

日々歩

hibiho
ひびほ



がんをこえて、ともに歩む

季刊 No.13 / 2016 Autumn

がんを学ぼう [教えて!ドクター]

ワンストップで相談対応

(中央病院 患者サポート研究開発センター)



がんプロフェSSIONナルたち
感染管理専従看護師

応援します! がんサバイバー
ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を
設けた人のセルフケア

News&Topics

国 立がん研究センター先端医療開発センターの松村保広新薬開発分野長が、2016年の「トムソン・ロイター引用栄誉賞」を受賞し、10月に授与式が行われました。同賞は、世界的な情報サービス企業であるトムソン・ロイター社が保有する世界最高水準の学術文献・引用データベース「Web of Science」上で論文被引用数上位にランクし、ノーベル賞の科学系4賞(医学・生理学、物理学、化学、経済学)と同分

■ 松村保広博士がトムソン・ロイター引用栄誉賞を受賞

野で卓越した成果を持つ、世界トップクラスの研究者に贈られます。

受賞理由である最も引用された論文(1986年発表)では、がん腫瘍の血管は正常血管に比べて透過性が高く、リンパ系も未発達なため抗体などの高分子蛋白が回収されず、集積しやすいという「EPR効果」を発見しました。この効果を利用

して薬を直接がん細胞に届ける「抗体薬物複合体(Antibody-drug conjugate:ADC)」は現在、次世代のがん治療薬として活発に研究開発が進められています。



トムソン・ロイター引用栄誉賞授与式の様子

■ たばこの煙を避けましょう

受 動喫煙によって肺がんが引き起こされるリスクを複数の論文を統合・解析し調査した結果、受動喫煙のある人は、ない人に比べて肺がんリスクが約1.3倍高いことが分



かりました。また、当センターが推奨するがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」で、「他人のたばこの煙を避ける」ことを努力目標から「明確な」目標へ位置づけました。

受動喫煙は、がんだけでなく循環器や呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの健康被害をもたらすことも明らかで、今後、公共の場での屋内全面禁煙の法制化など、国として世界基準の受動喫煙防止策に取り組んでいくことが必要です。

■ 合唱団「城の音」によるコンサート開催

10 月7日、中央病院ロビーで合唱団「城の音」の皆さんによるコンサートが開催されました。同合唱団は、60年以上前に当時成城学園の中学生だった小澤征爾さんを中心に結成された賛美歌グループを前身とし、現在は賛美歌、黒人霊歌、日本歌謡などを中心に演奏活動を行っています。コンサートには小澤さんも参加され、患者さんの

リクエストに応えながら、賛美歌や童謡「おぼろ月夜」など10曲以上を歌ってくださいました。「故郷」、「夕やけ小やけ」



では小澤さんが指揮をとり、合唱団と患者さんが皆で一緒に歌いました。



《目次》

■ News & Topics	2
■ がんプロフェッショナルたち	3
東病院 医療安全管理課	
感染管理専従看護師	

■ がんを学ぼう【教えて!ドクター】	4
ワンストップで相談対応 プログラムの研究開発も	
中央病院 患者サポート研究開発センター	
■ 応援します!がんサバイバー	6
生活の工夫/ストーマを設けた人のセルフケア	

■ やさしいアピアランスケア	7
vol.1 化学療法の副作用に対する治療法	
■ NCC INFORMATION	8
どこでもストレッチ	

医療関連感染(院内感染)を防ぎ 治療が予定通り進むよう後押し

がんの治療中は、感染症によって治療が中断するような事態は、極力避けなければなりません。国立がん研究センターでは、感染制御チームが医療関連感染(院内感染)の予防に取り組んでいます。東病院で感染予防対策に取り組む感染管理専従看護師の橋本麻子さんにインタビューしました。

— 感染管理専従看護師は、どのような仕事をしているのですか？

患者さんたちが感染症に悩まされることなく、予定通り、がんの治療を受けられるように、院内で抗菌薬が効きにくい耐性菌や感染症を広げないようにするのが、感染管理専従看護師の仕事です。

毎日、手指消毒などの感染予防対策や環境整備がきちんと行われているの

か病院内を確認し、週1回は感染制御チームで院内を巡回して感染管理を徹底しています。サーベイランスとって、院内感染の発生状況などを監視・記録したり、職員への予防接種の計画・接種も行います。

感染制御チームのメンバーは冲中敬二医師(感染制御室長)、薬剤師、臨床検査技師と私を中心に、多職種が連携して感染予防対策を練っています。

— 感染管理に携わろうと思ったきっかけは？

以前に、鎖骨下の血管に挿入した点滴の管を使用し、抗がん剤治療を始めたばかりの患者さんが感染症を発症し、治療の中断を余儀なくされたことがあります。原因は不明ですが、そのとき、私たち医療者がより適切な感染管理を実施できていたら、その方は発熱せずに予定通り治療が受けられたのではないかと思います。

通院治療センターにいたときには、外来で抗がん剤治療を受けていた患者さんが感染症を発症し、治療が続けられなくなったばかりか重篤な症状に陥ったことも。看護師としてもっと専門的な知識があったら、患者さんに感染症予防のアドバイスができたのではないかと。そうした思いから、8カ月の研修を受けて感染管理を体系的に学び、感染管理認定看護師の資格を取りました。

— 感染予防のために、患者さんやご家族ができることは？

病院内だけでなく、日常生活でもこま



「感染対策で知りたいことや困ったことがあったら、気軽に、周囲の医療スタッフに声をかけてください」

めに手洗いやうがいを行う習慣を身につけましょう。石けんでもよいですし、速乾性のアルコール手指消毒剤のいずれを用いても結構です。これによって外から家や病院の中に感染症を持ち込む危険性を減らせます。また、インフルエンザの流行期の前には、患者さんだけでなくご家族も予防接種を受けるようにしましょう。

また、院内では、医療従事者が手指消毒をきちんとしているかどうか、患者さんやご家族も目を光らせていただければと思います。もしもできていなかったら、遠慮なく指摘してください。感染対策は日々の積み重ねが大切です。

はしもと・あさこ／感染管理認定看護師。千葉県出身。2008年から東病院勤務。16年4月から感染管理専従看護師に。医療スタッフや患者・家族らを感染から守ると共に院内設備などの環境にも目配りしている。

From Doctor

東病院 感染制御室長
冲中敬二医師



抗菌薬の使われ方もチェック

毎日、橋本さんや細菌検査室と情報交換し、より効果的な医療関連感染の防止対策の実施に取り組んでいます。耐性菌の発生や拡散を防ぐには、薬剤部と協力して院内で抗菌薬が適切に使われているか定期的に確認することも重要です。手指消毒の励行、がん患者さんのインフルエンザワクチンの接種などの効果は科学的に証明されていますので、患者さんやご家族にもご協力をお願いしたいと思います。

ワンストップで相談対応 プログラムの研究開発も

中央病院は今年(2016年)9月、「患者サポート研究開発センター」を8階に新設しました。看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、管理栄養士、リハビリ職種、心理療法士、麻酔科、緩和医療科や精神腫瘍科の医師などが連携して、患者さんご家族のさまざまな相談に応じています。同センターの役割について、患者サポート研究開発チームに聞きました。

療養生活全般にわたり 悩みやつらさを受け止める

患者さんやご家族は、がんがわかった時から治療中、退院後、再発時などに、さまざまな悩みや不安、心身の痛み、つらさを抱え、自分の闘病イメージ(希望)と現状とのギャップに苦しむ人が少なくありません。

「患者サポート研究開発センターは、そうした悩みやつらさに対する相談に応じ、がん患者さんの生活の質(QOL)を向上させることを目指して開設されました。当院にかかっている患者さんご家族なら誰でも利用できますので、外来の待ち時間などを活用して気軽に相談してください」

センター長に就任した朴成和医師(中央病院副院長)は、そう強調します。

隠れたニーズを拾い上げるため、初

診時の問診票に、「からだの症状の有無」「日常生活で困っていること」「気持ちのつらさの程度」「病気のほかに気になっていること」などを記入してもらい、スコアの高い患者さんには、8階のセンターでの相談を勧めています。ここでは、外来患者さんだけでなく、入院中の患者さんの相談にも対応しています。相談は基本的に無料ですが、医師や専門職による外来の中には保険診療で行っているものもあります。

周術期サポート、薬剤師外来、リハビリなど多彩な支援プログラム

受付では、まず看護師が相談者の話を聞きます。

「がんの診断を受ける前や告知直後の不安・心配事、治療法をどうやって選んだらよいかわからない、がんが再発した



診察の待ち時間などに、ふらりと立ち寄ってください

患者サポート研究開発センター長
朴 成和 医師(中央病院副院長、消化管内科長)

と言われたけれど今後どうしたらよいかなど、患者さんご家族の相談は多種多様です。ここへ来て話をしたことで自分の考えが整理できた、気持ちが少し軽くなったとおっしゃる方もいます」

センターに常駐する藤井恵美看護師(看護師長、がん化学療法認定看護師)

中央病院 8階にオープンした居心地の良い空間です



ワンストップでさまざまな相談に応じる



まずは受付でスタッフに声をかけ



長い廊下の片側に目的別の部屋を配置した見通しの良い空間



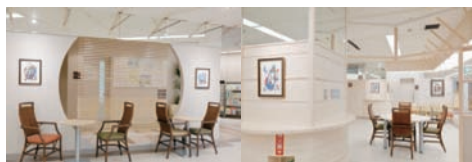
周術期サポートとして術前オリエンテーションを行っている



感染予防に配慮した水耕栽培のグリーン



インターネットで情報収集できるコーナーもある



待ち時間も快適にすごせるよう座り心地の良い椅子を用意

●施設概要

利用者:中央病院の患者・家族(相談支援センターは一般の利用も可)
利用時間:月曜～金曜 9時～16時(一部のプログラムのみ受付にて要予約)

は、そう話します。その後は必要に応じて、同じフロアにある相談支援センター、薬剤師外来、リハビリ外来、がん治療に伴う外見の変化を支援するアピアランス相談、精神腫瘍科や緩和医療科の外来などの各専門職種につなぎます。周術期サポートとして手術前外来で、術前検査スクリーニングやオリエンテーションも行っていきます。

ソーシャルワーカーが治療費や退院後の療養、就労などの相談に応じる相談支援センターは、以前は1階にありましたが、8階に移って来ました。さまざまな職種が連携して、迅速に患者さんとご家族をサポートするワンストップの支援体制が整っています。

薬剤師外来では、主に、飲み薬タイプのがん治療薬について服用方法と起こりやすい副作用を説明し、副作用の対処法、セルフケア法を指導しています。

「皮膚障害や下痢など、特殊な副作用が出るような内服薬を使う患者さんが増えています。どういう副作用が起こりやすいのか事前に知っておけば慌てないで済みますし、皮膚障害などは患者さん自身がセルフケアを行うことで症状を軽減でき、長期間、治療を継続できる場合もあります。副作用のことや、その対処法でわからないことがあったら、いつでも相談してください」と、橋本浩伸薬剤師（薬

剤部主任、がん指導薬剤師）は話します。また、リハビリ相談では、主に外来の患者さんを対象に、理学療法士などのリハビリ職種が自宅でできる筋力強化法、呼吸訓練、生活上の工夫の仕方の指導、補助器具の紹介などを行っています。

「親と子のサポート教室」 「AYAひろば」なども開催

一方、医師が担当する緩和医療科外来は、がんそのものや治療によって起こる痛みなどのからだの症状を軽減するための外来です。

「緩和ケアというと、終末期の人が対象だと考えている人もまだいるようですが、診断早期から病期を問わず患者さんご家族の持つ苦痛に対する緩和ケアを提供しています。がんの治療は終わったけれども、手術後の痛みの軽減のために通院している人もいます。痛みや息苦しさ、つらい症状があったら我慢せず、担当医に伝えるか緩和医療科外来を受診してください」。里見絵理子医師（緩和医療科長）は、そう強調します。

緩和医療科の医師や緩和ケアチーム専従看護師、ホスピタルプレイスタッフなどが中心になって「痛みのケア教室」、「親と子のサポート教室」などの患者教室も月1～2回開催しています。親と子の

サポート教室は、0～18歳の子供がいる患者さんを対象に、子供に病気をどう伝えるかや、年齢に応じた子供の反応などについて学び、家族での過ごし方を考える場です。さらに、学業、仕事、恋愛、結婚などさまざまな悩みに直面するAYA世代（15～29歳：Adolescent and Young Adult）の患者さんの交流の場「AYAひろば」も、月1～2回開いています。

効果的な患者サポートの研究開発も重要なミッション

患者サポート研究開発センターには、相談対応の他にもう一つ重要な役割があります。それは、患者サポートにおける科学的な研究の推進です。

「どういサポートをすれば患者さんの生活の質が上がるのか、患者サポートに関しては科学的な研究が少ないのが実情です。研究を積み重ね、他の病院でも、がん患者さんに役立つサポートを効果的に行えるようなモデルを示したいと考えています」（朴医師）

サポートの最終目標は、患者さんがサポートを必要としなくなるくらい自立することです。適切なサポートによって治療効果が上がったり、がんになっても自分らしい生活が送れる人が増加したりすることが期待されます。

** 「より良い生き方につながるがん医療」を目指しています **

看護相談担当



患者さんの気持ちに寄り添い、対応策と一緒に考えます

藤井恵美看護師（看護師長、がん化学療法認定看護師）

薬剤師外来担当



薬のことなら何でも相談してください

橋本浩伸薬剤師（薬剤師主任、がん指導薬剤師、がん専門薬剤師）

緩和医療科担当



痛みは我慢せず和らげましょう

里見絵理子医師（緩和医療科長）

患者教室も開催

- 禁煙教室
 - リラクゼーション教室
 - 睡眠教室
 - 栄養教室
 - 抗がん剤治療教室
 - AYA広場
 - 痛みのケア
 - 親と子のサポート教室
 - コスメティック・インフォメーション
 - よりみち相談室
 - 乳がん術後ボディイメージ教室
 - リンパ浮腫教室
 - 出張ハローワーク相談会
 - 膝がん胆道がん教室
 - がんを知って歩む会 など
- ※開催予定は受付でおたずねください

常設プログラム

- | | | | |
|----------|-------|-----------|--------|
| 看護相談 | リハビリ | リンパ浮腫ケア外来 | 精神腫瘍科 |
| 周術期サポート | 薬剤師外来 | アピアランス相談 | 麻酔科 |
| 相談支援センター | 栄養相談 | 緩和医療科 | 歯科（2階） |



生活の工夫

ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を設けた人のセルフケア

前回に引き続き、工藤礼子・中央病院看護部皮膚・排泄ケア認定看護師のお話です。今回は大腸がん手術によってストーマ(人工肛門・人工膀胱)を設けた患者さんのスキンケアについて、日常と皮膚障害時の2ケースに分けてお伝えします。

ストーマの原意はギリシャ語で「口」。医学的には、手術で身体に造った腸管や尿管の開口部＝人工肛門・人工膀胱などを指します。これを設けた人をオストメイトと呼びます。

大腸がん治療では、術前または術後に抗がん薬や分子標的薬による化学療法を施すことが多くなっています。オストメイトと家族には、化学療法で起きる皮膚障害、下痢や末梢神経障害などさまざまな副作用の対策と共に、排泄物に含まれる薬剤成分による「曝露」に十分留意することが求められます。ストーマ周囲の皮膚は常に刺激に曝されているのでトラブルを起こしやすいのです。化学療法中は特に、皮膚が弱くなるため要注意です。

治療を成功させるために

例えば、「5-FU」「ゼローダ」など殺細胞性の抗がん薬は皮膚の新陳代謝をする基底細胞にダメージを与えます。順調に新陳代謝しなくなれば皮膚はととももろくなり、皮脂腺もダメージを受けて皮膚表面が乾燥し過ぎてしまいます。5-FU、ゼローダは下痢も起こしやすいとされています。下痢になると便が漏れやすくなり、そこから皮膚障害が起きます。

大腸がん治療に使われる、がん細胞の特定分子(上皮成長因子受容体)を狙い撃ちにする「パニツムマブ」などの分子標的薬は皮膚障害を引き起こします。

ストーマ周囲の皮膚を良い状態に保つことは、抗がん薬治療を成功させるために大事なことです。スキンケアの留意点を以下に列挙します。

1. 日常のケア

- 排泄物が漏れない装具を選ぶ
- 面板を剥がす際はアルコールの入っていない剥離剤を使うと皮膚への刺激を緩和できる
- ストーマ周囲の洗浄剤は弱酸性、低刺激性のもので、できれば保湿剤入りのものを選ぶ
- クリーム状の洗浄剤は清潔な手で優しくマッサージしながら汚れを落とし、濡れた不織布で拭き取る
- 石けんは泡立てて手で優しく洗い、柔らかいタオルなどで軽く押さえるように水分を取る
- 面板を貼る範囲に保湿剤を使う場合は少量だけにして十分に乾燥させ、装具の剥離を防ぐ

2. 皮膚障害が起きた時のケア

- 自己判断で対処せず、必ず医師に相談
- ステロイド軟膏は必要部位にだけ塗る
- 広範囲に軟膏を塗る必要がある場合は、排泄物が皮膚に付かないよう留意しながら、塗布後15～20分放置→乾いた紙で油分を拭き取る→濡れた不織布で軽く拭き取る→乾いた不織布で水分を拭ってから装具を貼る

曝露対策について

抗がん薬を投与されている人の排泄物処理には注意が必要です。抗がん薬は投与後約48時間以内に尿、便として排泄されます。抗がん薬は正常細胞にもダ



ストーマ装具を手に患者さんの質問に答える中央病院 看護部皮膚・排泄ケア認定看護師の工藤礼子さん。約5年前に赴任し、外来で年間約1300件のストーマケア相談に応じている。

メージを与えるので、抗がん薬の混じった排泄物に本人以外が直接、触れることが無いように注意が必要です。それ以外の日常生活を共にすることには、過度の心配は不要です。

ストーマからの排泄物はできるだけ患者さん自身が処理するようにしましょう。見えにくい飛散を防ぐため、男性は排尿時にも便座に座るようにします。

* * *

中央病院のストーマ外来は1987年に開設されました。ストーマ外来のある医療機関は増えてきていますが、まだ不十分です。その看板は無くともストーマケアを専門的に学んだ皮膚・排泄ケア認定看護師がいるかもしれないので、ぜひ問い合わせてください。



「生活の工夫カード」配布しています

がん患者さんの生活上の悩みに対応した工夫をまとめた「生活の工夫カード」を、中央病院1Fに設置しています。下記のアドレスからダウンロードもできますので、ご活用ください。

http://www.ncc.go.jp/jp/ncch/info/support_card.html



「脱毛予防」「再発毛促進」のために、すすめられる治療法はありますか？

がん治療の副作用で生じる外見(アピランス)の症状への対処法について、その効果や安全性を科学的に検証した初の医療者向け手引き書『がん患者に対するアピランスケアの手引き2016年版』(以下『手引き』)が出版されました。その中から、心理的なダメージの大きい「脱毛」の予防・治療について、中央病院乳腺・腫瘍内科外来医長の清水千佳子医師に解説してもらいました。

■ 前向きに治療に取り組めるように

脱毛は主に、がん細胞の増殖を抑える働きをもつ「殺細胞性抗がん剤」と呼ばれる薬を使ったときに起こります。この薬は新陳代謝が活発な場所、例えば骨髄や毛根などの正常細胞も攻撃してしまうので、投与された患者さんの6~8割に脱毛が生じます。脱毛の程度は、薬の種類や体質によっても変わります。抗がん剤による脱毛は、頭髪だけでなく、睫毛や眉毛、その他の体毛などにも生じます。

一般に、治療を終えると約3カ月で再発毛が見られ始め、頭髪は1年ほどでショートヘアぐらいまで戻ります。とはいえ、すっかり元通りとはなかなかいかず、髪質が変わってしまったり、前髪や頭頂部など一部

分が何年も生えてこないこともあります。脱毛に悩むのは女性だけと思われがちですが、男性患者さんは、外見の悩みを口に出せていないだけかもしれません。外見は社会との接点、脱毛は誰にとっても大きなストレスですが、ちょっとしたコツで気持ちが楽になることがあります。私たちは、アピランスケアを通じて患者さ

んのストレスを少しでも和らげ、前向きに治療に取り組めるように応援できたら、と思っています。



中央病院乳腺・腫瘍内科
外来医長 清水千佳子医師



『手引き』は医療ガイドライン作成の手法でまとめられています。

脱毛 Q&A digest
解説 清水千佳子医師

推奨グレードとは？

- A 強い科学的根拠があり、行うことが強く勧められる
- B 科学的な根拠があり、行うように勧められる
- C1a 科学的な根拠はないが、行うように勧められる
- C1b 科学的根拠はないが、行うことを否定しない
- C2 科学的根拠はなく、行わないよう勧められる
- D 無効性あるいは害を示す科学的根拠があり、行わないよう勧められる

Q 脱毛の予防や重症度の軽減に頭皮冷却は有用ですか？

推奨グレード C1a 明確なエビデンス(科学的な根拠)はないが、行うことは勧められる。

ただし、日本では保険適用外の治療であり、実施可能施設も極めて限定されている。

☞現在、日本人を対象とした明確なエビデンスはないものの、米国では医療行為として承認されています。治療中と前後を含む数時間、冷却用キャップをかぶって頭皮の血流を減らし、抗がん剤の作用を弱める方法です。

Q 再発毛の促進や脱毛予防にミノキシジル(発毛・育毛剤)は有用ですか？

推奨グレード C1a 高いエビデンスはないが、再発毛の促進については勧められる。

☞ミノキシジルの塗布によって再発毛までの期間が短縮できたという報告はありますが、症例が少なく、高いエビデンスがあるとはいえません。ミノキシジルは、いわゆる男性型脱毛の一般用医薬品(市販薬)として認可されている一方、処方薬としての保険適用はありません。

推奨グレード C2 脱毛予防には基本的に勧められない。

☞脱毛の予防効果を科学的に証明する研究はなく、予防目的の使用はお勧めできません。

Q 睫毛の再発毛の促進にピマトプロスト(睫毛貧毛症治療薬)は有用ですか？

推奨グレード C1b 睫毛の成長を促進させる目的で用いることは考慮してもよい。

☞ピマトプロストには睫毛を早く成長させる効果があることが確かめられており、医療用医薬品として認可されていますが保険適用はありません。付け睫毛などで対処しながら自然に再発毛してくるのを待つ方法もあります。

Q がん化学療法に起因した脱毛にウィッグは有用ですか？

推奨グレード C1a QOL(生活の質)に対する影響について十分な検証はなされていないが、希望に応じた使用が勧められる。

☞脱毛の症状のある患者さんの約9割が、外出時などにウィッグを使っています。外見の問題だけでなく、頭皮を保護する意味でも使用は勧められます。医療用のウィッグでなくても問題はないので、つけ心地の良く、お似合いになるものを選んでください。



アピランス支援センターではウィッグの試着ができる

「アピランス支援センター」をご活用ください

中央病院1階、オレンジクローバーが目印のアピランス支援センターでは、専門のスタッフが、がん治療に伴う外見の変化に悩む患者さんの相談に応じています。気軽におたずねください。

●フリー見学時間：月～木 12時～13時 ●個別相談：要予約



From Center

より効果的で安全なアピランスケアを目指して

中央病院アピランス支援センター長、『がん患者に対するアピランスケアの手引き2016年版』研究責任者



野澤桂子さん

「脱毛中はどんなシャンプーを使ったらいいの?」「ウィッグは医療用を使うべき?」——アピランス支援センターには、実にさまざまな相談が寄せられます。より効果的で安全な対処法をアドバイスしようと情報収集に努めてきましたが、信頼できる研究はほとんどなく驚きました。外見の変化は「命には関わらない」からと軽視され、科学的な検証が行われていなかったのです。より良い方法を選べる基準作りに向け、まずは現時点で得られるエビデンスを多分野の専門家チームが整理・検討し、6段階の推奨グレードで示したのが、この『手引き』です。医療者向けの手引き書ですが、この欄でやさしく解説していきます。

ご寄付をありがとうございます

当センターへのご支援、厚く御礼申し上げます。
今後ともますますのご支援を賜りますようお願い申し上げます。
お預かりした寄付金は、プロジェクト寄付、または、
がん研究・がん医療の発展のため使わせていただきます。

57,757,512円 234件

(2016年度累計 2016年9月30日現在)

寄付者ご芳名 (敬称略/掲載ご希望者のみ)

■プロジェクト寄付 (使途指定寄付)

□NEXT

原忠一 載麗莎 ミックロマン株式会社 松林孝行
坂本幸信 岩田五郎 小倉靖司 飯高昇
協栄興業株式会社 安川武年

□患者サポート研究開発センター

江崎玲於奈・眞佐子 株式会社メディコン 保崎孝
公益社団法人日本歯科医師会 酒井賢一 杉谷潤子

□SCRUM-Japan

田中実

□Endeavor

秋元良成・竜子 井上睦子

■がん研究・がん医療のための寄付 (使途を指定しない寄付)

有限会社ガッツ 信藤健二 山田数義 中川安一
秋岡太 中臺禎爾・嘉久子 白木弘照 福本頭嗣
前田耕司 奥幸代 益子勝 協栄興業株式会社
白川トシ子 山本義弘 大久保秀樹 小林淳浩
益岡完明 赤池正二 渡辺憲一 廣埜利洋
神尾ゆき子 星野隆 太田光子 見上久子
真栄田晴・幹子 鈴木健二 安川正子

(2016年6月1日～9月30日)

■ご寄付について WEBサイトはこちら

がん研究センター 寄付



■詳しくは寄付担当まで

中央病院 03-3547-5201 (内線2359・2240)
E-mail: nckifu@ncc.go.jp
東病院 04-7133-1111 (内線2343・2413)
E-mail: kifu@east.ncc.go.jp

どこでもストレッチ

ウォーキングのすすめ!

(指導/東病院 骨軟部腫瘍・リハビリテーション科)

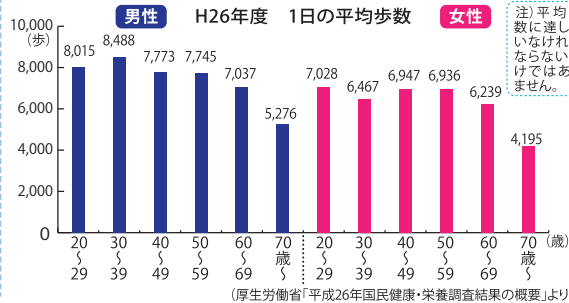
1. どれくらい動いていますか?

がんと診断された患者さんは、一般的に活動量が減少するとされています。

治療中は入院生活により活動の場が狭くなりがちですし、治療後は体のだるさや、うまく食事がとれないことなどにより、更に活動量が低下しやすくなります。一度、活動量が低下してしまうと、さらに動きにくくなる『負のスパイラル』に陥ってしまい、がん治療の継続や、日常生活にも支障を及ぼすことがあります。

2. 日本人の1日あたりの平均歩数

日本の成人の1日あたりの平均歩数は、**男性:7043歩・女性:6015歩**であることが、厚生労働省の調査(下図参照)でわかりました。男性は30代で最も歩数が多く、それ以降の年齢では減少しやすく、女性は20代から50代までがほぼ横並びで、60代以降に減少するようです。



3. 活動量を上げる工夫を

活動量を上げる最も簡単な手段はウォーキングです。ポイントをいくつか紹介します。

- 週150分以上の有酸素運動(ウォーキングなど)を行きましょう。1日あたり30分程度から。
- 歩くときは少し息がはずむ程度を目安にしましょう。
- 姿勢は正して、しっかりと腕を振り、前を向いて歩きましょう。
- 万歩計を用い、1日の歩数をカレンダーなどに記録し、振り返るようにしましょう。今回は歩くことをテーマとしましたが、活動量を上げることは歩くことではありません。日常的にイキイキとした生活を送っていただくことが大切です。



国立研究開発法人

国立がん研究センター
National Cancer Center Japan

<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「日々歩」に関するご意見・ご感想は「広報企画室 日々歩」係までメールまたはFax、手紙にてお寄せください。

✉ ncc-admin@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 日々歩」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 毎日企画サービス

発行:2016年11月