

いきるを包む

暮らしの中のがん手帖



鹿児島版

特集

緩和ケアのこれから

対談 内富 庸介×町永 俊雄

36歳 がんを生きる

～子育て・仕事・今伝えたいこと～

対談 西口 洋平×有田 雅也

寿命延長(動物モデル)と六君子湯の関係

乾 明夫


がん患者の生活の質を高める漢方

上園 保仁



わたしがんnet

ホームページ <http://www.my-cancer.net>

Find us on  <https://www.facebook.com/mycaner.net>

2017年6月24日 第1刷(不許複製、禁転載)

発行: 特定非営利活動法人わたしがんnet 〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷2-12-19 ターク池田1F

制作: ハナデザイン 〒790-0852 愛媛県松山市石手3-3-10 B-102

協力: NHK エンタープライズ

特定非営利活動法人



わたしがんnet



孤立しないで、させないで

がんになって、自分だけが辛い思いの真っ只中にいると
奈落の底から見上げる思いを誰が共有することができるのだろうか。
鏡に映る自分を見て、誰もが間違えることなく自分だと認識している。
しかし、一旦その容貌に変化が現れると「こんなはずではない！」と感じ、
考えてしまう。その時、鏡の中の人物は自分が作り出す他人であるかもしれない。
人は人として社会の中で役割を得て自信も誇りも持てるもの。
緩和ケアはそうした自分らしさを患者と医師が共に確認する作業なのかもしれない。
同様に、アピランスケアも一旦、自分が他人に見えたその姿を社会的な環境の中で
取り戻すためのアプローチであるかもしれない。

どんな状態でも、私はあなたから多くのことを学んでいます。
私にとって、必要な人。

特定非営利活動法人 わたしのがんnet

わたしのがんnet
ホームページ <http://www.my-cancer.net>
Find us on  <https://www.facebook.com/mycaner.net>

いきるを包む ~暮らしの中のがん手帖~

鹿児島

目次 Contents

孤立しないで、させないで	2
特集：緩和ケアのこれから 対談：内富 庸介×町永 俊雄	3
36歳 がんをいきる ~子育て・仕事・今伝えたいこと~ 西口 洋平×有田 雅也	6
寿命延長（動物モデル）と六君子湯の関係 乾 明夫	9
がん患者の生活の質を高める漢方 上園 保仁	12
NPOの目的・理念 主な活動紹介	15



特集 緩和ケアのこれから 対談 内富 庸介×町永 俊雄

国立がん研究センター 支持療法開発センター センター長
福祉ジャーナリスト

国民の2人に1人ががんになる時代。がんになっても安心して暮らしやすい社会にしよう、そんな機運が高まっています。その大きな動きの一つが“早期からの緩和ケア”。がんと診断されてから始まる緩和ケアは、がん患者さんや家族にどんな希望をもたらすのでしょうか。国立がん研究センターの内富庸介さんに、福祉ジャーナリストの町永俊雄さんが伺います。

がん告知は人生で最大のできごと

町永 緩和ケアというと、どうしても“終末期のケア”というイメージですが、最近はがんと診断されたときから、緩和ケアを始めたほうがよいと言われるようになりました。

内富 多くの方は、がんと診断されたらたん、これからの生活、思い描いていた将来像がガタガタと崩れていきます。そういう状態を1日でも早く脱し、再建、再興するためには、医療者が正しい情報を提供する必要があります。医療者との信頼関係構築と情報提供が早期からの緩和ケアの第一歩です。

町永 告知されたときの最初の衝撃、その後の心の落ち込みは大きいですね。

内富 「生涯のなかで、これほどのできごとで遭遇したことがない」とおっしゃる方が、かなりいらっしゃいます。

早期から始めると患者の不安が減る

町永 緩和ケアを早期から始めることが、患者さんにどんなよい効果をもたらすのか、研究が進んでいる

ということですが。

内富 代表的なのが2010年に「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」という医学誌に載った研究です。手術ではとりきれない進行肺がんの患者さんを、診断時から緩和ケアの専門医と専門看護師がサポートに関わる群と、標準のサポートを行う群に分け、身体症状や落ち込みの程度、生存期間などを比較しました。その結果がこちら(図1、2)です。身体症状、うつ症状などの落ち込みのグラフは、左が標準のサポート群、右が早期緩和ケアサポート群です。

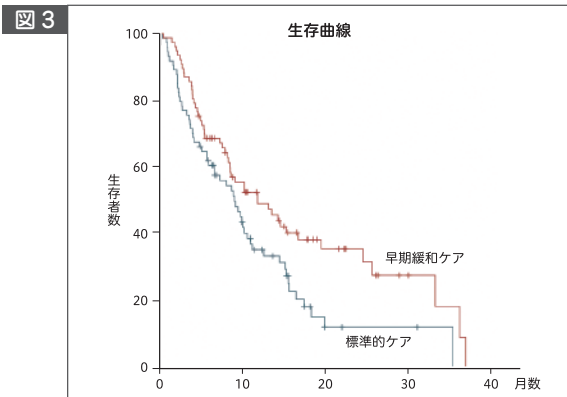
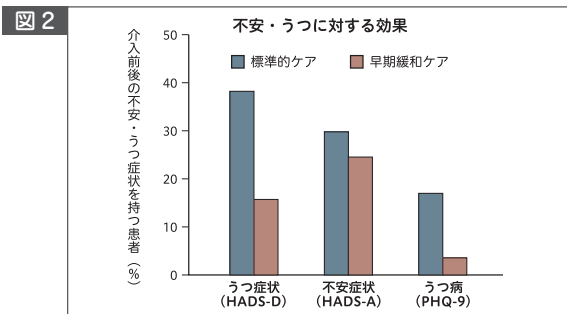
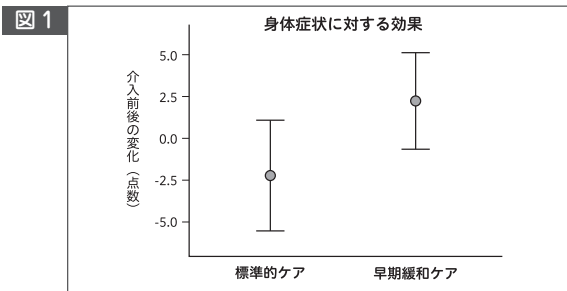
町永 ずいぶん違いますね。

内富 従来の“主治医と患者”という関係だと、どうしても話の中心は病気や治療になってしまいます。ですが、そこに緩和ケアチームが入ることで、生活の困りごとや将来設計、家族との関わり方についても話せるようになることで、QOL(生活の質)も上がり、患者さんの落ち込みや不安が減と考えられます。

町永 グラフ(図3)をみると、生存期間にも影響を及ぼしていますね。

内富 QOLの良い状態に加えて3ヶ月弱の生存期間の差につながります。

転移のある肺がん患者に対する早期緩和ケア



QOLをあげるコミュニケーション

内富 先の研究では、主治医と緩和ケア医に、それぞれどんな質問をしたかという、診療記録の内容も分析しています。それによると、主治医には症状や治療法、副作用の相談が多く、緩和ケア医には症状や家族への気持ち、「何故、自分はがんになったんだろう」というやり場のない怒り、無念さなどについて打ち明けています。

町永 そういう質問をされた患者さんには、内富さんはどうやって対処されるのでしょうか。

内富 話を伺うだけです。受けとめます。何度でも。

町永 気持ちを訴えるだけでも違うということなんですか？

内富 そうやって繰り返し話しているうちに、患者さんが自ら解決されていけます。「家族にどう感謝をのべたらよいか」「抗がん剤をいつやめたらいいか」そこが緩和ケアの最初の登竜門でもあるんです。

何故がんになったのだろう……

町永 もう一つ、がん治療を考えると避けて通れないのは、抗がん剤のやめ時です。薬でつながるという望みがある一方、副作用のつらさとも闘っていかなければいけない。本人はやめたくても、家族は



まちなが としお
町永 俊雄

福祉ジャーナリスト

1971年NHK入局。「おはようジャーナル」キャスターとして教育、健康、福祉といった生活に関わる情報番組を担当。2004年からは「福祉ネットワーク」キャスターとして、うつ、認知症、自殺対策などの現代の福祉をテーマに、共生社会の在り方をめぐり各地でシンポジウムを開催。現在は、フリーの福祉ジャーナリストとして活動を続けている。

うちとみ ようすけ
内富 庸介

国立がん研究センター 支持療法開発センター センター長

広島大学医学部卒業後、国立呉病院・中国地方がんセンター(現・国立病院機構呉医療センター中国がんセンター)にてがん患者の精神的ケアに携わる。1991年米国スローン・ケタリングがんセンター記念病院で研修後、広島大学医学部神経精神医学教室にて、がん患者のQOL(生活の質、生命の質)に関する医学教育に従事。1995年国立がんセンター精神腫瘍学研究部の創設に参画し、2010年岡山大学教授、2015年より現職。がんを抱えたときの心構えなど多角的にサポート法開発を行っている。日本サイコオンコロジー学会副代表理事。日本緩和医療学会理事。

続けて欲しいと思っているケースもあります。そういう問題に関わるのも緩和ケア医の役割なのでしょう。

内富 それは、特に緩和ケア医でなくても、主治医でも、看護師でも、誰でもいいと思います。本音で話せる医療者がいて、患者さん本人が納得できる決断を、その方のサポートでできる。それがとても大事です。

町永 抗がん剤治療から自分自身の生き方に向き合うきっかけやコミュニケーションができる。本音で話せる人がいるかどうか。それが大事ということですね。

前向きに暮らすための緩和ケア

町永 これまでがんは、高度医療で治すことが第一の目的でした。その目的は今も変わりませんが、一方で、患者さんがかかえるさまざまな苦痛(トータルペイン)に向き合うことも大事だということが分かってきました。

内富 がんは一度、治療が終わっても、再発不安は残ります。治療成績が上がり、がんと共に生きるガンサバイバーの方が増えている今、治療以外の側面にも目を向ける必要があります。

町永 そのあたりがないと、5年、10年、不安に苛まれて暮らすことになります。患者さん本人も、ご家族も前向きに暮らすために、早期からの緩和ケアに関わった方がいい。しかし、わたしたちもまだ偏見というか、間違ったとらえ方がなされていて。そこは変えていかないといいませんね。

内富 切り替える時期に来たと思います。対談の様子は、HP『わたしががんnet』ですべてご覧いただけます。http://www.my-cancer.net/

特定非営利活動法人 **わたしががんnet** ~ホームページのごあんない~
<http://www.my-cancer.net>

36歳 がんを生きる

～子育て・仕事・今伝えたいこと～



対談 西口 洋平×有田 雅也

2015年、時同じく35歳でステージ4という進行がんの告知を受けた二人。仕事や子育てなど充実した日々を突如襲った病とどう向き合い、暮らしを立て直していったのか、子供に伝えたい思いなど率直に語り合った。

35歳でがんと告知されて…

有田 告知は全くと言っていいほどショックはなかったですね。お医者さんは最初レントゲンを見て、「初期の胃がんだから手術すれば大丈夫！」と言っていた。その印象があったから、風邪薬飲んだら治りますぐらいの感覚(笑)。でもその後精密検査を受けるうち、「あれ？初期じゃないね、ステージ2か3か…」と言われ、手術を終えた時には腹膜にがんが残っているステージ4と診断された。あの時、医者「あれ？」という表情は未だに忘れられない(笑)。

西口 その時はしんどくなりました？

有田 いえ、深刻な病気という感覚はなかったですね。なにせ体がしんどいわけでもないし自覚症状もない。「治らんじゃないかな」っていう感じが、実は今も心のどこかにある。西口さんの場合はどうですか？

西口 僕の場合はみつかった段階で胆管がんのステージ4。もちろんショックでした。ただ手術が適応できず、抗がん剤しか治療の選択肢がなかった…いろいろと考えようにも考えられなかったというのが素直な感想です。



にしぐち ようへい
西口 洋平

大阪府出身。2015年35歳の時、ステージ4の「胆管がん」が見つかる。そのときに感じた強烈な孤独感からインターネット上のピアサポートサービス「がん患者が支えあえる居場所づくり」を始めた。現在も抗がん剤治療を続けながら積極的に活動を続けている。



ありた まさや
有田 雅也

愛媛県松山市在住。35歳でステージ4の胃がんを診断され、胃の2/3を摘出。去年5月にはリンパ節への転移も見つかった。現在は抗がん剤治療を続ける。妻と2人の子どもの前では明るく振る舞うが、診断や再発などのショックは大きかったという。10年前からアマチュアバンドのボーカルとしても活躍。

有田 (がんは)胆管だけですか今？

西口 いえ転移があります。腹膜やリンパにも…。今後のことは半年、3か月単位で考えていきましょうと言われました。しかし有田さん同様、自覚症状がないので、状況が掴めないんですね。僕の場合は「考えてもしゃあない」という感じでした。

不安に思っていることは？

有田 社会から孤立するといった不安はなかった。でもお金に関しては不安でした。僕は今、休業中。会社は「治るまで休んで、保険で暮らせばいい」とってくれるけれど、いま元気がうちに仕事をして、元気じゃなくなった時に保険をつかったほうが良いんじゃないかとか思ったりします。治療費は家賃なみの金額を毎月払っていますから…。今後お金が足りなくなってきた時に自分が働ける状態なのか不安もあります。

西口 僕の不安は、すこし変な言い方ですけど、長生きした時ですよ(笑)。病気になって早く死ぬ前提の人生設計に変わっちゃったわけです。生きてるうちにやりたいことが沢山湧き上がってきたので働き方も変えました。むろん給与も下がった…。だから今後の10、20年間の生き方ができるかという経済的には難しいです。

子どもに病をどう伝えるか？

西口 僕は、今の状態を子供にまだ伝えてないです。娘は小学校2年。入院先にもお見舞いに来てくれ、点滴をしている姿は見ているし、がんに関する本が自宅にはたくさん置いてある。だから僕ががんであることはわかってるとは思う。でも僕が死ぬかもしれないということは分かってないだろうし伝えていない。「僕がいなくなったらお母さんを守るのは、お前しかおらん」という思いをしっかりと伝えられるタイミングで僕としては告げたいと思う。そのタイミングや言い方とかは、今後の僕の体調にもよるので、どう伝えたらいいのかわ迷いはありますね。



有田 僕のところは子供が二人で、上は西口さんと同じ小学2年生。子供たちには「ちょっと座ってくれ」と面と向き合いながら伝えた。「実はおとんは、がんという病気になったんよ」と切り出して、「これからいろいろ治療をして…」と経過を伝えつつ、「もしかすると死んでしまっておらんようになってしまうかもしれん」とまで伝えました。

西口 子どもたちの反応はどうでした？

有田 全然平気でした(笑)。以外と普通に「ああ そうなん」ぐらいの感じで…。西口さんもそう

だし僕もそうですけど、がんといっても見た目が元気でしょ。子供たちからみても同じで、病人という実感がわからないんだと思います。そこで僕は一回では理解しきれんだろうからと、何回も何回も言うようにしています。日常生活の中で例えば、一緒にお風呂へ入って「今おとんが髪洗ってやってるけど、おとんがおらんようになったら自分で洗わないかんよ」と何回も言う。ある時は自分も感情が高ぶってしまい、声張り上げて「まだ洗えんのか、耳の後ろも洗え！しっかりしろ！」といいながら、子供と泣きながら頭を洗ったこともあった。こっちから伝えるべきことはどんどん発信していいんじゃないかと僕は思ってるんです。

何を伝え残すのか？

西口 僕の場合の伝え方とは少し違いますね。奥さんもまだまだ若いし、こどもはこれから成長する…僕が死んだ後も彼らの人生は続くわけで、それはそれとして新たな人生を楽しんでもらいたいと思っている。だから手紙とかかなにか直接的なものを伝え残したいとは思っていない。例えば「(手元にあるお茶の入ったコップを手にし…)君達が飲んでいるこのうまいお茶をつくったのは、実はお父さんだったんだよ」みたいな…そういう間接的なつながりがもてれば、すごく素敵だなと思ってるんです。



西口 またがんになってから、何か人のためになることをやりたいと思うようになりました。それが去年立ち上げたキャンサーペアレンツ。“若くしてがんになって、同じように悩んでいる人が SNS などを通してつながり合い支え合う仕組みづくりです。これを慈善事業ではなく、僕の仕事にしよう。それが成功したら、もし自分がいなくなっても活動は残るし、後悔しないんじゃないかなって思えるようになっていきます。

有田 その仕事っていうのは、さっき言った間接的なつながりですね。子どもがもし同様な病気になった時、お父さんがつくったこれがあって良かったと思えるような活動という考えは素晴らしいですね。

西口 僕が「がんです」って言われた時、まっさきに頭に浮かんだのは子供のことだった。それが人間の本能みたいなところなのかなと思ったりしています。

・対談の様子は、HP『わたしががんnet』ですべてご覧いただけます。 <http://www.my-cancer.net/>
 ・西口さんが立ち上げたキャンサーペアレンツの HP <https://cancer-parents.com/>

グレリン(ghrelin)ホルモンが老化関連疾患に關与する ～寿命延長(動物モデル)と六君子湯の關係～

六君子湯グレリンプロジェクト
鹿兒島大学大学院 心身内科学分野教授

代表 **乾 明夫**



<記者会見時解説>上園 保仁 武田 宏司 藤塚 直樹

海外著名医療雑誌に取り上げられた漢方に関する論文報道

2016年2月2日(火)、Springer- Nature社は、日本の医療用漢方製剤が老化促進マウスの寿命を延長させたとの結果が「Molecular Psychiatry」誌に掲載されたことをプレスリリースしました(英国時間午前9時:日本時間午後6時)。内容は、生体内のホルモンの1種であるグレリンがマウスの実験において、血管疾患などの老化関連疾患に対して保護する役割を持つというものです。この実験は、六君子湯グレリンプロジェクト^{*1}によって行われたもので、医療用漢方製剤の六君子湯^{*2}の処置により内因性(生体内の)グレリンシグナルが刺激され、老化促進マウスの寿命を延長させたことを明らかにしたものです。

※ Springer- Nature社=世界的に著名な科学論文雑誌Natureの発行元で、「Molecular Psychiatry」誌はその姉妹誌。

※注:この項目は、この報道発表の内容について、研究に携わった先生方から資料提供を受けて、NPOわたしががんnetが、一般向けに再編集したものです。

キーワード: グレリン、食欲不振、寿命延長、フレイル、漢方、がん悪液質、QOL

エピソード

昔、陸上競技の選手、女子では一番過酷と言われる5種競技で高校総体にも出場したというSさん。抗がん剤治療を続ける中、その体力も筋力も衰え、それでも自分への挑戦をあきらめず仕事も続ける姿に感動を覚える一方で、どうにかしてあげられないのか?という思いが募る。建築資材も扱う郊外店で仕事するSさんは、一度しゃがむと立ち上がることにすら困難になるほど。まさに、がん悪液質と苦闘するSさん。「まさか自分がという思いと、挑戦し続けるアスリートである自分にとって仕事を辞め療養生活中心となる暮らしは考えられない。」と話してくれました。(※NPOわたしががんnet.HP1万人の声The Movieにてインタビューがご覧いただけます。)

がん悪液質

悪液質は食欲不振、痩せを主徴とする病態で、がんを初め多くの疾患に合併して認められる。また、肥満・メタボリックシンドロームという過栄養に対し、その対極に位置する病態であり、社会に対する二重負荷として知られるに至った。体重の減少、骨格筋の萎縮(サルコペニア)が特徴であり、食欲不振、体脂肪量の減少が認められることが多い。また、高齢者においてはサルコペニアを基礎とするフレイル=虚弱が、がん病態様の一翼を担うことも多い。(乾 明夫)※神戸心身医学会抄録集より抜粋

がん悪液質とは、食事をとることができない、体重が減少する、そして筋肉や脂肪が消耗して痩せていくのが典型的な症状であり、進行性がん患者さんの約80%に起こる。がん悪液質になると、化学療法あるいは生命予後を継続することができなくなるばかりか、患者さんのQOLを極めて下げることにもなる。(上園保仁)

※がん患者さんの生活の質(QOL)を向上させるための薬剤ならびに処方の開発~科学的な作用メカニズム解明とエビデンスに基づいた臨床研究を通して~



がん悪液体質は病態の詳細が不明であるため、現状では対処療法として消化管機能改善剤やステロイド剤を用いることが一般的である。プロジェクトでは、がん悪液体質の病態を把握するために、“悪液体質”と単なる“飢餓状態”を比較。体重・摂食量についてはどちらも低下して痩せることが共通しているが、飢餓状態では基礎代謝量・糖代謝量・蛋白分解などの機能が低下し、いわゆる冬眠のような状態となり脂肪や骨格筋が温存されるのに対し、がん悪液質では、脂肪組織と骨格筋の代謝が共に動員され、基礎代謝量・糖代謝回転・蛋白分解が亢進するため、さらに痩せていくことになる。この悪循環をどこかで絶ち切る必要がある。

六君子湯

六君子湯は白朮、茯苓、人参、半夏、陳皮、大棗および甘草の8種類の生薬からなる漢方薬であるが、わが国では、白朮の代わりに蒼朮も用いられ、日本流にアレンジされた生薬ブレンドとなっている。六君子湯の効能は、胃腸の弱いもので食欲がなくみぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症状：胃炎、胃アトニー、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐、とされ、虚証(人体の正気が不足し、抵抗力が低下して、生理機能が減退している状態。コトバンクより)に適した漢方薬である。また、グレリン分泌増加作用が認められているが、これは六君子湯にセロトニン(神経伝達物質/満足物質)受容体阻害作用があるためである。シスプラチン等の抗がん剤で化学療法を施すと、小腸でセロトニンの分泌が増加・刺激して嘔吐を誘導する。さらにセロトニンが増えると胃でのグレリン分泌が阻害されて食欲が低下する。六君子湯はセロトニン受容体に拮抗するため、グレリンの分泌抑制を解除し、その結果食欲低下が抑制される。

グレリン (Ghrelin) 受容体反応の強化

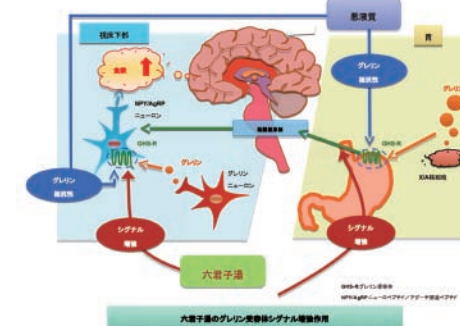
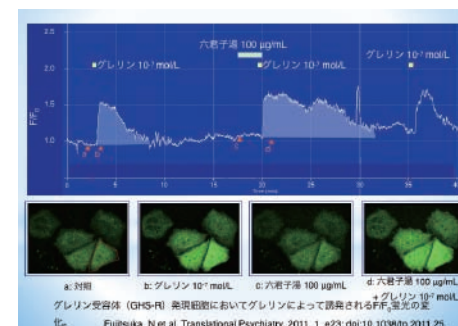
1. グレリン受容体に対する作用

以上のように、グレリンには食思増加作用があるため、六君子湯による摂食量を改善することはグレリンの分泌促進作用によるものであるとこれまで考えられていた。ところが、肺がんの悪液質患者さんでは血中グレリンの濃度が上昇しているにもかかわらず食欲が低下していることが明らかとなった。そこで、がん悪液質モデルのラットを用いてグレリンの血中濃度を測定したところ、グレリンの血中濃度はがん悪液質で増加しており、六君子湯は低下した摂食量を確かに改善していたが、グレリン濃度には影響を及ぼしていないことがわかった。この一件矛盾とも思える結果は、グレリン受容体の量の減少、もしくはグレリン受容体の感受性の低下を考えると理解することができる。そこで、グレリン受容体の感受性を確認するために、受容体活性化の状態を測定・検討したところ、六君子湯はグレリン受容体シグナルを増強させる事がわかった。さらに、六君子湯にはグレリンとグレリン受容体の親和性を強める作用があることが分かり、その有効成分は蒼朮のなかのアトラクロジンであることも明らかになった。これらのことより六君子湯は、陳皮に含まれるヘスペリジンがグレリン分泌を促進し、さらに蒼朮に含まれるアトラクジンがグレリン受容体の

感受性を上げることで摂食を促すことがわかり、がん悪液質患者にも有効であることが示唆された。さらに、その後の検討で、六君子湯は単独投与でも抗がん剤併用時でも余命を延長することが明らかとなり、現在二重盲検試験による六君子湯の臨床試験が進められている。

※1：鹿児島大学乾明夫教授が代表を務める、日本国内の6大学、1ナショナルセンターおよび株式会社ツムラが参加した研究プロジェクト
 ※2：ツムラ六君子湯エキス顆粒(医療用)

グレリン受容体発現細胞に対する六君子湯の影響



特定非営利活動法人

わたしのがんnet

～理念と活動について～



“わたし”の思いをつなぐ活動

映像で“わたし”の思いを発信したり、全国各地のがん拠点病院・患者会の皆さん・看護協会・医師会などと協働で、トークショー・シンポジウム・絵手紙展や「ありがとうプロジェクト」(ありがとうカード作り)などを開催。また「がん一万人の声」を集めて、行政に提言等も行っています。



「今、出来ること、生きていこう」

最期まで生きる希望を絵手紙に綴った
 熊本県天草市出身の故 宮崎紀代子さんのことづく。
 全国で開催させていただいています。



がん患者の生活の質を高める漢方

うえそのやすひと
上園保仁

国立がん研究センター 研究所
がん患者病態生理研究分野 分野長



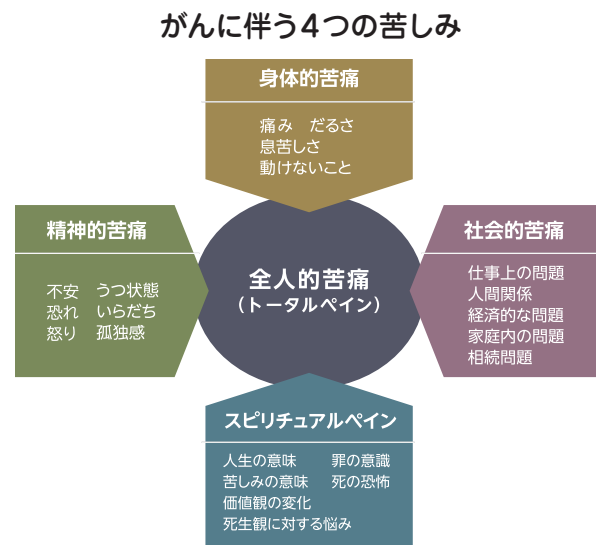
1989年産業医科大学大学院修了、医学博士取得。1991年米国カリフォルニア工科大学生物学部部門ポストドクター（博士研究員）として留学。1992年産業医科大学薬理学講座助手。2004年長崎大学大学院医歯総合研究科・内臓薬理学講座助教授。2009年独立行政法人国立がん研究センター研究所がん患者病態生理研究分野分野長。現在に至る。

今、新たながん医療として注目されているのが、がんに伴う苦しみを和らげる「緩和ケア」や、治療で生じる苦痛を改善する「支持療法」といった、がん患者さんを支える医療です。そして患者さんのQOL（生活の質）を高めるこれらの医療に、漢方薬が使われることも。「よりよく生きる」を支える漢方について、国立がん研究センターの上園保仁さんが解説します。

がんに伴う4つの苦痛とは？

がんの患者さんを悩ませる苦痛には大きく、「身体的苦痛」「精神的苦痛」「社会的苦痛」「スピリチュアルペイン」の4つがあります。身体的苦痛とは痛い、だるい、吐き気がするなど、体の症状のこと、精神的苦痛とはがんを患ったことで生じる不安、うつ状態など精神症状を指します。社会的苦痛はがん治療のため働けなくなる、子育てや介護ができなくなる、治療費がかかるといった問題で生じる苦痛、スピリチュアルペインは、死への苦痛、価値観の喪失（がん患者として生きていても仕方がない）などを指します。

これらの苦痛のなかで、最初に解決したいのが「身体的な痛み」です。がんの痛みの種類や原因はさまざま、痛みも感じ方も人によって違います。患者さんの痛みに対応した治療が必要で、緩和ケア医が適切な治療を行うことで、8～9割の患者さんで痛みが軽減されるというデータもあります。



がん情報サービスより

緩和ケアに漢方が役立つことも

緩和ケアでは、痛み以外にも、吐き気や嘔吐に対しては制吐薬、便秘や腹部膨満感に対しては整腸薬や便秘薬、不眠や気持のつらさには睡眠薬などの向精神薬といったものが用いられています。もちろん食事内容の見直しや、便秘や腹部膨満感であればおなかのマッサージ、運動といったセルフケアも合わせて実施していきます。そして、この緩和ケアに漢方薬が使われることがあります。漢方薬の効果については、イレウス（腸が動かない状態）や便秘に伴う腹部膨満感に対する大建中湯の作用や、食欲不振に対する六君子湯など、科学的に実証されているものもあれば、漢方医学的な考え方のもとで経験的に使われているものもあります。



緩和ケアに使われる漢方薬の一例

症状	漢方処方
全身倦怠感	補中益気湯、十全大補湯、人参養栄湯
食欲不振	六君子湯、補中益気湯
嘔気・嘔吐	茯苓飲、六君子湯
腹部膨満感	大建中湯
下肢痛・腰痛	牛車腎気丸
筋肉痛	芍薬甘草湯
神経症	抑肝散、抑肝散加陳皮半夏、柴胡加竜骨牡蛎湯

治療の苦痛をとる支持療法と漢方

支持療法とは緩和ケアの大きな枠組みの一つであり、がん治療に伴うさまざまな副作用や合併症を予防、改善するための治療法です。

手術後は傷口が痛むだけでなく、胃腸の動きが鈍くなりますし、体力も消耗します。抗がん剤を使うと、髪の毛が抜ける、免疫力が落ちて感染しやすくなる、吐き気や嘔吐、皮膚炎、下痢、むくみ、口内炎……と薬によって違いはありますが、多かれ少なかれ副作用が起こってきます。放射線もやけどのような痕が皮膚に残り、引きつった感じになります。抗がん剤による吐き気・嘔吐に対しては、薬物治療として脳の嘔吐中枢に作用する制吐剤が用いられています。また腸粘膜が傷害され下痢を起こしたり、腸の蠕動が弱くなり便秘になることがあります。下痢には下痢止めの薬や整腸剤、便秘には下剤や消化管運動

支持療法で用いる薬物治療の例

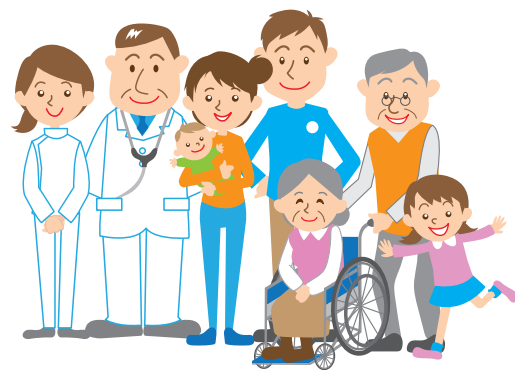
項目	がん治療で生じる症状	漢方薬	西洋薬
手術に伴うもの	手術後のイレウスに伴う腹部膨満感(腸が動かない状態)	だいけんちゅうとう 大建中湯	下剤、消化管運動亢進薬
	手術後の胃もたれや腹部膨満感	りっくんしとう 六君子湯	消化管運動亢進薬
	肺がん手術後の咳	ばくもんどうとう 麦門冬湯	気管支拡張薬、鎮咳薬、去痰薬
	手術後の排尿障害	ごしゃじんきがん 牛車腎気丸	自己導尿、排尿障害治療薬
放射線療法に伴うもの	口内炎	はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯	炎症を抑えるうがい薬・張り薬 鎮痛剤
	口の渇き	ばくもんどうとう 麦門冬湯	唾液分泌促進薬
	皮膚炎	しうんこう 紫雲膏	皮膚潰瘍治療薬、ステロイド外用剤
抗がん剤治療に伴うもの	手足の痛み、しびれ	ごしゃじんきがん 牛車腎気丸	抗炎症薬、鎮痛薬、ビタミン薬
	下痢	はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯	止瀉薬、整腸薬
	口内炎	はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯	含嗽 + 保湿剤、粘膜保護剤、 局所麻酔薬、鎮痛薬
	食欲不振、吐き気、嘔吐	りっくんしとう 六君子湯	制吐薬
	筋肉痛	しゃやくかんそうとう 芍薬甘草湯	消炎鎮痛薬、ステロイド剤
	体力低下・全身倦怠感	ほちゅうえつきとう 補中益気湯 じゅうぜんたいほうとう 十全大補湯	経腸栄養剤

亢進薬が用いられ、口の中の粘膜傷害である口内炎には、炎症を抑えるうがい薬、張り薬や痛み止めなどが用いられます。

がん治療で生じるさまざまな症状に漢方薬が有用なことがあります、体質や症状により処方される漢方薬は異なるので、医師の指示に従っていただくのが良いでしょう。

とくに漢方薬が期待されているのが抗がん剤治療に対する副作用対策です。抗がん剤はがん細胞を叩くという強力な作用を持つ一方、正常な細胞にも同じように働きます。副作用が起こるのはそのためです。

抗がん剤の副作用がきついと、患者さんのQOLを著しく低下させてしまいますし、抗がん剤治療の休止や投与量の減量など、治療そのものにも影響を及ぼすことがあります。残念ながら、今の時点では副作用をゼロにすることができません。そのため、漢方薬や他の支持療法薬などを適切に使うことが重要で、薬だけでなく、セルフケアなども上手に併用しながら、治療を続けていくことが大切です。



特定非営利活動法人 わたしのがんnet

“わたし”の声で社会を変える...

特別代表である故山本孝史(享年58)は、参議院議員として活躍していた2006年に国会で自らががんに罹っていることを公表し、「救える命がいっぱいあるのに、次々と失われているのは、政治、行政、社会の対応が遅れているからだ」と訴え“がん対策基本法”を成立へと導きました。「がんと生きる“わたし”の声が社会を変える。」がんと生きる“わたし”は、がんそのものの痛みに加え、抗がん剤や放射線治療の副作用など様々な痛みに向き合っています。再発・転移といった不安や、治療が長引くことで生じる経済的困窮に社会的孤立もまた、わたしたちを精神的に追いつめていきます。「わたしががんnet」は、こうした問題を本人自らがみつめ直し、解決に向けて活動していく団体です。インターネットやイベント・シンポジウムなどを通じて、語り合い、つながり合うことで、心身に生じる様々な痛みを和らぐ。時には、医療者や行政、社会へ提言していくことも目的としています。“わたし”の心にやさしい灯りが届きますように...

ありがとうプロジェクト

「感謝の思いをカードに綴り、“ありがとう”を届けるカード作りのワークショップ。ともいき京都、聖路加国際病院、駒込病院など、全国で開催しています。次は皆さんの街で！」



ワークショップ

子どもたちを対象にしたがん教育の催しを佐賀県医療センターにて行いました。わたしががんnetはワークショップを担当。がんの子どもを守る会とコラボして、子どもたちと一緒に小児がんのシンボルカラーであるゴールドリボンのツリーを作りました。子どもたちの手書きメッセージで心がほっこり♡

