

順天堂大学医学部附属練馬病院がん治療センターと練馬区健康推進課の合同開催

# 9月がん征圧月間 パネル展と写真展

令和3年8月31日(火)から9月10日(金)

区は令和元年から、がん診療連携拠点病院である順天堂大学医学部附属練馬病院と協力し、がんに関する普及啓発を行っています。

今回展示する写真は、順天堂大学医学部附属練馬病院が実施している緩和ケア交流会(今年度は中止中)で、展示されているものの一部です。

写真は、患者さんやご家族からご提供いただいたものです。様々な思いが詰まった写真やコメントをぜひご覧ください。

パネルではがんに関すること、がん診療の一つである「緩和ケア」や「がん相談支援センター」の紹介もしています。

この機会にぜひ知っていただければと思います。

練馬区健康部健康推進課

# がんって、どんな病気？

いま、日本人の2人に1人はがんになると言われています。

## 1. がんってなに？

正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞の塊の中で悪性のものを「がん」といいます。遺伝子に傷ができる理由は、生活習慣の影響など様々あります。

## 2. 免疫の働きが低下すると…？

健康な人の体でも毎日、多数のがんが発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、年をとることなどにより免疫が低下すると、死滅させることが難しくなしていきます。

## 3. 最初のうちは症状はない

発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10～20年程かけて、一般的にがん検診で見える1cm程度の塊になります。その後、2cm程度の大きさになるのは、1～2年程度。それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。

## 4. がんが決まった症状はない

がんは、がんが出来た身体場所によって症状が異なります。例えば、大腸がんなら便秘や下痢、子宮がんなら不正出血など。全てのがんに通ずるがん特有の症状が無いことが、がんの特徴ともいえます。

がん全般に関して  
国立がん研究センター  
「がん情報サービス」  
はこちらから



参考：  
文部科学省「がん教育推進のための教材」  
国立がん研究センターホームページなど

# がん検診を受けていますか？

がんは「誰でもなる可能性がある病気」であり、早く見つけて治療をすれば、治る病気とされています。  
がん検診の対象年齢に達した方は、ぜひ定期的に受けてください。

がん検診は、健康上に大きな問題を抱えていない、無症状の方を対象に、身体に「がん」があるかを調べる検査です。一般の健康診断とは内容が異なります。

※がん検診を行う会場や医療機関では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症対策を実施していますので、安心して受診しましょう。

がん検診など  
区の情報に関して  
練馬区公式HP  
「がんについて」  
はこちらから



コロナ禍における

## 現在のがんの診療について

コロナ禍では私たち一人一人の感染対策は引き続き大切です。

順天堂大学練馬病院では面会の制限等は続いています(2021年7月現在、状況により変わります)、病院を利用される患者さんやご家族の協力のもと、がんの診療は感染予防対策を行いながら通常通りに行われています。

# がんのこと、 どこに相談できるの？

「がん」についての様々な相談は、  
全国にある「がん相談支援センター」という施設で相談  
を受付けています。

練馬区では、順天堂大学医学部附属練馬病院内にありま  
す。一定の研修を受けたがん相談員（看護師、医療ソー  
シヤルワーカー・臨床心理士など）が相談に応じています。

## どんなことでも相談OK！

① がんについて、  
もっと知りたい。  
がんかもしれないけど、  
怖くて病院に行けない、  
情報収集先、など

② 治療のことを知りたい。  
セカンドオピニオン、治療方針、緩和ケア、  
副作用、など

③ 誰かに話したい。  
気持ちを聞いて欲しい。  
不安、誰にも相談できない、  
ただ聞いて欲しい など

④ 仕事のこと、治療費のこと、  
相談したい。  
治療費の目安、職場への説明、  
在宅医療・療養のこと、など

## だれでも相談OK！

- ① 本人でも、家族でも、  
友人でも。
- ② おとなも子どもも。
- ③ 区民でも、  
区民以外でも。
- ④ 支援センターがある病院  
に通院していなくても。

## 電話でも来所でも！

- ① 電話は予約なし！
  - ② 来所は予約で！
  - ③ 電話も来所も  
相談無料！  
まずはお電話を。
- 「順天堂大学練馬病院の  
がん相談室」  
月～金 9時から15時まで  
TEL 03-5923-3247

# 知ってほしい。

## いまの「緩和ケア」のこと①

がんと診断されたときから、

治療と並行して  
行われるがん治療の  
ひとつです。

ご本人や家族、周囲の方も対象です。

様々なつらさを和らげ、

治療中も自分らしく  
過ごすことができる

よう、相談に応じます。

※ 終末期にだけ行う治療ではありません。

### 緩和ケアでアプローチする、4つの視点

患者さんのつらさや困りごとは、一人一人多様で多面的であり、これらを全人的苦痛（トータルペイン）と言います。それらを理解し、つらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう、支えていくケアを「緩和ケア」を言います。

病気の有無にかかわらず、  
豊かな人生をおくるための  
大切なポイントです。

いたみ、息苦しさ、だるさ、  
食欲不振、動けないこと など  
**からだのつらさ**

「がんそのものの症状」だけでなく、  
「治療に伴う症状」の緩和や予防  
も大切です。

通院治療中は  
このような様々な会話を  
ご家族はもちろん、医療者とも  
共有しましょう。

不安、いらだち、恐れ、怒り、  
孤独感、気分の落ち込み など

**こころのつらさ**

ストレスをため込まずに  
「話す」「書く」「感情を出す」  
「気分転換」など対処法を  
身に着けよう。

それぞれのつらさが影響しあうことがあります。  
とくにからだのつらさの緩和は重要です。

**全人的苦痛  
(トータルペイン)**

仕事と治療の両立、学業、育児、家事、  
介護、趣味の継続、ボランティア活動、  
治療費、通院費用、通院の困難さ などの

**社会的なつらさ**

これまでの社会生活での役割を  
両立するために、まずは  
相談してください。

「こんな話をしても  
いいのかな・・・」

言葉で伝えることは大切です。  
まずは誰かに話してみましょう。

**スピリチュアルペイン**

人生の意味、苦しみの意味、  
価値観の変化、死の恐怖、罪の意識、  
死生観に対する悩み などの  
日頃から、大切な人と  
「自分の大切なこと」「今感じること」  
などについて話し、お互いの思い  
に触れてみましょう。

自分の気持ちに気づいたりする機会になります。

# 知ってほしい。

## いまの「緩和ケア」のこと②

緩和ケアは、  
通院中でも入院中でも  
自宅でも受けられます。

緩和ケアは、  
患者さんやご家族とともに  
チームを組んで取り組みます。

### 緩和ケアはチームで取り組みます

参考資料：リーフレット「緩和ケアのご案内」・がん情報冊子「がんの療養と緩和ケア」



緩和ケアは、  
からだやこころのつらさを和らげ、  
あなたらしい生活を大切にする考え方です。



# こころの安寧は保たれていますか？

コロナ禍では、区民のみなさまも離れて暮らすご家族や大切な方と会える機会が制限されていることと思います。

こんな時代だからこそ、お互いに支えあい、「つながり」を感じつつ、心配事を抱えることのないような**コミュニケーション**をとる方法を考えてみましょう。

## ①まずはお互いに普段からの感染予防に努めましょう。

できるだけ人との接触を減らすことは大切ですが、いざというときもあることでしょう。

がんの治療に通院する患者さんやご家族、医療者も健康管理に取り組みながら、安全・安心に診療をうけられるようにしています。

## ②「手紙」「カード」「スマートフォン」「タブレット」等の活用

会えないことで「伝えられなかったこと」がないように、また「自分の気持ち」や「思い」などを見える形で伝えてみましょう。

SNSを上手に活用して、顔を見て話す、声を聴くといったコミュニケーションの方法を試してみませんか。

※スマートフォンなどの病院での活用は病院スタッフと相談してください。

## ③身近で顔を合わせるご近所の方々と気軽なコミュニケーションを

よく行くお店や散歩道で、郵便配達の方など・・・

まずは「あいさつ」から

「おはようございます」「こんにちは」  
「ありがとう」

## ④ストレスをためない、自分に合った気分転換の方法を生活に取り入れてみましょう。

たとえば・・・

お散歩、音楽を聴く、歌う、読書、お料理、ゆっくりお風呂、適度な運動、手芸、工作 など

「つらい」「気分が滅入ってしまう」

気分の落ち込みや体調の変化がある場合は抱え込まずに身近な人へ相談したり、または相談窓口を利用しましょう。

\*がん患者さんやご家族の方々は「がん相談支援センター」へご相談ください。

\*職場の産業医

\*区の保健相談所「こころの健康相談」

\*こころの悩みにおける相談窓口 厚生労働省ホームページ



区こころの健康相談



厚生労働省ホームページ