

がん研有明友の会 会報

有明の風

第55号

2022年11月10日発行



蚕糸の森公園の紅葉

がん研の一員となって

がん研究会 経営本部長
河本 上総

今年の4月1日付けで経営本部長を拝命致しました河本(かわもと)でございます。

有明友の会会員の皆様には、日頃より大変力強いご支援をいただいております、心より御礼を申し上げます。誠にありがとうございます。

私は大学を卒業して以来、今年の3月末まで長年会社勤めをしてきましたが、医療機関あるいは公益財団法人で働いた経験はありませんでした。入職後半年が過ぎたところですが、いまだに色々な刺激を受けながら精進の決意を新たにしている日々を過ごしています。自己紹介かたがた、がん研究会の一員となって、強く感じたことをご紹介します。

一つ目は医療の現場の緊張感です。例えば、患者さんから寄せられたアンケート結果(ちなみに個人情報にはブラインド処理しています)を貴重なダイレクト情報として病院幹部で共有することにしています。もちろん感謝や激励が少なくないのですが、中には耳の痛くなる厳しいご意見もあります。職員全員が真摯に診療に取り組んでいることは間違いないのですが、それでもなお、患者の方々の様々なご希望、ご期待に応えきれないケースがあることが現実であると知りました。そして、その一つひとつに丁寧に向き合い、懸命に奮闘努力する病院職員の姿もまたもう一方の真実です。

二つ目は、がん研究会の歴史です。がん研発足は110年以上前の1908年。1908年から現在に至る我が国の死因別死亡率推移を厚労省の資料で見ました。がん研発足当時、2位以下を大きく引き離しての死亡率第1位は肺炎でした。2位3位4位は僅差で脳血管疾患、胃腸炎、肺炎となっています。悪性新生物すなわちがんの死亡率はこれらよりもかなり低かったのです。以来100年、我が国の衛生環境や医療の進歩、社会の高齢化進展を背景に、現在の死因の断トツ第1位はがんです。今や日本人の2人に1人が生涯に一度はがんにかかり、男性の4人に1人、女性の6人に1人はがんで死亡しています。ちなみに2位3位は心疾患(高血圧性除く)、老衰です。100年前にがんに着目した先輩達の慧眼に敬意を表するとともに、100年後の現在も、がん専門研究・医療機関として、がん研の存在意義は増しこそすれ減ることはないと感じています。

最後になりましたが、今後も引き続き力強いご支援をいただきますよう、重ねてお願いを申し上げます。

がん治療における歯科の役割とは？

がん研有明病院 歯科 部長 富塚 健

一般的な「歯科」のイメージはどのようなものでしょう。がんの治療と歯の治療はあまり関係がないように思われるかもしれません。

当院の歯科は、がん治療を側面から支える支持療法を行い、患者さんのお役に立つことを使命としています。口腔の状態が、がん治療の妨げにならないよう、また、治療中、治療後に生じる口腔の諸問題によって患者さんのQOL(生活の質)が低下しないようにすることを目的に、歯科的なアプローチをしています。



■ 口腔の特徴

「口腔」には多種、多数の常在菌(正確には微生物です)が生息し、通常はヒトの体と程よくバランスを保って共生しています。しかし、その数が極端に増えたり、体の抵抗力が低下したりしてバランスが崩れると、体に様々な不都合を生じます。う蝕(むし歯)や歯周病の原因となる細菌(それぞれ複数あります)も口腔内の常在菌です。

また、「口腔」は内側の壁が粘膜上皮という層で覆われています(口腔から腸に至るまですべて内側の壁は粘膜上皮で覆われています)。粘膜上皮は体内と体外を隔てるバリアであり、ここに傷ができると口腔内の細菌が体内、血液中に侵入するきっかけとなります。口内炎、義歯(入れ歯)でできた歯肉の傷、歯周病等は、バリアである口腔粘膜上皮に傷が生じた状態といえます。

さらに、唾液は、粘膜と歯や、粘膜同士などが互いに擦れて傷をつくることを防ぎ、食物を消化しやすいように整え、のどへのスムーズな送り込みを可能にしています。そして、唾液に含まれる様々な抗菌成分はう蝕や歯周病の悪化を防いでいます。

■ がんの治療と口腔環境

手術の際の全身麻酔や口内炎(口腔粘膜炎症)などは、口腔内の常在菌を体内に伝搬させるきっかけになります。また、治療の副作用で抵抗力が減弱すると、普段はほぼ問題とはならない程度の細菌の侵入やもともと歯の根の周りにあった感染の巣(歯周病や根の先の膿)が、大きな問題を引き起こしかねません。

できるだけがん治療開始前から口腔内の環境を整え、治療中、治療後もその環境を維持できるようにするためには、ご自身で行ういわゆる口腔ケアに加え、口腔衛生管理、口腔機能管理といわれる専門的なサポートが必要になります。

当科では、各診療科から依頼を受けた上で口腔の管理をしています。ただ、この口腔の管理の必要度は、患者さんの全身の状態、口腔の状態、さらにはがん治療の種類、内容などによっても異なってきます。したがってすべての場合、あらゆる時期に同等の口腔の管理が必要になるわけではありません。場合によっては、患者さんかかりつけの歯科の先生に口腔の管理をお願いすることもあります。

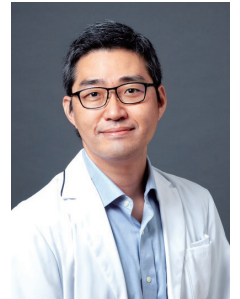
予定されたがんの治療を滞りなく乗り切っていただき、治療中、治療後の食事や会話等の楽しみをできるだけ損なうことがないように、そして場面に応じて患者さんのQOLの維持、向上に寄与できるように、当院歯科のスタッフ一同、日々の診療にあたっています。

総合診療部のご紹介

がん研有明病院 総合診療部 部長 志賀 太郎

■ 総合診療部では

がん患者の中には、心不全、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、脳血管障害、慢性腎臓病、内分泌疾患、骨粗鬆症など、がん以外のさまざまな疾患を元々合併している方もめずらしくありません。また、がんの治療や経過に伴って、これらのがん以外の疾患が発症してくる場合もあります。心不全などの病態自体が重大となる事もある上に、これらの疾患の合併が、がん治療の継続に多大な障害となり必要ながん治療の中断を余儀なくされる事もあり、結果的にがんの予後に悪影響を及ぼす場合があります。総合診療部では、患者が安心してがん治療に専念できるよう、がん以外の疾患やがん治療に伴う合併症に対する専門的な診療を行うことで、有効で適切ながん治療の継続をささえられる様、がん診療のサポートを行っています。現在、総合診療部には常勤医として「腫瘍循環器・循環器内科」に2名、「糖尿病・代謝・内分泌内科」に3名、腫瘍リウマチ膠原病科に1名在籍し、その他に多くの外勤医師のサポートを受け広く総合診療にあたっています。



■ 診療内容

がん患者に併発したがん以外の疾患の診療を行っています。中でも頻度が高く、しかもがん診療に影響の大きい循環器、内分泌代謝・糖尿病、腎臓、水電解質異常、骨粗鬆症、肝炎、脳神経疾患等に対する診療を中心に行っています。最近では、各診療領域におけるがん診療特有の医療・学術的表記として『腫瘍〇〇学』と表現をするようになってきました。特に、腫瘍循環器学、腫瘍腎臓病学、腫瘍糖尿病学などの表現は徐々に医療界に浸透しつつあります。がん自体が心臓病や腎臓病、糖尿病、そして血栓症などを悪化させたり、がん治療薬の副作用として心臓病や腎臓病、糖尿病を悪化させたりと、がん患者特有の問題が発生します。それに対して私たちは、がん診療を理解した循環器や腎臓、糖尿病などの専門家としてがん患者への診療にあたります。本邦で腫瘍リウマチ膠原病科の標榜があるがん専門病院はがん研有明病院だけです。昨今、がん治療において免疫チェックポイント阻害薬による治療が広く行われる様になりました。その副作用として生じる免疫関連有害事象 (immune-related adverse events: irAE) があり、免疫の専門家である腫瘍リウマチ膠原病科の専門医が診療にあたってくれています。



■ 対象疾患

- (循環器) がん治療関連心筋障害 (Cancer Therapy Related Cardiac Dysfunction: CTRCD)、心不全、がん関連血栓症 (Cancer Associated Thrombosis: CAT)、深部静脈血栓症、肺塞栓症、虚血性心疾患 (狭心症や心筋梗塞など)、高血圧、各種弁膜症、不整脈、動脈硬化症、心筋症など
- (内分泌・代謝・糖尿病) 糖尿病、脂質異常症、バセドウ病、慢性甲状腺炎 (橋本病)、性腺機能低下症、副腎疾患、下垂体疾患、原発性副甲状腺機能亢進症、骨粗鬆症など
- (腎臓) 慢性腎臓病、糖尿病性腎症、腎硬化症、慢性腎炎、電解質異常 (カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム) など
- (脳神経) 脳血管障害、神経・筋疾患、認知症、パーキンソン病、てんかん、脳炎・髄膜炎、脳腫瘍など
- (肝炎) B型肝炎、C型肝炎など
- (免疫関連有害事象: irAE) 免疫チェックポイント阻害薬より引き起こされた自己免疫的な有害事象 (腸炎、腎障害、肝障害、心膜心筋炎、糖尿病、神経障害、皮膚障害など) の管理にも他科専門家と協力し診療にあたります

皮膚腫瘍科のご紹介

がん研有明病院 皮膚腫瘍科 部長 吉野 公二

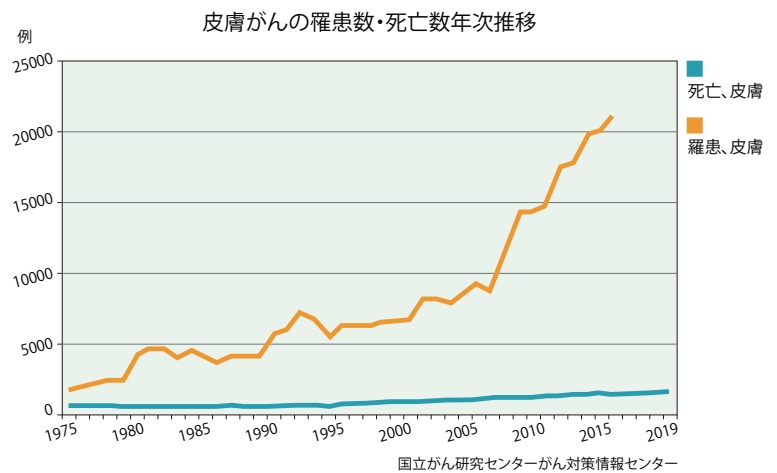
「はじめに」

2022年4月1日から「皮膚腫瘍科」と診療科名と人員を新たに出発しました。皮膚腫瘍科とは皮膚にできた腫瘍（悪性／良性）を専門とする科になります。皮膚がんは全身ありとあらゆるところに生じます。そのため、出現した部位によっては整容面から切除後の再建をどうするのか、また転移を生じた際には、どの薬剤を選択するかなど、治療方針の決定を含めて様々な職種の方々と協議をしながら患者さんに最善の治療を提供できるように努めております。



「皮膚がんとは」

皮膚がんといっても一つの病気ではなく、「悪性黒色腫」「有棘細胞がん」「基底細胞がん」「乳房外パジェット病」「血管肉腫」等があります。ほかの癌種と比べると頻度は少ないですが、高齢化社会を反映して、この数年で急激に増えてきています(図)。部位も様々で、皮膚、爪と体を覆っているところであれば、まさにどこにでも生じます。皮膚がんの代表とも言える悪性黒色腫は悪性度が高く、遠隔転移を生じると治療に難渋する疾患です。その意味で早期発見が重要となりますが、自覚症状を伴うことは少なく、例えば悪性黒色腫、基底細胞癌、黒子(ホクロ)は見た目からほとんど区別が付かないことがあります。そのため、「以前からあった」、「変りもない」などの理由で放置をしてしまうことが少なくありません。また、有棘細胞がん、乳房外パジェット病は一見すると湿疹のように見えます。そのため市販の外用剤で様子を見てしまい、気づいたときには病院を受診するのが怖くなり、さらに悪化させてしまうケースもあります。海外では皮膚がんの罹患数が多く、例えば悪性黒色腫を参考にするると10万あたりの罹患数はオーストラリア73.4人、アメリカ26.6人と非常に多く、そのため皮膚がんに対する啓蒙活動が積極的に行われています。一方、日本では2.7人と海外と比べ少なく、がん全体の中でも症例数が少ないこともあり、認知度は高くはありませんが自分の目に見える場所にあったにも関わらず、それががんとは思わずにいることが多い疾患とも言えます。



「皮膚がん治療は大きく変わりました」

現在様々な癌種に使用されている免疫チェックポイント阻害薬(ICI)は悪性黒色腫から保険承認された薬剤です。ICIの登場で悪性黒色腫の治療成績は大きく変わり、切除不能進行期から現在は術後補助療法へとステージの早い状態へと治療が変わりつつあります。一方、悪性黒色腫以外の皮膚がんは、悪性黒色腫と異なり、新薬の登場が待たれる状況にあり、がん遺伝子パネル検査などを積極的に行い、治療の可能性を探っています。

「おわりに」

皮膚がんの治療は手術から薬物療法等、多岐に渡り、高度な専門知識が必要になります。皮膚がんを専門に扱う医療施設は多くありませんが、この度、がん研有明病院に「皮膚腫瘍科」が新たに誕生しましたので、何卒宜しくお願い致します。

がん研有明病院 部署紹介 第50回

がん研有明病院 リハビリテーション部 副技師長 馬城 はるか

リハビリテーション部 ～シリーズ1～

【前54号より続き】

リハビリテーション部では阿江啓介部長の下、理学療法士10名、作業療法士2名、言語聴覚士1名でリハビリテーション業務を行っています。手術や治療により失った機能、低下した機能に対する機能訓練や、これから治療を受ける患者さんの機能低下予防にも積極的に取り組んでいます。



近年の新型コロナウイルスの流行による自粛生活の影響で、出かける機会や身体を動かす機会が激減し、筋力や体力の低下を感じている方も少なくないと思います。手術前のリハビリで「運動などは行なっていますか?」という質問にも、「コロナ前は……」とおっしゃる方が少なくありません。意図的に「動く習慣」を作るのはなかなか大変ですが、「動かない習慣」ができるのは非常に簡単で、動かないことが通常となり筋力や体力の低下につながります。最近は制限も緩和される傾向にありますが、「コロナ前」の活動に戻るにはまだ時間がかかりそうです。家の中で習慣的に動く時間をつくる手始めとして、習慣的に行っている歯磨きの時間などを使用するのもお勧めです。一日数回、自宅で歯磨きする間やその前後に短時間でできる運動をご紹介します。とても簡単な運動ですが、やってみると意外に普段使っていない部分を感じるとと思います。勢いよく行わず、ゆっくりと身体を慣らしながら行なってみてください。



歯みがきをしながら…

洗面所のスペースでも立ったままおこなえる“かかと上げ”や“スクワット”の運動。毎日おこなえば、筋力UPやむくみ対策にもなります。

かかとを上げ、身体全体も伸びる様に意識する



膝に痛みを感じない程度でしっかりとかがむ



運動の習慣がない場合は、小さい動きからおこなってください(ストレッチからおこなうと更によいです)



顔を洗ったついでに…

フェイスタオルを使用すると、全身のストレッチが効果的に簡単におこなえます。



運動に慣れてきたら、右の図の様にぐるっと身体を回す様におこなってみてください

寄稿

西川富美子様 プロフィール

- ・東京生まれ杉並区で育つ
- ・有明友の会広報委員長瀧澤邦夫氏とは小学校の同級生
- ・結婚後、夫の転勤先浜松でフォークダンスと出会う
- ・横浜市でフォークダンスサークル「FD 赤い靴」を設立
- ・神奈川県フォークダンス連盟理事、副会長を務める
- ・現在は横浜市フォークダンス協会副会長

たかがフォークダンス！されどフォークダンス！！

皆さんは“フォークダンス”という言葉に、どのような思いを持っていらっしゃるでしょうか。「オクラホマ・ミキサー」「マイム・マイム」等の曲名や、中学・高校時代のお昼休みや運動会で踊った事を思い出す方も多いと思います。でも、どこかマイナーなイメージのある「フォークダンス」。私はそんなダンスと出会って40数年。人生の半分以上を共に歩んできました。

日本の各地にそれぞれの民踊があるように、世界各国にも、その国独特のの踊りがあり、今でも受け継がれ、踊り続けられています。一曲一曲全て踊り方が異なるフォークダンス。同じように見えるステップでも、国によって微妙に違うフォークダンスを踊ることは、“脳トレ”にも最適です。同じ年齢でも、ダンスをしている人はみんな実年齢よりはるかに若々しく、生き生きと人生を楽しんでいるように見えます。そしてみんな元気！仲間と手を取り合い笑い、肩を組んで踊る充実した時間を過ごしていると“病気”の方が寄り付かないのかも知れません。それでも、多くの踊る仲間の中には、病いでダンスを中断しなくてはならない人がいます。私のまわりにも、乳がん・大腸がん・肝臓がん等で例会を休む人が何人も居ました。けれども、めざましい医学の進歩と、もう一度皆と踊りたい！という強い信念で治療に取り組み、再びサークルに元気な顔を見せてくれる人が沢山います。そして、そんな人達を暖かく迎える仲間がいます。フォークダンスには、大人になってからは、縁のうすくなってしまった“スキンシップ”があり、手から手へと伝わるぬくもりは、心の暖かさをも伝えてくれるような気がします。

コロナ 3年目に突入した現在はマスク、手袋をつけて踊っています。カップルダンスは避け、一人踊りやパートナーと離れて踊る曲中心のプログラムになってしまいました。一日も早く元の踊りの世界が戻ってくるよう願ってやみません。又、ウクライナとロシアの悲しい戦争。私達はどちらの国の踊りも踊ってきました。どちらの国にも美しいメロディに乗った素晴らしい踊りが沢山あります。古くから伝わった大切な文化遺産が、醜い戦争によって失われてしまわないよう、祈ることしか出来ない毎日がもどかしい思いでいっぱいです。



横浜レクリエーションフェスタ 山下公園石の舞台



紙飛行機

～友の会 会員便り～

コロナ罹患の教訓2022

長年勤めた会社を離れ、念願のワインと旅をこよなく愛する生活を始めて数年。コロナ禍でも、行き先や所作に気を遣いながら静かな環境下で旅を楽しんできた。利き酒士やソムリエ、京都検定等の資格も取得し、旅に出会いや彩りも加わった。

旅に持参する薬も年々増えたが、がん研の定期検診を毎年受け続け、最新の医療情報収集が大好きな健康オタクとしては、気をつけていればコロナに罹らないという妙な思い込みがあった。

そんな矢先、この初夏に夫婦揃って旅先の米国で新型コロナウイルスに罹患した。マスク制限が撤廃され自由を謳歌する人々のアフターコロナ的な光景に、気も緩んだ。新鮮な空気が供給される飛行機内でも、離着陸前後は安全上の理由で換気が弱まる事も想定し注意するように、との忠告も後の祭り。陽性判明時は焦ったが、すぐに知り合いの医師にコロナ治療薬を処方頂き6日後



には陰性、幸運にも旅行を続けることができた。

心細い異国での罹患で痛感したのは、十二分な備えが不可欠だという事。with コロナ時代の旅には以下を気をつけようと思う。

1. 服用中の薬情報はすぐ提供できるように準備しておく。

コロナ治療薬は投与を急ぐ上に併用禁忌の薬が多々有り、時間との勝負だった。医師の迅速・適切な判断・処方に備え、服用中の薬の一般名を翻訳。

2. 国内外別に、罹った時のシミュレーションをしておく。体温計やオキシメータに加え検査キット、医療アクセス情報、症状別の薬を準備し、主症状(倦怠感、咽頭痛、息苦しい等)を翻訳。

感染から3ヶ月、体調は回復途上だが、酒や食事も適量になり、自分の身体の声の聴くことが増えたのは思いがけない副産物だと思う。

今後もパンデミックは繰り返し訪れるだろう。限られた人生、怖がってばかりもいられない。危機管理を怠らず、明るく旅路を楽しみたい。



友の会 会員 小松崎 有希子

カレイのクリームソースかけ

材料

カラスカレイ…4切れ(1切れ約80g)
食塩……………少々
白こしょう…少々
白ワイン……………小さじ2杯(約10ml)
サラダ油……………適量

【クリームソース】

マッシュルーム…2個
玉ねぎ(小)…1/4個
サラダ油……………適量
バター……………大さじ1杯
小麦粉……………大さじ2杯

牛乳……………200ml
塩・こしょう…少々
乾燥パセリ…少々
【付け合わせ】
ブロッコリー・人参
など お好みの野菜

作り方

- 1 カラスカレイに塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
- 2 アルミホイルに①をのせて包み、220℃のオーブンで15分蒸し焼きにする。
- 3 付け合わせの野菜を茹でておく。
- 4 クリームソース用のマッシュルームをスライスし、玉ねぎを薄切りにして、サラダ油で軽く炒めておく。
- 5 クリームソース用のバターを鍋に入れて火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加えて、弱火で5分程度加熱する。火からおろして粗熱をとったら牛乳を加えてよく混ぜ、中火にかけてクリームソースを作る。
- 6 ⑤のクリームソースに④を加えて、塩・こしょうで味付けする。
- 7 ②のカレイをお皿に盛り付け、ホワイトソースをかけてパセリを振り、お好みの野菜を添える。

がん研有明病院 栄養管理部

一口メモ

フライパンで蒸し焼きにする場合は、アルミホイルで作った器にカレイをいれ、器に入らないようにフライパンにお湯を張ってから蓋をして火にかけます。ふっくら仕上がったカラスカレイとホワイトソースの相性がとてもよい1品です。



がん研有明友の会 現在の状況

コロナ感染の拡大が収まりを見せ経済活動も進められつつありますが、第8波の到来に対する警戒は緩めることはできません。

こんな中がん研病院ではこの度、来院の方々に少しでも慰め、力づけになるようにと玄関を入ってすぐ、病院の中央広場、コンシェルジュコーナーの後ろにハロウィンの飾付がされ、美術家の方の絵画のパネルが展示されました。

ハロウィンのお飾りはボランティア室によるもので、これまでもひな祭りやクリスマスの時にはその飾付をされており、本誌でも掲載してまいりましたのでご記憶の方もおられるかと思えます。パネルによる絵画の展示は新企画として、がん研ブランディングプロジェクト「アートの底力チーム」と美術家協会のコラボによるもので、佐野病院長、大野副院長らが中心で進められたものとのこと。佐野病院長が実施に至った経過を以下のようにあげておられます。

病院には職種を超えて個々の得意分野を生かし病院の活動を目指すブランディングプロジェクトがあります。医療人とは別に患者さんにより添えないかという想いから、アート好きメンバーが集まりこの展示会を企画しました。元気を感じていただけたらと思えます。

本友の会におきましても、会の活動は停滞してはおりますものの、本会活動の柱の一つ、上述のボランティア活動応援を含むがん医療、研究支援のための寄付と会報発行は継続実施しておりますが、現状維持でない新たな取り組みが必要であり、今後の活動方針、活動をどのように進めていくかを検討してまいります。

しばらく開催出来ていなかった理事会開催の準備を進めておりますが、友の会は会員の皆様の会です。新たな発展のためご意見をお持ちの会員様もおられることと思えます。事務局までご意見、ご提案などお寄せ下さい。

有明の風 表紙の写真について

蚕糸の森公園の紅葉

蚕糸の森公園は1980年に蚕糸試験場が茨城県つくば市へ移転した事に伴い跡地を公園と小学校（杉並区立第十小学校）として再整備し、防災公園としても地域の役割を担っています。

秋はモミジやイチョウの紅葉が美しく散歩中に撮影した写真です。

撮影と説明：友の会理事 瀧澤邦夫

この一冊

今はつらくても、きっと前を向ける 人生に新しい光が射す「キャンサーギフト」

今回のご紹介はがん研有明病院腫瘍精神科部長清水研先生の著作です。がんは不治の病であるとの考えからがんに罹ると精神的に病む人も多いため、先生はがん罹患時の考え方、暮らし方についての心構えを著述されておられます。

本会報ではこれまで2回のご紹介をさせていただきましたが、この度ががん研有明病院のホームページに、この秋の著作として堀ちえみさんを取り上げた標題の様な刊行物の情報公開がされておりましたので、改めて紹介させていただきました。



著者名：清水 研
出版社名：ビジネス社
発行年月：2022年9月22日
サイズ：単行本
208ページ
価 格：1,540円

有明友の会 入会のご案内

有明友の会は、がんで命を落とさないようにするために、がんに関する知識を深め、情報を共有し、がんに関心をつけよう、がん研究の支援により、進んだ医療が受けられるようにしようということを目的としております。

その活動は、年4回の会報発行、公開講座の開催などの他、日本で最も歴史のあるがん研究会の事業支援をすることとしており、年会費は5,000円（個人、一口）となっております。多くの皆様のご入会をお待ちしております。

がん研有明友の会会報 発行元・事務局

〒135-8550 東京都江東区有明3-8-31 がん研有明病院内 TEL：03(3570)0561 FAX：03(3570)0562

HP：<http://ariaketomonokai.org> E-mail：tomonokai@jfc.or.jp



◀友の会ホームページ