**乳がん治療最前線** 12

# 転移性でも改善の傾向へ

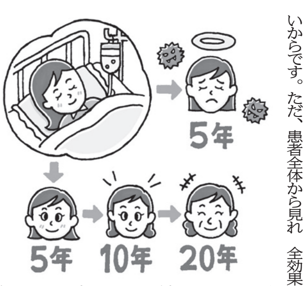
## 治療の効果を量る生存率

一般のがんでは、手術などで腫瘍を取り除いて5年以内に再発が起きなければ、「治癒（完治）」と見なします。説明などで、しばしば「5年生存率」が治療の成功を量る指標にされるのはこのためです。

しかし、他のがんに比べて発病年齢が若い乳がんでは、治療終了から5年が過ぎて再発することが少なくありません。このため治療後10年間は定期的に検査を受け、転移・再発に備える必要があると言われています。

現在は転移性乳がんの完治は困難ですが、早期に発見できれば十分な緩和治療が受けられるほか、現在開発が続くホルモン療法や抗がん剤、分子標的薬で生存率は年を追うごとに改善しています。

これらの成果を基に、転移性乳がんであっても完治の可能性が議論されるようになりました。実際に多様な分野の専門医が計画的に協力して集学的治療を施すようになった1980年代以降は、一度体内の腫瘍が全て消え、がん細胞が体の中で確認できない「完全効果」と呼ぶ状態のまま10年、20年、25年と生存している患者もまれではないからです。ただ、患者全体から見ればごく少数なのも事実です。



転移があっても長期生存のケースも

この事実から、転移した臓器の数や腫瘍の小ささなどの特殊で厳しい条件を満たした患者であれば、完治の可能性も否定できないとも考えられます。

これらの治療は学会が治療の指針としている診療ガイドラインとは異なります。しかし、人間の多様な価値観を尊重し、患者の置かれた状況によっては、ある意味では完治とも言い得る「完全効果」を目指す積極的な治療方針も認められるのではないでしょうか。そのために、医療側はなるべく多くの合理的な治療選択肢を提示するよう努めています。

このような方針は一般に広く勧められるレベルには至っていませんし、どの患者、医療機関でも可能とも言えません。それでも各治療法の利益・不利益を十分に理解し、自分の価値観から選択される患者さんには有益かと考えています。

（東京慈恵会医科大学付属病院腫瘍・血液内科医師・小林直、イラストは坪井樹里）

---

# がん患者〝カフェ〟でふれ合い

## 協会病院内に「えぞりす」

## 医師も参加、医学的相談の場に

帯広協会病院（帯広市東5南9、阿部厚憲院長）内に、がん患者の交流の場となる「えぞりすカフェ」が昨年誕生し、定期的に会合を開いている。医師ら医療従事者も参加し、医学的な相談ができるのも特徴だ。

3月上旬、院内3階の教材室内。参加者は輪になって、周りの人たちと互いの近況や自分の治療過程や近況などを話す。途中、外科主任医長の永生高広医師（40）も参加し、「調子はいかがですか」などと、参加者に声を掛けていた。参加していたのは、病院関係者を除くと、全員ががん患者。コーヒーやお茶を飲みながら約1時間半、笑ったり、うなずいたりして過ごしていた。

同カフェは昨年11月に誕生した。きっかけを作ったのは、後腹膜腫瘍や肺、乳房などへの腫瘍転移を経験している平馬さとみさん（57）＝帯広＝。「3年前から帯広協会病院などで治療を受けてきたが、自分たちがお世話になった病院内にがん患者同士が集える場所を作りたい」と、担当の永生医師に相談して実現した。

これまでに4回開催、同病院で手術を受けて退院した人や入院中の人などが毎回参加し、参加者同士で近況報告をし合うほか、食事やサプリメントなどの情報交換を時間内に自由に行っている。

同サロンには永生医師のほか、薬剤師や認定看護師、医療ソーシャルワーカーといった同院の医療従事者らも時間を見て、参加しているのが特徴。永生医師には術後の経過で気になることや、薬剤師には薬の飲み合わせなどを患者側から聞くケースもあるという。

永生医師は「通常の診療では、なかなか患者さんの日常生活などは詳しく聞けない。このような場での話の中から、今後の医療などに反映させられる情報が得られることもあり、私自身、勉強になっている」と話していた。「医療従事者が参加してくれるから来ている」という参加者も多く、平馬さんも「医療的知識が得られるのも魅力。不安を解消する場でもある」と説明する。

同カフェは新年度以降も継続する。原則毎月第1土曜日の午前10時～同11時半。対象はがん患者やその家族。参加無料で事前申し込みの必要はなく、自由に出席できる。問い合わせは同病院福祉相談室の田巻憲史さん（0155・22・6600）へ。

病院が主催するがん患者が集える場所（サロン）としては他に、厚労省が指定する「地域がん診療連携拠点病院」の帯広厚生病院が月1回開いている「エンポックル」などがある。

（佐藤いづみ）

永生医師（右から4人目）ら帯広協会病院の医療従事者を交え、懇談する参加者

署名記事以外はメディカルトリビューン＝時事

---

# 妊娠糖尿病から2型 母乳育児でリスク抑制

妊娠糖尿病にかかった女性は将来、糖尿病になるリスクが高いとされているが、出産後に母乳を与えると2型糖尿病への進行が抑えられる、と米の非営利医療団体カイザー・パーマネンテ・北カリフォルニアのエリカ・P・ガンダーソン博士らが医学誌で報告した。

同博士らは、妊娠糖尿病と診断された女性959人を出産後2年間追跡し、授乳状況と2型糖尿病発症との関連を調べた。

追跡期間中に113人が2型糖尿病を発症した。解析の結果、完全母乳栄養で育児した女性は人工乳のみを与えていた女性と比べて、2型糖尿病の発症リスクが54%低かった。ほぼ母乳栄養の女性は、リスクが46%低かったという。

---

# 笑って認知症予防を

## 音更宏明館病院 初の公開講座

【音更】医療法人社団翔嶺館（本部札幌、佐竹博史理事長）・音更宏明館病院（藤井宏一院長）は17日、公開講座「今日から始める予防医療」を同病院1階ロビーで開いた。藤井院長が「認知症の予防」をテーマに講話したほか、来場者は無料で骨密度測定検査などを体験した。

認知症について説明する藤井院長

地域貢献活動の一環で、町民ら約120人が参加した。藤井院長は、認知症の種類として「アルツハイマー型」や「脳血管性」を挙げ、症状などに触れた後、「早期の受診が大切。早期発見することで（認知症）の進行を遅くできる治療薬もある」と説明。予防としては「腹八分目の食事は生活習慣病の予防と治療、そして『笑い』の効果が大きい」などと結んだ。

同病院言語聴覚士の片桐美恵さんが、食べ物や唾液などが誤って肺に入り細菌が繁殖することで起こる「誤嚥（ごえん）性肺炎」の予防」に関し「嚥下（えんげ）体操」を披露した。

町内の高橋礼子さん(68)は「参考になる話を聞くだけではなく、参加特典で骨密度測定もでき、とてもありがたい」と話していた。

（長瀬聡美通信員）

---

**からだ爽**

# 良質な睡眠で体も心も健康に

帯広市　保健師　小栗紫緒

雪解けが始まり、ようやく春めいてきました。春といえば入学、就職や転勤など新たな生活が始まり、心躍る季節ですが、新生活の準備などで忙しい時期でもあり、心身ともに疲れがたまりがちです。

心身の疲れを回復する働きとして「睡眠」があります。就寝時間が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態になり、入眠の準備を始めます。この準備を妨げないように、就寝前はリラックスをすることが有効と言われています。例えば、好きな音楽を聴く、お気に入りの本を読む、ぬるめのお湯でゆっくりと入浴する、軽いストレッチをするなど自分に合ったリラックス方法を見つけることが大切です。スムーズに入眠ができることで睡眠の質が高まり、目覚めの良さや熟眠感を得られ、疲労回復につながります。

## 自分に合うリラックス方法を

一方、就寝前の飲酒や喫煙は睡眠が浅くなり、熟眠感が得られなくなります。また、スマートフォン（携帯電話）やパソコン、ゲーム機など画面の光による刺激は覚醒を助長し、睡眠の質を悪化させ、それにより十分な休息が得られず疲労回復は難しくなります。

また、身体的な疲労感や集中力の低下だけではなく、意欲の減退など、心の健康問題を引き起こしてしまうことがあり、睡眠と心の健康は相互に影響し合うことが分かっています。

良質な睡眠は体と心の健康に必要で、大切なことです。忙しく疲れている時こそリラックスし、心身ともに健やかにお過ごしください。

---

十勝の医療「検索」サイト
お医者さんnet（ネット）
www.oishasan-net.com

十勝管内の『病院・医院・クリニック・歯科』を、『診療科目・地域・当番医』で検索できるインターネットサイトです。
十勝の皆さまに、いつまでも元気で健康に暮らしていただくための「お医者さんnet」をご活用ください。

皮膚科
とかち皮膚科
TOKACHI DERMATOLOGY CLINIC
とかち美白研究所
会員制自由診療部門 併設 とかち美白研究所
音更町木野西通16丁目2番地17（音更町文化センター前）
☎0155-30-1249
□とかち皮膚科
http://www.tokachi-derma.com
□とかち美白研究所
http://www.bihaku-labo.jp
予約専用ダイヤル ☎0155-32-2410へお電話
予約サイト（携帯）
予約サイト （携帯）http://www.doctorqube.com/tokachi/
（P C）http://www.doctorqube.com/tokachi/pc

内科・循環器内科
AGATA CLINIC since 2012
あがた内科循環器クリニック
帯広市西18条南31丁目4番地2 ☎0155-49-0200
http://agataclinic.jimdo.com

お医者さんnet オフィシャルパートナー
当サイトで貴院のPRをしませんか？
オフィシャルパートナー募集中!!
■企画・制作・運営／十勝毎日新聞社・㈱CMC
■お問い合わせ／☎0155 23-2323

お医者さんnet PC スマホ http://oishasan-net.com
または勝毎ホームページ「WEB TOKACHI」からアクセス

人との繋がりを大切にし、喜ばれる医療を

診療科目
● 整形外科　● 内科
● リハビリテーション科
● リウマチ科　● 歯科口腔外科
● 歯科　● 矯正歯科
● 乳腺外科　● 肛門外科

外来受付時間
● 月～金　8:00～16:00
（乳腺・肛門外科午後診療は月・水・金のみ）
● 土　8:00～11:30
（乳腺・肛門外科は土曜休診）

休診
日・祝・祭日

入院区分
入院病床 …… 120床
● 一般病棟 …… 60床
● 回復期リハビリテーション病棟 …… 60床

関連施設
● 介護老人保健施設アメニティ帯広
● 介護老人保健施設アメニティ本別
● 訪問看護ステーション向日葵
● 指定居宅介護支援事業所向日葵
● ケアハウス・デイサービスセンターそうび苑
● ヘルパーステーション向日葵
● 地域密着型介護老人福祉施設にれの木
● 指定居宅介護支援事業所はなみずき

日本医療機能評価機構
病院機能評価 Ver.6.0認定病院
医療法人社団 刀圭会 協立病院
帯広市西16条北1丁目27番地
（国道38号線沿）
TEL 0155-35-3355
詳しくはホームページをご覧ください。刀圭会 検索