

より良い療養生活をおくるために：がん看護の視点から

大学院研究科 教授 飯岡由紀子

2人に1人ががんにかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代となり、がんは日本人の「国民病」と言われるようになりました。前立腺がんの5年生存率（がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合）は97.5%、乳がんは91%と上昇し続けて、がんは慢性疾患として捉えられています。つまり、がんは全てが不治の病ではなく、早期発見と適切な治療により治癒率が高い疾患の一つです。「早期発見と適切な治療」が非常に重要なことは言うまでもありませんが、早期発見のための検診や診断・治療に関することは別紙に譲るとして、今回は治療中や治療後の療養生活について取り上げることとします。

がんの3大治療はご存知の方も多のですが、手術療法、化学療法（抗がん剤治療）、放射線療法です。一方、これらの治療の後遺症や副作用に関しては知っている方は少ないかもしれません。この後遺症や副作用を、いかに、うまく対処するのかは療養生活にとって重要事項です。この対応策や副作用を和らげるための治療は急激に発展し、化学療法（抗がん剤治療）や放射線療法は外来治療で行われることが多くなりました。入院治療ではないため、治療中の負担は非常に軽減しましたが、治療中の管理やセルフケアは自分自身で行うことになり、異なるストレスが負荷されるようになりました。つまり、仕事や育児をしながら治療を行えますが、食欲が落ちたときの対応や、手の痺れが出たときの対応は自分で行うので、治療と生活の両立をどのようにしたら良いのかを見出さなければなりません。治療法は多岐にわたり、副作用には個人によって症状や程度の差があり、生活は皆さんそれぞれ異なります。自分に適した対応策を見出す必要があります。自分にとって最適な療養生活になるために、大切であるだろうことを以下の3つにまとめました。

1. がん治療との両立に関する情報収集

がんの初期治療として代替療法（民間療法）を選択したがん患者の死亡率は、標準治療を選択した患者より2.5倍以上高くなると米エール大学の研究チームが発表しています。標準治療は、これまでの膨大な研究データの蓄積（科学的根拠）を基に、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者に行われることが推奨される治療です。標準治療は最低限の治療で、高額な治療が特別治療と認識される方がいると聞きますが、全くの間違いです。標準治療は「現段階で最良の治療」を意味しています。しかし、病状は個人によって異なりますし、どのような生き方をしたいのかといった価値観も異なります。それらを加味して総合的に治療法を選択することが重要です。

この治療法を選択する際には、病気のこと、治療法のことを理解しておく必要があります。書籍、雑誌、インターネットのすべての情報が正しいとは限りません。特に、web上には医学的根拠がない民間療法も含まれています。化学療法を予定された方が「〇〇茶を飲むだけでがんが治る」という謳い文句に心が揺るがされてしまうことがあるかも知れません。その気持ちはとてもわかるのですが、情報に惑わされることは大きな弊害になります。命にかかわることですので、信頼性が高い情報から理解を深めることが重要です。なるべく確実に信頼性の高い情報を集める時に留意してほしいことを以下に示しました(図)。

また、信頼性が高く利用しやすいwebサイトとしては、国立がんセンターが提供しているがん情報サービス²⁾があります。がんの病気、診断・治療法、生活・療養、予防・検診などについて多様な情報が掲載されています。さらには、最新のがんに関する統計結果（死亡数・罹患数、5年生存率など）も記載されています。

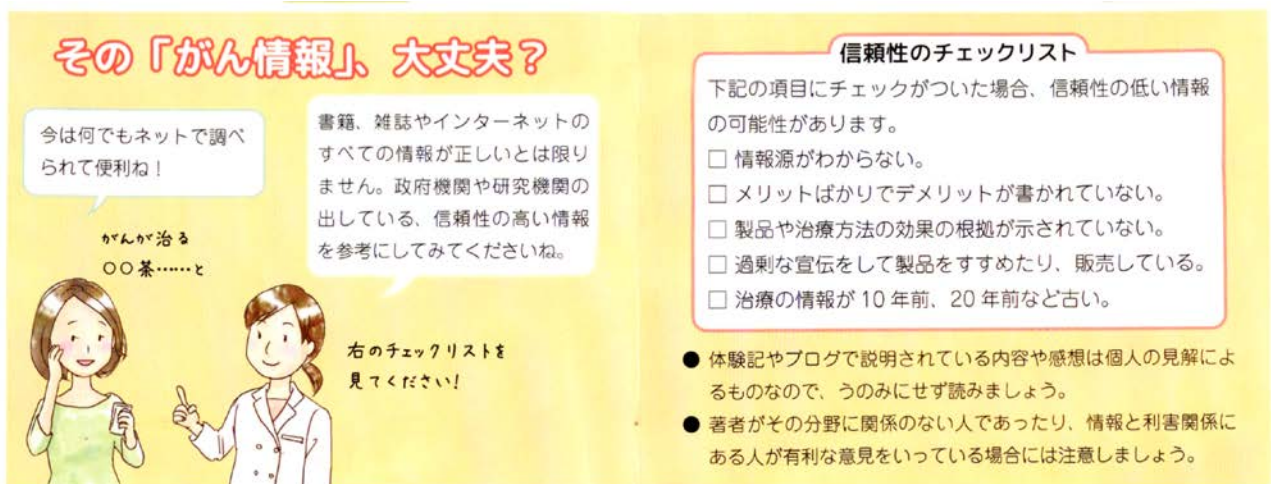


図 その「がん情報」、大丈夫？ *「がんになる前から読むガイド」¹⁾より

その他、がんに関する「よろず相談」に応じてくれる「がん相談支援センター」³⁾があります。全国のがん診療連携拠点病院に設置されているがんに関する相談窓口です。その病院に通院していなくても、だれでも、いつでも、無料で利用することができます。相談方法は、面談・電話・電子メールなどです。

2. 副作用症状の理解と対処法の習得

治療中の悩みで多いことの一つに「今ある症状が副作用症状なのか否かがわからない」があります。まずは、副作用に気づくことが重要です。上記に記したように、治療は入院中ではないので副作用の自己管理が必要であり、気づくことや経過を観察することが大切です。どのような副作用が出てくるのか、どの時期に起こりやすいのか、対応策にはどんなことがあるのか、などについては病院で配布される冊子やインターネットに情報が掲載されています。病院から配布される冊子には、薬の作用機序から副作用症状まで丁寧に書かれています。薬や治療法によって副作用症状の内容も程度も異なりますので、自分が使う薬剤の名前や治療法の名前を把握しておきましょう。

化学療法が始まると、痩せ細って、吐き続けるというイメージを抱く方も多いと思われませんが、今は副作用症状を抑える薬剤が開発されたりして、仕事を続けながら治療をする方も多くいらっしゃいます。しかし、副作用がでないように予防的なケアをしなければならぬことや、症状を悪化させないための対策が必要になってきます。よく知られている吐き気や嘔吐については、治療中から吐き気を抑える薬が処方され、予防的な治療が行われます。吐き気や嘔吐があるときは、食事は無理をせずに食べられるものを探して少量ずつ食べるようにします。あまり知られていない副作用には、手や足がピリピリして赤くはれてきたり皮が剥けたりする手足症候群があります。予防的ケアとしてはハンドクリームを塗って保湿することや、手袋や靴下で保護することなどが推奨されています。症状が軽度出てきたら、保湿と保護を徹底し、ステロイドの塗り薬で治療します。副作用は多様にあるのでこの場ですべてを説明できませんが、予防法や対処法を行いながら経過を観察することが重要です。医療者は、副作用の状況を観察し、副作用症状を和らげるような治療やケアを行いますので、相談しながらすすめることが大切です。

3. 治療と生活の両立のコツ

化学療法は、これまでの研究結果を基にして治療のスケジュールが概ね決まっています。

放射線療法は、治療効果をあげるために毎日治療しますが、治療時間は短く、治療期間が決まっています。このように、ある程度先が見通せることは、療養生活にとってとても心強いことです。旅行や出張の時期をずらしたり、仕事量の調整を予め行うことが可能となり、治療と生活の両立がしやすくなります。全てがスケジュール通りとはなりません、**「ある程度の見通し」**を持つことは、治療をうまく乗り越える一つのコツかもしれません。

そのほか、治療と生活をうまく両立するためのコツを以下に例示しました。

- ・頑張り過ぎない
- ・完璧を目指さない（治療中には想定外のことが起こることもあり、それらに対応できる余力を残しておくことが大切です）
- ・職場に相談相手をみつける（産業医や産業保健師がいる場合には相談しましょう）
- ・家族とよく相談する（周囲のサポートはとても重要です）
- ・愚痴を言える友人や家族に愚痴をこぼす（一人で抱え込まない）

今回は、治療中や治療後の療養生活に関して概要をお伝えしました。実際にこれらの情報をご自身で活用する機会はないかもしれませんが、ご友人への対応などで役に立つことがあるかもしれません。何かの機会に思い出していただけたら幸いです。

文献

- 1) がんプロフェッショナル養成基盤推進プラン:がんになる前から読むガイド
http://top-g4.jp/news/twmu_news/201611_3436.html（平成 29 年 9 月 1 日閲覧）
- 2) がん情報サービス <http://ganjoho.jp>（平成 29 年 9 月 1 日閲覧）
- 3) がん相談支援センター
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>（平成 29 年 9 月 1 日閲覧）