

2014年4月21日

【アピタルがん夜間学校】  
もっと知ってほしいがんと運動のこと  
アンケート結果及びご寄付の報告

2014年4月9日（水）秋葉原UDXシアターにて開催されました表題セミナーのアンケート結果を、ご報告申し上げます。100名の方にお申し込み頂き、当日は70名の方が参加され、うち、51名の方からご意見を頂きました。（回収率72.9%）。

頂きましたコメントは、判読が難しいもの、表記が適切でないものも含め、原則全て記載し紹介しています。

当セミナーにて参加者の方々から頂きましたご寄付は18,000円です。頂きましたご寄付はCNJのがん啓発活動などを運営する資金に充てさせて頂きます。皆様のサポートに心から感謝いたします。ありがとうございます。

（1）今回のセミナーはどのような媒体でお知りになりましたか？

① CNJのホームページ（ブログ）などのイベント告知	29.4%
② キャンサーチャンネルのイベント告知	13.7%
③ UDXオープンカレッジのイベント告知	9.8%
④ 朝日新聞・アピタルの告知	5.9%
⑤ Twitter facebook等のSNS(RT,シェアを含む)	3.9%
⑥ CNJ以外の患者会・支援団体からのお知らせ	3.9%
⑦ 友人・知人に誘われて	3.9%
⑧ 新聞・雑誌などマスメディアの告知	0.0%
⑨ 病院でのポスター告知など	13.7%
⑩ その他（検索・友人から・以前もらったチラシなど）	9.8%
無記入	5.9%

（2）あなたのお立場に○印をお願いします。

① 患者（治療開始前）	0.0%
（通院治療中）	17.6%
（治療後フォロー中5年以内）	33.3%
（治療後5年以上経過）	9.8%
（無記入）	0.0%
② 患者の家族・友人	17.6%

③ 医療関係者（医師）	0.0%
（看護師）	2.0%
（薬剤師）	0.0%
（その他）	5.9%
（無記入）	3.9%
④ プレス関係	0.0%
⑤ その他（保険会社・病気に関心がある・会社員など）	9.8%
無記入	0.0%

（3）プログラムに関するご感想を教えてください。

■ 基調講演：田沼 明先生「もっと知ってほしいがんと運動について」

① 大変参考になった	27.5%
② 参考になった	54.9%
③ 参考にならなかった	5.9%
④ どちらとも言えない	2.0%
無記入	9.8%

■ Q&A トークセッション「もっと知ってほしいがんと運動のこと」

① 大変参考になった	17.6%
② 参考になった	49.0%
③ 参考にならなかった	2.0%
④ どちらとも言えない	2.0%
無記入	29.4%

（4）治療に関する情報はどのような媒体で入手しましたか？患者さん・ご家族以外の方は、どのような媒体で入手すると思いますか？（複数回答可）

① 医療者（医師・看護師・薬剤師など）	28	50.0%
② 書籍	28	50.0%
③ インターネット	37	66.1%
④ 同じ病気の患者	18	35.3%
⑤ がん患者会	9	17.6%
⑥ 患者団体・患者支援団体	3	5.9%
⑦ 病院の相談窓口	4	7.8%
⑧ NPO などの相談窓口	1	2.0%
⑨ その他（民間の講演会・TV・セミナーなど）	3	8.3%
無記入	2	3.9%

（5）インターネットで情報を収集する際、どんなことに気をつけていますか？

(複数回答可)

① 誰が書いているか、明示されている	32	62.7%
② 情報の出典が明記されている	32	62.7%
③ 情報の更新日が明記されている	23	45.1%
④ 情報発信の目的(営利・非営利)が明確にされている	16	31.4%
⑤ その他	0	0.0%
無記入	4	7.8%

(6) 治療を受けるにあたって、どのような情報が必要でしたか?患者さん・ご家族以外の方は、どのような情報が必要だと思いますか?(複数回答可)

① 施設情報(病院など)	26	51.0%
② 医師情報(専門医など)	24	47.1%
③ 治療法の情報	40	78.4%
④ 薬剤に関する情報	20	39.2%
⑤ 治療以外(心の問題など)の相談窓口	16	31.4%
⑥ 医療費に関する情報	17	33.3%
⑦ 同じ病気の体験談	17	33.3%
⑧ その他	1	2.0%
無記入	2	3.9%

その他詳細

病気の詳細な情報・今後の症状・予後など

(7) がん対策を進める上で、どの領域がもっと重要だと思いますか?

① がんの予防の推進	19.6%
② がんの検診の推進	9.8%
③ がん治療(研究)の推進	15.7%
④ 治療後の社会的支援	9.8%
⑤ その他(心のケアなど)	2.0%
無記・無効	43.1%

(8) がん治療をよくする上で、患者(患者会・支援団体)の役割は重要だと思いますか?

① 強く思う	58.8%
② 思う	33.3%
③ 思わない	0.0%
④ どちらとも言えない	5.9%
無記・無効	2.0%

(9) もっとも、キャンサーネットジャパンに期待する活動は何ですか?

① がん患者（家族）向けセミナー・イベントなど	31.4%
② がん患者（家族）向け教育プログラムなど	7.8%
③ がん患者（家族）を含めた一般の人へのがん疾患啓発事業	19.6%
④ 体験者同士のピアサポートプログラムなど	5.9%
⑤ がん医療政策提言などのロビー活動	2.0%
全て	0.0%
無記・無効・複数回答	33.3%

～今回のセミナーで新たに得られた情報はありますか？～

【患者】

通院治療中

- ・運動が効果的であること。
- ・運動強度の目安がわかった。
- ・運動強度の脈拍数の目安。
- ・再発予防のための運動についてどのくらいの内容(時間)が必要わかりました。
- ・必要な運動強度が確認できました。

治療後フォロー中5年以内

- ・あった。
- ・運動強度の目安がわかった。まずは”自分の身体(体力、痛み、できること etc)”を知る事が大事。
- ・がん患者にとっての運動の重要性。
- ・HR 110・130回分の運動はかなりハードですがそこまでやって良い事がわかりました。目安が分かり、今後の運動に役立ってます。
- ・ガン予防上での運動の重要性。
- ・がん患者の運動の必要性について。
- ・運動の重要性 退院後特に意識しないといけない。
- ・運動の目安。
- ・がんの部位による、具体的な運動例と目安。
- ・ウォーキング(散歩)どんなにか良い事なのかを改めて知りました。特別な運動でなくて日常の家事をすることが良い。
- ・運動の大切さを知りました。(家事を手を抜かずにやります) 病院で特に言われませんでしたので(階段の上り下りなどかなり動いています。これも運動ですね。)
- ・18METs・時間/wの運動量が目安と知る事が出来た。座っている仕事の人に大腸がんが多いとは。初耳だった。

治療後5年以上経過

- ・運動の目安。

- 運動の必要性の確認になりました。もっとそれを積極的に進めて行く動機づけとなる情報が得たかった。
- 最近この数年で” がんと運動” の研究発表が多く出ていたのでその辺を紹介して欲しかった。

#### 【患者の家族・友人】

- 運動は、免疫の復活となり、継続することにより、死亡、再発、マイナスになる。
- 運動が、がんにもよいというのは以外でした。
- どれくらいの運動強度・時間がいいのかわかった。
- 薬を使った治療だけでなく、在宅管理(運動、栄養)の必要性が理解出来た。

#### 【医療関係者】

##### 看護師

- 運動の強度 運動による免疫力アップ。

##### その他

- テーマ内容を改めて再認識した程度でした。
- 運動の目安 継続するための工夫やコツ。
- がん患者のリハビリがあまり知られていないこと。

#### 【その他】

- 家事も良い運動の1つなのですね。特別なことをやる必要はないのですね。
- がん治療後のリハビリといった治療そのもの以外の領域にも関心を持つきっかけとなりました。

～もっと知りたい情報は何か？～

#### 【患者】

##### 通院治療中

- 再発進行させない 身体に良いこと QOL を維持させるためによいこと。
- 抗がん剤副作用対策。
- 癌治療をしながら仕事をしている人の事。仕事は癌によって変わったか、仕事によって治療の制限を受けたかなど。
- どうしても高齢の方が対照になるのは理解できますが若いガン患者への情報ももう少し知りたいです。

##### 治療後フォロー中5年以内

- 現在の段階でどの程度治療方法が進んでいるか。または改善されている点など。
- 個人的には、ヨガをやっているのでそれについて知りたかった(何が良いのか？学会等で

発表されている効果は？・・・など)。

- 患者の交流、情報交換の場の提供。
- もう少し運動することによってそれぞれのがんの死亡リスク等が↓となる文献の紹介もしてほしかったです(具体的な数字をもとに)。
- 食べない方がいい物はあるのか？サプリメントの安全性。三大療法以外で有効な治療法。
- 社会復帰(仕事への復帰)に向けてのサポートなど。
- 免疫機能強化のための手法。
- 免疫力を上げる食事・生活習慣 再発予防について。

治療後5年以上経過

- 漢方や薬膳など。東洋医学的アプローチ。
- 薬などの治療だけでなく生活習慣を変える事(運動と食事)によって大きな効果がでてい、具体的な事例が知りたい。
- 運動が発がん予防にどのように関連するのか。

【患者の家族・友人】

- ちまたで話題になっているサプリメントの有効性(フコイダン、ベンズアルデヒド)。
- 治療方法、施設。
- QOL や症状に応じた動動プログラムについて。
- 新しいガン治療法。

【医療関係者】

- 具体的な例。
- 今回の内容はある程度動ける患者に対する運動だけでしたが、進行がん、がんの末期の段階での運動についても知りたかったです。困っているのは退院して動けなくなった人たちだと思います。

【その他】

- がん患者、がんを闘う方々の声→もっとガンという病気を近くしたいです。
- 運動強度のメッツについて もう少し具体的に。

～その他、セミナーに参加してのご感想・ご意見等～

【患者】

通院治療中

- こういった機会を今後も開催して行ってほしいと思います。
- 運動が良いということは知っていましたが、セミナーに参加してやりやる気が出てきました。精神的にもポジティブになれました。
- 平子さんが私達の目線で質問して下さるのが良かったですね。散歩だったら目標を決め

ると楽しいとか、今日はあそこのスーパーでバナナが安いから今日こそ行こう。明日は違うスーパーとかネ。少しずつ遠い所に行くとか。田村先生がいらして下さってよかった。

#### 治療後フォロー中5年以内

- 年内のスケジュールがわかってよかった。駅近のよい場所で来やすいし、Free というのがよかった。(あとで少しでも寄付できたらしたい。)
- 田村先生は九州から来ていただき遠路大変だったと思います。ありがとうございました。
- 今回の夜間学校は面白いテーマがたくさんあります。ネットだと玉石混肴の情報なので”安心して”取り入れられるものを知りたいと思います。
- 術後しばらく経って太ってきていたので、今日は運動を再開する良いきっかけになりました。
- 治療後の社会的支援について。現在復職し仕事を始め、治療前と同じ業務に幸い戻る事ができ、会社には感謝しているが、人事の知識：個人情報取り扱いには心を痛める事が多くあった。他社ではもっと対処が悪いとも聞くので、一般に認知できるガイドライン等があると嬉しいと思う。そのような活動には是非参加したいと思う。
- 色々勉強になりました。ありがとうございました。
- 本日はありがとうございました。

#### 治療後5年以上経過

- がんに対するあんま・指圧師や鍼灸師の取り組み。

#### 【患者の家族・友人】

- トータルで多方面から知識の習得ができ、治療や、方針の決定に大変役立つ内容と思いましたが、ただ、第3水曜日は都合が悪く参加できません。非常に残念です。
- 質問票が提出しづらい。集め方にくふうして頂きたい。
- スライド資料の配布をして欲しい。
- 運動と死亡リスク or 生存率の関係が把握されているのは初めて知った。更に進めて「どの程度の症状」の時に「どの程度の運動」が最適か？を積上げて頂きたい。
- 参考になりました。今後のテーマも興味深い物が多かったです。場所と時間が参加しやすいと思います。

#### 【その他】

- 乳がんではエクササイズの臨床試験の結果がたくさん発表されていますので(海外)、是非日本でも治療中、サバイバーの人たちへの運動の推進はしていった方が良いと思います。病院内だけでなく外でもやれるように。