



## ～日本の健康・世界の健康～

### がんと共に生きる時代

名古屋市立大学大学院看護学研究科 国際保健看護学 教授 樋口 倫代

本コラムにはじめて書かせていただきます。公衆衛生、特に国際保健を専門にしており、健康資源へのアクセスについて疫学的手法で研究しています。アクセスや疫学については、いずれこのコラムでもご紹介していきたいと思っているのですが、初回のトピックは「がん」にしました。がんは公衆衛生上の重要な課題ですが、今まで自分が専門として関わってきた分野ではありません。それにも関わらず今回これを選んだのは、実は自分自身が乳がん治療中で、この間学んだことをみなさまと共有したいと思ったからです。

20数年前まで臨床医として、がん治療にも関わってきた者としては、がんを取り巻く環境は非常に変化していると感じています。まずは、患者の数です。「生涯で2人に1人はがんに罹患する」ということは、最近よく耳にします。これは、最新の「**がん統計**」に基づくものです。(https://ganjoho.jp/reg\_stat/statistics/stat/summary.html)の「累積罹患リスク」参照)

一方、手術、化学療法(抗がん剤)、放射線治療、といった治療の進化にはめざましいものがあります。(2013年のものですが、厚労省の「新たながん研究戦略の策定」に関する会見配布資料がわかりやすいです。https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\_kouhou/kaiken\_shiryou/2013/dl/130415-01.pdf) また、エビデンス(科学的根拠)に基づく「**標準治療**」が普及して来ました。権威あるドクターの意見、症例報告、主治医の経験などで治療方針が議論されていた時代もありましたが、適切な研究による知見を治療方針に活用する「**根拠に基づく医療**」が90年代頃から医学の主流となっています。現在では各種疾患で標準治療が行われており、がんも例外ではありません。さまざまな学会が、標準治療を定期的にアップデートし、公表しています。私も主治医の話や、日本乳癌学会の「**乳癌診療ガイドライン**」を参考にしました。これは、専門家向けのガイドラインなのですが、患者さん向けのものを公表している学会もあります。(例えば、「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」http://jbcs.gr.jp/guideline/p2019/)

がんそのものの治療に加えて、がんに伴う症状や治療による副作用に対する「**支持療法**」も進化しています。例えば、化学療法と聞くと、はげしく嘔吐したり、白血球が減少して感染症を合併したり、というドラマなどのシーンを思い浮かべる人も多いかもしれませんが、自分が治療に関わって来た頃には、患者さんでそのような副作用を経験しました。しかし、今はさまざまな制吐剤(吐き気どめ)が開発されており、個人差はもちろんありますが、私は気持ち悪くなることはあっても、化学療法中吐くことはありませんでした。また、白血球などが減少する骨髄抑制という副作用を起こしやすい薬を使っていた時は、白血球を増やす注射も合わせて受けていました。

このような治療の発達もあって、最近の化学療法

は外来が主流になって来ています。先ほど、がん患者数が増えていると書きました。“生涯”ですから、引退後の高齢となってからの罹患がもちろん多いのですが、がん患者の3人に1人は働く世代と言われています。働く世代ががんになると、仕事を休職したり、退職したりしなければならない、と思う人もいるかもしれませんが、外来化学療法の普及などもあり、「**がん治療と仕事の両立**」というのは最近のトピックです。私もいろいろな好条件もあり、休暇を利用して手術入院した以外は何とか仕事を休まずに治療できています。がん治療を受けながら社会生活を送る上で注目されているのが「**アピアランスサポート**」です。化学療法による髪、皮膚、爪など外見の変化や、手術後の変形や欠損などに対処するさまざまな工夫が提案されています。ウィッグや下着などは、選びきれないくらいです。さらには、若いがん患者が将来妊娠出産するための「**妊孕性温存**」も議論され始めています。

社会的側面からがん患者を支えるしくみもできて来ています。まずあげるとしたら、2006年に開設された国立がん研究センター・がん対策情報センターによる「**がん情報サービス**」(https://ganjoho.jp/public/index.html)と全国に設置されている「**がん相談支援センター**」でしょう。がん情報サービスは、部位・臓器別に標準治療などを紹介しているのみならず、生活や療養のために必要な情報を幅広く解説しています。がん対策情報センターから出た3冊の書籍「**がんになったら手に取るガイド**」、「**わたしも、がんでした。がんとともに生きる処方箋**」、「**もしも、がんが再発したら**」は、冷静にがんと向き合うためにささえとなる情報が詰まっています。がん情報サービスのサイトで読むことも可能です。がん相談支援センターは、私自身利用することはありませんでしたが、患者や家族に限らず誰でも無料で利用でき、心理的サポートや、医師とのコミュニケーションの支援、医療費や就労も含めた療養上のさまざまな相談に対応しているそうです。最寄りのがん支援センターについては、がん情報サービスのサイトや上記で紹介した3冊の本で探すことができます。

このようにがんを取り巻く環境は日々変わっているのですが、情報不足、もしくは逆に情報に埋もれてしまい、がんということに打ちのめされている人もいるということにも気がきました。それで、信頼できる情報源をシェアして、冷静になってもらいたいという意図でブログを公表しています。ここで紹介しきれなかったことも書いていますので、ご関心のある方はチェックしてみてください。



職場によるサポートのこと、治療費のこと、そして自分の専門である国際保健的な視点からみた「**がん治療格差**」については今回書ききれませんでした。機会があればまたご紹介したいと思います。

(文中のURLは2020年4月1日現在のものです。)