

市民公開講座

「がんに備える～安心でいられるための虎の巻～」を開催しました

講師 緩和ケア科部長 鈴木 友宜 / 緩和ケア認定看護師 浦田 美穂子 / がん薬物療法認定薬剤師 伊藤 剛貴

がん治療や緩和ケアについて、5月に市民公開講座を行いました。
その内容をご紹介します。



1 ～がんを知ろう～

がんは、細胞分裂する際に変異してしまった細胞が修復されず、もしくは免疫により死滅させられず残った細胞が無秩序に増え続けていく病気です。
がん細胞は、目立った症状なく10年から20年ほどで1cm程度の大きさとなりますが、その後1～2年で2cm程度の大きさになり、以後急速に進行し、症状が現れてきます。

決して他人事ではなく、**しっかりとした知識を備えておく必要があります。**

- 2人に1人はがんにかかる。
- 3人に1人はがんで亡くなる。

対処法は？

✓ **禁煙・節酒・運動・バランスの摂れた食生活・適正体重の維持により、がんにかかるリスクを軽減**することができます。

✓ **定期的ながん検診を受診することが極めて重要**です。
(がんは自覚症状のない期間で発見できるとほとんど(約9割)完治させることができるため)

がんは**早期発見**が**カギ**!



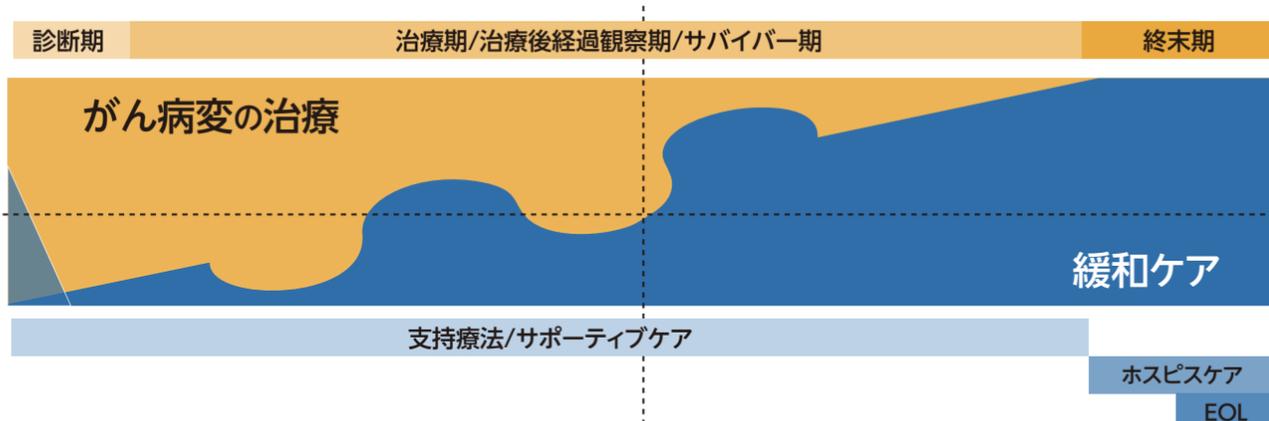
- がんは1cm程度の大きさにならないと判断できません。
- がんを早期(2cm以下)のうちに発見できれば、ほとんど完治させることができます。
- 早期がんには、ほとんど自覚症状がありません。
- 定期的ながん検診を受診することが大切です。

2 ～がんと診断されたら～

がん治療(がん病変の治療)の流れとしては、診断から治療、もしくは治療後経過観察期またサバイバー期を経て、終末期を迎える方もいらっしゃいます。診断期から**緩和ケア**がかかわることで、痛みなどの身体的な症状や、不安など精神

的な症状をやわらげ、生活の質を保ちながらかん治療に臨んでいただけます。また、治療を選択されなかった患者さんにも、症状の緩和をしながら、安心して過ごせる環境を相談しながら整えていくことが可能です。

がんと診断されたら、信用できる情報源を持つことも重要であるため、主治医に相談することが大切です。また、当院患者サポートセンターにご相談いただくことで、心配事に応じて多職種で関わらせていただくことができます。



ホスピスケア、EOLとは
主にがんの末期患者の全人的苦痛をチームでケアしていくこと。