

# いきいき かぐらざか

## 東京厚生年金病院 がん診療情報誌



〈れんげ草〉

れんげ草には「心が和らぐ、苦しみを和らげる」という花言葉があります。「みなさんが自分らしく過ごせるように」という意味をこめて情報誌を作成しております。

東京厚生年金病院 がん診療委員会

### 「禁煙外来」の紹介

呼吸器内科部長 禁煙外来担当 溝尾 朗

みなさん FCTC (エフシーティーシー) ってご存知ですか？

WHO Framework Convention on Tobacco Control の略で、日本語ではタバコ規制枠組条約といえます。2011 年 4 月現在、世界の 172 か国が批准し、日本も 2004 年署名し批准されています。その中で、タバコには毒性・発がん性があることが、科学的証拠により明らかにされていると記されています。実際、タバコ煙には 40~60 種類の発がん物質が含まれるため、多くのがん発生の原因となっています(肺がんでは約 10 倍のリスク)。また、いくつかの調査で、喫煙は 10 年寿命を短くし、闘病生活も 5 年長くするという結果が出ています。



さて、「わかっちゃいるが、やめられない」「禁煙は簡単だよ、何度でもできるから、ただ長続きしないんだよな」というスモーカーの悩みをよく聞きます。どうしてでしょうか？それは、タバコの禁断症状は軽いのにに対して、依存症は麻薬並みに強いからです。ですから、アルコールや麻薬と同じように、依存症という病気を治すには、病院に行って医師による薬の処方とサポートが必要なのです。タバコは嗜好品ではなく、依存性薬物なのです。

禁煙するにあたり、もう 1 つ重要なことがあります。タバコはあなたの体に害を与えるだけで、それ以外何も与えてくれないことを理解することです。食後の一服がおいしいのは、ニコチン切れのため本心から食事が楽しめていなかったからです。間がもたないのも、今感じているストレスの多くも、ニコチン切れの症状の 1 つです。タバコが与えてくれる喜びは、タバコ切れが原因の嫌な感じを、吸ったときだけ和らげているだけなのです。これを理解できると、禁煙は禁煙外来終了後も一生続きます。

最後に、受動喫煙のことをお話しします。冒頭の FCTC の第 8 条では、「受動喫煙が命と健康を奪うことは、科学的に一点の曇りもなく証明されている」、「受動喫煙に安全レベルはない、すべての人々が受動喫煙被害から守られなければならない」と明記され、5 年以内に受動喫煙防止措置を講じることを、締約国に義務付けています。そして、いくつかの国や地方では、バーやレストランを含めた屋内禁煙法が施行され、心疾患や呼吸器症状の減少、喫煙率の低下という効果が確認されています。FCTC は 2005 年に発効していますので、すでに 5 年経ち日本も対応を迫られているのですが…。ちなみに当院は敷地内完全禁煙です。

当院では毎週火曜日と金曜日の午後に禁煙外来、毎月第3金曜日の午後に禁煙教室を開いています。禁煙教室では、上記のことをスライドを使ってわかりやすく説明します。すべての方が参加できますので、ご希望の方は内科外来までご連絡ください。

## 子宮頸がんの予防について

産婦人科 三浦 紫保

子宮頸がんとは、子宮の入り口の子宮頸部にできるがんで、子宮の体部にできる子宮体がんとは区別されています。日本では毎年約 15,000 人の女性が子宮頸がんにかかり、約 3000 人が亡くなっています。特に 20 代～30 代では、この年代の女性に発症する全てのがんの中で子宮頸がん発症率、死亡率は第一位を占めており近年増加傾向にあります。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルスの感染が原因であることがはっきりしています。HPV はおもに性交渉によって感染しますが、知らない間に感染し、多くの場合自然に消えてしまいます。消えるといっても表面的なことであって、一度感染すると HPV は上皮の基底層といわれる部分にずっと留まっています。子宮頸部に感染する HPV のタイプ (亜型) には約 50 種類あり、そのうち癌と関係のある HPV は約 15 種類といわれています。WHO の報告によると、世界では年間新たに HPV に感染するひとは 3 億人にもなりますが、そのうち子宮頸がんまで進行する人はわずか 0.15% です。多くの人はがんまで進行する過程で自然に軽快しますが、どのような人が癌まで進行するのかまだ分かっていません。

発がん性の HPV が子宮頸部の上皮に持続的に感染が続くことで、細胞は腫瘍性の変化を示し、前癌病変を経て子宮頸がんへと進行していきます。正常細胞からがん細胞まで進行するには 5 年から 10 年かかるといわれています。子宮頸がんの初期ではほとんど自覚症状はなく、不正出血がみられるようになると多くの場合はかなり進行しています。早期発見のためには検診で見つけることが必要になります。検診により前癌病変の段階で見つけることができれば、子宮を摘出せずに治療することが可能です。

また、HPV の感染を予防するワクチンが日本でも接種できるようになりました。高率に癌を発症するといわれている HPV16 型と 18 型を予防する 2 価ワクチンと、さらに性行為感染症の尖圭コンジローマの原因となる HPV6 型と 11 型を加えた 4 価ワクチンが発売されています。ワクチンでは予防できない HPV もあるので、ワクチンを接種した後も定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。予防ワクチンと定期的な検診により子宮頸がんは 100% 予防できるといえます。

ここまで予防法が充実しているのは子宮頸がんだけです。しかし日本では子宮頸がん検診の受診率はわずか 20% であり、欧米の 70~80% とくらべかなり低いのが現状です。ワクチン接種と定期的な検診へと意識を向けることによって、子宮頸がんの発症を抑えるだけでなく、撲滅へとつながっていくと考えられます。

## 在宅緩和ケア支援センター相談日 変更のお知らせ

当院では東京都からの委託により「東京都在宅緩和ケア支援センター」としての活動を行っています。がんに罹ってから患者さんやご家族の方がご自宅でできるだけ長く、体や心の辛さを和らげながら生活を続けられるように支援していくことを目指しています。

主な活動内容としては、在宅緩和ケアについてお悩みの患者さんやご家族の方、支援にかかわる関係者（医療・介護・福祉従事者）の皆様を対象に、電話相談を行っています。ご相談の内容に応じて、医師、看護師、薬剤師などの専門職と連絡調整をとりながら、問題の解決に向けたご支援をしています。

これまでは受付時間が毎週水曜・金曜の週2日（各3時間）としていましたが、今後はさらに多くの患者さんやご家族の方、関係者の皆様からご相談をお受けできるように、週5日（各6時間）へと拡大することにいたしました。相談費用は無料です。

その他、在宅緩和ケアに関する情報収集や提供、研修会にも取り組んでいます。どうぞ皆様お気軽にご利用ください。

### 1. 電話相談

◇一般の方からの相談対応

たとえば、

在宅緩和ケアについて知りたい。

できるだけ家で過ごしたいが、何から始めたらよいかわからない。

身近で相談できる窓口を知りたい。

点滴や酸素をつけていても家で過ごせるって本当？

家で症状が出たらどうしよう…と不安。 など

◇医療従事者への専門的助言

受付時間：毎週月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）午前10時～午後4時

場所：東京厚生年金病院内（新宿区津久戸町5-1）

担当：ソーシャルワーカー

相談方法：電話 03-3269-0994（ダイヤルイン）

### 2. 情報収集・提供

緩和ケアに関する情報収集・提供

アンケートによる実態調査、ヒアリング調査

ホームページ等による情報提供

### 3. 講演会等

一般都民向け講演会

医療従事者向け研修会



## セカンドオピニオンについて

他の医療機関に受診中で、診断や治療方針について他の医師の意見もお求めになりたい方に対して、セカンドオピニオンを行っております。地域連携・総合相談センター又は各科外来（受付時間：平日14時～16時）までお問い合わせください。30分から1時間を予定しております。健康保険は使えませんので1件あたり¥21,000の費用がかかります。また、当院受診中の方で、他医療機関のセカンドオピニオンをご希望される場合は各科受付又は主治医にお申し出下さい。

### がん相談のご案内

「緩和ケアについて知りたい」「介護や看護の方法で悩んでいる」など、がんに関わる様々な問題、心配ごとについてのご相談に応じています。お気軽にご相談ください。

受付時間：月～金（祝日を除く） 9時～15時

担当：地域連携・総合相談センター ソーシャルワーカー

連絡先：Tel 03-3269-8137 msw@tkn-hosp.gr.jp

## 東京厚生年金病院のご案内



### 【診療科】28診療科

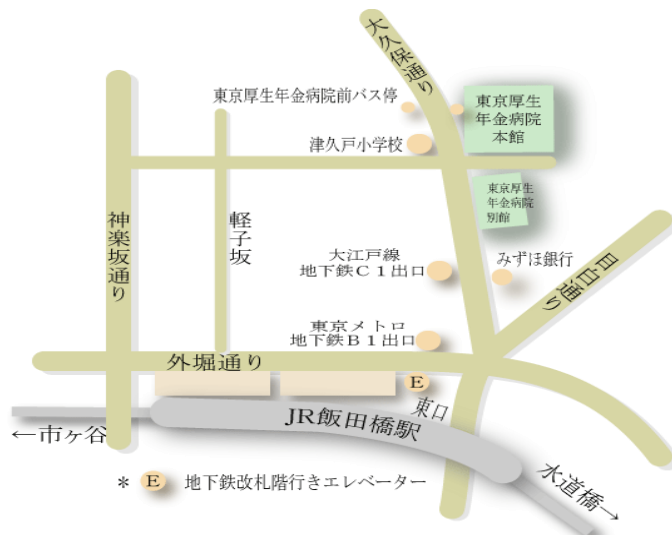
整形外科／形成外科／リハビリテーション科／リウマチ科／外科／脳神経外科／脳神経血管内治療科／内科／消化器内科／循環器内科／呼吸器内科／腎臓内科／糖尿病内分泌内科／血液内科／緩和ケア内科／皮膚科／泌尿器科／産婦人科／眼科／耳鼻咽喉科／小児科／精神科／放射線科／歯科／歯科口腔外科／麻酔科／病理診断科／救急科

【病床数】520床

### 【交通案内】

〒162-8543 東京都新宿区津久戸町5-1

東京厚生年金病院 Tel 03-3269-8111（代）



### ◆ JR 総武線（中央線各駅停車）

飯田橋駅東口 徒歩5分

### ◆ 東京メトロ 東西線・有楽町線・南北線

飯田橋駅（B1出口） 徒歩4分

### ◆ 都営大江戸線

飯田橋駅（C1出口） 徒歩3分

\*当院に一番近い地下鉄出口「C1」は、都営大江戸線利用の場合のみ便利です。地下鉄で車椅子等でお越しの方は、南北線後楽園駅寄りの改札前にある「地上行きエレベーター」をご利用ください。

発行：東京厚生年金病院 がん診療委員会