

がん治療センターでは、病気の治療だけではなく、患者さんやご家族の不安・悩みを解消する心のケアなどを行っています。

表紙 「肝がんの発生と予防」
消化器内科 教授 渡辺純夫

3ページ 取材ノート「糖尿病と発がん」
代謝内分泌内科 教授 綿田裕孝
がん治療センターからのお知らせ

2ページ がん茶論 ～五周年～
院内がん登録 一第13号

4ページ 「旬の食材」 栄養部 小林 喜代恵
コメディカル相談
編集後記

肝がんの発生と予防

消化器内科教授

渡辺純夫

肝がんは、部位別

がん死亡率で、男性四位、女性六位であり、年間三万二千人ほどの方が亡くなっています。男女比はほぼ2…1です。

肝がんの主な原因は、C型肝炎やB型肝炎ウイルスの感染、アルコールの過剰摂取です。最近では、肝炎ウイルスやアルコールと関係なく脂肪肝を元に肝がんが発症することもある病気としてNASH（ナッシュ）が注目されています。多くは肥満をベースとしたメタボリック症候群と関連しています。

肝がんは多くの肝臓病の終着点であり、急性肝炎→慢性肝炎→肝硬変→肝がんというプロセスを踏むことが多く、肝硬変と診断されたら肝がんの危険群ですので注意が必要です。急性肝炎から肝がんまでは二十〜三十年以上時間がかかることが多いです。もちろん肝炎ウイルスに感染しても自然に治ってしまう方もいますし、肝がんにならない方も沢山おられます。肝がんが発症するまでにくつかの段階で適切に診断、治療し、完治さ



せることも十分に可能です。

肝臓の病気に言えることですが、多くは症状が少なく、検査をしないと気がつかないことが多いのです。家族に肝臓の悪い方がおられる場合や輸血を受けたことのある場合、アルコールを沢山飲む方、肥満のある方などは積極的に血液検査や超音波、CTなどの画像検査を受ける事が肝炎や肝がんの早期発見につながります。

この十年ほどの肝炎治療法の進歩は著しく、インターフェロンに加えB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに対する抗ウイルス剤が使えるようになり、肝がんまで進行する前に治療することが出来るようになってきました。たとえばC型肝炎などは、二十年前に始まったインターフェロン単独療法では5%ほどしか完治できませんでしたが、最新のインターフェロンと抗ウイルス剤の組み合わせ治療で80%位の患者さんが完治出来るようになりました。これですべての肝がん発生が予防されると期待されています。また、もし肝がんが発見されても、外科手術、ラジオ波焼灼療法（RFA）、肝動脈塞栓術、抗がん剤治療など患者さんの状況に応じて治療が可能な時代ですので積極的に検査、治療を受けることをお勧めします。

がん茶論 ～五周年～

順天堂医院がん治療センターで毎月主に第一土曜日に開かれていたがん茶論が、今年二月で五周年を迎えました。四月の会が六十三回目で、それまでに参加した方の数が803名でした。内訳を見ると、当院の患者さんが423名、他院の患者さんが70名、それぞれの家族が244名でした。順天堂医院のがん茶論は、集まる方のがんの部位を問わず、また、話し合いのテーマを特に設けていないという特徴があります。

一体、がん茶論では、どんなことが話し合われているのでしょうか。がん茶論の内容と様子をお伝えします。

過去の記録を見ると、がん茶論には三つの大きなテーマがあります。それは不安、家族（本人）との接し方、代替療法です。不安には、がんになったことによる不安から始まり、治療への不安、再発不安などがあります。治療への不安の中には、治療をする医師とのコミュニケーションが含まれ、先生にこんなことを聞いていいのか、セカンド・オピニオン

に行きたいと言ったら、先生が気を悪くするのではないかとといった不安が語られます。がん茶論に通う先輩が「遠慮せずに先生に話した方がいいですよ」と自分の体験からアドバイスしてくれます。また、家族（本人）とどう接したらいいかは、夫婦や親子で参加される方が家庭の様子を話します。普段通りに接するしかないと話す方が多いように思われます。代替療法は、食事療法、温泉、サプリメントご自分の経験が話されます。六十三回目のがん茶論では、「がん患者は、日常生活に戻ることを目標としている。治療だけでなく、日常に戻るまでの方法も示してほしい」という意見が出ました。がん患者さん、家族の気持ち



ちと考え
をお互い
に共有で
きる場、
それが順
天堂医院
がん茶論
です。

院内がん登録

—第13号—

2011年 院内がん登録 5大がん 治療前ステージ
(肝臓以外はuicc第6版/肝臓は取扱い規約第5版)

部位	初発のがん腫						○ 再発など
	○	I	II	III	IV	不明	
胃		226	21	25	36	2	45
大腸	22	74	40	48	30	73	60
肝		7	34	24	20		19
肺		240	15	73	71		44
乳房	87	124	188	30	10	2	77

当院は2010年に地域がん診療連携拠点病院に認定されました。“院内がん登録”はがん拠点病院の指定要件で、診療録管理室で行っています。このデータは【がん診療連携拠点病院院内がん登録全国集計】として国立がん研究センターがん対策情報センターに集められます。また、各自治体が行っている“地域がん登録”にもデータが提供され、がん対策の推進と評価に役立てられています。

この表は当院で2011年にがんと診断された5部位のがんの治療前の病期(がんのステージ)です。この5部位は日本で罹患数の多いといわれている部位です。病期が進むにつれ完治は難しくなってきますが、0～I期で診断される患者さんが多いことがうかがえます。

取材ノート「糖尿病と発がん」

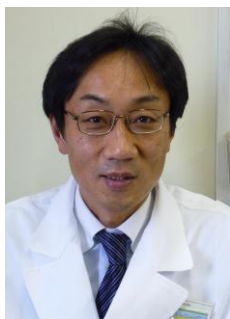
代謝内分泌内科学 教授 綿田裕孝

万病の元と言われる糖尿病。今回は代謝内

分泌内科学の綿田先生に糖尿病とがんの関連について伺いました。

がん治療センター担当者（以下がん治）：糖尿病とがんとは無関係に思えますが？

綿田：糖尿病の人はそうでない人よりがんになりやすいというデータが多数あります。ただし、その因果関係に関しては、未だ明らかになっていません。糖尿病は生活習慣病の一つで、肉を多く食べているとか、野菜が不足しているなどの生活習慣歴を持っている人、肥満の合併が多いので、糖尿病ががんを起しているのか、糖尿病になりやすい生活習慣ががんになりやすいのか、両方の可能性があります。また、糖尿病では、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが効きにくいという状態、「インスリン抵抗性」という状態が存在しています。この状態では、血糖を下げるために、たくさんインスリンが出て、



その結果、がん細胞が増える可能性があります。さらに血糖が上がると細胞に障害がおこり、がんの発症を促進させる可能性もあります。

がん治：糖尿病になるよりも糖尿病にならない方が、がんになる可能性は減らせるわけですね。先生のお薦めの食事はありますか？

綿田：基本的には、体重を毎日測り、肥満にならないように気を付けることをお薦めします。そのためには、食物繊維が多く、動物性脂肪が少ない食習慣と、適度な運動が必要です。

がん治：具体的には？

綿田：野菜で、食物繊維をとるのが良いと思います。1日三百グラムの緑黄色野菜を目安にしてください。大体、両手でかかえるぐらいの量です。

がん治：野菜ジュースでも良いですか？

綿田：野菜を摂らないよりは飲んだ方がいいですね。でも、たくさん飲めばいいというも

のでもありません。野菜ジュースには糖分がたくさん含まれている場合があります。

がん治：食事が基本であることがよく分かりました。どうもありがとうございます。

（担当：富宇賀・西尾）

綿田 裕孝（わただ・ひろたか）

平成二年大阪大学医学部卒、医学博士

日本糖尿病学会（専門医、指導医） 日本内分泌学会（専門医、指導医）

がん治療センターからのお知らせ

・がん茶論

患者さんやご家族と医療者が自由に語り、話し合う場です。（定員は三十名）

場所：三号館二階がん治療センター

時間：午前十時～十二時

*五月十八日(土) *六月一日(土) *七月六日(土)

・ミニレクチャー

患者さん向けの講義です。（定員は二十名）

乳がんについて、リンパ浮腫とは

場所：三号館二階がん治療センター

日時：六月十五日(土)午前十時～十一時三十分

・市民公開講座（自由参加・無料）

場所：有山記念講堂

日時：五月二十五日(土)午後二時～四時

* 「子宮頸がんは予防できる時代」に

産婦人科学 准教授 寺尾泰久

* 「肺がんはここまで治る」

呼吸器内科学 教授 高橋和久

問合せ先：〇三・五八〇二・八一九六

旬の食材

栄養部 小林 喜代恵

新緑のまぶしい季節になりました。この時期は、春を感じ、また初夏を感じる食材が豊富に出回るようになります。春から出回る野菜は、アクが強く香りも強い物が多いです。このアクや香りの成分が、活性酸素から体を守る抗酸化作用が強く、がんや生活習慣病や老化を防ぐ働きがあります。

抗酸化作用の強い野菜

— 春から初夏にかけて出回る食材 —

<アクが強い食材>

❖ 山うど・ふき・わらび・筍・新牛蒡

<香りが強い食材>

❖ ニラ・シソの葉・わけぎ・あさつき・生姜

<ビタミンCやβ-カロテンが多い食材>

❖ 春キャベツ・さやえんどう

グリーンアスパラガス



徐々に暑くなるこの時期、野菜の香りや味・苦味

(アク) を楽しみながら旬の野菜をしっかり食べて、体を整えておきましょう。

コメディカル相談

がん治療センター相談支援で行っているコメディカル相談を紹介します。コメディカル相談では、看護師、薬剤師、臨床心理士それぞれの相談を受けることができます。主に、看護師は療養、薬剤師は薬、臨床心理士は心理について相談に応じています。相談内容の主なもの、子どもに病気のことをどう伝えたらいいか、家族として患者をどう支えたらいいか、退院後の療養はどこですればよいか等です。また、抗がん剤について相談したい、カウンセリングを受けたいという方がいらしています。今年1月から3月までに112件の相談を受けました。

がんの患者と家族は診断時から様々な苦悩、解決すべき問題を抱えます。私たちは、患者さん、家族の立場にたち、みな様それぞれの話を聴き、一緒に考えながら、患者さんが治療を受けやすく、また、生活の質を高められるようにしていきたいと思っています。コメディカル相談を希望される場合は、予約が必要です。お気軽にお電話ください。TEL 03-5802-8196 受付・相談時間 9:00~17:00

編集後記

皆さま、新年度を迎え、いかがお過ごしですか？がん治療センターも年度が替わり、スタッフの異動があり、本号より心理士西尾が編集を担当することになりました。第十三号はいかがでしたでしょうか。

私の好きな言葉に、「つながり・つたはり、ながれ・とほり、まはり・めぐり、うつり・かはり、次々順々があります。これは、故野口三千三東京芸大名誉教授の言葉で、私たちの身体の動きを示すとともに、私たちが生きる世界におけるヒト、ものの流れを表しています。私は、西新宿で行われていた野口体操教室に10年以上通いました。そこには、役者、音楽家、ダンサー、武術家といった人に加え、特に人前で身体表現を行うことのない人も多く通っていました。野口先生は今からちょうど15年前に八十四歳で亡くなり、その後、教室に通っていた人たちの手で野口体操は受け継がれ伝えられています。

私は、心理士として仕事を始め八年目になります。病院で気づいたこと、それは医師もまた良き師に教えられて育つていくものだということです。患者さんは温かいよねと。野口先生がいた一号館の病室からはどんな風景が見えていたのだろうかと思います。

編集担当 西尾温文

がん治療センターニューズレター

平成二十五年五月 第十三号

創刊：平成二十一年五月（年三回発行）

発行元：順天堂医院 がん治療センター

住所：東京都文京区本郷三、一、三

電話番号&ファクシミリ

〇三・五八〇二・八一九六

Eメール：cancer@juntendo.ac.jp

ホームページ：http://www.juntendo.ac.jp/hospital/cancer/index.html