

CNJ Speakers

Know(≠No)More Cancer 私たちは、もっと伝えたい



No.
21

Special Talk ~

河野 博隆 × 麻倉 未稀 × 山崎 多賀子 対談

CNJ News / CNJ Report

海外がん医療 TOPICS

歌手

医師

美容ジャーナリスト

麻倉 未稀

河野 博隆

山崎 多賀子



がん専門医も 整形外科医も がん患者も 知らなかった

がんロコモ

山崎…最近、複数のがん関連学会で「がんロコモ」という演題をみかけるようになりました。がんロコモとはどういうものですか。

河野…わかりやすくいうと、「移動能力が低下したがん患者さんを、運動器の専門家である整形外科医もがん診療に加わって、動けるようにしよう」という概念が、「がんロコモ」です。

これまで
がんを診なかった
整形外科

麻倉…「がんロコモ」は状態ではなく、概念なのです。ただがん医療で整形外科からの発信は、あまり聞かれなかった気がします。

河野…その通りで、これには訳があります。全国に2万4千人いる整形外科医のうち、骨軟部肉腫を診る専門医が約2百人いるのですがこれまで、肉腫は専門医以外は診てはいけなるとされてきました。それが「がん」を診てはいけないと誤解され整形外科はがんを診ない、となってしまったのです。

「運動器の障害のため、立つ、歩くといった移動機能の低下をきたした状態」、ロコモティブシンドローム*。これはがんの治療や、がんの骨転移、がんに関係ない障害などで、がん患者にも多く起こります。2人に1人ががんになり、がんになっても長く生きる人が増えた今、「がんを治すことだけでなく、動けることも考えましょう」と提唱する「がんロコモ」**。

そのために、運動器の専門家、整形外科もがん診療のチームの一員として関わっていきますと、宣言する「がんロコモ ワーキンググループ」。そのお1人、河野博隆先生に、乳がん経験者で、日常に運動を取り入れている歌手の麻倉未稀さん、美容ジャーナリストの山崎多賀子さんが聞きました。がんロコモってなに？

* ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称。2007年に日本整形外科学会が先駆けて提唱した言葉と概念。

** がんロコモは骨転移など「がんによる運動器の問題」、筋力が衰えるなど「がんの治療による運動器低下の問題」そしてもともとあった「がんと併存する運動器疾患の進行」3つの状態に分けられる。



直近の膝の手術より

優先される

がんの手術って!?



麻倉…そうだったのですか。そこを、積極的にがん患者も診る科に変えていこうと？
河野…そうです。なぜがん口コモが必要かという点、たとえば膝が悪く、整形外科で2週間後に手術を受けることが決まった方がいて、術前の診察時に「実はがんが見つかって、2か月後に手術をすることにになりました」と言ったらとします。ほとんどの整形外科医は「ではがんのほうを優先して、膝はがんの治療が一段落してから考えましょう」と言うと思います。これ、どう思いますか。

麻倉…山崎………………
河野…すごくおかしいことです。だって手術するくらい膝が悪くて、手術を受ければ痛みもなく、自由に歩ける状態で2か月後にがんの手術が受けられるんですよ。
麻倉…言われてみると、膝の治療を先に済ませてしまったほうがよっぽどいいですね。私は歌手ですが、歌うときに体幹はとても大切で、入院中にずれてしまった体幹を取り戻すため手術の翌日から全身のリハビリに取り組みました。おかげで退院後すぐ舞台上に立つことができ、普通の生活に戻ることもできました。動けることが自信につながったんです。

山崎…もし、手術以外の部位も痛くて動けなかったら、なかなか前向きな気持ちにはなれません。ただ先ほどの話ですが、命に係わるがんの治療を優先したほうがいいと思います。医師も言うならなおさらのこと。

河野…おっしゃるようには動けるほうが絶対にはいいのですが、がんと聞いた瞬間、患者さんやご家族も医師も意識ががんに支配され、膝は後回しでいいと思ってしまう。整形外科はがんの恐怖と直面している患者さんの膝を治してあげられるのに、診なくなる。

これは「がんハラスメント」だ、学会へ訴えたいと上司に伝えたら、「過激な言葉では共感を得られないから、もっとかわい言葉を使った方がいい」と助言を受けました。

麻倉…山崎…それで「がん口コモ」(笑)
山崎…素朴な疑問ですが、がんに詳しくない医師が治療しても大丈夫なのですか？
河野…もちろん大丈夫です。僕たちがやるのは、がんを治すことではありません。がん患者さんの運動器を診て痛みを取り、歩くことができる可能性を探って治療することです。

がんの痛みを

治します

がんではない痛みも

治します



山崎…がんの運動器障害といえば骨転移は大きな原因だと思えます。がんによる痛みや骨折でも、その部位の治療ができるのですか。

河野…もちろんできます。がんで具合が悪いのか、運動器で具合が悪いのか、それを見分け、治療することが出来る唯一の診療科が整形外科です。骨が溶けている場所と範囲によって適切な診療をします。がんはがんの専門医に、骨や関節、筋肉は整形外科に、分けて考えていいのです。

山崎…その視点は、なかつたかも。
麻倉…そういういえば私、乳がんになったあと、声が出なくなってしまう時期がありました。当然ですが、がんの主治医ではなく声の専門医に相談しました。それと同じですね。

河野…その通りです。
麻倉…骨転移の痛みには通常のがん診療ではどんな治療が行われるのでしょうか。

河野…がんの専門医は骨転移がある患者さんが痛いと言えらる「がん性疼痛」と診断し、医療麻薬での疼痛コントロールを考えます。ただ、痛みの根本を触っていないので、薬が効かないこともあります。がん患者さんの2割に骨転移が起こり、がんで亡くなる方の6割、乳がんは9割に骨転移があるのです。

山崎…多いですね。緩和医療では薬による疼痛コントロールでQOLを上げる研究も盛んで、患者にとって痛みの軽減はとても大切です。河野先生たちの活動は、このこととも関わっているのですか？



患者に配布する「がん口コモ読本」(右)と書籍(左)

整形外科が

がん診療に加われば

がん患者のQOLは

劇的に改善する



河野…はい、東大病院で肉腫を診ていたころ緩和ケア医の岩瀬哲先生と一緒に回診をした経験がきっかけになっています。その病院でも患者さんの痛みに麻薬を処方しますが、僕の診たてでは背筋の一部が悪く、というような方もいて、「局所注射（ブロック、トリガーポイント等）を打てば5分後に歩けるようになりますよ」と言うと、岩瀬先生は、「そんなはずはないだろう」と。

麻倉…専門が違うと、診かたも治療プランもまったく違うんですね。それで河野先生は実際に治療されたのですか？

河野…その場で注射を打って本当に5分後に患者さんが「あれ？痛くない」とすたすた歩きだして。驚いた先生が、じゃあこの患者さんと、次々と診療しました。もちろん疼痛コントロールは大切です。ただ整形外科が関われば、また自分で歩けるようになる可能性が高くなる。これまで整形外科ががんを診てこなかったため、情報の共有がないのです。

山崎…それはものすごく大きな違いです。東大病院ではその後、整形外科も一緒に診るようになったのですか？

河野…はい。

その後、外部のがんを診る整形外科医たちとも連携するようになりました。このとき、同じような患者さんが全国にたくさんいることに気づき、整形外科マズイぞと、同じ思いを抱いていた仲間と「がんロコモ」を始めました。

麻倉…お話を聞いて、ぜひ多くの病院で整形外科と連携してほしいと思いますが、実際のところはどのようなのでしょうか。

河野…学会の調査で整形外科への、がん患者さんが受診した時に対応していますか？という問いに、がん診療連携拠点病院でも5割弱しか診ておらず、それ以外の病院の8割はがん患者さんを一切診ていないことが分っています。

骨転移があるから

「運動NG」は

間違い



麻倉…拠点病院でも半数以下なのですが、ところで骨転移が分かると、運動は控えるように言われるようです。医師からウォーキングを止められた方がいました。河野…それは、何かあったときに対応できないからです。全身に骨転移がみつかった60代の方は、麻痺も痛みもまったくないのに、主治医から「いつ骨折するか分からないから即入院してください」と指示されたそうです。3か月後、理学療法士から「この患者さんはなぜ歩いてはいけないのですか？」と問い合わせが



山崎多賀子（やまざき たかこ）

美容ジャーナリスト。1960年生まれ。長年、美容、健康、がん関連について取材、雑誌やWEBなどで情報発信をする。2005年に乳がんが発覚し、右乳房を全摘、同時再建手術を受ける。2006年よりがん患者対象の美容セミナーや講演を開始。2010年NPO法人女性医療ネットワーク内でマンマチアール委員会を仲間と設立し毎月セミナー開催。NPO法人がんネットジャパン認定乳がん体験者コーディネーター。同NPO外部評価委員。ほか複数のNPOに参画。バレーボールで筋力体力維持に努める。

麻倉未稀（あさくら みき）

歌手。1960年生まれ。81年、「ミスティ・トワイライト」（キングレコード）でデビュー。83年の「黄昏ダンシング」「ヒーロー HOLDING OUT FOR A HERO」などが大ヒット。2017年4月、医療バラエティ番組をきっかけに乳がんが発覚。6月に左乳房全摘と同時再建手術を受け、約3週間後の7月14日にスピード復帰。2019年、「ピンクリボンふじさわ」をたちあげ乳がん検診普及などにも尽力する。一日でも長くステージに立って歌うために、個人トレーナーにつき、日々体幹を鍛えている。

河野 博隆（かわの ひろたか）

平成4年東京大学卒。現在、帝京大学医学部附属病院 整形外科科長 主任教授。骨軟部腫瘍の診療とがん診療における運動器マネジメントに取り組む。整形外科ががん患者さんの運動器維持の診療に関わりがん診療に連携することを目指す「がんロコモ」をがんロコモ ワーキンググループのメンバーとともに提唱。整形外科医に向けた「整形外科医が今日から始める がんロコモ」（総合医学社）がん専門医に向けた「がん患者の運動疾患の診たか」（中外医学社）、2020年には日経BP社よりがん患者さん向けのがんロコモ本も発売予定。

あったので診療すると、どこも痛くない
と言う。では立ってみてください、とい
うと立てないんですね。

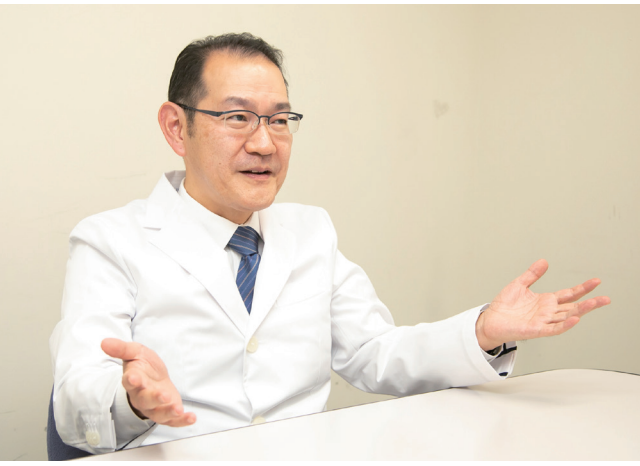
山崎…筋力がなくなったのですね。

河野…一日寝ていると2%、2週間で3
割の筋力が落ちるのです。歩いていたの
に、PS(全身状態の指標)の評価がいき
なり寝たぎりの4になってしまいました。
PSが下がることで受けられなくなる治
療もあります。

その方には筋力トレーニングの指導をし
て、歩いて帰っていただきました。

麻倉…それは衝撃的な話です。骨転移と
言われたら患者も運動をしないの不安
になります。整形外科は運動指導も
してくれるんですね。

河野…「人を歩かせる」科なので、骨転移
の方の運動機能の維持も仕事です。キッ
クボクシングはやりませんよね、とは確
認しますが(笑)



山崎…「がん口コモ ワーキンググループ」
のメンバーとして活動を始めて一年半た
つそうですね。反応はいかがですか？

河野…少しづつ理解は進んだと思います。
とくに大学病院やがんセンターの整形外科
で、がん患者さんの運動器に関する痛みを
診ないとは言わなくなりました。

各学会にも働きかけ、ワーキンググルー
プの8人メンバーで年間に、100回ほ
ど講演していますが、最近は立ち見がで
ることもあります。

麻倉…それは素晴らしいですね！

がんを治療することも 動けるからだを 維持することも大切



河野…幅広い立場の方に「がん口コモ」を
理解していただくために、対象ごとでメッ
セージも変えています。整形外科医には「が
んは治せなくても、患者さんを幸せにでき
るのだから、がんを診なくていいという文
化はやめましょう」と。がんの専門医に
は「整形外科をチームの一員として活用し
てください」と。がん患者さんには「がん
の治療以外に、普通に生活を送るために整
形外科を活用するという発想を持ちましょ
う」と。それぞれを対象にした書籍もメン
バーで執筆中です。

麻倉…患者や家族も、がん口コモを知る
ことは大切です。私たちが発信していかな
ければ。

河野…じつは患者さんに配布する「がん
口コモ読本」というパンフレットも作り
ました。2020年にはがん患者さん向
けの本の出版が決まっています。

麻倉…本、ぜひ読みたいですね。それにこ
のパンフレットを持って整形外科へ行け
ば、がんでも診察を断られませんか。

河野…断れないように作りました(笑)。
がん患者さんのがんでない痛みも、がん
の痛みも運動器のことは整形外科が診ま
す。それをすべての整形外科医が普通に
やりましょう、というのが、「がん口コモ」
ですから。

山崎…日頃から脚の筋力を維持すること
も心がけておきたいですね。

河野…じつはそこにも誤解があつて、70
歳を超えたら腕も移動器官です。腕が使
えないと階段の手すりが使えない。一人
で着替えもトイレもお風呂にも入れない。
日常生活の半分ができなくなります。こ
れも整形外科なら治すことができます。

麻倉…たしかに乳がんの術後、腕が上が
らなかつたときは本当に生活が不自由で
した。年齢に関係なく、運動器は大切です。

人生最期の3か月でも 手術で歩けるように してほしい



河野…動けなければ生活も、仕事も、が
んの治療も思うようにできない。年齢も
関係なく、小児がんの子供たちにも「が



ん口コモ」という視点は必要です。

僕だったら人生最期の3か月でも、手術
で歩けるようにしてほしいです。骨折で
歩けないといわれて天井の穴を数えて過
ごすのでは人生の最期が全く違うと思
えます。

麻倉…がんになってもずっと動ける人生を
整形外科が支えてくれるのですね。患者会
の仲間にも、がん口コモを伝えます。

河野…がん診療に整形外科が参加すること
で、患者さんのQOLは激変すると確信
しています。最終的に「整形外科ってやる
なあ」って言うてもらおうのが目標です。

麻倉…山崎…「やるなあ」と言いますか
ら、頑張ってください。私たちも動くこ
との大切さを発信していきたいです。

文／山崎多賀子
写真／AKANE

一人ひとりが当事者となり血液がんを考える 「かながわ血液がんフォーラム2019」開催



2019年11月9日、横浜情報文化センターにて、神奈川県と一般社団法人グルーブ・ネクス・ジャパン、はまっこ（多発性骨髄腫患者・家族の交流会）との共催で「かながわ血液がんフォーラム2019」を開催しました。血液がんの患者・家族に限らず広く一般の人が血液がんを知り、学び、集う場作りを目指し、多数の医療関係者の協力のもと科学的根拠に基づく最新の医療情報を発信。会場には献血協力者、ドナー登録者なども集い、フォーラム参加者は433名、全14セッションの延べ参加人数は合計で739名を数えました。

液がんについて専門医による講演、患者さんによる体験談、小児血液がんの講演などがあり、特徴的だったのは、血縁ドナーの集いの場を設けたこと。血縁ドナーは患者家族という立場にありながら提供者にもなる、本人にとっても家族にとっても、難しい立場に置かれることが多く、患者本人が退院してしまうと、血縁ドナーのケアは宙に浮いてしまいがち。今回は初めての試みで、参加者は少なかったが、このような場の必要性を改めて感じる機会となりました。

展示ブースでは、無菌室の模型を展示してもらったことも移植に焦点を当てた本フォーラムならではの。神奈川県赤十字血液センターや院内患者会、神奈川骨髄移植を考える会の他、患者さんに対しての調査がどのような患者自身に還元されるかを知る機会となる企業の出展もあり、賑わいました。アンケート結果からは継続開催を望む声が多く聞かれました。



START TO BE イメージカラーのバッグで来場者をお迎え



展示ブースも盛況でした



盛況のうちに終えて、ホッと一息。みんな笑顔のスタッフとボランティア



無菌室の展示

当日のセミナーについては、
無料で動画を公開します。
<https://www.cancernet.jp/27036>

神奈川県と協働事業で実施している造血幹細胞移植総合支援プロジェクト「START TO BE」は2020年度の継続審査も通過し、2021年3月まで活動を継続いたします。以降も継続できるように皆様からのご支援をお願い致します。 <https://www.start2be.org/>

神奈川県内の医師を中心に
各疾患の治療をリードする
28名にご登壇いただきました！



動画で学ぶもっと知ってほしい
多発性骨髄腫のこと新シリーズ追加!

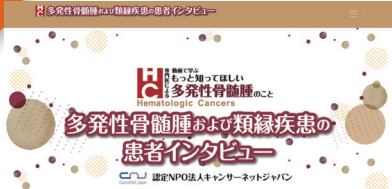
「多発性骨髄腫の類縁疾患について」
ALアミロイドーシス、
POEMS 症候群、原発性マクロ
グロブリン血症の動画を追加しま
した。いずれも情報が少ない希少
疾患です。患者・家族だけでなく、
医療従事者にも活用していただき
たい動画になっています。正しく
診断し正しい治療を受けること
で劇的に症状が改善する、出来る限
り早期に正しく診断することが重
要だからです。其々の疾患において治療経
験が豊富でセカンドオピニオンにもお勧め
できる専門医に解説していただきました。



<https://www.cancernet.jp/hematologiccancer/mm/>

「多発性骨髄腫および類縁疾患患者インタビュー」
患者さんへのインタビュー動画
を公開しています。治療が長丁場
になる疾患の中、仕事や自分の気
持ち、主治医との関係、どこでど
のように折り合いをつけるのか。
病名が分からない時期が長いとき、
実際にはどうだったのか。状況は
全く違えども、患者の生の声は同
じ患者にとっては、希望であり励
みになるものです。
今回は多発性骨髄腫
とALアミロイドー
シスの患者さんにお話
を伺いました。

動画は
各 10~20 分程度。
いずれも無料で
視聴できます。



<https://www.cancernet.jp/hematologiccancer/mmspeaker/>

「悪性リンパ腫」から「リンパ腫」へ
冊子改訂しました!

2014年版から2019年版へ5年ぶりに改訂しました。冊子
のタイトルからは「悪性」を取りました。良性のリンパ腫があるわけ
でもなく、英語表記でも「悪性」とは付かないからです。また、疾患
名に「悪性」と付くがゆえに、患者が不必要にショックを受けること
も時にあるからです。今回は、監修が国立がん研究センター中央病
院血液腫瘍科科長の伊豆津宏二先生に代わり、内容を一新しました。
リンパ腫のタイプ(病型)は非常にたくさんありますが、診断から分
類・治療法・副作用などを網羅しているので、リンパ腫と診断され
間もない方から、治療中の方まで広く活用できる内容
になっています。冊子は、WEBで閲覧が可能で、ダ
ウンロードして印刷することも可能です。ご希望の方
には冊子をお送りすることもできます。



<https://www.cancernet.jp/rinpasyu>

CNJがんナビゲーター(CCN)
合格者59名認定

2016年から実施しているCNJがんナビゲーター
(CNJ)認定試験を10月21、23日に実施し59名の合格者を認定
しました。CNJ認定試験は、現代の情報社会の中でがんに関
する信頼性の高い情報にアクセスし、理解することが出来る
かを評価するものです。正しいと思って得ている情報は、本当に科学的
根拠のある情報なのか?試験を受けることで、再確認することにもつな
がります。今回は初めてインターネットを利用した学習形態「eラーニング」
で試験を実施しました。時々質問を受けるのが、どのように勉強したらよ
いのでしょうか、というものです。勉強のためのツールは既に無料で公開
しています。もっと知ってほしいシリーズ冊子は31種類、講演動画の多く
も無料で公開しています。各地で開催している市民公開講座に参加して
いただくのもおすすめです。第5回の試験も実施予定です。



世界中の患者さんに、
より良い生活を。



セルジーン社の目指すもの。
それは、世界中の患者さんに
より良い生活を送っていただくこと。
私たちは、血液・がん、炎症・免疫性疾患領域における
アンメット・メディカルニーズ
(対処されていない医療ニーズ)に応える治療薬を
日本の患者さんにもお届けできるように
臨床開発を積極的に進めています。
そして、このゆるぎない使命を果たすことを目標に
果敢な挑戦を続けていきます。



セルジーン株式会社

〒100-7010 東京都千代田区丸の内二丁目7番2号 JPタワー
<http://www.celgene.co.jp/>

●セルジーン株式会社は、グローバルなバイオ医薬品企業であるセルジーン社(本社:米国ニュージャージー州)の日本法人として、
2005年12月に設立しました。

「ちややまちがんフォーラム」 開催報告

MBS 毎日放送と協働し、毎年秋に開催している One Day セミナー「ちややまちがんフォーラム」は今年で5回目の開催となりました。暖かく晴天に恵まれた11月2日、約1100人の方にご参加いただき盛況の内に終了しました。

今年も4つのセミナーの他に、ロビーでは患者会や支援団体・企業によるブース展示や、大阪府がん診療連携協議会相談支援センター部会によるよろず相談、そして今年初めてとなるラベンダーリングのメイクアップ＆フォトプログラム（資生堂のスタッフがメイクとヘアをセットし、プロのフォトグラファーが撮影し、オリジナルポスターにする）、サブステージでの緩和ケア専門医によるトークセッションなど、盛りだくさんな内



容となりました。1階ちやぶらステージでは、「進化!!再発転移乳がんの最新トピック」「激変!?最新がん医療」の講演が、また地下1階AVルームでは、「始動!!ゲノム医療元年」「展望!!免疫治療薬の可能性」の講演がありました。乳がんの治療や、話題のゲノム医療や免疫治療について、患者と医療者のよりよいコミュニケーションのあり方についてなど、年々変わるがん医療を、多方面からアプローチし、わかりやすく、充実した内容のセミナーとなりました。クロージングセッションでは、歌手で甲状腺がんサバイバーの木山裕策さんが「HOME」を熱唱し、最後に参加者も一緒に「ふるさと」を合唱しました。参加者からは、「最新の治療について知ることができ

治療の方に助けていただいたらよいということがわかり安心しました。」などの感想をいただきました。最後にありますが、本イベントにご支援下さいました日本イーライリリー株式会社を始めとする全ての皆さまに感謝するとともに心より御礼申し上げます。



「進化!!再発転移乳がんの最新トピック」トークセッション
豊島美雪アナウンサー・中山貴寛医師・大島和也医師・西尾美映さん



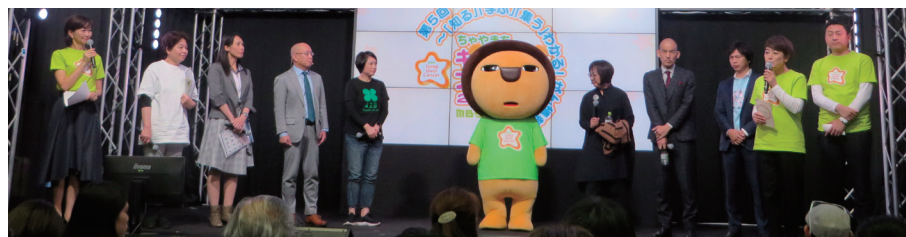
「始動!!ゲノム医療元年」トークセッション
上田悦子アナウンサー・中川和彦医師・安井久晃医師・山本信之医師



「展望!!免疫治療薬の可能性」トークセッション
福本晋悟アナウンサー・北野滋久医師・谷島雄一郎さん



「激変!?最新がん医療」トークセッション
高井美紀アナウンサー・佐藤太郎医師・梅田恵さん・関根知嘉子さん・原千晶さん・豊島美雪さん・木山裕策さん



患者さんのための 肺がんガイドブック

悪性胸膜中皮腫・胸腺腫瘍含む
日本肺癌学会 編 2019年版

患者さんと家族のさまざまな疑問・質問を一つひとつ丁寧に解説。患者さんを取り巻く心配事について、最新かつ根拠のある情報をもとにそれぞれの専門家がお答えします。

B5判 192頁 定価(本体2,200円+税)

ISBN978-4-307-20404-0



新刊



<https://www.kanehara-shuppan.co.jp/> 金原出版



ちややまちがんフォーラム
特設サイトでは、当日のセミナー
動画を無料で公開しています!
<https://www.cancernet.jp/mbscnj/>

「前立腺がんセミナー2019」 宮崎・金沢 開催報告

バイエル薬品株式会社、NPO 法人友倶楽部との共催で2017年より開催している「前立腺がんセミナー」もつと話そう前立腺がん転移のことくらしを守る早期対応のすすめ、下半期は宮崎、金沢で開催しました。

【9月23日 宮崎市 宮日会館】

患者27名を含む64名の方に参加していただきました。座長に宮崎大学医学部 泌尿器科学分野 教授 賀本敏行先生を迎え、同大学附属病院 泌尿器科 寺田直樹先生に前立腺がんの症状、診断、リスク分類からリスクごとの治療、さらに再発、転移の治療まで解説いただきました。

また同大学医学部附属病院 放射線科（現・宮崎県立延岡病院 放射線科）楠原和朗先生は、前立腺がんの画像検査の種類とその特徴、放射線治療の外照射、R-内用療法、緩和照射について解説されました。骨転移経験者の川崎陽一さんは、「今までにない背中の痒さや、針でつくような痛みなどを感じたときも、職業的なものだとか、

年齢的なものだとか、と自身で判断せず主治医に伝えてください。訴えることではじめて、最善の治療を受けることができます。」と自身の経験から小さな症状でも訴えることの大切さを伝えました。最後に座長の賀本先生からは「患者さんのなかには、病気のことは、知りたくない」といった気持ちの方もいるかと思いますが、こういう時代ですので正確な情報の手を心がけていただきたいと思います。ネットや本などでは怪しげな治療法を紹介していたりします。藁をもつかむ気持ちで、そうした情報に飛びついてしまう方もいるようですが、ぜひ主治医と円滑な関係を築いていただき、自身で正しい知識を得ながら、病気に向き合っていたいただきたいと思えます。」と述べられました。

【10月14日 金沢市 金沢歌劇座】

患者38名を含む93名の方に参加していただきました。座長は金沢大学泌尿器科教授 溝上敦先生、前立腺がんの概要、骨転移の検査と治療については同大学附属病院泌尿器科泉浩二先生が、転移の早期発見、治療のために放射線のできるということテーマで、同大学附属病院 放射線治療科の高松繁行先生が講演しました。

また、51歳の会社員で骨転移経験者の堀内隆さんは、「最初がんと聞いただけで『死んでしまふ』と落ち込み、医師から『前立腺がんは進行が遅いからすぐ死ぬわけではないですよ』と言われても医師の言葉を素直に信じていることが出来ませんでした。ネット上に怪しい情報が多く、何を信じていいのかからなかつた。知らないからこそ不安でした。自分には多くの友人から応援と勇気をもらい活動出来ている。だからこそ今度は自分が一番辛かったがんになったばかりの人を勇気づけたいと思っている」と話されました。最後に座長の溝上先生が「患者さんと医師のコミュニケーションはまだ少し足りないかなという印象を持ちました。副作用なり、症状なり、遠慮なく主治医に相談していただきたい、我慢だけは絶対にしないでください」と話されました。

これまでのセミナーの
採録記事は
ウェブサイトから無料で
ご覧いただけます。

<https://www.cancernet.jp/cancer/prostate>

宮崎・金沢でのセミナー報告もあります。
是非、ご覧くださいませ！

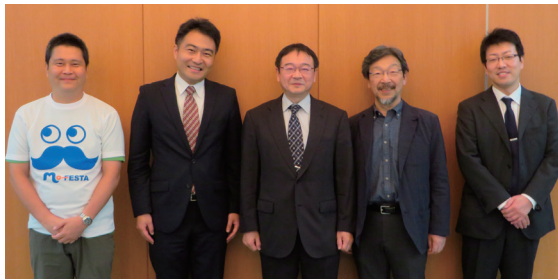


ジャパンキャンサーフォーラム 2019 年開催報告

2019年は、昨年同様国立がん研究センター築地キャンパス研究棟にて開催し、2836名の方が参加しました。沢山のボランティアと出展・広告・共催のご支援とご協力に感謝いたします。

疾患別の最新医療セミナーだけではなく、近年のトピックスや希少がん関係のセッションも新たに追加しました。がん患者団体の展示ブースやがんサイバーの話など、がん患者や家族が楽しめるプログラムを用意し、皆様のサポートを得て盛況の内に終えることができました。

ジャパンキャンサーフォーラムサイトから2019年の活動報告書を公開しております。



当日のセミナーもプログラムより無料で視聴できます。
<https://www.japancancerforum.jp/>

「BRC（ブルーリボンキャンペーン）アンバサダーサミット」 「もっと知ってほしい大腸がんのこと」 2019 福島 開催報告



10月25日（金）に福島県博多市JR博多シティにてアンバサダーサミットを開催しました。ブルーリボンキャンペーンでは47都道府県で合計97名の大腸がん専門医がアンバサダーに就任されています。



出席された先生方からは、各地のブルーリボンキャラバンについて報告がありました。中でも参加者のアンケートから、大腸がんについて患者さんや家族が知りたいこと、不安に思っていること、最新の治療法についての理解度などがよくわかったという感想が述べられました。その後、今後のBRC活動について意見が交わされました。

11月30日（土）福島県いわき市産業創造館企画展示ホールにて「もっと知ってほしい大腸がんのこと2019 福島」を開催し、181名の方々に参加いただきました。武藤淳先生（BRCアンバサダー）を中心に、福島労災病院の先生方が「薬物治療」、「外科的な治療」、「ストーマ」、「がんと医療費」、「緩和ケア」をテーマに話してくださいま

した。終了後のアンケートでは、一時ストーマをされていた方より「今日の講座を受け、自分の不安や悩みを遠慮なく相談できそうなので心強くなりました。」と感想をいただきました。ブルーリボンキャンペーンを通じて、ご自身の住む地域にも一緒に考えてくれる医師、看護師、相談員がいることをぜひ、知っていただきたいです。今回の講演収録は、キャンサーチャネルにて公開しますのでご覧ください。



ブルーリボンキャラバン～
もっと知ってほしい大腸がんのこと2020

久留米 | 2020年2月15日（土）
久留米大学旭町キャンパス筑水会館
<https://www.cancernet.jp/27821>

東京 | 2020年3月20日（祝・金）
東京医科歯科大学医学部附属病院
M&D タワー鈴木章夫記念講堂

BRC 特設サイト
<http://www.cancernet.jp/brc/>



「胃がん市民公開講座」仙台

開催報告！

日本イーライリリー株式会社に協賛いただき8月31日に宮城県仙台市の東北大学川内キャンパスマルチメディアホールにて「もっと知ってほしい胃がんのことin 仙台」を開催いたしました。東北大学病院がんセンター長 腫瘍内科長の石岡千加史先生より「挨拶をいただき、宮城県対がん協会ががん検診センターの加藤勝章先生より「胃がんの検査・予防・検診」について、東北大学病院総合外科の武者宏昭先生より「胃がんの手術」について、仙台医療センター腫瘍内科の秋山聖子先生より、「胃がんの薬物療法」

について、NPO法人がんと暮らしを考える会・ファイナンシャルプランナーで看護師の黒田ちはるさんより「がんとお金の話」の講演をいただきました。講演の合間には仙台のテレビ番組「Oh! パンデス」で活躍中の高橋佳生さんよりトークと歌があり場が和みました。また、後半のQ&Aトークセッションでは、た



くさんの質問が寄せられました。参加者は患者さんが最も多く40%、患者のご家族は30%来場されました。93%の方々が参加したことに満足だったと回答し、「胃がんについて沢山の情報をいただきありがとうございます」とおっしゃいました。やはり、検診の大切さ実感です。医療の進歩により、治療効果も期待できていますが、患者本人もより周囲の人たちも知識が必要と感じます。」とのコメントがありました。



当日の動画も無料で公開しています。
胃がん市民講座について詳しくは
<https://www.cancernet.jp/gastriccancer/>





当日の講演については、順次、がんチャンネル (<http://www.cancerchannel.jp/>) にてアップしていきます。ご覧ください。

【10月5日 島根県立中央病院大研修室】
 病院長の小阪真二先生、消化器内科内視鏡科部長の宮岡洋一先生より「胃がんについて」内視鏡治療から手術治療の適応について、外科部長の金澤旭宣先生より「大腸がんについて」体にやさしい最新治療、臨床腫瘍科の川上耕史先生より「消化器がんの最新薬物とがんゲノムについて」、栄養管理課の周藤紀子さんより「がんと栄養について」食べたい気持ちを応援します」の講演をいただきました。

胃がん・大腸がんの情報発信のため、日本イーライリリー株式会社協賛のもと消化器がんの患者さんご家族を対象とした市民公開講座を実施しました。

「もっと知ってほしい消化器がんのこと」 島根・佐賀開催報告

た。来場者からの質問は司会の奥村美香アナウンサーに分かりやすくまとめていただき、和やかな雰囲気なかでの開催でした。

【12月14日 佐賀大学医学部臨床大講堂】
 CNJのアドバイザリーボードメンバーで佐賀大学医学部附属病院副院長の木村晋也先生より佐賀県のがん事情を含めご挨拶いただき、佐賀大学医学部附属病院消化器外科の與田幸恵先生より「胃がんの手術について」、佐賀大学医学部附属病院外来化学療法室の柏田知美先生より「胃がん

「消化器がん」として胃がんと大腸がんの2種類のがんについて、それぞれ専門の分野から大変分かりやすく講演いただきました。また、Q&Aでは、寄せられた質問にも丁寧にお答えいただき、当日の参加者アンケートにも満足したとの回答が多く寄せられました。

の薬物治療について、佐賀県医療センター好生館消化器外科の田中聡也先生より「大腸がんの手術について」、高邦会高木病院の廣橋喜美先生より「大腸がんの薬物療法について」、佐賀県医療センター好生館栄養管理部の小根森智子さんより「がんと栄養・食事」についてのお話を頂きました。後半の「Q&A・トークセッション」希望を持って治療を受けるために」では、胃がんはピロリ菌や内視鏡検診について、大腸がんは術後の食事などについての質問がたくさん寄せられました。司会の鳥井智子さんは、妹さんをスキルス胃がんで見送られたご経験を話され会場の皆さんに寄り添った大変心ある司会を務めてくださいました。

島根県立中央病院と佐賀大学医学部附属病院のスタッフの皆様には大変お世話になりました。この場をお借りして感謝申し上げます。

3/28 (土) 秋田 もっと知ってほしい 消化器がんのこと 2020 in 秋田

参加費／無料 時間／13:00～16:00
 場所／秋田市商業施設 Au
 (秋田市にぎわい交流館)
 多目的ホール
 (秋田市中通一丁目4番1号)



<https://www.cancernet.jp/27825>



ONCOLOGY

Better Health, Brighter Future

タケダから、世界中の人々へ。
 より健やかで輝かしい明日を。

武田薬品工業株式会社
www.takeda.com/jp

日本初! 男性乳がん専門ホームページ開設

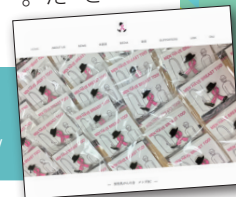
「メンズBC」

男性乳がんの会『メンズBC』では、2019年10月1日、より多くの患者さんに正しい男性乳がんの情報を届けるために、ホームページを開設いたしました。

これまで参加して下さった医療者・患者さんにご協力いただき、体験談や、男性乳がんについての講義動画などを掲載し、遠方にお住まいで当会に参加いただけない方にも、男性乳がん最新情報をお届けします。年間罹患者数は女性乳がんの1%と少ないですが、男性でも乳がんになること、早期発見、早期治療が大事ということ、そして、男性乳がんになってもここに来ればたくさんの仲間がいることを知っていただきたいです。

2019年11月30日(土)NTT東日本関東病院にて沢田晃暢先生をお迎えして第7回男性乳がんの会『メンズBC』を開催いたしました。当日は、12名の患者さんが集まりました。今回は、グループディスカッションも行い、各々の体験談やお悩みを話し合い終えることができました。

今回は、春の開催を予定しています。



男性乳がんの会「メンズBC」サイト!
<https://mens-bc.amebaownd.com/>



男性乳がんの会 「メンズBC」 啓発ピンバッジ!



2020年
新バージョン
発売予定!
(デザインは2種類)

医療者を対象とした「乳がん薬物療法の

Shared Decision Making セミナー」開催報告

「乳がん患者にとって最適な乳がん薬物療法を選択するために医療者が出来ること」というテーマで医療者対象としたセミナーを全国3カ所で開催しました。

2019年7月15日 富山県民会館

富山では、医師13名、看護師23名、薬剤師6名、ピアサポーター5名の47名が参加しました。「乳がん薬物療法最前線」について昭和大学乳癌外科の明石定子先生から講演のあと、富山大学消化器・腫瘍・総合外科教授の長田拓哉先生が3つの症例を提示して、医師、看護師、薬剤師、ピアサポーターが入ったグループごとにその治療選択についてディスカッションしました。最後に昭和大学乳癌外科教授の中村清吾先生より「乳がん治療における情報共有について」講演いただきました。



とにその治療選択についてディスカッションしました。最後に昭和大学乳癌外科教授の中村清吾先生より「乳がん治療における情報共有について」講演いただきました。



「乳がん看護認定看護師のファシリテーターや、高橋先生たちも加わり、3つの症例についてディスカッションと発表をしました。」

2019年10月6日 徳島大学日亜メデイカルホール

徳島は、徳島大学病院がん診療連携センター、中四国広域がんプロフェッショナル養成コンソーシアムとの共催で開催しました。医師2名、薬剤師2名、看護師25名、そのほかの医療者7名、ピアサポーター3名の39名が参加しました。最初にがん研有明病院副院長の大野真司先生よりShared Decision Making について解説いただいたあと、徳島市民病院の日野直樹先生が薬物療法の最新情報について、徳島大学病院の井上寛章先生が遺伝性乳がんについて講演しました。乳がん経験者の竹條うてなさんが自身の経験を話したあと、がん看護専門看護師の一宮由貴さんから意思決定での看護師の役割についてお話していただきました。それらのお話を参考にしながら、総合座長の徳島大学大学院教授の丹黒章先生が、提示下さった3つの症例をグループごとに話し合いました。



「乳がん看護認定看護師のファシリテーターや、高橋先生たちも加わり、3つの症例についてディスカッションと発表をしました。」

「乳がん看護認定看護師のファシリテーターや、高橋先生たちも加わり、3つの症例についてディスカッションと発表をしました。」

乳がん薬物療法の
Shared Decision Making
セミナー & ワークショップ
特設サイト



2020年の開催決定しました。5月開催分までのお申込みも開始しています。事前申込みの上、是非、ご来場ください。

<https://www.cancernet.jp/cancer/rare>

国立がん研究センター希少がんセンター、がん情報サイト「オンコロ」との共催により「希少がん Meet the Expert 2019」を原則毎月第1・第3金曜日に国立がん研究センター中央病院1Fの希少がんセンター待合にて開催しています。

2019年は11月までに20回開催し、延べ796名にご参加いただきました。サテライト席も設置され、より多くのおさまにご参加いただけるようになりました。セミナーは動画収録し、後日キャンサーチャンネルでもご覧いただけます。

<http://www.cancernet.jp/>

希少がんを知り、学び、集う
希少がん Meet the Expert
2020年も開催決定！



と、できることを持ち帰り、学校、家庭、地域でレモネードスタンドなどの活動を広げてくれることを期待したいです。

↑夏休み公開講座で小児がん体験談を話していただきました。

【夏休み公開講座】
夏休み中の2019年8月10日(土)、神奈川県立こども医療センターとの共催で、小児がんをテーマにした子ども向け無料講座をメデイータ・ソリューションズ株式会社協賛のもと開催しました。

神奈川県立こども医療センター副院長で血液・腫瘍科部長の後藤裕明先生による、『小児がんってどんな病気?』と題した授業、子どもたちに命の重さを伝える小川名優貴さんによる小児がん体験談、今私たちにできることとしてレモネードスタンド体験、午後は本物の医療器具を使って検査・手術を模擬体験と盛りだくさんの内容でした。本講座でそれぞれが感じたこと、

小児がん支援・レモネードスタンドジャパン
活動報告



*1)ジュニアインターンシップで来てくれた子どもたちが、小児がんについてのパネルを作成してくれました。

←*2) JCF2019でもレモネードスタンドを開催しました。

*2)



詳しくはこちら
<http://www.lemonadestand.jp/>

【レモネードスタンド】
今年度のレモネードスタンドは11月現在139件のお申込みがあり、3,607,154円のご寄付が集まっております。

寄付の使われ方に、キャンサーネットジャパンでの小児がん支援プロジェクトの実施を追加いたしました。今後、小児がんの情報発信にも力を入れ、皆さまが集めてくださったご寄付が、どのように小児がんの子どもたちの支援につながっているかがわかるよう、webサイトやリーフレットの更新も行ってまいります。ご支援ご協力をお願いいたします。



*1)

興味のある方は、是非エントリー！

Over Cancer Together

募集開始：
2020年2月3日(月)から
CNJ・OCTのHPで発表します！

※申込締切：3月22日(日)
【定員】30名様(選考有)
【受講料】無料

OCT活動詳細 → <http://www.octjapan.jp/>

昨年ひき続き、2020年5月に第7回目となる「がんサバイバー・スピーキング・セミナー」を開催します。このセミナーでは、キャンサー・サバイバー(II)が患者、経験者とその家族、遺族、ケアをする人、友人、など広範囲に関係のある方が自身の声を発信し、人の心・社会を動かす活動を行う際に必要な技術・知識を、講義だけでなく実践を通して学びます。今回も、強力な布陣で皆様をバックアップさせていただきます。お申し込み開始は、2月3日(月)からスタートします。全国から参加者を募集します！

また、本プログラムへの企業様からのご寄付も募集しております。詳しくは、キャンサーネットジャパン事務局までお問合せください。趣意書をお送りいたします。

第7回がんサバイバー・スピーキング・セミナー
(OCT) 開催決定

もっと知ってほしいシリーズ冊子への 支援をお願いします

認定 NPO 法人がんネットジャパン (以下 CNJ) では 2019 年 11 月までに 31 種類の「もっと知ってほしい〇〇のこと」シリーズ冊子を制作し、新規発刊時には全国のがん診療連携拠点病院の相談支援センター等へ発送、医療機関からの冊子依頼に対応するなど、大変多くの施設に活用していただいています。また、CNJ のウェブサイトでは無料でダウンロードが可能となっており、個人が冊子を希望する場合も対応しています。

当冊子は、NPO として科学的根拠に基づく情報を中立的な立場で発信していることにより、多くの支持を得ています。しかし、資金不足により、既存冊子のアップデートができない、新規冊子の制作に取りかかれぬなど、深刻な事情を抱えています。既存冊子に関しては、診療ガイドラインの改訂等に合わせて改訂、より多くの方へ情報を届けるために在庫不足の冊子に関しては増刷、まだ制作できない冊子や希少疾患に関する情報は新規制作、と信頼できる正しい情報を多くの方に届けるべく「もっと知ってほしい〇〇のこと」シリーズ冊子を支援する寄付を広く募集致します。

寄付申し込みの自由記載欄に「冊子支援」と明記していただくか、予めご連絡いただければ、専用の寄付申込書をご用意させていただきます。

寄付ページ：<https://www.cancernet.jp/donation>
 寄付申し込み：info@cancernet.jp
 氏名・連絡先・冊子への寄付申込書希望の旨をご連絡ください



2020 年 遺贈寄付で冊子
「もっと知ってほしいすい臓がんのこと」改訂予定



CNJ がん情報ステーション

CNJ のミッションに基づき、がん体験者や CNJ プロフェッショナルボランティアによる、患者・家族・医療者向けの少人数でのプログラムを多数ご用意しております。

東京のプログラム一覧

BEC (乳がん体験者コーディネーター) によるおしゃべりサロン
 毎月第 1 木曜日 13:00 ~ 15:00 (※ 2020 年 1 月はお休み)

PinkRing プロデュース 若年性乳がんのスマールミーティング
 2/24 (月・祝) 13:00-14:30 テーマ：パートナーの会 (※ 2020 年 1 月はお休み)

がん体験者向けアロマテラピー講座
 2020 年 1 月 19 日 (日) 10:30-12:30 | 2020 年 2 月 22 日 (土) 10:30-12:30

乳房再建のスマールミーティング
 毎月 第 2 水曜 19:00 ~ 20:30

男性乳がんの会 メンズ BC
 不定期：3 ~ 4 ヶ月に 1 回を目処 (開催決定後、HP で告知)

大阪のプログラム一覧

BEC (乳がん体験者コーディネーター) による個別相談
 予約制—ご相談者と担当者の日程を調整して決定します。

前立腺がん相談室 (個別相談)
 予約制—ご相談者と担当者の日程を調整して決定します。

精巣腫瘍サバイバーによる個別相談・個別訪問
 予約制

若年性乳がん患者のためのおしゃべり会
 予約制

詳細・予約については → <https://www.cancernet.jp/station>



3つの機能で快適な毎日を



入院や治療、通院中の感染対策・皮膚洗浄・口腔ケアに



エーツーケア 検索

A2
Care
itooshi
with Science



#1 除菌消臭商品 #2 皮膚洗浄商品 #3 口腔ケア商品

海外がん医療 TOPICS

がん患者、サバイバーに「運動」を処方する時代へ

運動が心臓疾患の予防に有効なことはよく知られていますが、がんに関しても予防から治療中、治療後まで様々な段階で運動が役立つという研究結果が数多く示されています。米国スポーツ医学会は10年前から、がん治療にかかわる運動の役割について研究してきました。

2018年には、スポーツ医学会に加え、米国国立がん研究所の研究者やペンシルベニア州立大学医学部教授ら40人の専門家グループにより、これまでの様々な研究について包括的なレビューを実施。その結果、運動は大腸がん、乳がん、子宮体がん、腎臓がん、膀胱がん、食道がん、胃がんのリスク低減に関連することがわかりました。

また運動は、がん診断前、がん診断後を通して、乳がん、大腸がん、前立腺がん患者の生存率向上に関連していることも明らかになりました。

この論文では、一般的にがん患者にとって運動は安全であるとした上で、特にがん治療中および治療後における運動で、生存が向上する可能性を指摘しています。また科学的なエビデンスに基づき、がんサバイバーには少な

くとも週に2、3回、1回30分程度の、中程度の有酸素運動と筋力トレーニングを行うことを勧めています。

中程度の運動なら、やや速足のウォーキング、自転車、水中エクササイズ、ダンスなどで、筋力トレーニングはストレッチバンドやダンベル運動、自分の体重を負荷にする自重トレーニングなどで行うことができます。

運動は憂鬱や不安な気分、疲労感を緩和し、QOL（生活の質）の向上に役立ちます。同専門家グループは今後、それぞれの患者の症状、状況にあわせて、「がん治療のケアチームとフィットネス専門家が協力し『運動処方箋』を出す」ことを推奨しています。

これらのレビュー結果および最新の科学的エビデンスを基にした運動ガイドラインは、「Exercise is medicine in oncology（オンコロジーにおける薬としての運動）」と題された論文として、アメリカがん協会の学術誌（CA: A Cancer Journal for Clinicians、2019年10月）に発表されました。

情報提供／海外がん医療情報リファレンス

理事就任のご挨拶

キャンサーネットジャパン常務理事・
プロジェクトマネージャー

古賀 真美



日頃よりキャンサーネットジャパンへご支援ご協力をいただき、ありがとうございます。昨年7月より理事に就任いたしました古賀真美です。どうぞよろしくお願いいたします。

私は2013年4月に入社し、これまで主に胃がんや血液がんのプロジェクトマネージャーとして業務にあたってきました。2002年に弟が急性リンパ性白血病と診断され、造血幹細胞移植での治療が必要だったことからミスマッチドナーになったことがきっかけで、10年以上白血病や移植治療が選択肢にあがる患者さんやご家族、ドナーさんの相談支援を続けています。最近ハプロ移植（骨髄型が半合致の血縁者をドナーとした移植）や臍帯血移植も増えてきましたが、当時はフルマッチドナーからの移植が最善とされていました。まだインターネットも普及しておらず、書

店や図書館でも白血病や造血幹細胞移植治療についての情報を集めることは困難な時代だったこともあり、家族として何ができるのか、特に私の場合は、移植に必要な骨髄の型が適合していない自分がドナーになることは医学的に正しい判断なのだろうか？と悩ましい時間を過ごした経験から、同じような患者さんやご家族へ役立つ活動をしたいと思い今日に至ります。

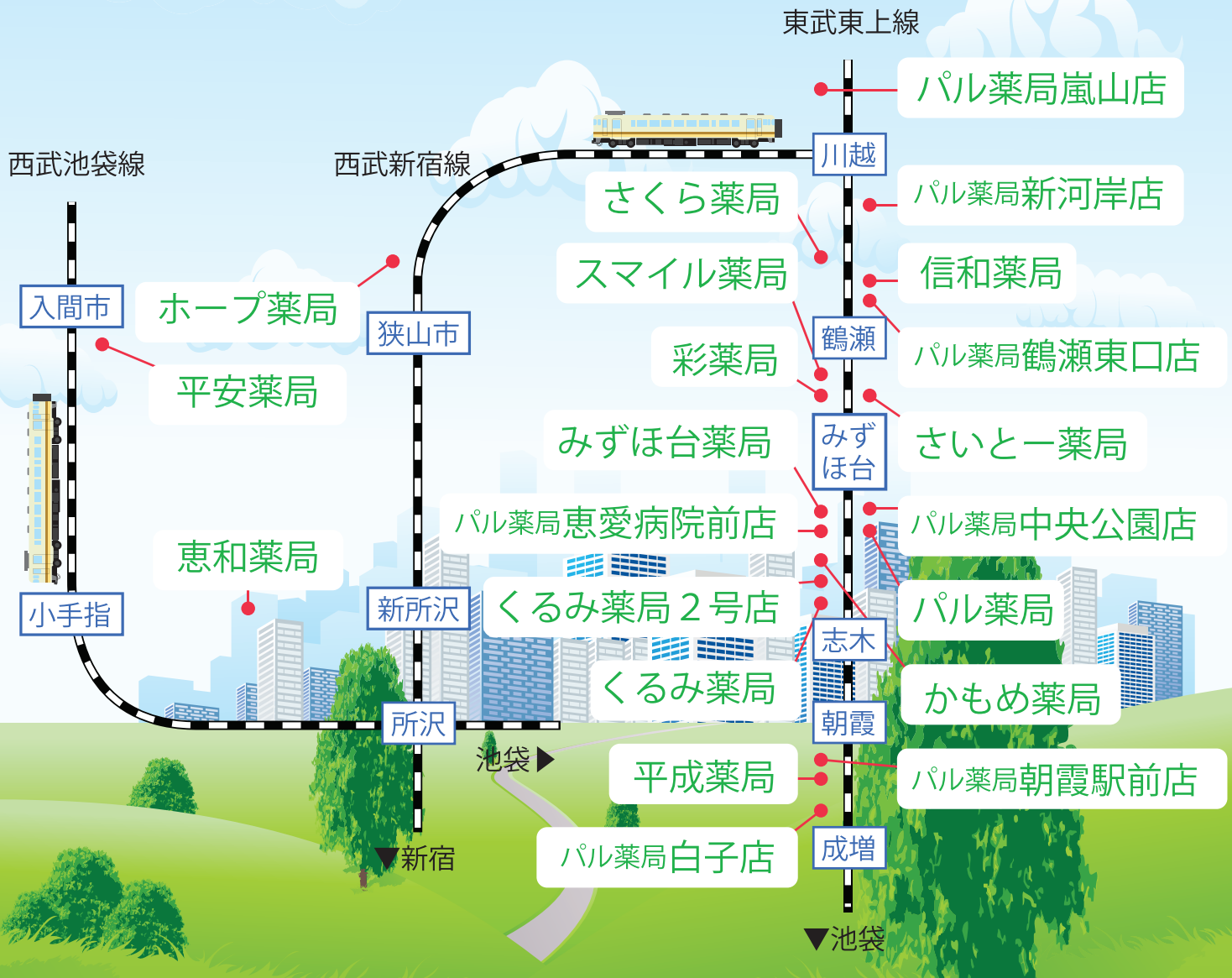
今年の4月には日本経済新聞のコラム「向き合う」へ、これまでの想いや現在の仕事について連載させていただきました。読者からの反響に、まだまだ情報が伝わっていないことを実感しています。近年は疾患別の情報ではなくゲノム情報を基にした個別の治療が示される時代になりました。こうした日々進歩するがん治療情報の発信とあわせて、社会が支えていく医療についても考えていきたいと思っています。イベント会場などではあわただしくしているかもしれませんが、気軽にお声がけいただけましたら嬉しいです。どうぞ、よろしくお願いいたします。



あなたの街のかかりつけ薬局には

パル薬局をご指名ください

- パル薬局グループ 東武東上線・西武線エリア 一覧 -



あなたの街のかかりつけ薬局
全国どちらの医療機関の処方せんでもお受けいたします。



パルつむり

埼玉県を中心に 29 店舗、
おくすり・介護 なんでもお気軽にご相談ください。



株式会社パル・オonest
埼玉県富士見市東みずほ台1-9-4
<http://www.palhonest.co.jp/>

お薬の待ち時間を短縮
スマホで処方せん **らくらく** 受付!

スマホで処方箋を送るだけ準備ができればメールでお知らせします。(登録/利用料無料)

QRコードで簡単登録! ▶

