

も抜け、精神的にもつらい症状のひとつです。

対策 脱毛の起こる時期や、再び生えてくると予想される時期を聞いておくと、心の準備ができます。脱毛が始まったら、医療用のかつら（ウィッグ）や帽子などを上手に取り入れるとよいでしょう。直射日光や乾燥に気を付けるなど、頭皮を保護することも大切です。髪を洗うときは地肌を強くこすらないように注意して洗い、ぬるま湯で流す程度にします。

手足のしびれ感

指先や足先の感覚が鈍くなったり、しびれやピリピリとした違和感が出る場合があります。

対策 手足の感覚が鈍くなるので、やけどやけがに気を付けましょう。手袋や靴下で手足を保護するとよいでしょう。指先の運動やマッサージで血行をよくすることが大切ですが、回復しにくい症状です。症状が強い場合には、担当医や看護師に相談してみましょう。

分子標的治療

化学療法による治療は、がん細胞の増殖を抑えて攻撃する一方で、正常な細胞も攻撃することで薬物有害反応が生じます。しかし、近年の科学の進歩により、がん細胞だけが持つ特定の物質を認識する薬剤（分子標的薬）を、体の外から投与することによって、副作用が少ない一方で、高い治療効果をもたらす分子標的治療が開発されています。白血病の一部、悪性リンパ腫、乳がん、肺がん、腎細胞がんなどで有効な治療手段になりつつあります。

対策 出血が原因の場合には、出血を止める治療を行います。短期間で貧血を改善させる方法はなく、貧血が高度の場合には、輸血による治療を行います。だるさ、ふらつき、めまいなどの症状があるときには担当医に相談しましょう。

出血傾向

血小板が減少することで、出血しやすい、出血すると血が止まりにくいといった症状が現れます。鼻血や歯ぐきの出血、皮下の出血斑などが起こりやすくなります。

対策 転倒やけが、打撲に注意します。歯ブラシは毛のやわらかいものを利用し、歯ぐきを傷つけないようにします。出血したときには、出血した場所をタオルなどで圧迫して止血します。血小板が著しく減っているときには、脳出血や消化管出血を起こしやすくなるため、入院して血小板の輸血をしなければいけない場合もあります。

だるさ

疲れやすい、気力が出ないなどの症状が現れます。化学療法そのものの影響と、吐き気や貧血などの副作用を含む、さまざまな要因が重なって起こると考えられています。

対策 無理のない範囲で仕事や家事をすることにして、調子の悪いときは十分休養をとるようにしましょう（P122「休養と睡眠のヒント」）。

脱毛

毛の根元にある細胞が化学療法の影響を受けると脱毛が起こります。髪の抜け方には、抗がん剤の種類、使う期間や量、個人によって差があり、頭皮だけでなく体毛やまゆ毛など

の影響がおよぶなどで腸の動きが弱くなった、食事の量が減るなどによって便秘になることがあります。

対策 多めの水分をとり、無理のない範囲で体を動かすことを心がけます。便秘が長く続き、おなかが張って苦しいときは、担当医に連絡が必要です（P120「排便とトイレのヒント」）。

口内炎

口の中の粘膜に対する抗がん剤の作用や感染により口内炎（口腔粘膜炎ともいいます）ができ、痛みが出たり食べ物がしみたりします。

対策 化学療法を始める前から、口の中を清潔にし、予防に努めます。虫歯や歯周病も、できれば事前に治療しておきます。こまめにうがいをする、乾燥を防ぐとともに、感染の予防にもなります。起床時と就寝前、毎食後にやわらかい歯ブラシで歯を磨き、口の中を清潔にします。食事は、粘膜を刺激しないように、かたいものや熱いもの、香辛料、アルコールなどの刺激物は避けましょう。痛みがあれば我慢しないで担当医に相談しましょう。炎症を抑えるうがい薬、塗り薬や痛み止めなどが処方されることがあります（P116「食事と栄養のヒント」）。

貧血

抗がん剤により、血液をつくる骨髄にある造血幹細胞の機能が障害され、赤血球が減少したり、消化管などから出血することによって起こります。だるい、疲れやすい、めまい、息切れなどの症状が現れます。

吐き気、嘔吐

「むかむかする」「吐きそう」などの症状が現れ、嘔吐することもあります。脳の神経が刺激されて起こると考えられていますが、治療に対する不安などの心理的な要因も関係しています。

対策 多くの場合、担当医から吐き気を抑える制吐剤が処方されますので、指示どおりにのみましょう。吐き気を感じたら、冷たい水などでうがいをするとよいようです。食事は無理をせずに食べられるものを探し、少しずつ食べるようにしましょう。吐き気や嘔吐が長く続くときや、食事や水分をほとんどとれない状態が続くこともあります。この場合には点滴によって水分や栄養補給をするなどの治療が行われますので、つらいときには無理をしないことが大切です（P116「食事と栄養のヒント」）。

下痢

腸の粘膜が化学療法の影響によって荒れて炎症を起こしたり、感染が起こることで下痢になることがあります。

対策 普段から消化のよい食事と十分な水分補給を心がけます。担当医から下痢止めの薬が処方されることがあります。脱水症状（めまい、ふらつき、尿の量が少ないなど）がある、1日4～6回以上の激しい下痢がある、下痢が3～4日以上続く、血液が混じったり痛みが強いときには担当医に連絡しましょう（P120「排便とトイレのヒント」）。

便秘

腸の動きを調節している神経に化学療法

● 分子標的治療の主な副作用とその対処法

分子標的薬による副作用は薬の種類によってさまざまです。一般的には、発熱、吐き気、寒気、だるさ、皮膚の発疹などの副作用が現れます。これらの症状は一時的なものが多いのですが、薬によっては注意が必要なものもあります(肺炎や心不全など)ので、治療前の担当医の説明をしっかりと聞いておきましょう。

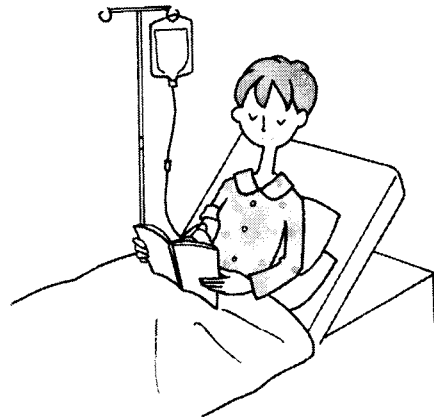
■ ホルモン療法(内分泌療法)

がんの種類によっては、がん細胞がふえるためにホルモンの作用を必要とします。このため、特定のホルモンを分泌する部分を手術で取り除いたり、体の外からそのホルモンの

作用を抑えるホルモンを投与して、がんがふえるのを抑える治療法です。化学療法のようにがんそのものを攻撃する作用はなく、がんの発育を阻止して進行を抑える治療法です。治療の対象となる主ながんは、乳がん、子宮体がん、前立腺がんなどです。

● ホルモン療法の主な副作用とその対処法

ホルモン療法は長期間にわたることが多く、副作用について治療前にあらかじめ確認しておきましょう。ほてりやむくみ、体重が増えるなどの症状が起こります。症状は一過性であったり、徐々に慣れてくることが多いのですが、副作用が強く治療の継続が難しい場合には、薬の種類を変更することもあります。



薬物療法を受ける前に、あらかじめ担当医に伝えておいたほうがよいこと

- ほかに服用している薬の名前(ほかの診療科や病院で処方された薬、薬局で購入した薬)。
- 今まで薬による副作用を経験したことがあれば、その薬の名前と症状。
- 今までに化学療法や放射線治療を受けたことがあるかどうか。
- 薬や食べ物に対するアレルギーの有無。
- 妊娠、授乳中かどうか。
- 今後、子どもを持ちたいと望んでいるかどうか。
- 健康食品を利用している場合には、その内容について。

薬物療法を受ける前に、聞いておきたいこと

- 薬の名前は何ですか。
- 使う目的は何ですか。
- どのような効果がありますか。
- 治療はどのような方法で行われますか(のみ薬、注射、点滴など)。
- 治療の期間はどれくらいですか。
- 入院の必要はありますか。通院で治療できますか。
- どのような副作用がありますか。
- 副作用の対処法はどのようなものですか。
- ほかの治療法はありますか。
- 治療の効果はいつ、どのようにして調べますか。
- 効かなかった場合の対処法はどのようなものですか。
- 治療にかかる費用はどのくらいですか。

3-1-6

放射線治療のことを知る

がん放射線治療のしくみ
がんの放射線治療
患者さんの意志
決定に役立つ情報もご参照ください。



がん情報サービス (<http://ganjoho.jp/>) の PDF「がん放射線治療 患者さんの意志決定に役立つ情報」もご参照ください。

と併用して行われることもあります。手術との併用では再発を防ぐために手術の前や、後に行われたり、腫がんとなどは手術中にがん放射線治療を当てることもあります(術中照射)。このほか、骨に転移したがんによる痛みを和らげたり、神経を圧迫してしびれや痛みの原因になっているがんを治療するときにも行われます。治療の進め方について、放射線診断医・治療医、外科医、薬物療法を担当する腫瘍内科医など、それぞれの専門家が集まって検討されます。

放射線治療の方法

放射線治療は、体の外から放射線を当てる「外部照射」と、体の内側から、がんやその周辺に放射線を当てる「内部照射」に分けられます。外部照射と内部照射を組み合わせて行うこともあります。

内部照射の例としては、密封された放射性同位元素を体の中に入れる密封小線源治療と、使用する放射性物質が特定の臓器に選択的に取り込まれる働きを利用してカプセルなどにして内服する方法(非密封の放射性同位元素による治療)があります。

放射線治療は、治療の目的や実際に行われる方法、予想される副作用などはさまざま

放射線によってがんを治療する

放射線は、細胞が分裂してふえるときに必要な遺伝子に作用して、細胞がふえないようにしたり、細胞が新しい細胞に置き換わる時に脱落する仕組みを促すことで、がん細胞を消滅させたり、少なくしたりします。放射線治療はこのような作用を利用してがんを治療します。放射線治療に用いられる放射線の種類には、X線、γ(ガンマ)線、電子線などがあります。このほか、研究段階ですが陽子線や重粒子線による治療が一部の施設で行われています。

放射線治療の利点は、手術によって切除することなく、がんに対して治療効果を期待できることから、臓器をそのまま残したり、臓器の働きをがんになる前と同じようにしておくことです。がんの種類によって放射線治療の効果(効きやすさ、治りやすさ)は大きく異なり、治療の場所などによって副作用の起こり方もさまざまです。病期などでわかるがんの状態、体調やこれまでの治療の内容などをもとに、放射線治療を行うかどうか、また、どのように行うかについて検討されます。

放射線治療は、がんを治すことを目的として単独で行われることもあります。薬物療法(抗がん剤治療)や手術などのほかの治療

です。治療を開始する前に治療の目的や方法、副作用への対処法などを放射線治療医や看護師によく聞いておきましょう。

放射線治療の準備と実際の流れ

●放射線治療を受ける前に知っておくこと

以下の項目を参考にしてみましょう。

- ・放射線治療を行う目的は何ですか
- ・どのような効果がありますか
- ・ほかの治療法はありますか
- ・どのような種類の放射線を、どのような方法で照射しますか
- ・治療の期間はどのくらいですか
- ・どのような副作用がありますか
- ・副作用の対処法はどのようなものですか
- ・入院は必要ですか。通院で治療できますか
- ・治療の効果はいつ、どのようにして調べますか
- ・日常生活で、どのようなことに気を付ければよいですか

●放射線治療にかかわる人たち

放射線治療は、さまざまな専門の医療職種からなるスタッフがチームとなって行います。放射線治療医(チームの責任者)、医学物理士(放射線量の計算や測定を行い、最適な照射方法を放射線治療医とともに決める)、診療放射線技師(放射線治療医の指示のもとで、実際のがんに放射線を当てる)、看護師(治療の間、患者さんと家族のケアを行う)などが協力して診療を行っています。

●放射線治療医による診察と説明

放射線治療を受けることになると、担当医から紹介された放射線治療医の診察を受けます。放射線治療医は、がんの広がりや体

の状態、これまでの検査や治療の内容をもとに、放射線治療を行うかどうか、どのように行うか、治療を行う場合の目的や副作用、ほかに行う治療などについて検討します。

治療の前に、治療の方法、期待される効果、予想される治療期間、副作用などについてよく聞いておきましょう。

●治療計画

CT、X線シミュレーターおよびコンピューター(治療計画装置)を使い、がんや周囲の正常組織の位置を正確に把握し、どの部位に、どの方向から、どのくらいの量を何回に分けて照射するかを検討し、治療計画を立てます。正確に放射線を当てるため、治療中に体が動かないようにする固定具を作製することがあります。皮膚の表面や固定具に印を付ける(マーキング)作業も行います。皮膚の印は治療が終わるまで消さないでください。

●放射線の照射

【外部照射の場合】

毎日の治療は、マーキングをもとにして照射部位を正確に把握し、放射線治療技師が行います。一般的な治療に要する時間は、治療室に入ってから出てくるまで10～20分程度で、実際に放射線が照射されている時間は数分です。

全体の予定は治療計画により異なりますが、多くの場合、1週間に5日の治療を何週かにわたって行います。

【小線源治療の場合】

治療は、放射線源の強さによって、24時間から7～8日にわたって治療する場合と、数分の治療を数回繰り返す場合があります。また、針などを使って小さな線源を永久的に刺入する場合もあり、治療の進め方はがんの

性質や場所によって異なります。

小線源治療の種類によっては、ほかの人に放射線が当たらないように特別な部屋に行ったり、遠隔操作で治療に必要な装置を挿入して行ったりすることもあります。子どもや妊婦との接触が制限される場合があります。放射線治療医や看護師からの注意事項を、よく確認しておきましょう。

治療の間に定期的に放射線治療医の診察があります。治療効果や、副作用がどの程度であるかを把握することが目的で、治療開始時に決めた予定どおりに治療を継続するかどうかを判断します。必要に応じてX線検査、血液検査を行ったり、副作用に対する治療を行ったりします。

● 経過観察

治療が終わった後も、治療の効果と副作用などをみるために放射線治療医の診察を受け、必要に応じて検査を行います。放射線治療の副作用は数ヵ月以上たってから現れることもあるので、定期的に受診することが必要です。

◆ 治療中の生活で心がけておきたいこと

放射線治療は通院で行われることが多く、仕事や家事などでもできる場合がありますが、治療中は体調に気を配り、無理をしないようにしましょう。外部照射の場合、放射線が体内に残ることはないで、周囲への影響はありません。

● **食事は十分にとる**：回復を早めるためにも、消化がよく、栄養価の高いものをとります。

● **休養を取る**：疲れやすい、だるいなどと感じたら、無理をしないで休みましょう。

● **放射線を当てた場所の皮膚に注意する**：放射線を当てた部位の皮膚は、日焼けしたようになり、刺激に弱くなります。直射日光を避け、化粧品や香水などは、放射線を当てる皮膚には付けないようにしましょう。

◆ 放射線治療の主な副作用と対策

副作用は、主に放射線を当てた場所に起こります。治療中や治療直後(急性期)に現れるものと、半年から数年たってから(晩期)現れるものがあります。症状の起こり方や時期には個人差があります。

|| 疲労感、だるさ

疲れやすい、だるい、気力が出ない、などの症状が現れることがあります。

対策 治療中は過度の運動を避け、疲れやだるさを感じたら、無理をしないで休みましょう。治療中に感じた疲れは、治療が終了して数週間のうちには感じなくなります〔P122「休養と睡眠のヒント」〕。

|| 食欲がない

治療中に食欲がなくなることがあります。腸に放射線が当たることによる直接的な影響だけでなく、がんの治療に対するストレスも関係すると考えられています。

対策 放射線により障害を受けた正常細胞の修復などのために、普段以上にカロリー、栄養素をとることが望まれます。少量ずつでも

数回に分けて食べたり、高カロリーの食事をとるなどの工夫をします。食事がとれないときは無理をしないで、担当医や看護師、栄養士に相談しましょう〔P116「食事と栄養のヒント」〕。

|| 皮膚の赤み、かゆみ

放射線を当てた部位の皮膚が日焼けしたように赤くなったり、乾燥したり、かゆみや痛みを感じたりします。

対策 こすったり、かいたりしないようにしましょう。衣類は皮膚を刺激しないものにし、入浴やシャワーは短時間で、ぬるめのお湯にし、刺激の少ない石けんを使って泡で流すようにして、ゴシゴシ洗わないようにします。冷たい風や直射日光を避け、痛みや熱感が強い時期には冷やすと軽くなることがありますが、冷やしすぎないようにします。なお、かゆみ止めの軟膏などの塗り薬を付けるかどうかは、医師の指示に従う必要があります。

|| 吐き気

腹部への照射で、胃や腸管の粘膜が荒れることで吐き気を感じる場合と、頭部への照射で、吐き気を感じる場合があります。

対策 食事は無理なく食べられるものを少しずつするようにします。担当医から吐き気を抑える薬を処方されることがあります〔P116「食事と栄養のヒント」〕。

|| 下痢

腸への照射によって腸が荒れると、下痢や軟便になることがあります。

対策 消化のよい食事と十分な水分補給を心がけましょう。担当医から、整腸剤や下痢止めの薬を処方されることがあります〔P120「排便とトイレのヒント」〕。

|| 口の中が渇く、口内炎

頭頸部のがんなどで口の中やのどに放射線が当たることで、口の中が渇く、のみ込みにくいなどの症状が現れたり、口内炎(口腔粘膜炎ともいいます)になったりします。

対策 起床時と就寝前、毎食後にやわらかい歯ブラシで歯を磨き、口の中を清潔にしましょう。こまめにうがいをすると、乾燥を防ぐとともに、感染の予防にもなります。食事は、粘膜を刺激しないように、かたいものや熱いものは避けましょう。痛みがあれば我慢しないで担当医に相談しましょう。炎症を抑えるうがい薬、塗り薬や痛み止めなどを処方されることがあります〔P116「食事と栄養のヒント」〕。

|| 脱毛

頭部に放射線を当てると、頭皮が荒れたり、毛の根元にある細胞が影響を受けることによって脱毛が起こることがあります。治療が終われば、多くの場合再び生えてきます。

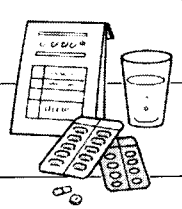
対策 脱毛の起こる時期や、再び生えてくると予想される時期を聞いておくと、心の準備ができます。脱毛が始まったら、医療用のかつら(ウィッグ)や帽子などを上手に取り入れるのもよいでしょう。直射日光や乾燥に気を付けるなど、頭皮を保護することも大切です。髪を洗うときは地肌を強くこすらないように注意して洗い、ぬるま湯で流す程度にします。

▶ 患者必携「わたしの療養手帳」も併せてご活用ください。

3-1-7

臨床試験のことを知る

病気に対する新しい薬や治療、診断方法は、その安全性や有効性が臨床試験によって確認されてはじめて標準治療として確立します。



■ 臨床試験は新しい治療法や診断法を評価するための方法です

新しい治療法や薬の候補が標準治療〔P38〕「治療法を考える」〕として認められ、一般に普及していくには長い道のりが必要です。本当に効くのかどうか、安全に使えるのかどうかを科学的な方法で調べて確認するための方法が「臨床試験」です。既存のものより有効であると期待される新しい治療法、診断法は、多くの患者さんの協力を得て、「安全に実施できるのか」「期待どおりの効果を発揮するのか」を調べなければなりません。このような情報を集める継続的な取り組みによって、将来の患者さんに、よりよい治療を提供できるようになります。

■ 臨床試験の目的を知る

臨床試験には、大きく分けて「治験」と「研究者（医師）主導臨床試験」があります。「治験」とは、厚生労働省に新薬としての承認を得ることを目的として行う臨床試験で、製薬企業や医師が行います。治験の結果、厚生労働省から承認が得られれば、認められた病気に対して新薬を用いた治療ができるようになります。

一方、研究者（医師）主導臨床試験とは、研究者が主体となって非営利で行うもので、すでに承認された薬を組み合わせたり、手術や放射線治療を組み合わせるなどして、最良の治療法や診断法の確立などを目的としています。

臨床試験には大きく分けて3つの段階があり、各段階で安全性や有効性を確認しながら順番に進めていきます。〔P235〕「がん医療のトピックス：臨床試験の段階」もご参照ください。

〈臨床試験の主な3つの段階（がんの場合）〉

- 第1相：安全性の確認
- 第2相：有効性の確認
- 第3相：従来の標準治療との直接比較による有効性・安全性の総合評価

■ 臨床試験に参加することの利点と不利な点を知っておく

臨床試験に参加する患者さんにとって、参加することにより、整った環境のもとで新しい治療法を受けられる可能性がある一方で、それほど効き目が高くないことや、副作用が強いことがわかる可能性もあります。その時点ではまだ、新しい治療法の有効性や安全性の評価が定まっていないためです。そのために、新しい治療法を確立していく過程で多くの患者

さんの協力を得て、臨床試験を実施する必要があります。臨床試験への参加を希望する患者さんは専門家から十分な説明を受け、十分に納得した上で同意し、参加してください。

■ 臨床試験（治験）の詳しい情報を入手するには

臨床試験や治験、医薬品について、関連情報や詳しい情報は、情報の内容が更新される頻度が高いため、主にインターネットのサイトに掲載されています。「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp/>)の「臨床試験（治験）の詳しい情報を知りたい方へ」をご参照ください。なお、掲載された情報の多くは医学・医療関係者等、専門家向けとなっていますので、これらの情報をもとに、患者さん個人で判断することのないようご注意ください。

■ 臨床試験（治験）に参加するには

臨床試験への参加を希望する場合は、まずは担当医に相談してみましょう。担当医から臨床試験に参加することについて提案があったときも含めて、あなた自身が、自分の状態と、臨床試験の目的や対象、方法について、十分把握しておく必要があります。その上で、担当医から臨床試験を実施する病院に紹介してもらうことになります。

■ 臨床試験（治験）の実際の流れ

臨床試験を安全、かつ倫理的、科学的に行うために、患者さんと直接接する医師や臨床試験専門のスタッフ（臨床研究コーディネーターもしくは治験コーディネーター：CRC）〔P235〕「がん医療のトピックス」をはじめとする医療従事者のほかにも、みえないところで多くの専門家がかかわっています。そして、臨床試験は、患者さんの参加によって成立します。

①**臨床試験（治験）の説明**：患者さん自身の病状の説明に加え、その病状に対する現在の標準治療、臨床試験で行われる治療の内容、臨床試験の意義、予想される副作用などについて説明が行われます。

②**理解と納得と同意**：臨床試験への参加は、十分な説明のもとに患者さんの自由意志に基づいて決定します。家族と相談していただいても構いません。よく考えて決定することが一番重要です。不明点は医師や看護師に、治験の場合には臨床研究コーディネーター（CRC）に遠慮しないで何度でもお尋ねください。同意のあとでも、治療の間でも、参加を取りやめることができます。

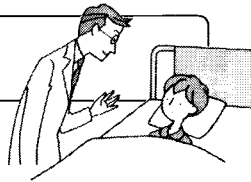
③**臨床試験に参加するときの気を付けていただきたいこと**

- 治療や検査は、スケジュールどおりに受けてください。
- 試験（治験）薬は、自己判断しないで、指定されたとおりの量と回数、のみ方や期間を守ってのんでください。
- 現在のんでいる薬がある場合には、あらかじめ医師や看護師にお伝えください。
- 他の医療機関を受診する場合には、前もって医師にご相談ください。他の医師にも、臨床試験に参加中であることをはじめにお伝えください。
- 臨床試験に参加してから体調に変化があったり、これまでと違う症状がみられた場合は、医師や看護師にお知らせください。

▶ 臨床試験（治験）については、「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp/>)の「臨床試験（治験）について」もご参照ください。

緩和ケアについて理解する

がん医療における緩和ケアは、がんになってからもあなたらしく過ごせるように、心と体、社会生活を含めて援助していきます。



■ 「つらい」という言葉を聞いたときから緩和ケアは始まります

緩和ケアは、がんが進行した時期だけでなく、がんが見つかったときから治療中も必要に応じて行われるべきものです。がんが診断されたときには、ひどく落ち込んだり、不安で眠れないこともあるかもしれません。治療の間には食欲がなくなったり、痛みが強いことがあるかもしれません。「つらさを和らげる」という緩和ケアの考え方を、診断されて間もない時期から取り入れることで、こうしたつらい症状を緩和しながら日々の生活を送ることができます。

また、がんの治療が難しいということがあっても、それはその患者さんに何もできないということではありません。痛みや吐き気、食欲不振、だるさ、気分の落ち込み、孤独感を軽くすること、自分らしさを保つことや、生活スタイルの確保など、緩和ケアではそれぞれの患者さんの生活が保たれるように、医学的な側面に限らず、幅広い対応をしていきます。

■ 自分らしく過ごせるように支援するのが緩和ケアの役割です

緩和ケアの役割は、時期にかかわらずに伴う体と心の痛みを和らげることです。また、緩和ケアは、患者さん本人や家族が「自分らしく」過ごせるように支えることを目指します。体のつらさだけでなく、心のつらさあるいは療養生活の問題に対しても、社会制度の活用も含めて幅広い支援を行うことも大切な役割です。

「痛みやつらいことは、仕方がないことだ」とあきらめることはありません。つらい気持ちを「人に伝えること」が、あなたの苦痛を和らげるための第一歩になります。がんが診断されたときや治療中、あるいは治療後でも、痛みや、気持ちのつらさや不安があるときには、いつでも、担当医や看護師、相談支援センター〔P26〕「相談支援センターにご相談ください」に緩和ケアについて相談してください。

在宅緩和ケア支援センター
(緩和ケアの相談支援・情報提供)

訪問看護ステーション

介護事業所

保険薬局



あなた

医療機関



- ・緩和ケアチーム
- ・緩和ケア病棟(ホスピス)
- ・緩和ケア外来

図：緩和ケアの支援体制

■ 緩和ケアにはこんな方法があります

がん診療連携拠点病院〔P64〕「コラム：地域の連携体制とがん診療連携拠点病院」の指定を受けている医療機関は緩和ケアに対応できる機能があり、入院だけでなく外来診療でも対応できるように整備が進みつつあります。現在診療を受けている医療機関が、がん診療連携拠点病院の指定を受けていない場合でも、医師や看護師にお尋ねください(図)。

入院中に緩和ケアを受ける場合

入院中に緩和ケアを受ける場合には、緩和ケア病棟(ホスピス)への入院という方法と、緩和ケアチームによる診療を受けるという2つの方法があります。

● 緩和ケア病棟(ホスピス)

緩和ケア病棟(ホスピス)は、専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する場です。体のつらい症状や、心のつらさ、苦しみを和らげることを重要な治療として位置づけています。がんの進行に伴う体のつらい症状や精神的な苦痛があり、がんを治すことを目標にした治療(手術や抗がん剤、放射線による治療など)の適応がない、あるいはこれらのがん治療を希望しない方を主な対象としています(個々の患者さんの受け入れについては、各施設にお尋ねください)。

● 緩和ケアチーム

入院療養中の患者さんのところに緩和ケアを担当するチームが診察や話を伺いに來ます。

治療に当たる医師と協力して、痛みやつらさを和らげる支援を行います。緩和ケアチームは、身体症状や精神症状を担当する医師、緩和ケアチームでの活動を専門的に行う看護師、薬剤師、心理士、ソーシャルワーカーなどの専門家が、状況に応じて診療に当たります。

外来、あるいは在宅で緩和ケアを受ける場合

● 緩和ケア外来

通院中の患者さんに外来で緩和ケアを提供します。在宅で緩和ケアを継続的に行う患者さんが通院することもできます。治療を担当している医師の診療と協力して、がんに対する治療を継続しながら、つらい症状の内容に応じて痛みを緩和するための支援を行います。患者さんを日々支えている家族の方々へのケアも行います。訪問診療を行っている診療所や訪問看護ステーションと連携して、緩和ケアが在宅でもできるように必要な支援を行ったり、本人や家族の希望に応じて緩和ケア病棟などへの紹介を行う役割を担っています。

● 在宅緩和ケア支援センター

在宅療養を希望している、あるいは実際に在宅療養している患者さんや家族、さらには在宅緩和ケアに携わる関係者を支援するために、在宅での緩和ケアについて相談支援、情報収集・情報提供、医療機関の連携支援などが行われています。在宅療養支援診療所、がん診療連携拠点病院、訪問看護ステーション、介護事業所(デイサービス等)、保険薬局等の情報が入手できます。お住まいの自治体でホームページや電話相談窓口を設置していることもあります。また、相談支援センターなどでも相談できます。

3-1-9

痛みを我慢しない

がんの痛みは治療できる症状です。痛みを我慢したり、そのままにしておくことは、気持ちのつらさの原因になります。



痛みを我慢しない

■ どのような痛みでも我慢は禁物です

「がんの痛みの多くは治療できるものです」。近年では、痛みやつらさを取るための新しい薬剤や方法が次々に開発されていくとともに、こうした認識が少しずつ広がってきています。

痛みをしっかり抑えることは、あなたらしく過ごすための大切な要素です。専門的な知識と技術に基づいて、がんの痛みを治療します。痛みは担当医にも家族にもわかりません。あなた自身が伝えることによって治療が始まり、支援の輪が広がっていきます。自分の言葉で伝えましょう。痛みの治療に早すぎることはありません。早めに担当医や看護師に相談してみましょう。

■ 痛みの治療は患者さんとの対話に応じて進められます

痛みがあると、毎日の暮らしに支障を来したり、気持ちも暗くなります。がんの痛みを和らげることは、生活していく上でとても重要なことのひとつです。

緩和ケアは、患者さんや家族と話し合いながら進められます。痛みの治療も同じです。例えば同じような痛みの場合でも、「痛みはなくしたいけれど、痛み止めで眠くなるのは困る」という人と、「とにかく痛いののはつらいので、早く痛みをしっかりと取り除いてほしい」という人とは、薬の使い方やふやし方も変わってきます。

医療用麻薬を痛み止めの治療にうまく取り入れる

モルヒネなどの医療用麻薬(オピオイド鎮痛薬)に対して、「中毒になる」「命が縮む」「最後の手段」などの誤ったイメージを持つ人が少なくありません。医療用麻薬は痛みの治療のために医師から適切な指導を受けて使う限り、麻薬中毒などを生じることはありません。医療用麻薬には、主に便秘・吐き気・眠気などの副作用がありますが、医師と相談しながら、予防のための薬を使うなど、きちんと

ときめ細かく対応すれば心配ありません。医療者は専門的な知識と技術に基づいて、治療に当たっていきます。

あなた自身も、どのような薬剤を使用しているのか、効果や副作用はどのようなものがあった、どのような対処方法があるのかを知り、実践できることが大切です。それがうまくできると、あなたが本当に満足のいく生活を送る程度に、痛みを緩和することができます。

■ 自分の言葉で痛みを伝えましょう

痛みの様子を遠慮しないで医療者に伝えてください。あなたが感じている痛みは、検査で測れるものではありません。さらに、痛みの感じ方や程度は、あなた自身にしかわからないものです。痛みを伝えるときの大切な点を下表に示します。

■ 痛みを和らげるさまざまな方法

医療者はあなたの痛みの様子を確認しながら、いろいろなやり方で痛みを軽くするようにしていきます。複数の方法を組み合わせで行うこともあり、医師や看護師と相談しながら行っていきます。以下に具体的な例を挙げます。

● 痛み止めの薬を使う

- ・アスピリン、アセトアミノフェンなどの一般的な鎮痛薬を使う。
- ・医療用麻薬(モルヒネなど)を使う。
- (のみ薬のほかに注射や坐薬、貼り薬が

あるため、薬をのむことができない場合でも使うことができます。

● 神経ブロックの処置をする

- ・痛みの原因になっている神経を麻痺させる注射をすることによって、痛みを感じにくくする(専門家のいる施設で行われます)。

● 痛みの原因になっているがんに対して放射線治療をする

- ・骨などに転移したがんは強い痛みの原因になるので、放射線を当てることなどによって痛みを抑える。

● 筋肉のこわばりをほぐす治療をする

- ・痛みの場所の周りの筋肉がこわばると痛みを強く感じやすくなることがあるので、マッサージや鍼・灸でこわばりを和らげる。

● 心の不安を軽減する

- ・緩和ケア、精神科(精神腫瘍科)や心療内科の医師のほか、心の問題を専門に扱う看護師や心理士、ソーシャルワーカーなどによる心のケアを受ける。
- ・抗不安薬や抗うつ薬などを使う。

痛みを我慢しない

表：痛みを伝えるときの大切な点

時期	痛みは1日中あるか、どんなときに痛いのか、たいていはよいけれど、時々急に痛くなるのか、など。
場所	どこが痛いのか、1か所か広い範囲なのか、痛む場所はいつも同じなのか、など。
感じ方	鋭い痛みか鈍い痛みか、ビリビリ、ジンジン、ズキズキ、しびれた感じ、ヒリヒリ、キリキリ、しめ付けられる感じ、など。
日常生活への影響	トイレやお風呂のときつらい、眠れない、食べられない、体が動かせないのが困る、座っているのもつらい、何も手につかない、など。
痛みの程度	これまでに感じた最も強い痛みを「10点」、まったく痛みのない状態を「0点」とすると、今回の痛みは何点ぐらいか、など。
痛み止めの効果	「途中で切れる」、「全体に少し和らいだ」、「ほとんど効果を感じない」、など。

3-1-10

がんの再発や転移のことを知る

再発や転移の起こり方は複雑で、必要な検査や診断方法、治療の流れもさまざまです。体と心とがんの状態をみながら、治療と療養について考えていきます。

■ がんの進行の仕組み 再発、転移とは

正常な細胞は、体や周囲の状態に応じてふるえるのをやめたり、成熟していろいろな機能を担うようになり、脱落してほかの細胞と入れ替わるような仕組みが働いています。がん細胞は、こうした仕組みに異常があり、時間をかけて数をふやしたり、ほかの場所に移動しやすくなるなどの性質を持っています【P78】「がんの発生と進行の仕組みを知る」。

がんのある場所や大きさのほか、患者さんの状態、これまでに受けた治療の内容や効き方、検査【P80】「がんの検査と診断のことを知る」でわかるがんの特徴など、さまざまな要因が、がんの進行に影響してきます。

「再発」とは、治療がうまくいったようにみえても、手術で取りきれなかった目に見えない小さながんが残っていて再び現れたり、薬物療法（抗がん剤治療）や放射線治療でいったん縮小したがんが再び大きくなったり、別の場所に同じがんが出現することをいいます。治療した場所の近くで再発を指摘されるだけでなく、ほかの場所に「転移」としてがんが見つかることも含めて再発といえます。「転移」とは、がん細胞が最初に発生した場所から、血管やリンパに入り込み、血液や

リンパ液の流れに乗ってほかの臓器や器官へ移動し、そこでふるえることをいいます。リンパの流れが集まる場所であるリンパ節に転移したり、肺や肝臓、脳、骨など血液の流れが豊富な場所に転移することが多いです。「播種」とは、がんのできた臓器からがん細胞がはがれ落ち、近接する体内の空間（胸腔や腹腔）に散らばるように広がることをいいます。

■ 再発・転移への対応の例

がんの種類や性質、治療の経過などから、再発しやすさ、転移の起こりやすさや起こる場所について、ある程度予測して対策をとることができます。

肝細胞がんの多くは肝炎ウイルスによる慢性肝炎や肝硬変を背景としており、がんを治療しても高い確率で肝臓の別の場所に再発することがわかっています。このことから治療の後も継続的に肝臓の状態とがんの再発の有無について確認していきます【P152】「肝細胞がん」。

肺の小細胞がんの治療では、脳への転移を起こしやすいがんの性質を踏まえて、初期治療で高い治療効果が得られた場合には、予防的に脳に対して放射線を当てる治療を

行うことがあります【P160】「肺がん」。

がんの種類によっては、再発や転移について早めに診断して治療したり、目に見えない小さな転移があるものと想定して、再発や転移の可能性を減らすために治療を始めたりすることが有効であるとわかっているものもあります。しかしながら、がんの再発や転移を完全に防ぐことはできません。検査や治療の進め方を考えるときには、このことを踏まえて、がんの状態とあなたの体の状態に応じた方法を決めていくことになります。

■ 根治や治療を望めないときに

転移や再発したがんやある程度進行したがんでも根治できることもあります。ほとんどの場合は困難で、「がんによる症状を和らげること」「がんの進行を抑えること」が治療の目標になります。

「がんがなくなる」とあるいは「もう治らない」ということを受け入れることは、とてもつらいことです。がんと診断されたときと同じように、あるいはそれ以上にショックを受けることもあります。すぐに落ち着くのは難しいことですが、無理のない範囲で、これからの治療と療養生活について考えていきます。そのために担当医や看護師をはじめとした専門家はいろいろな形で支えになります。

どのような治療や支援を受けていくか、これからどう過ごしていくかについては、正解があるわけではありません。あなたがこれからの生活でどのようなことを望んでいるかによって大きく変わります。できる限り仕事を続けたい、趣味を楽しみたい、家族と家で過ごしたいなどの気持ちを担当医に伝えましょ

う。大切なことは、今の時点で治療やケアについての目的や効果（期待できること）を自分なりに理解して、必要な準備をしていくことです。

■ 「治らない」ことは「治療ができない」ことではありません

治療の方法を考えるときには、これまでの治療の進め方と同じように、がんの状態とあなたの体調に応じた治療法を選択していくことになります。具体的には、がんの場所や広がり、これまでの治療の効果に加えて、あなたの体調や気持ち、がんによって起こっている症状に対して、どんなことができるかをあなたとともに考えていきます。例えば、できるだけ治療による副作用や後遺症が少ない方法を選ぶ、症状に応じて治療の優先度を考える、つらいときにはその症状を和らげるためにできることをする、など、なるべく体と心の両面に優しい治療やケアをしていきます。

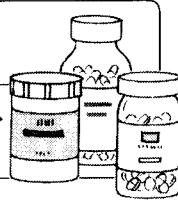
症状に応じた必要な治療やケアを考えるときに、緩和ケアの考え方はとても助けになります【P104】「緩和ケアについて理解する」。自分にとってどんなことが役に立つか、そのためにはどの治療を選択するか、つらい症状にはどのように対応するか、治療と療養の場所としてどんなところが適切かなど、担当医とよく話し合いながら、できることから準備を始めてみましょう。

3-1-11

ほかんたいりょうほう

補完代替療法を考える

がんの代替療法（民間療法）を使用するときには必ず担当医に相談し、本当に自分にとって必要なものか、慎重に検討しましょう。



■ 補完代替療法は内容をよく吟味して

補完代替療法とは、通常、がん治療の目的で行われている医療（手術治療や薬物療法〔抗がん剤治療〕、放射線治療など）を補ったり、その代わりを行う医療のことです。健康食品やサプリメントがよく注目されますが、鍼灸（はりきゅう）、マッサージ療法、運動療法、心理療法と心身療法なども含まれます。

がんの治療にはいろいろな方法があり、治療後の療養生活が長いことや進行の様子によっては、治療そのものが難しい場合があることから、手術治療や薬物療法〔P90〕「薬物療法（抗がん剤治療）のことは知る」、放射線治療〔P96〕「放射線治療のことは知る」といった標準的にかんに対して行われる治療のほか、いわゆる“民間療法”や“代替療法”と呼ばれる、補完代替療法に関心を持つ患者さんや家族は少なくありません。

補完代替療法についての情報は、書籍やインターネットにも多くあります。どのような目的で、どのような効果を期待して使うのかなど、補完代替療法の情報をみるときには、その内容についてよく吟味する必要があります。

■ 補完代替療法の情報を集める

補完代替療法に関する情報を収集し、検討する上で参考になるウェブサイトです。ぜひ、活用してみましょう。

- ◎国立がんセンターがん対策情報センター
「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp/>)内の代替療法(健康食品やサプリメント)のページ
- ◎独立行政法人 国立健康・栄養研究所
「健康食品の安全性・有効性情報」(<http://hinet.nih.go.jp/>)
- ◎厚生労働省がん研究助成金(がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究)
「補完代替医療」(<http://www.shikoku-cc.go.jp/kranke/cam/index.html>)……ここには、インターネットや書籍・雑誌の中から、信頼できる情報を見極めるチェックリストなどが掲載されています。また、このウェブサイトからダウンロードできる「がんの補完代替医療ガイドブック」も補完代替療法を理解する上で、参考になります。

■ 補完代替療法の有効性と安全性の評価を知る

一部の補完代替療法については、その評価を科学的に行ったり、これまでの研究を整理する取り組みや、それに基づいた効果や安全性の評価が専門家、研究者によって行われています。これらの結果は「有

効性が科学的に確認されている」というものではなく、多くは「効果は未確認だが、重大な害を及ぼす可能性は低い」という、いわば消極的な容認の判定がなされていることに留意する必要があります。また、通常のがん治療の効果を弱めたり、がんの危険を高めることから「使うべきではない」という判定がなされているものもあります。

■ 補完代替療法について、必ず担当医に相談しましょう

集めた情報が正しいのかどうかを見分けるのは難しいものです。関心のある補完代替療法があれば、その中身について、まず担当医や看護師などに意見を求めてみましょう。あなた自身の体の状態や病気の進行度、受けている治療の内容も踏まえた上

で、よく検討することが大切です。

■ がんに対する治療効果が科学的に証明されたものではありません

補完代替療法には、治療効果、つまりがんの進行を遅らせる、生存率を高める効果が証明され、治療法として勧められているものは現段階ではひとつもありません。したがって、効果が期待できる治療法としてみなされていません。同じく、吐き気やだるさなど、がんに伴う症状を和らげるための代替療法についても、治療法として勧められると判定されているものは、ひとつもありません。

補完代替療法を自分や家族で考えるときには、まずこのことを踏まえて検討する必要があります。

あなた自身に問いかけてみましょう

- この補完代替医療は、自分に合っていると思えるか。
 - ・この補完代替医療は、心地良いものか。
 - ・この補完代替医療の施行時間は、長すぎないか。
 - ・この補完代替医療を行うのに、通院距離は遠くないか。
 - ・この補完代替医療を行うのに、予約は簡単に取れるか。
 - ・この補完代替医療を行うのに、お金がかかりすぎないか。
- 補完代替医療を受けるオフィスやスタッフに不快な気分を感じなかったか。
- 補完代替医療の専門家は、標準的ながんの治療をサポートしてくれるか。



厚生労働省がん研究助成金「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究班」編集「がんの補完代替医療ガイドブック」第2版より一部改変