

hibihiro

日々歩

〈スタッフ紹介〉

子ども療養支援士 本田真己子さん・小野山晶菜さん(中央病院)

〈国がん便り〉

第5回

アピアランス支援センターのご紹介

第5回

食欲のない時

体力をつけたい時のひと工夫

〈医師からのお話〉

食道がんについて

大幸宏幸医師(東病院)

リハビリセンター開設(東病院)

No.05

秋

November

TAKE FREE

National Cancer Center



独立行政法人

国立がん研究センター

Topics

ざっくばらんに意見交換ができる「公民館カフェ」

「公民館カフェ」
9月26日のテーマは



立がん研究センター がん対策情報センターには、「がんサバイバーシップ支援研究部」があります。

ここでは、内科医である高橋都部長が、がん患者さんの就労、人間関係、健康づくり、恋愛・結婚・性生活、実存問題など、がん診断後の暮らし全般に関わる研究をしています。

それとともに、患者さんたちから得た生の声を社会に還元し、がん患者さんの生活を社会全体で支えることに向け

た啓発活動もしています。

その一環として行っている「公民館カフェ」は、医師も患者も一般の社会人も私服で集まり、その日のテーマに沿ってディスカッションしていくもの。お茶やお菓菓子に心なごませながら、それぞれの立場の意見がどんどん出てきます。

一度参加してみませんか？ 参加ご希望の場合は、HP「公民館カフェ」からお申し込みください。

「がんと禁煙について」
“わかっちゃいるけど、やめられない”
心理とその対応～



東病院臨床開発センター精神腫瘍学開発分野長・小川朝生医師は、がんと禁煙との関係や、東病院における禁煙外来について講演。

中央病院精神腫瘍科心理療法師の堂谷知香子さんは、喫煙の心理と対応、そして中央病院の禁煙外来について講演。



高橋都部長が中心となって、参加者の意見を聞き出します。いつも和気あいあいとした雰囲気、皆さん本音がポロリ。



これまで「公民館カフェ」で取り上げたテーマ

- がんと就労：キャリアコンサルタントの視点から
- 病院で(食)を楽しむ
- がんとスポーツ：日本代表男子車椅子バスケットボール・ヘッドコーチが語る
- 自分を楽しむ：体験・外見ケア
- アメリカ臨床腫瘍学会患者プログラム参加報告

次回の「公民館カフェ」開催予定

2014年11月26日(水) 18:30～20:30(開場18:00)

場所：月島区民館3F5号室(東京都中央区月島2-8-11) 参加費は無料
参加ご希望の方は、事前に下記ホームページよりお申し込みください。
お申し込みホームページ：http://survivor.ncc.go.jp/index.html

Topics

東病院に新外来棟が新設されました



病院に、新しく『外来棟』を拡張しました。以前は中庭だったところで、8月18日から運営されています。

「いままでの外来スペースが手狭になったということもあるのですが、なるべく同じ機能を持った診療科同士が集まるように、診療科の再編も行いました。それによって機能的分担がスムーズにできるようになりました。また、『サポートイケアセンター』の部屋を新設して、ソーシャルワーカーと看護師が同じスペースで仕事

をするようになりました。そのため、多職種が協力して患者さんに対応できるようになりました」と林隆一先生。

また、北脇なつき看護師に患者さんの反応を聞くと、「これまでは、同じ医師の受付でも曜日によってカウンターが違い、ご不便をおかけしていました。でも、新外来棟ができてからは、同じ医師の診療ならどの曜日に来て同じカウンターで受付ができるため、患者さんにも喜ばれています」とのこと。明るい色合いも好評です。



新外来棟2Fの診療室前。明るい色彩が心を晴れやかにしてくれます。



新外来棟1F。売店の焼きたてパンは患者さんに人気です。



晴れた日はオープンテラスになる「桜テラス」。春になると桜の花が咲き乱れます。

お話をお聞きしたのは



北脇なつき看護師
東病院
外来副看護師長

林隆一医師
東病院副院長、
頭頸部外科長



新外来棟にできた「がん関連情報コーナー」には、さまざまな冊子が置かれています。

言葉にできない子どもたちの気持ちを汲み取ることが私たちの役目です

医療環境にある子どもや家族の不安やストレスを軽減し、安心して主体的に治療に臨めるように支援する「子ども療養支援士」。中央病院で働く本田さんと小野山さんは、「子どもの目線を大切にしながら、その子の気持ちに寄り添いたい」と日々奮闘中です。

子ども療養支援士という職種を初めて聞きました。普段どんなお仕事をされているのですか？

本田：入院生活や治療に伴う不安やストレスが軽減するように、一緒に遊んだり、話し相手になったりしています。また、年齢に関わらず、一人ひとりがその子なりに治療に向き合うことができるように、遊びなどを通した関わりの中で、医療体験への心の準備のお手伝いをしたり、実際に検査や処置に付き添ったりします。治療中は、苦いお薬や痛い注射など、頑張ることがたくさんで、子どもたちは受け身になりがちですよね。だから私たちは、関わりの中で、子どもたちがしたいことを引き出して、一緒にとことん付き合うことを心がけています。「いっぱい遊んだ」とか、「こんなにできた」って満足できる時間を一緒に作れたらいいなと思っています。

他職種とはどのように連携されているのですか？

小野山：子どもたちの入院生活を支援していく上では、子どもを多面的に捉えることが必要です。そのために、医師・看護師・薬剤師・院内学級の先生や社会福祉士などが集まる病棟カンファレンスへの参加や、他職種との日々のコミュニケーションを大切にしています。関わる職種が多い程、子どもたちのいろんな姿が見えてきますよね。そういった子どもの様子を共有することがチーム医療に繋がると思うので、私たちも遊びの様子や、時にはその子の声にならない気持ちを汲み取っ



中央病院・
子ども療養支援士
本田真己子さん

高校生の時に、米国で活躍する「チャイルド・ライフ・スペシャリスト(CLS)」について書かれた記事に出会い、「こんな仕事を自分もやりたい」と将来を決意。2012年に大学卒業後、子ども療養支援協会にて子ども療養支援士認定コースを受講。2013年3月、子ども療養支援士取得。同年4月より、国がん中央病院勤務。

中央病院・
子ども療養支援士
小野山晶菜さん

中学生の頃から「病院で働きたい」との夢を持つ。大学生の時にテレビでCLSの特集を見ていつかこんな仕事がしたいと憧れる。大学卒業後は医療ソーシャルワーカー・保育士としての経験を積み、2013年度に子ども療養支援士認定コースを受講。2014年3月に同資格を取得し、同年4月より国がん中央病院勤務。

て伝えています。

遊びの中で、子どもたちのいろんな姿が見えてくるんですね。

本田：子どもは自分の経験を遊びの中で表現し、思いを消化することもあり、病棟ではお医者さんごっこなどもよくするのですが、このくまのぬいぐるみ(写真)は、その時に患者さん役として活躍しています。苦いお薬がなかなか飲めない子どもが、遊びの中で医師や看護師になりきって「これを飲んだら痛いのがなくなるからね」とぬいぐるみに薬を飲ませ、その後「がんばったね」と声をかけている姿を見ると、子どもなりに、治療や検査は必要なことと思って、向き合おうとしているんだなと感じます。

ご家族と関わることもあるんですか？

本田：親御さんの不安は子どもにも伝わると思うので、ご家族の方が居心地よく過ごせるようにお声がけしたりもします。また、病棟に面会に来られるのは中学生以上と決まっていますから、それより小さい子どもたちは入院中のきょうだいや付き添いの家族に会えなくて寂しさや不安を抱えているのではないかと思います。それで、家で待っているきょうだいのために、入院生活がわかるように写真を撮って手作りの病棟案内を作ったり、子どもと一緒に家族へのプレゼントを作ったりすることもあります。

小野山：子どもたちが安心して入院生活を送るためには、家族を支援することも大切です。今後、できたらきょうだいの一緒に楽しめるイベントなどもやっていけたらいいなと思っています。

アピアランス支援センター 第5回

抗がん剤や放射線治療などで、アピアランス(外見)が変わった患者さんが「社会に生きる」ことを支援するアピアランス支援センター



開設して約1年半 アピアランス支援センターの目指すこと

アピアランス支援センターでは、**3つの柱**で活動をしています。今回はその全体像と、患者さんのお悩みから開発した帽子についてご紹介しましょう。

臨床

研究

教育

アピアランス支援センターでは、外見が変化することに苦痛を感じる患者さんに寄り添うため、アピアランス(英語で外見、容姿などの意味)についての3つの基本活動を設けています。

その1つが『臨床』。

「これは、がん患者さんが“社会に生きる”ことを支えるための活動ですが、外見の相談にのるだけでなく、必要な製品の開発や、入院患者さんの結婚式まで幅広くサポートしています」

と、アピアランス支援センター長の野澤桂子さん。

2つめの活動は『研究』。

「インターネット上や巷には、さまざまな情報や噂があふれています。それらに患者さんたちが惑わされないように、一つずつ検証しながら、正確で患者さんの生活にマッチしたものを探し、提供していくことを目的としています」

3つめの活動は『教育』。

「これまで拠点病院の医療従事者に対

するアピアランスケアの研修会を行ったり、企業や美容専門家の方々と情報を共有したりしてきました。患者さんが“社会で明るく生きる”ための、アピアランス支援をするネットワーク作りが始まったところですよ」

アピアランスについての悩みや不安がある時は、いつでも気軽にお立ち寄りください。

さまざまな情報に惑わされて、 unnecessaryな準備をしないためにも、治療が決まったら、早い時期にぜひおいでください。

患者さんの新しい外見の悩みにも、多職種の知恵とパワーで取り組みます。オレンジクローバーを胸につけたメンバーにお声がけください。



アピアランス支援センター(中央病院1F)のご案内

自由見学時間(月～木曜日 12時～13時)

男性用・女性用のウィッグや、皮膚変色をカバーする化粧品、人工乳房、エビテーゼなど、外見の変化に対応するさまざまな物品を自由に見ることができます。

コスメティック インフォメーション
(毎週火・木曜日 13時～14時) 予約不要

治療の副作用による外見の変化(髪の毛や眉毛が抜けた時、肌や爪に変化が起きた時など)への対処法をお知らせする楽しいプログラムです。抗がん剤治療が決まったら、早い時期にぜひご参加ください。男性もご家族も参加可。

男性限定 外見ケア相談
(毎月第4水曜日 13時～15時) 予約不要

抗がん剤治療の副作用による脱毛や手術跡などの外見変化について、男性向けの対処方法をお知らせするプログラムです。

個別相談

外見が変化した時の家族対応・職場復帰・旅行・卒業式・結婚式など、日常からイベントまで応援します。※国立がん研究センター中央病院の患者さんは無料です。電話予約受付 03-3547-5201(内線2522)(平日 10時～16時)アピアランス支援センターでの予約受付(月～木曜日 12時～13時)

製品開発 第1号

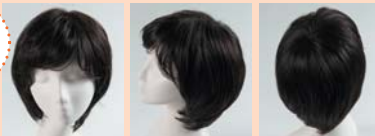
「ウィッグなぼうし」

アピアランス支援センターでは、患者さんの悩みを受け、製品開発も行っています。その完成第一号が、「ウィッグなぼうし」です。

ウィッグの締めつけ感が辛い、コットン帽子では病人っぽい気がしてイヤ…。そんな患者さんの悩みをうかがい、協力していただきながら試作を繰り返して完成! 重さはフェイスタオルと同じぐらい。帽子のようにかぶるだけなので手軽に使い、汚れたら自分で洗えるのでお手入れも簡単です。

絶対バレたくない時にはしっかりしたウィッグがおすすめですが、治療のことを理解してくれている職場で長時間働く時や室内で仲間と過ごす時などは、この「ウィッグなぼうし」がピッタリです。

外側



ウィッグなぼうし
(フリーサイズ ¥15,000税抜)
問い合わせ先/東京義髪整形
☎0120-210-903
(月～土の10時～18時)
※国立がん研究センターでは販売していません。

内側



皮膚に接する裏面(ぼうし側)は混紡素材。耳やえりあしまで隠れるデザインで、ひもでサイズを調整できる

簡単レシピ 第5回

食欲のない時

体力をつけたい 時のひと工夫

体が冷える時期になりました。
体温を上げながら、体力をつけるために、
食べやすそうなレシピを考えてみました。
ご家庭で作ってみてください。

すいとん 体力が落ちた時に

1人分 359kcal・たんぱく質15.3g／脂質10.5g／塩分0.9g

季節の野菜がたくさん摂れ、ツルンと食べやすいすいとん。
野菜の種類を変えたり、きのこ類をたくさん入れてもOK。あ
っさりさせたいなら豚肉を鶏肉に替えると良いでしょう。すい
とんに旨味を出すために入れるホタテ缶の汁ですが、身のほ
うは大根サラダで和えると良いでしょう。みそ味にすると、よ
り体が温まります。

【材料(1人分)】

小麦粉	50g	大根	15g
水	すいとんが 耳たぶの固さになるぐらい	人参	20g
ホタテ缶	70g程度の汁	長ねぎ	15g
豚肉	50g	だし	3/4カップ
里芋	30g	しょうゆ	大さじ1/4
ごぼう	20g	七味唐辛子	少々

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいた後、食べやすい大きさに切り、茹でこぼしてぬめりを取る。ごぼうはさがぎにした後、水にさらしてアクを抜く。大根、人参、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだしを入れて、煮たつたところに長ねぎ以外の①を入れ、10分ほど煮たら豚肉を加えて、10分ほど煮る。
- ③ 小麦粉に水とホタテ缶の汁を加えながら、粉っぽさがなくなるぐらいまで練り、耳たぶぐらいの固さになったら食べやすい大きさに分ける。
- ④ それを少々厚めのコインの形にして、沸騰した湯に一つずつ入れ、塊が浮いてきたら②に加える。
- ⑤ しょうゆを入れて味を調え、長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。



教えてくれたのは
中央病院・栄養管理室長
宮内真弓さん

10カ所の国立病院に勤務し、いろいろな障害を持つ患者さんと関わっている。病棟への出張料理や参加型料理コンテストなども企画。



唐キャベツ カロリーを摂りたい時に

1人分 325.7kcal・たんぱく質19.4g／脂質15.2g／塩分1.2g

市販の唐揚げでも、前日の残りの唐揚げでも、小さく切って、キャベツとともにドレッシングに和えるだけ。ドレッシングで和えるのでキャベツがしんなりして食べやすくなり、カロリーアップに役立ちます。



【材料(1人分)】

唐揚げ(市販)	2個
キャベツ	50g
市販ドレッシング	小さじ1

【作り方】

キャベツを千切りにして皿に盛り、食べやすい大きさに切った唐揚げをのせて、ドレッシングで和える。最後にレモンとパセリを飾る。

大根サラダ 食欲がない時に

1人分 137kcal・たんぱく質5.2g／脂質11.4g／塩分0.5g

マヨネーズをたっぷり使い、すいとんで使ったホタテ缶の身を合わせることで、旨味もカロリーもアップします。千切り大根とトマトだけでなく、水菜やパプリカなどと和えると、野菜がたくさん摂れます。



【材料(1人分)】

大根	50g
トマト	小1/2個
ホタテ缶の身	20g
マヨネーズ	適宜

【作り方】

- ① マヨネーズにホタテ缶の身を混ぜる。マヨネーズは体調や食欲に合わせて、量は自由に。
- ② 大根を細い千切りにして①で和える。
- ③ 皿に盛り、薄切りにしたトマトを飾る。

患者さんの体に優しい手術法と術前・術後のチームケアが東病院の特徴

日本で食道がんにかかる人は、1年におよそ9000人と言われます。その治療法は病院によってもそれぞれ違います。東病院における食道外科の手術法をお聞きました。

社会復帰までを見据えた治療体制の構築

食道はのどと胃の間にある管状の臓器で、読んで字のごとく食物の通り道です。食道がんは、内側の粘膜から発生する悪性腫瘍で、早期の段階から高頻度で広範囲(頸部・胸部・腹部)のリンパ節転移を起こします。そのため、食道がんに対する手術では、食道の切除に加え、頸部・胸部・腹部に及ぶリンパ節を取り除く必要があり、体に非常に大きな負担がかかります。

そこで東病院では、体に優しい手術療法として、胸部と腹部にそれぞれ0.5～1cmの筒を5～6本ずつ挿入し、体内の様子をテレビ画面に映しながら切除・再建を行う「内視鏡外科手術」を行っています(右上の図参照)。さらに、外科医や看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、言語聴覚士、精神科医、ソーシャルワ-

ーカーが医療チームを組み、手術前から手術や退院後の社会復帰に向けた治療・ケアを提供しています。

例えば、手術を希望する患者さんには、看護師が実際の写真を見ながら、手術と呼吸器リハビリテーションの説明を行います。また、口の中を清潔に保って感染を防ぐため、歯科医が歯磨きの指導を行った後、食事がとりにくい方に対しては、栄養士が指導を行います。こうして患者さんが万全の態勢で手術に臨むことができるように、チームが一丸となってサポートしています。退院後も、医師の初回外来に合わせて、看護師による食事状況とリハビリの進行具合の調査と評価、栄養士による食事指導などを行っています。

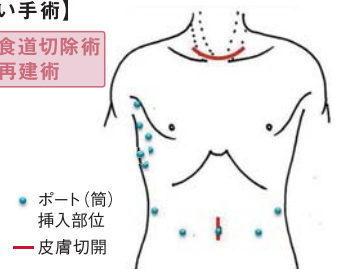
さらに、毎月第3木曜日には退院1カ月程度の患者さんを対象に、手術後の体の変化に対する対策を各専門職から指導する教室を開催しています。

胸腔鏡下でがんを切除し 腹腔鏡下で食道を再建

食道がんの内視鏡外科手術では、胸から入れた内視鏡(胸腔鏡)で観察しな

【体に優しい手術】

胸腔鏡下食道切除術
腹腔鏡下再建術



● ポート(筒)挿入部位
— 皮膚切開

がらがんを切除する手術と、お腹から入れた内視鏡(腹腔鏡)で観察しながら、残った食道と胃を縫い合わせる再建術を行います。2012年の東病院の食道がん手術数は全国1位。胸腔鏡・腹腔鏡手術の数は現在も1位です。

「従来の胸やお腹を大きく切る手術との違いは、術後の痛みが少なく、患者さんの体に優しい手術法という点です。ですから、手術となったら、まずは胸腔鏡手術を考えます。がんが大きく他臓器に浸潤している場合や、化学放射線療法後の場合に初めて開胸手術を検討します」

食道がんに対する治療は、手術を中心に抗がん剤や放射線治療を組み合わせで行うのが標準的な治療法です。患者さんのがんの進行度や体の状態に合わせて決めるそうです。

お話をお聞きしたのは

東病院 食道外科長 大幸宏幸医師
専門は、食道がんに対する胸腔鏡・腹腔鏡手術



退院後～術後1カ月の患者さん向け「食道がん患者教室」開催

東病院では、食道がん手術を受けられた患者さん(術後1カ月後まで)を対象とした「食道がん患者教室」を開催しています。食道外科の医師、看護師、理学療法士、言語聴覚士、栄養士、ソーシャルワーカーなどが、手術後の生活の仕方やリハビリの方法、食事のポイントなどをご案内します。これまで多くの患者さんが参加されました。毎月第3木曜日開催予定です。

毎回1時間～1時間半ぐらい。この日は地域の訪問看護師の方々も「勉強のため」と参加していました



講師は食道がんの患者さんたちを支える東病院の「多職種による周術期管理チーム」

医療を知る

THE INTERVIEW DOCTOR 09

リハビリテーション
センター

東病院に リハビリセンターができました

東病院に新たにリハビリセンターが開設されました。リハビリに必要な機器が揃った充実した設備。明るく広々とした、その室内をご紹介します。



リハビリ屋上庭園から、はればれと見渡せる柏の葉公園



大きな窓が広がり明るい室内

明るい室内が 患者さんのストレスを軽減

大きなガラス窓の下に、柏の葉公園の緑が広がる東病院の9階。窓際にはルームランナーやエアロバイクなどが並びます。ここはジム？ いいえ、れっきとしたリハビリセンター。がん治療に伴い体力が低下した患者さんに必要なリハビリの機器が充実しているだけでなく、研究にも活用できる高度な測定機器も揃っています。

もちろん、治療に入る前の、体力に自信のない方もリハビリを受けられるようになっています。

「広々とした空間を活かしたリハビリ室になりました。これから治療に立ち向かう方、また、治療後にお困りの方を支えられるリハビリを目指します」(理学療法士・上野順也さん)

センター内には言語聴覚士の部屋もあり、そこでは手術前後の嚥下評価や、練習を行うことができます。ときには音声に関する検査や練習も行われるようです。「食べることの楽しみや、またその代わり

になる方法のご提案などを行い、援助していきたいと考えています」(言語聴覚士・飯野由恵さん)

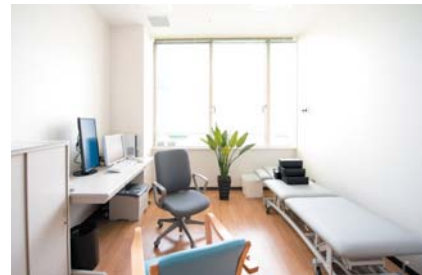
「これまではベッド横や、狭いリハビリ室で練習を行っていたので、患者さんが『ここに来ると日常に帰ったみたいで楽しい』と、よりやる気を出してくださるようになりました。手術前後に体力をつけることは大事なので、リハビリを継続してほしい。そのためにもこのセンターの役割は大きいと思います」(中谷文彦先生)



防音性のある言語聴覚療法室



筋力トレーニング用機器など、さまざまなものが設置されている



併設された診療室は、プライバシーに配慮した個室

(左から)
東病院骨軟部腫瘍・
リハビリ科の中谷文彦医師
言語聴覚士の飯野由恵さん
栗原美穂副看護部長
理学療法士の上野順也さん



国がんから
のお知らせ

全国の『がん登録』を取りまとめる 国立がん研究センター

国立がん研究センター がん対策情報センター がん統計研究部が行う仕事に『院内がん登録』の取りまとめと、『地域がん登録』の取りまとめがあります。

「現在、日本のがん登録には『院内がん登録』『地域がん登録』『臓器がん登録』の3つがあります。『院内がん登録』では、病院にかかった患者さんの統計をとることによって、その病院がどんながんを年間何件診療したかなどがわかり、その病院の特徴を明確にすることができます。国

立がん研究センター中央病院内の『院内がん登録』を行っているのは、中央病院診療情報管理室です。ここでは、カルテから患者さん各自のがんの種類や治療方法、入院患者さんの病歴管理や問診、予後調査などを取りまとめ、バイオバンクの情報などとともデータベース化しています。その中から全国の基準に則した内容を抽出することで『院内がん登録』として集計できます」

2016年から『全国がん登録』に切り替

わる『地域がん登録』については、「地域ごとに、どんな種類のがんに罹った患者さんが何人いるかなどの数を知り、どのようながん対策をたてればいいのかといったことに使われます。がんの種類によって、どんな検診をどの年齢の人を対象に行えばいいかなどもわかってくるわけです」。

患者さんお1人ずつの病気についての情報は、こうしてまとめられて様々な研究につながり、治療法や予防法の検討などに活用しています。

お話を
お聞き
したのは



西本寛さん

国立がん研究センター がん対策情報センター がん統計研究部部長。中央病院診療情報管理室長も兼任。

院内がん登録

病院が、施設を受診したがん患者さんのデータをまとめ、毎年統計をとるもの。拠点病院を含む約650施設のデータは国立がん研究センターが取りまとめ、毎年報告書として発表している。

地域がん登録

都道府県が、各自治体の住民でがんを発病した患者さんのデータをまとめ、集計をするもの。2016年1月からは全国がん登録に切り替わる。

全国がん登録

全病院にがん患者さんのデータを提供することが義務づけられたことから、地域がん登録から全国がん登録に切り替わる。全国から集められたデータは、厚生労働省からの委託を受けて、国立がん研究センターで取りまとめ、「全国がん登録」として発表することになる。

臓器がん登録

それぞれの学会や研究会で、医師たちが臓器ごとの細かなデータを集めて、新しいガイドラインや診療方針を作っていくための指針にする。一般への公表はされないことが多い。



独立行政法人

国立がん研究センター

<http://www.ncc.go.jp>



築地キャンパス 中央病院

〒104-0045
東京都中央区築地5-1-1
Tel: 03-3542-2511 (代)



柏キャンパス 東病院

〒277-8577
千葉県柏市柏の葉6-5-1
Tel: 04-7133-1111 (代)



国立がん研究センター広報誌「hibiho」に関するご意見・ご感想は「hibiho係」までメールまたはFax、手紙にてお寄せください。

✉ ncc-kouhou@ncc.go.jp FAX 03-3542-2545

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1 国立がん研究センター「広報企画室hibiho」係

[企画制作] 国立がん研究センター企画戦略局広報企画室 [編集協力] 株式会社からだにいいこと