（リクライニング８、ベッド32）あり、スタッフはがん化学療法看護認定看護師1名を含む看護師７名と医師１名が常駐しています。1人の患者さんを包括的に支えていく上での治療やサポートの質を高めるために医師、看護師、薬剤師、栄養士、歯科衛生士、リハビリ療法士によるチーム診療を行ない、すべての患者さんに満足していただけるよう心がけています。

（化学療法科　中村）