徳島県民がんフォーラム

克服へ知識深めて

2020年度「徳島県民がんフォーラム」（県がん診療連携協議会など主催、徳島大病院がん診療連携センター、徳島新聞社共催）が10月４日、徳島市の徳島大大塚講堂で開かれた。「がんとうまく付き合う患者術・生活術」をテーマに専門医ら５人が講演し、がん相談支援センターの活用法や、薬物治療の一つである分子標的療法などについて解説。事前に募った読者からの質問に答える形でパネルディスカッションも行った。講演とパネルディスカッションの要旨を紹介する。

フォーラム出席者

金山　博臣氏（県がん診療連携協議会診療連携部会長、情報提供・相談支援部会長）
宮本　弘志氏（県がん診療連携協議会会長）
寺嶋　吉保氏（県がん診療連携協議会緩和ケア部会長）
滝沢　宏光氏（徳島大病院呼吸器外科科長）
生島　仁史氏（徳島大病院放射線治療科科長）
有馬　信夫氏（県立中央病院がん相談支援センター）

開会あいさつ　金山氏

がんの種類ごとの講演会は数多く行われているが、全てのがんに共通した医療術や副作用、がんになった際の相談先や情報の集め方などについて紹介するものは少ない。そこで本日の講演会は、がんになった時に「何をすべきか」との疑問に答える趣旨で企画した。がんと診断された人やその家族、友人だけでなく、普段から病気や健康に関心のある人などにも参考になる話ばかりなので、がんに対する不安や悩みの解消に役立ててほしい。

「がんとうまく付き合う患者術・生活術」テーマ　専門医ら講演

「人生会議」の勧め　がんVS新型コロナ

寺嶋氏　望むケアを意思表示

医療介護の世界では現在、「人生会議」にどう取り組むのかが話題になっている。人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニングの愛称で、自分の価値観や望み、医療やケアに関する好みについて、自分一人ではなく、家族や友人、医療や介護のスタッフと話し合うことだ。

約70％の人が実際に命の危険が迫った時に、自分が望む将来の医療やケアについて意思表示できないことがいろんな調査で分かっている。私たちは誰でも、いつでも何らかの病気や事故で命を終える可能性がある。どのように生きるのかということを事前に考えて話し合っておこうというのが目的だ。

がんは現在、70％の確率で治る病気だ。がんになったからといって、それが原因で亡くなるとは限らない。特に感染が広がっている新型コロナウイルスの場合は、高齢で持病を持っている人が重症になると、感染が判明してわずか数日後に亡くなるケースもある。

普段から人生会議をしておけば、本人がどうしてほしいか言えない場合でも、家族や医療ケアのスタッフが、もし本人が話せればこんなことが言いたいだろうという推定意思を考える根拠となり、結果的に本人の意向が人生の最期にも生かされる。将来の医療介護において重要な役割を果たす担当医や看護師、相談員、ケアマネジャーやヘルパーなど、いろんな人と話をすることも忘れてはならない。こうして個別化された最善の判断を出していくことが大切だ。

人生会議は最善を目指しながら最悪に備えることでもある。がんに限らず、比較的早い段階から考えておいて、実際に病気になったら、さらにこの場合はどうしようかと話し合ってもらいたい。

注意点として▽1人で考えず家族や医療スタッフと話し合う▽自分の希望を代弁する代理人を決めておく▽希望や拒否したい事項を書いておいて定期的に見直す―。その上で悔いのない人生を送っていくことだ。コロナの場合は急に容体が悪化する場合があるので、今から話し合っておく方が良いが、がんは比較的にゆっくり経過することも多いので、じっくり調べて納得したものを選んでいってほしい。

がんとうまく付き合うために

宮本氏　適切な情報収集 重要

がんと診断された人がその病状を受け入れ、がんとうまく付き合っていくためには、最初にがんに関する適切な情報を集めることが重要だ。情報は、ちゃんとした根拠があって正確なものを選ぶ必要がある。見分けるポイントとしては▽いつの情報か―情報は古すぎると駄目で過去3年以内が限度▽誰が発信しているか―医師が発信していても駄目な場合もある▽何を根拠にしているか―学会が作ったガイドラインに基づいているかどうかを確認する。

良き相談相手を持つことも大切である。情報を得て誰かに相談したいと思ったら、まずは自分の病気について最もよく知っている担当医に話を聞いて今後の治療について相談してほしい。相談する中で、知っておいてもらいたいのが、担当医以外の医師の意見も聞く「セカンドオピニオン」という考え方。別の医師の客観的な意見も合わせて聞いて納得した上で、自分の治療法を選ぶことを勧めたい。ただし、セカンドオピニオンを受ける前には、担当医から自分の病気についてよく聞いて理解しておくことが大切だ。担当医とは日頃から対話を重ねて信頼関係を築いた上で、セカンドオピニオンを利用して治療を進めていく方が良い。

全国約400のがん診療連携拠点病院にある「がん相談支援センター」は、がんに関する大切な情報源として活用してほしい。セカンドオピニオンを受けたい場合にも、問い合わせれば情報を得ることができる。

県内には徳島大病院、県立中央病院、市民病院、徳島赤十字病院、三好病院に設けられており、体調や副作用、退院後や仕事のことなども相談できる。体調については看護師、退院後のことは医療ソーシャルワーカーが応対しており、仕事については社会保険労務士やハローワークの職員に来てもらって相談に乗ってもらうこともできる。

徳島県でもがん対策は進んできている。今のようなコロナ禍の状況にあっても、がん相談支援センターを中心に、多くの医療従事者が患者を支えており、安心して治療できる環境があることを知っておいてもらいたい。

パネルディスカッション

高額療養費制度 活用を

質問　がんと言われたときに、思い出してほしいことは。

宮本氏　がんと診断されると、必要になってくるのが情報だ。正確かつ適切な情報を国立がん研究センターの「がん情報サービス」のホームページやがん相談支援センターなどを通じて入手してもらいたい。相談相手として担当医はもちろん、がん相談支援センターを介すれば他職種の人に相談できることを思い出してほしい。

質問　抗がん剤の副作用で支障が出ても抗がん剤治療は続けるべきか。

滝沢氏　抗がん剤治療という選択は、担当医が最も効果がありそうな治療法を選んだ結果なので、どのくらい効果があるのかをしっかり聞いて納得してから受けるべきだ。ただし、受けるか受けないかの2択ではなく、他の選択肢がある場合もあるので、担当医とよく相談しておくことをお勧めしたい。

質問　前立腺がんの治療法として粒子線療法があるが、X線の代わりに陽子線を用いた先進医療の効果について教えてほしい。

生島氏　粒子線治療には重粒子線治療と陽子線治療があり、小児がんと前立腺がん、および一般的な放射線（X線）治療が効かない一部のがんに保険が適用される。小児がんに対しては小児の健康な臓器への影響が少ない陽子線治療を用いる利点がはっきりしている。しかし、前立腺がんに対して粒子線治療と一般的な放射線治療のどちらが優れているかは分かっておらず、おそらくはほとんど差がないだろうと考えられている。あえて粒子線治療にこだわる必要がないというのが私個人の考えだ。

質問　がんの治療費は平均的にどれぐらいか。

有馬氏　がんの医療費は保険を使っても高額になる場合がある。そこで活用したいのが高額療養費制度だ。これは1カ月当たりの自己負担の上限額が個人の所得や年齢によって段階的に設定される制度である。後はそれがどのくらい続くかどうか。1回の治療で済むこともあれば、数年間続くこともあり、医療費の平均を出すのは難しいが、高額療養費制度で自己負担がある程度軽減できることを知っておいてほしい。

質問　在宅終末期医療の在り方について知りたい。

寺嶋氏　在宅医療は年々進歩しており、介護保険などの制度面に加えて、訪問診療に対応する医師の数も増えていて、訪問看護なども十分対応できるようになっている。現在のコロナ禍では家族との面会が制限されており、残された大事な時間を一緒に過ごそうと、在宅を希望する人も増えている。担当医に相談してもらえれば、大体の場合で在宅治療は可能だろう。

がん細胞を狙い撃つ　分子標的療法とは

滝沢氏　長期間 副作用少なく

がんの薬物療法の一つに分子標的療法がある。従来の抗がん剤ががん細胞の核に作用してDNAの合成や細胞分裂を阻害するのに対して、分子標的治療薬は細胞増殖を調整している増殖因子などを個別に阻害して増殖を抑える。これらの特徴は例えると、抗がん剤がじゅうたん爆撃、分子標的治療薬はピンポイント攻撃となる。

抗がん剤は正常細胞にもある程度同じダメージを与えるが、分子標的治療薬はあまり与えず、抗がん剤よりも副作用が少なめと言われている。さらに抗がん剤は耐性が比較的早く出現して効かなくなり、長期にわたって投与できない。しかし、分子標的治療薬は何年にもわたって投与できることもある。

分子標的治療薬は従来の抗がん剤と比べて、がん細胞を効率よく攻撃し、副作用が少なく、長期間使うことができる薬物だと言える。臨床試験のデータでも、多くの分子標的治療薬が従来の抗がん剤を上回る効果を示しており、現在はがんの標準治療として臨床の現場に次々と登場している。

ただし、誰にでも効く万能の薬ではない。がんは遺伝子の異常によって起こり、異常が異なればがんの性質も異なる。分子標的治療薬はがんの性質に合わせた薬で、合った物を使えば非常によく効くが、合わない物を使っても効果はない。がんと診断されると、まずは遺伝子の異常をチェックして、それに応じて適切な薬を使い分けることになる。

分子標的療法の副作用は少ないが、全くないわけではない。分子標的治療薬ごとに、さまざまな副作用が起こりうる。特に気を付けたい副作用として間質性肺炎があり、多くの治療薬の重篤な副作用として注意が必要だ。症状としては、せき、息切れ、発熱が挙げられ、少し手当が遅れると命に関わるので、治療中にこれらの症状に気付いたらその日のうちに病院に相談した方が良い。

副作用のことで心配があれば、まずは担当医に相談してほしいが、患者向けの情報も今ではインターネットで簡単に入手できる。がん相談支援センターに相談するのも一つの方法だと覚えておいてもらいたい。

がんとうまく付き合うための放射線治療

生島氏　小さい腫瘍に効果大

放射線治療は小さながんであれば、切らずに治せるのが最大のメリットだ。放射線はがん細胞に効きやすく、人体を通過してがん遺伝子の本体であるDNAを切断して死に至らしめる。正常細胞も傷つくが回復することが分かっており、回復する力はがん細胞より強い。毎日こつこつと当てていくと、がん細胞だけが徐々に死滅する効果がある。

がんの転移を治すことも放射線治療の重要な役割だ。最近注目の概念として「オリゴ転移」があり、これは原発の部位は制御されていて、しばらくして小数個の転移が出る状態を指す。そのオリゴ転移に適用されるのがピンポイント放射線治療だ。これは小さな腫瘍に対して適用され、高線量を集中して照射するので治療効果が高い。小さい段階で見つけて、早く治療を開始することが極めて重要で、小さければ小さいほど治る確率は高くなる。

がん患者はその経過で痛みや出血などの症状が出てくることがある。そうした症状を和らげるために使われるのが緩和的放射線治療だ。例えば骨の転移に対して放射線治療を行った場合、徳島大病院のデータによると、80％以上の患者に痛みの改善が認められた。1日1回数分で2週間程度の治療が標準だが、1回だけの治療でも効果が期待できる。

副作用が気になる所だが、放射線治療は放射線が効きやすい小さながんほど効果が高く、副作用が少ない。緩和的放射線治療も、副作用が生じない範囲で行われることが多い。

かつて放射線治療は手術ができない場合に行うという考えだったが、手術で切れない大きながんは治りにくく、大量の放射線を使うので副作用も多くなる。結果として放射線治療は治らなくて副作用が多いという誤った認識がすり込まれたと考えられている。

そういう背景もあって、日本での放射線治療は欧米先進国と比べて半分以下しか行われていないのが現状だ。しかし、放射線治療技術は目覚ましい勢いで進化しており、がん治療のいろんな局面で役立つ治療法になっているということを伝えておきたい。

治療をしながら働く方への支援とメッセージ

有馬氏　離職の決断 急がずに

がんはいつでも誰でもかかる可能性のある病気だ。厚生労働省のデータによると、患者の3分の1が20歳から64歳までの労働可能年齢にかかり、会社員の場合は3分の1が診断後に退職。このうち4割が治療開始前に決断している。これは「びっくり退職」と言われ、診断直後は冷静な判断ができず、がんにかかると仕事ができないという思い込みで急いで退職するケースが多いことを示している。

人はがんの告知や再発などの大きなストレスがかかると、誰でも判断力が鈍る可能性があることを認識しておくべきだ。その上で第一に伝えたいのは、がんと診断されても、すぐに仕事を辞めないでほしいということ。仕事は辞めてもその後の人生は続く。心と体が安定する時期を待ってから決断しても遅くはないと言いたい。

がん患者の4割が離職や勤務状況の変化で収入も下がってしまう傾向にある。このように、がんが仕事に大きな影響を与えているにもかかわらず、それに対する必要な情報を得られていないのが現状だ。何らかの情報を得られたり、支援を受けられたりしていれば、がんで仕事を辞めずに済んだ人もいる。つまり、がんで貴重な人材を失わずに済んだ会社も少なからず存在すると思われる。

がん患者の就労支援は国のがん対策推進基本計画の中にも組み込まれている。そこで最初の窓口として、かかりつけの病院のがん相談支援センターを訪ねてみることをお勧めしたい。治療と仕事の両立を支援するガイドラインもあり、病院もこれに沿って支援がされている。罹患後も治療と並行して就業する、もしくは休職して治療が一段落してから復帰するためのサポートを得ることができる。

がん相談支援センターは誰もが利用できる情報源だ。病院でも治療と仕事の両立を後押ししている。がんだから仕事ができないというイメージはレッテルだ。仕事を辞めなくてよかった患者が知識不足や支援の存在を知らずに退職してしまうケースを減らしていきたい。

徳島県民がんフォーラム　放送スケジュール

曜日	時間	放送日	チャンネル	放送エリア
月	11：00～13：00 20：00～22：00	16日・23日	けーぶる12チャンネル 121ｃｈ（12ボタン）	県内全域
木	13：00～15：00 20：00～22：00	12日・19日	ケーブルテレビ徳島 111ｃｈ（11ボタン）	配信エリアのみ
土	15：00～17：00	14日・21日		
日	11：00～13：00	15日・22日		

（注）特別番組や編成の都合により、やむを得ず変更や放送できない場合があります

【紙面編集】齋藤邦彦