



「きやべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」（下京西部医師会主催）です

## 先生教えて

### 肺癌の薬物療法について

3年ぶりの行動制限のないゴールデンウィークとなり、ウィズコロナの生活が進んできました。

がん医療については、コロナによる検診控え、早期発見早期治療ができなくなっているといわれています。2020年のがん検診受診者は、コロナ流行前に比べ約3割（図1）。今後は進行したがんが見つかるケースが増えて、患者の予後の悪化や死亡率の増加が心配されています。

進行したがんには主に薬物療法が行われています。今回は、肺がんの薬物療法についてお話しします。

薬物療法は大きく分けて、抗がん剤、分子標的治療薬、免疫チェックポイント阻害剤の3種類があります。がんを小さくする以外に、遠隔転移の予防、症状を緩和するために用いられます。

近年、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤が次々と開発され、肺がんの薬物療法は大きく変わります。

### 化学療法

化学療法は、従来の抗がん剤を使った治療です。主に細胞が分裂する増殖過程に作用して、がん細胞をおさえる働きがあります。正常細胞にも作用するため様々な副作用が起こります（図2）。

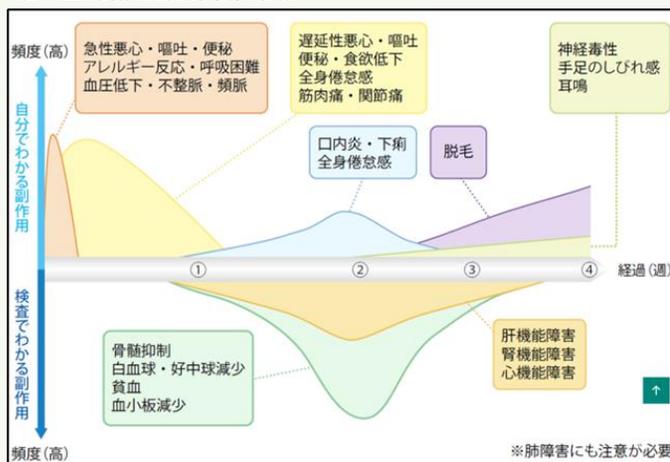
### 分子標的薬

分子標的薬は、がん細胞だけが持つ増殖を促している特定の遺伝子変異などをピンポイントで狙い撃ちします。化学療法は、がん細胞だけでなく正常な細胞も攻撃するため、重い副作用が起こることも少なくありませんが、分子標的薬は、正常細胞へのダメージが少なく、副作用が比較的少なくて済みます。標的となる遺伝子変異には、EGFR遺伝子、ALK遺伝子、BRAF遺伝子、MEK遺伝子、NTRK遺伝子があり、それぞれ使用できるお薬が登場しています。

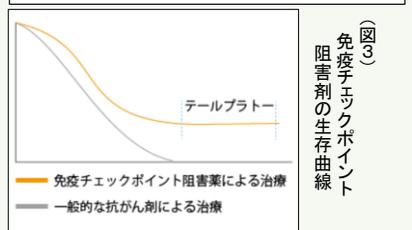
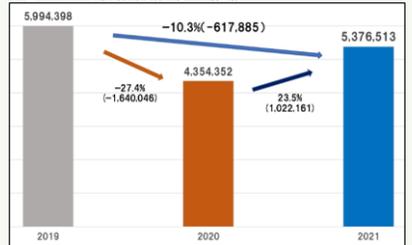
### 免疫療法

免疫チェックポイント阻害剤が使用されます。免疫細胞にはブレーキ（免疫チェックポイント）がついています。これは免疫細胞が自分を攻撃しないようにするためのブレーキボタンです。しかし、がん細胞もこのブレーキボタンを押すことができるので、免疫細胞はがん細胞を攻撃できなくなります。免疫チェックポイント阻害剤はこのブレーキに結合する抗体薬で、免疫細胞のがん細胞への攻撃力を高めます。免疫療法を行った患者さんの中の一部には非常に長く効果が持続し、治療効果の予測因子であるPDL1が50%以上発現している患者では5年生存率が30%と非常に良好な成績の報告があります。テールプラトーといって効果が何年も持続し、あたかも病気が治ってしまったかのような状態がみられます（図3）。

(図2) 主な副作用と発現時期の目安



(図1) がん検診受診者の推移



医療法人財団康生会  
武田病院  
医師 永田一洋

今回の会報誌の担当は  
武田病院です

友だち登録にはLINE アプリが必要です

- ① スマートフォン等でQRコードを読み取ってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



ID: @903NUYTA

発行: 一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋  
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301  
☎075-693-3900 📠075-693-3911



## 管理栄養士から



# 【免疫力を高める食事の工夫】



新型コロナウイルス感染症等の感染を予防するためには、こまめな手洗い等の感染対策に加えて

免疫力を高めることも大切です。免疫力は栄養、運動、休養によって高めることができます。

今回は免疫力を高める食事の工夫についてご紹介します。



医療法人財団康生会  
武田病院  
管理栄養士 松原有希

### ① 腸内環境を整えましょう

免疫細胞の約7割が腸に集まっており、腸内環境を整えることが免疫力の低下を防ぎます。善玉菌を増やす働きのある食物繊維や発酵食品を摂取しましょう。

※ 食物繊維の多い食品：  
ごぼう等の根菜類



海藻類 ・きのこ類 ・ 豆類 ・ 果物



※ 発酵食品：  
ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・甘酒・味噌



### ③ 身体を温める食品を摂りましょう

体温が1度下がると、免疫力は約30%低下すると言われてます。

身体を温める食品：  
しょうがやねぎ等の香辛料・根菜類・発酵食品



### ② たんぱく質とビタミンA・C・Eを摂りましょう

たんぱく質は免疫細胞の主成分で、不足すると免疫細胞の働きが低下します。

ビタミンA・C・Eは免疫細胞を活性化し感染症から身体を守る働きがあります。

※ たんぱく質の多い食品：  
肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品



※ ビタミンAの多い食品：  
にんじん・ほうれん草・トマト・うなぎ・卵黄



※ ビタミンCの多い食品：  
ブロッコリー・パプリカ・レモン・いちご・じゃがいも



※ ビタミンEの多い食品：  
小松菜・かぼちゃ・アーモンド・アボカド



## お薬手帳を 活用していただけますか？

お薬手帳とは薬の名前・量・日数・使用方法などを記録する手帳です。

お薬手帳が導入される前は別の病院で処方されている薬の相互作用をチェックする方法がありませんでした。そのため1993年に別々の病院で処方された抗ウィルス薬と抗がん剤を併用したことによる死亡事件が起こってしまいました。これがきっかけでお薬手帳が導入されました。また、2年後の「阪神淡路大震災」でお薬手帳があれば処方箋が無くてお薬を受け取る事が出来る場合があり急速に普及しました。そして飲み薬が中心だったお薬手帳の内容も今では点滴や注射についても病院からお薬手帳に貼れるシールをお渡しするようになってきています。このように調剤薬局と病院が情報を共有することで薬の副作用や相互作用を確認出来るように連携を深めています。みなさんもぜひお薬手帳を活用し気になることがあれば書き込んで病院や薬局で見せてください。

医療法人財団康生会  
武田病院  
薬剤師 木村麻紀





# 緩和ケア 認定看護師



医療法人財団康生会  
武田病院  
緩和ケア認定看護師 藤谷 薫

寄り添うとは・・・。

私たち医療者は、日々患者さんやそのご家族に寄り添うことができているでしょうか。  
「寄り添う」とはどのようなことなのでしょう・・・。

患者さんやご家族の人生観や、価値観、生きてきた歴史を知ることによって寄り添い方は見えてくるのでしょうか。

とりわけ医療者は、患者さん・ご家族に寄り添います。という文言を掲げることが多いです。

私自身も日常的によく使う言葉の一つです。

私は看護師として、がんを患った患者さん・ご家族に関わることが多いです。

化学療法室で勤務することが多く、そこを利用する患者さんに主に関わっています。

また、がんの告知の場面や今まで治療を頑張ってきたけれども、どの治療も効果がなく、緩和ケア（積極的な治療は行わず、出てくる苦痛症状を緩和していく）に移行するような診察場面に同席することも多いです。

患者さんやご家族の思いやこれからの事を想像すると、自分自身も辛くなる事が多いです。でも、一番辛いのは患者さんやご家族です。自分自身の気持ちに流されてしまわないようグッと堪えます。まずは、自分の気持ちを片隅に置いて、患者さん・家族と向き合うように努めています。時に、自分の言いたいことや、伝えないといけないことが頭をよぎり、相手の気持ちをじっくり理解する前に相手を決めつけ言葉をかけてしまいます。当然、寄り添っていないので患者さんやご家族にとってしっくりくる言葉にはなりません。そうならないよう自分の発する言葉、作り出す表情に責任を持ち、患者さんやご家族の反応を見ながら話をするように心がけています。でも、日々反省と後悔の繰り返しです。

心に届く言葉を届けられたら。

まだまだ勉強不足ですが、自分の精一杯で日々関わることができたらと思います。

患者さんご家族と離れすぎず、近づきすぎず、適度な距離感をもって共に歩んでいけるそんな看護師でありたいと思います。

コロナ禍でまだまだ人との距離には制限がありますが、心の距離は近づけるといいのになど日々思います。一日も早く心穏やかな日々が戻りますように。



がん患者さん  
ご家族、お友達へ

お気軽に  
ご参加ください！



# きゃべつ の会

がん患者さんやご家族が抱く  
思いや考えはいろいろです。

お互いの意見を共有し  
尊重する会を目指します。

きゃべつの会はこの地域（下京区・南区）の病院・医院に  
かかっておられるがん患者さん、ご家族が  
お茶を飲みながら交流し、生きる力を取り戻す  
「地域の患者サロン」です。（下京西部医師会が主催しています）



京都南病院、康生会 武田病院、京都九条病院にて、定期的に  
患者サロンを開いています。誰でも自由に参加でき、無料です。  
美味しいお茶菓子を用意していますので、気軽にお越しください。

まずはホームページをご覧ください。下京西部医師会までご連絡ください。

きゃべつの会  
ホームページ



一般社団法人下京西部医師会

京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9  
エステート南ビル 3F

TEL : 075-693-3900

FAX : 075-693-3911

✉ shimonishi@ishikai.or.jp



きゃべつの会  
LINE

