がん患者サロンを開催しました

がん相談支援センター　太田 英恵

2019年12月3日（火）に第5回目のサロンを「アピアランスケア」をテーマに開催しました。アピアランスケアとは、抗がん剤をはじめとする薬物療法の副作用による外見の変化（脱毛、爪、皮膚の保護など）、外科治療による傷の変化などがもたらす患者さまのストレスを軽減するためのケアのことです。

当院形成外科冨田部長より、抗がん剤で脱毛した「眉に関するアートメーク」についてのミニレクチャーがありました。その後業者の方から、「脱毛に対するケアと工夫」、「頭皮ケア・ウイッグの選び方」や「爪のお手入れ」に関して説明いただき、みんなで「ネイル体験」を行いました。

変色や割れやすいという爪に悩みを持つ方が多く、ネイルで爪が補強でき、きれいになった指先を見ながら「気持ちが明るくなる」と笑顔でお帰りになられた姿が印象的でした。

がん相談支援センターでは、ネイル試供品をご用意していますので体験していただくことが可能です。抗がん剤の副作用などで爪にお悩みの方、お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。

がん相談のご案内

「緩和ケアについてしりたい」「治療の費用が高額にならないか心配」「気持ちの整理ができない」「療養生活の工夫や対応が知りたい」など、がんに関わる様々な問題、心配ごとについての相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

受付時間:月～金（祝日を除く）9:00～16:00　担当:がん相談支援センター（患者サポートセンター内）ソーシャルワーカー・看護師　連絡先:TEL　03−3269−8137(直通)

独立行政法人 地域医療機能推進機構
東京新宿メディカルセンター

発行:JCHO東京新宿メディカルセンター　がん診療委員会
〒162-8543 東京都新宿区津久戸町５－１
電話 03-3269-8111（代表）URL：http://shinjuku.jcho.go.jp

独立行政法人 地域医療機能推進機構
東京新宿メディカルセンター

がん診療情報誌
いきいき かぐらざか

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」と言う意味をこめて情報誌を作成しております。

JCHO東京新宿メディカルセンター　がん診療委員会

れんげ草

タバコについて

呼吸器内科
院長補佐　溝尾 朗

いよいよ東京オリンピック・パラリンピックを迎える年になりました。近年オリンピックの開催都市は、必ず罰則付き受動喫煙防止法を制定しており、日本も健康増進法の一部を改正し、2019年7月から学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の敷地内禁煙、2020年4月から飲食店やオフィス・事業所・交通機関を屋内禁煙とし、禁煙はマナーからルールに変わりました。これを契機に禁煙に取り組んでみようと思っている人もいることでしょう。

タバコ煙には60種類以上の発がん性物質と4000種類以上の化学物質が含まれ、タバコは「毒の缶詰」と呼ばれるほど有害なものです。がん、心臓病、呼吸器疾患、脳卒中、歯周病など多くの病気の発生率を上げ、認知症や糖尿病のリスクにもなることがわかっています。また、病気だけでなく、皮膚の老化を促進し、家族や周囲の人から煙たがれることもあります（図1）。そして、多くの喫煙者が感じていると思いますが、移動するたびに喫煙場所を探さなければならない、非喫煙者への受動喫煙を気遣うなどのストレスは、かなり大きいのではないでしょうか。

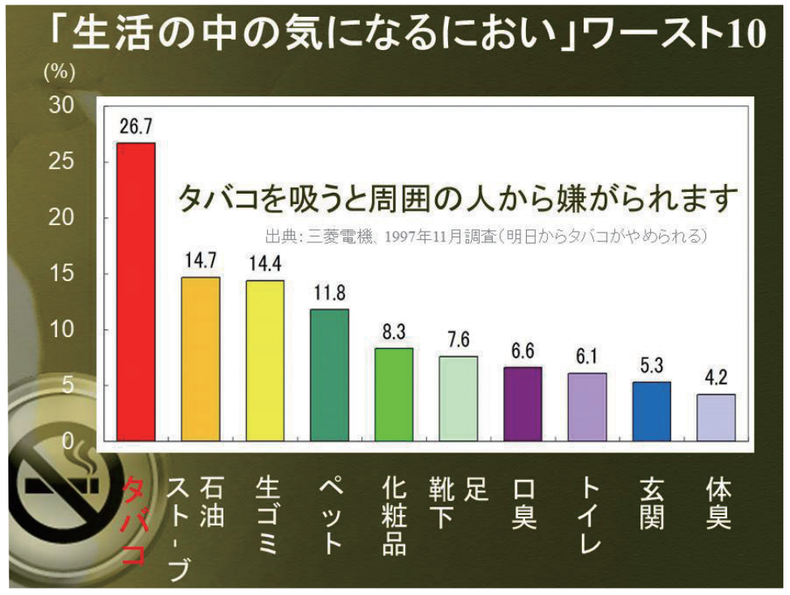

図1

それでは禁煙のメリットとは何でしょうか?まずは上記のスト

レスから解放されること、健康上のメリットは数多くありますが、まとめると寿命が10年伸びること（図2）、時間やお金の節約、皮膚の若返り、歯（茎）や部屋がキレイになること、家族やペットが喜ぶことなど、たくさんの効果が証明されています。

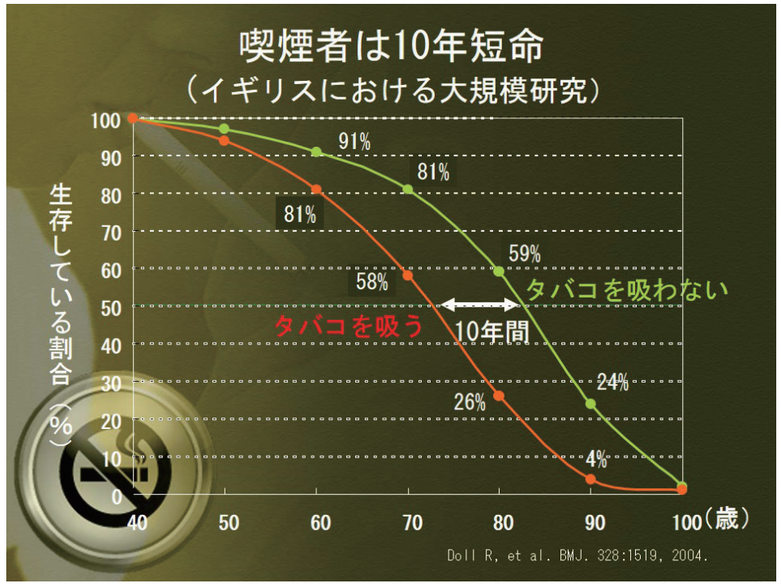

図2

私が禁煙外来を始めてから20年以上経ちますが、その中で禁煙成功者の最高年齢は92歳の方です。70年以上続けてきたものをどうしてやめるのですかと聞くと、もっと長生きしたいからとの答えが返ってきました。まさにその通り!禁煙に遅すぎることはなく、何歳になっても禁煙のメリットはあるのです。今でも元気に人生を楽しんでいるに違いありません。

皆さんも禁煙して健康な体を取り戻しませんか?当院の禁煙外来は完全予約制で、毎週火曜日の14時から15時、金曜日の15時から16時に開かれていますので、受診を希望される方は、内科外来までご連絡ください。

患者さんのための肺がんガイドブック

呼吸器内科
部長　清水 秀文

昨年の12月9日に日本肺癌学会より「患者さんのための肺がんガイドブック」が刊行されました。わたしは患者向けガイドライン小委員会の副委員長として本ガイドブックの作成に携わらせて頂きました。

突然ですが、全く知らない土地や国に旅行することになったら、みなさんはどのように情報を集めるでしょうか。インターネットで検索する方も少なくないと思いますが、まずは「地球の歩き方」や「るるぶ」などのガイドブックを手に取る方もまだまだ多いのではないでしょうか。こうしたガイドブックの良さは、基本的なことがまとまっていて、知りたいことがだいたい書かれているというところにあります。また見どころや美味しいお店の情報だけでなく、気候や服装、マナーなどちょっとしたことにも手が届いています。旅先で困った時には手元にあるガイドブックが役立ちますし、何度も旅行するうちに今まで気にならなかったページが参考になることもあります。旅に慣れてきたら、もっと詳しいことが知りたくなって現地の人たちやインターネットからより自分にあった情報を手に入れられるようになるでしょう。

いきいき　かぐらざか　2020年4月［第17号］

がんと向き合っていくことは旅と似たようなところがあります。初めてがんと診断された患者さんは、言葉も文化も違う全く見知らぬ土地に放り出されて旅を始めるようなものではないでしょうか。そして少しずつがんと向き合うことに慣れ、その中で様々な悩みや困ったこと、知りたいことなどが出てきます。ペイシェントジャーニー（患者の旅）という、まさに旅になぞらえた表現もあり、この旅のガイドとして「患者さんのための肺がんガイドブック」が誕生しました。

肺がんの治療は、この10年、特にここ数年で大きく変わってきています。特定のがん細胞にのみ効果のある分子標的治療薬や免疫チェックポイント阻害薬（2018年ノーベル医学生理学賞を本庶佑先生が受賞し話題となりました）など、日々進歩を感じる分野です。こうした最新の薬物療法や外科治療、放射線療法、緩和ケアという肺がんの治療をわかりやすく解説するのはもちろんのこと、検査の説明や治療に伴う副作用対策などもカバーしています。

そして本ガイドブックを作成する上でもっとも大切にしていたのが、生活面のサポートについてです。がんがみつかると生活は大きく変わり、将来に対しての不安も小さなものではありませんが、患者さんから担当医への質問はどうしても治療に偏ったものになり、担当医自身もあまり適切なアドバイスができなかったりします。本ガイドブックでは仕事や経済面、家族との関わりなど、患者さんが抱える様々な悩みへの対応を取り上げ、より詳しい情報を手に入れる手段や相談窓口についても触れています。この生活面のサポートなどは肺がんに限らず、多くのがん患者さんの役に立つものと考えています。また悪性胸膜中皮腫と胸腺腫瘍という稀な疾患についても解説しています。

本ガイドブックは医学書を扱っている全国の書店やアマゾンなどのネットでの購入も可能です。院内のファミリーマートにも置いてありますので、ぜひ手にとってみてください。本書が一人でも多くのがん患者さんの役に立つことを願っています。

Japan Community Health care Organization Tokyo Shinjuku Medical Center