



「きゃべつの会」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



がん治療での外科手術

新京都南病院 廣間 文彦 先生

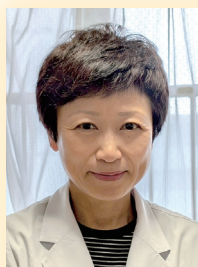
癌の治療には外科的な手術、化学療法、放射線療法、内視鏡的治療などがあります。

最近では直腸癌の特殊なタイプの進行癌が化学療法と放射線療法を組み合わせた治療をおこない、半分以上の人が腫瘍が消えてしまっていたという報告がありました。アメリカのヴァンダービルト大学メディカルセンターからの発表で、MSI-H/dMMR の進行直腸癌（特殊なタイプの直腸癌）に、術前にニボルマブとイピリマブの投与、短期間放射線療法を行い、その後手術を実施する試験がありました。化学療法で pCR（癌が顕微鏡でみて完全に消えている）、または cCR（臨床的に癌が消えている）が得られた患者は 14 人中 8 人でした。そのうち 5 人は手術を延期することになりました。しかし化学療法の副作用はいろいろと全員に出現したようです。

乳癌でも HER2 陽性の乳癌に術前化学療法を行うと、45%ほどの人が pCR になります。手術をして癌があった部位を切除しても、もう癌が残っていないという状況です。ただし化学療法の副作用は、脱毛、血球減少、皮膚障害、胃腸障害など様々なことが生じます。

外科医としていろいろな疾患の人に出会ってきました。癌の治療はいろいろしてきました。だんだんと治療のなかで手術で切除することの役割は小さくなってきています。切除のみで治る割合は少なく、様々な治療法を組み合わせるようになっていきます。なかには上記のように外科手術の役割がほとんどなくなった場合もでてきています。

患者さんの選択肢が増えていくのは良いことです。ただ治療方法が複雑になっていくので、担当医とよく話をすることがますます大事になっています。



カウンセリングルームより

京都南病院 臨床心理士 大倉朱美子 先生

「がんと言われた瞬間、見える景色が色褪せた」「何をしても自分だけガラス越しにいる気がした」……がんになられた患者さんが話された診断された時の気持ちです。歌人の河野裕子氏は自身が告知を受けた直後、夫はなんと痛ましい目で私を見るのか、この世を隔たった者を見る目だと感じ、「なんと言ふ顔してわれを見るものか私はここよ吊り橋ぢやない」という歌を詠まれました。そのような想いは直後に来ることあるし、暫くたってからじわじわとボディブローのように効いてくることもあります。

診断されると、暮らしの中に「治療」というルールが敷かれます。さまざまな検査を受け、結果を聞き、治療法を提示され、決めていく作業が続きます。その上、生活のことや経済的なことなどの現実問題が次々と押し寄せ、目にみえない心（想い）はあと回しになりがちです。まだ信じられないのに、悲しいのに、悔しいのに、つらいのに、怖いのに。

身体や暮らしに大きな変化があると、不安、焦り、イライラ、落ち込みなど心もいろいろ反応します。がんが気になって、ネットや本で調べてばかりいると、一日中病気のことと頭がいっぱいになってしまいます。過去を思い返せば後悔が、未来を考えると不安が押し寄せて、ぐるぐる思考に巻き込まれ、抜け出せなくなることもよくあります。

そんな時、カウンセリングを受けてみられてはいかがでしょうか。カウンセリングルームは、守られた場所で、あと回しにしていた自分の気持ちを話していいところです。抑えていた心を解放できる時間になるかもしれません。時に、呼吸法や『マインドフルネス』という技法をお伝えすることがあります。マインドフルネスとは、「自分が今、ここで体験していることに意識を向けて、自分の感情をありのままに眺め、受け止めること」を言います。「前向きに頑張らなきゃ」「こんな弱音を吐いちゃダメ」など自分の感じたことを「良い」「悪い」と評価せず、あるがままに受け止められるようになると、気持ちの揺れに巻き込まれにくくなります。悩みや問題を横に置くことはむずかしいけれど、空を眺める、呼吸をする、味わう、風を感じるなど五感を使っていねいに自分の感覚に身をゆだねるやり方を身につけられると、過去や未来へのぐるぐる思考から解かれることができるかもしれません。

カウンセリングは特別なものではなく、問題のある人が受けるものではありません。心理士も治療の伴走者のひとりになれるのなら、と願っています。



お願いします

今回の会報誌の担当は
京都南病院です

【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

下西地域在住 桃太郎さんにインタビューさせていただきました。

診断から治療、そして今 ～～桃太郎さんが語るリアル～～

——がんと診断されたとき、どのような気持ちでしたか？

意外とショックはなかったんです。原因がわかってほっとした、という気持ちが大きかったですね。昔は『がん＝死』というイメージがあったけど、今は治療が進んでいるし、怖いという感覚はなかったです。診断前は、『自分が病気になるはずがない』という変な自信がありましたね。父もがんでしたし、周囲から「痩せすぎじゃない？」と言われていたのに、それでも病気したことがないからって。受診前日も下剤を飲んでいたので便秘が出ず、血が出ていたのに『痔かな』って……。まさか腸が狭窄しているとは考えもしなかったですね。色んなことに鈍感だったのかな。

すぐに受け入れることもできず『コンサートもあるし、帰りたいな』って思ったくらい。でも、もう少し早く受診していたら、治療も早くできてコンサート行けたのに……と後悔もありました。

——入院してから、どんなことが大変でしたか？

まず、イレウス管を入れられたのが悲しかった。緊急性があるんだなと実感しました。主治医が決まるまで毎日違う先生が診てくれていたんですが、主治医が決まって、「ストーマ（人工肛門）作ります」って。嫌ですって拒否はないんだなって。ストーマしか作れないってことは大きいのかと…避けられないことなんだと受け入れるしかなかったです。職場復帰どうしたらいいんだろうって、できるかなって。ストーマは最初みるのがすごい嫌だった。初めて見たとき、思っていたのと違うし、ちょっとショックで直視できなかった。でも、若い看護師さんたちも本当に頼もしくて、支えられましたね。その後、外来で専門の看護師さんのストーマ管理を見たとき、『こんなにシンプルでいいんだ』とわかって、少し気が楽になりました。

——抗がん剤治療中はどのような気持ちでしたか？心がけていたことや、困ったことはありましたか？

副作用で味覚が変わって辛いものを好むようになった。幸い副作用は軽く、治療効果も早くでたけど、主治医から「次の治療もあります」と言われたことは希望につながった。治療を続ける中で、何より『前向きに』を意識していました。どうにもならない症状なら、『どう付き合うか』を考えましたね。例えば、手袋をつけたら仕事しやすいかなとか、職場に相談して負担を減らしてもらおうとか。実際、職場はとても理解があって、ありがたかったです。

外来化学療法室で、年齢も立場も違う人たちが、それぞれの生活の続けながら治療しているのを見て、『自分だけじゃないんだ』と思いました。そういう姿を見ると、自分も頑張ろうと思えましたね。『きゃべつの会』のように経験を共有できる場があるのも心強いです。支え合うことの大切さを実感しました。

——がんと向き合いながら、これからの生活や大切にしたいことは？

治療したらお金もかかるし、病気になって初めて分かった。働かなかったらお金かかるしね。治療がずっと続くならお金かかるし不安になるし、働かなかったら趣味もできないし。最近ね、あまり外に出なくなりました。そこだけは後ろ向きかな。推し活はいくよ、でもストーマもあるし、毛根も弱くなったし、皮膚症状とか、そういう容姿が気になるようになった。化粧もやりにくくなったし、美容院で髪染めするのも怖いですね。

でも、仕事を続けることですね。がん＝死じゃないし、再発というのも何年か経過みていかないといけないし、気はしっかりもたないと。付き合いながら生きていく病気だと思っています。病気しながら働く同僚にも心から協力したいって今は思っています。働けることに感謝しながら、無理せず続けていきたいですね。

きゃべつの会へ

話をできるということが、共有できる人がいるということが力になっています。入院していた病院のスタッフの方で、治療辛かったことや、余命も告知されて、でも復帰して働いていること一緒に話していたら、大変な状況でも頑張っているんだなって。同僚でも、自分の病気言える方が楽。それで何かしてっていうのじゃなくて。自分の家族だけでなく、色々話できるって大事だから、きゃべつの会という場は、みなさんの力になると思います。

