

がん研有朋友の会 会報

有明の風

第60号

2024年2月10日発行



シジュウカラ

がん研究、医療の進展を願って

がん研有朋友の会

理事 岩崎 孝和



「上を向いて、歩こーう」
今年は年の初めから暗いニュースが
続き気の晴れる暇がありませんが、
いつも明るく上を向いてみんな笑顔
でいられる世界、社会であってほし
い、そう願っています。

冒頭にあげたこの歌、九チャンの愛称で親しまれた坂本九
さん歌唱、永六輔作詞、中村八大作曲、六八九のトリオによ
るもので、外国では“スキヤキ”的名で皆に歌われ、世界的
に有名になり、知らない人はいない、誰にもなじみのある歌
ではないでしょうか。

その九チャンが乗っていた日航機墜落事故は今から38年前、九チャン44才の時でした。今、目にする九チャンの写真
は当時のままで、若く明るい笑顔だけが目に浮かんできます
が、存命であれば82才になります。一番年長の中村八大さん
の享年は61才、永六輔さんは83才で平均寿命を少し超えたと
ころでした。中村八大さん、永六輔さんは私より少し年上ですが、
近い年代である私には大いなる親しみが感じられます。

もう8年前のことになりますが、以前本会報の記事執筆を
させていただきました。その時も年齢、平均寿命のことにつ
れたのですが、その後平均寿命は年々延び、日本人女性の
平均寿命は世界で1番、男女合わせた平均寿命も世界で1番
となっています。

このように寿命が伸びたのは科学、医学の進歩によるもの
といえますが、その死亡原因を見るとがんが1番になっています。
このことだけを見ると、がん医療が遅れているかに思
えますが、そうではなく他の病気で亡くなることが少なくなったこと、
高齢化によりがんに罹る人が多くなつたこと、ただ、
その発見が遅れるとまだ死につながることが多いことからそ
うなつたもので、近年のがん研究、医療は目覚ましい進歩を
遂げています。

現在、がんは遺伝子の異常により引き起こされるものである
ことがわかり、研究成果に基づく医療、新たな遺伝子診断、
治療の技術、方法が次々に考え出され実施されています。進行
がんであっても手が付けられないということはなくなっています。
がんは死の病と恐れることはなくなっています。

ご高承のとおり、日本のがん研究、医療の草分けはがん研
究会ですが、がん研究会では他に先駆け一早く遺伝子レベル
でのがん研究を進めてきました。当がん研有朋友の会は、そ
のがん研究会のバックアップを受け設立されたがん研究会を母
体とするものです。がん研究会とは別組織の任意団体ですが、
がん患者さんのため、そしてがん研究会の研究、医療の支援
を使命とし、引き続き、先を見て上を向いての活動をしてまい
りたいと存じます。

皆様方の一層のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げ
ます。

がん研有明病院 がん相談支援センター

がん看護相談・がんMSW相談

おひとり または ご家族だけで、気がかりや迷いを抱えていませんか？



- モヤモヤしていてすっきりしない
- 誰かに話を聞いてほしい
- 誰に、何を、どのように話したらいいのか、わからない
- 病気や治療のことを話せる人がいなくて、不安
- 病気や治療と付き合いながら、働く？
- 病気や治療のことを、家族（子ども、親など）や友人、職場にどのように話せばいい？
- がんと診断された時からの緩和ケアってなに？



がん看護相談

担当：専門看護師・認定看護師

- 医師からの説明を聞いたけれど、むずかしくてよくわからない
- 医師にどのように質問するのがよい？
- 副作用などがつらそうで、治療を乗り切れるか心配
- 身体や気持ちのつらさがある
- 自分らしい生活のしかたをみつけたい
- 家族として、どのように本人と支えたらいい？ など



がん相談支援センターは、専門看護師・認定看護師・医療ソーシャルワーカー（MSW）が、病気や治療のこと、生活のことについて、患者さんやご家族のお話を伺って一緒に考えていく場所です。ぜひ、みなさんの気がかりなどを聞かせてください。

がんMSW相談

担当：医療ソーシャルワーカー

- 利用できる制度を知りたい
- 治療費が心配
- 一人暮らしで頼れる人がいない
- 就学のこと
- 高額療養費
傷病手当金
障害年金
介護保険 など

●ご利用方法

- ・当日受付もしています（事前予約の方が優先）
- ・相談時間は、30分です
- ・がん相談支援センター受付窓口に直接ご連絡いただくか、病院スタッフにお知らせください

●がん相談支援センター受付窓口

- ・病院1階 正面玄関横 6番カウンター（8:30～17:00）
- ・直通電話 03-3570-0419（10:00～16:30） *土日祝を除く

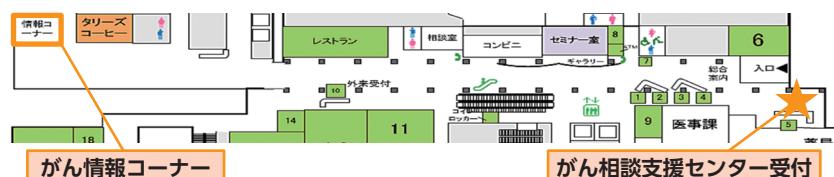
がん研有明病院の診察券をお持ちの方は、
再診コールセンター<03-3570-0507>でも予約できます
対応時間 9:00-16:30

詳しくは
病院ホームページを
ご覧ください



●「がん看護相談」の費用

- ・医療保険の適応です
3割負担の場合600円、1割負担の場合200円の費用が、初回から6回に限りかかる場合があります



がん相談支援センターでは、電話相談にも対応しています。お気軽にご利用ください。

2024/1月改訂

癌研病院勤務から50年の区切りを終えて シリーズ4

がん研有明病院 名誉院長 中川 健

● 経験した三つの災害の覚え書き

大塚での火事の時に駆けつけて頂いた、清水建設の現場責任者だったK氏が陣中見舞いに来て下さり、免震装置を確認したら免震構造によって東西20cm・南北8cmの揺れを吸収していると教えてくださいました。免震建築は、建築コストが10%高くなると言われていました。そして移転に関わる全てを含めて、癌研¹⁾は多額の借金を背負っていたのですが、この一事でこの借金は取り返したと直感的に思いました。



夜が更けてからは特段の事はなく、何回か見回りもしましたが、帰宅困難の方々も静かに休んでおられました。しかし、すぐ側の首都高速湾岸線は帰宅を急ぐ車で大渋滞しており、明け方まで赤いテールランプの大行列が切れる事はありませんでした。それを見ながら災害対策本部でも、随時交代で仮眠をとることにしました。院長室には横になれるソファーはなく、一定の大きさの平らなものは会議用の机しかありませんので、その上で横になりました。しかし地震発生以後の様々な事が頭の中を去来して中々寝付けません。少しウトウトしたと思ったら集合の時間になっていました。

そして翌12日の昼前、帰宅困難で院内で過ごされた方々も、それぞれに帰られてしまった事を確認して災害対策本部を解散しました。

幸いにもこの3月11日は金曜日でした。翌日に通常の業務が待っていたら物資輸送など大変だったと思うのですが、翌日は土曜の為に外来や手術、外来治療室での化学療法など、準備に人手や手間のかかる部門の稼働の必要がなかったのは本当に幸いでした。

この後この大地震と大津波で多くの犠牲者が出て、また家屋を失ってしまった大勢の方々が仮設住宅や県外の避難所に移らざるを得ませんでした。

また大津波に対して防潮堤の高さ不足だった福島第一原子力発電所は、外部電力による原子炉の冷却が不可能となり、その日の夜には避難指示の出た地域があります。その数日後には被曝の恐れは現実のものとなり原子炉のメルトダウンが起き、建屋の水素爆発事故が起こり、周辺住民の緊急避難の範囲は広がりました。これらの事はその後の報道その他で詳細に繰り返し語られていますので、ここではこれ以上は割愛します。

その後12年の歳月が流れていますが、元の町の再興のために、海の見えないほど高い防潮堤の建設を選択した地域もあります。また被曝のリスクが今も残り未だに故郷に帰ることも叶わない方々がおられ、その積年の苦しみはいかばかりかと思うに付けても、1日も早い安寧な生活を取り戻して頂きたいと願うばかりです。

1) 財団法人癌研究会は、2011年4月1日をもって「公益財団法人がん研究会」へ移行しました

院内がん登録について

がん研有明病院 医療情報部 診療情報管理室 主任 牧野 吉展

診療情報管理室では、カルテ監査・カルテ開示等の診療情報管理に関する業務や、院内がん登録・NCD (National Clinical Database) 登録等の学会関連症例登録の業務も行っており、本紙では院内がん登録についてご紹介いたします。

院内がん登録は、国が指定するがん診療連携拠点病院等を中心に、全国約850病院で行われているもので、各施設でがんの診療を行ったすべての患者さんのデータを全国共通のルールに従って登録するものです。がん登録制度は、がんの罹患数を正しく知る唯一の方法で、国のがん対策等に生かされるのと、生存率等を見る事で医師と患者さんが治療方針を考える上で重要な情報の1つになるため必要な制度です。



当院は都道府県がん診療連携拠点病院の指定を受けており、「がん診療連携拠点病院等の整備に関する指針」により、院内がん登録の実施と国立がん研究センターへの提出が義務付けられています。

院内がん登録は、国で決められた法律(「がん登録等の推進に関する法律」に基づく「院内がん登録の実施に係る指針」(2016年1月1日施行))に則って行われ、①がん医療の質の向上、②がん医療の実態把握、③患者さんや家族の病院選択、④がん対策の向上といった効果が期待されています。

また、2023年に国のがん対策の全体目標に「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す」と掲げられ、全体目標に向けて①がん予防、②がん医療、③がんとの共生の3つの分野別目標も計画されまして、この3つの分野を支える基盤の一つに「がん登録の利活用の推進」があります。

このように、院内がん登録のデータは様々なところで使われるようになってきていますので、登録の精度が保たれていく必要があります。

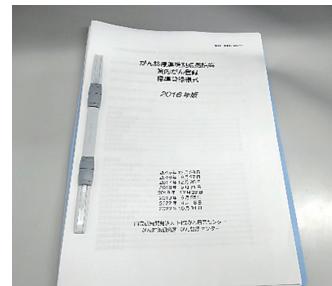
また、登録されたデータは患者さんのプライバシーや権利が侵害されることのないよう法律により個人情報の保護や管理、さらには罰則に対する規定が厳しく定められています。

登録作業にあたっては、国立がん研究センターから出されているマニュアル等の情報を使用しますので、専門的な知識が必要になります。そのため、院内がん登録の取りまとめを行っている国立がん研究センターでは、「がん登録実務初級認定者」「院内がん登録実務中級認定者」の2つの認定者資格が設定されていて、認定試験に合格しないと取得することができません。また、一度取得しても認定期間(4年間)内に更新試験を受験しないと認定者資格を維持できません。これは、認定者の知識等のレベルを一定以上に保ち、安定した質の良いデータを提出するためです。

当院では、認定者資格保有者が8名所属していますので、安定した質の良いデータの登録を行っています。登録された当院のデータは、国立がん研究センターで集計・公表されていますが、当院のホームページにも掲載していますので、ご興味がありましたらご覧になってみてください。

今後も、院内がん登録を通じて、医療者や患者さん等に役立つデータを提供していきたいと思います。

最後に、がんに関する情報を提供していただくがん患者さんに深く御礼申し上げます。



がん研有明病院

部署紹介

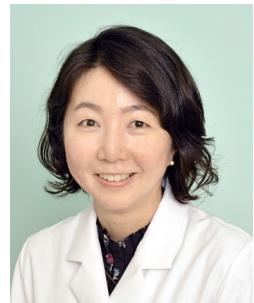
第55回 病理部

がん研究会がん研究所病理部 研究員 外岡 晓子

皆様は病理医についてどの程度ご存知でしょうか。病理医は外来を持たないことから、患者さんと会うことはまずありません。がん研究会には「病理部」という部署があり、今回は病理医も所属するこの病理部についてご紹介します。

がん研究会の傘下には有明病院、がん研究所など複数の部門がありますが、実は病理部は研究職としての側面も持つことから、有明病院とがん研究所を連結するように中間地点に存在しています。日々の仕事は多岐にわたりますが、今回は友の会の皆様に向けての紹介となりますので、診療に直結する「病理診断」についてご説明します。

「病理診断」とは「医師」による「診断」という診療行為です。臨床現場から提出された患者さんの組織(臓器)は適切な処理ののちガラス標本となります(写真1)。これを顕微鏡で観察し、その病気がなんであるのかを診断するのが病理医の仕事です(写真2)。簡単に述べましたが、この工程の中には臨床検査技師の存在が大きいことを忘れてはいけません。病理の現場では臨床検査技師による標本作製という緻密な作業があり、さながら職人芸ともいえる目を見張る技術が駆使されています(写真3)。患者さんから見える病院の姿は医師と看護師が主体と思われますが、病理部においては医師と臨床検査技師が主であり、看護師は存在しません。日々医師と臨床検査技師が協力しながら病理診断を行っています。



▲写真1

染色前の標本と最も定番であるHE染色後の標本



▲写真2

病理医による鏡検と診断(写真は上級医から指導を受ける若手医師)



▲写真3

臨床検査技師による薄切(ガラス標本作製のために検体を0.005mm未満の厚さに薄く切る)

最近の変化としてはがん遺伝子パネル検査が保険適用となったことから、これまで研究的要素が強かった「病理検体を用いた遺伝子解析」がより身近なものとなり、それに伴い病理部の「診断」以外の仕事の増加と、診療現場における病理部の重要性も上がったものと考えています。がん遺伝子パネル検査は病理部に保管してある患者さんの検体を用いて行っており、適切な検体を選ぶことは病理医の仕事であり、検査のための標本作製は臨床検査技師の仕事です。また検査結果をどのように解釈するのかをエキスパートパネルという会議で決定していますが、この会議にも病理医の参加は必須となっております。他にも各種薬剤の使用の前に、病理検体での検査が必要となる場面が増えており、ここにも病理部が貢献しています。こうして病理部は皆様の診療に大きく関わっています。

このように「病理診断」以外にも病理医の医師としての仕事が増えてきた昨今の問題は深刻な病理医不足です。もともと病理医は全国で3,000人弱と多くはありませんが、その平均年齢は50歳を超えており、年々現役人口が減っています。がん研においても病理医不足は問題ですが、ありがたいことに近年はがん研で勉強したいという若い先生も増えています。人が増えれば診断の質も上がりますので、病理側からも診療の質の向上により貢献できるよう一丸となって努力していきます。引き続きよろしくお願い申し上げます。

寄稿

山路唯様 プロフィール

シンガーソングライター、ボイストレーナー・ボーカルコーチ。(一財)ヤマハ音楽振興会認定講師。2003年コロムビアMEよりメジャーデビュー。国内外問わず多数のステージ経験を持ち、様々なジャンルを歌いあげるスタイルには定評がある。また、NYでの留学経験を活かしたボーカルトレーニングを得意とし、現在150名を超える生徒の指導にあたっている。

山路唯 HP <https://yamajiyui.com>

「楽しく生きるためのボイストレーニング」

「えっ、ボイトレって、上手に歌うための練習でしょう？」

そんな声が聞こえてきそうです。実際、私自身もそう思っていました。ボイトレは、「歌が上手になりたい」人達だけのために存在していると。

‘ボイストレーニングを教える’という仕事に従事させて頂いてから、20年以上が経とうとしています。その中で、練習を頑張り、ステージで歌っていたり、私と同じ仕事にしてくれたりした方々が、本当に大勢居ます。大変ありがたいことだと感じております。そして、もうひとつ、大きな喜びだったことがあります。多くの生徒さん達からの感想が、私の‘ボイストレーニングの捉え方’を変えたことです。

それは、特別な方達ではありません。

趣味で楽しく歌いたいから。昔より高い声が出なくなったり。声を出す機会が減ったから。

そんな理由から、本当に気軽にボイストレーニングを始めて下さった方達なんです。

その方達から頂いたお言葉が、私に「ボイストレーニングって、楽しく生きるためにも役に立つんだ!」という新たな発見をもたらしてくれました。

なんと、「歌が上手に歌えた」や「声がしっかり出るようになった」の感想だけではなかったからです。

ボイストレーニングを習うことで、咽頭、オトガイ舌筋や舌骨舌筋が自然と鍛えられた結果、飲食物を取った時にむせてしまうこと（誤嚥）が減って、「食事が楽しくなった」とか。表情筋が自然と鍛えられ、女性だと「お化粧のりが良くなった」、男性だと「顔色が明るくなったと言われた」とか。

また、私のレッスンでは、「声の元になる息のトレーニング」も大切にしているのですが、それを通じて腹式呼吸が上手になり、その結果、背筋や腹筋が自然と鍛えられ「腰痛が緩和された」という感想を下さった方達もいらっしゃいました。

ちなみに、2020年に悪性中皮腫で他界した私の母もそ

うでした。病気の影響で喉の不調を訴える母と‘喉を鍛えるトレーニング’を重点的にやったところ、「喉が楽になってご飯が食べやすいのよ、不思議」と教えてくれました。そのあと、嬉しそうに食事をしていた顔が、今でも忘れられません。



これらの感想を下さった方達は、難しいトレーニングや厳しいトレーニングをしたからこうなったのでしょうか。いいえ、違います。とても簡単なトレーニングで、喉も表情筋も、背筋も腹筋も鍛えられるのです！道具なども要りません。ご自身のお身体ひとつでOK!そこから得られるものが、必ず、生きることを豊かに彩ってくれます！

ボイストレーニングは、ただ歌のために存在するにあらず。

美味しい食べ物。元気に笑う。楽しく話す。そのためにも存在しているのだと、今は感じています。

私自身も楽しく元気に生きるために、末長くボイストレーニングとお付き合いしていこうと思っています。決して高い敷居ではありません！

皆さん、「楽しく生きるためのボイストレーニング」の扉、開けてみませんか？



紙飛行機

～友の会 会員便り～

生きる喜びと仕事とゴルフへの輝き

私は2010年、直腸がん（遠隔転移肝臓がん）のステージ4という厳しい診断を受けました。当時はあまりに過酷な宣告を受け「神様仏様はいないのか、なんで俺なんだ」と衝撃な事実を受け止められず茫然自失しました。その夜一度だけ、妻にも知られないように号泣しました。翌朝起きて気持ちが吹っ切れたのか、人生まだやることが沢山あると考え病気と向き合い闘う決意をしました。これもがん研有明病院・主治医である大腸外科部長の福長先生は単なる医師ではなく、私の会社の経営理念でもある『生きる』を本気で考える方です。その姿勢が、私の治療を成功に導いてくれました。がんとの闘いは容易ではありませんでしたが、信頼できる医療チームとの絆があれば、希望は決して失われませんでした。

お陰様で手術をして13年経過しますが再発もなく、特に術後は抗がん剤・薬は一切飲まず、定期健診のみの通院です。

現在は、仕事にゴルフ（年間100ラウンド）・月1回国内旅行・年3回海外旅行と人生を大いに楽しんでいます。

そして私のお客さまに何かがあれば、すぐに福長先生

友の会 会員 菅原 陽介

にホットラインで連携でき、お客様を救ってくださっています。半年1回の健診は、がんが再発することなく、安心して日常生活を楽しむ助けとなっています。

この体験談を通じて、がん患者やその家族に対して希望と勇気を届けたいと思っています。病院、主治医との信頼関係、医療スタッフのサポート、そして前向きな生活の重要性を感じています。これからも元気で、健康な日々を大切に過ごしていきたいと考えています。病院・福長先生と共に歩んできたこれらの日々は、私にとって奇跡のような物語となりました。



台北にて

豚肉生姜焼き

からだにやさしい食事

材料（2人前）

豚肩ロース薄切り…120g	じゃが芋…1/2個
玉ねぎ…1/4～1/6個	塩…少々
みりん…小さじ1杯	グリーンアスパラ…2本
砂糖…小さじ1/3杯	塩…少々
醤油…小さじ1杯	
生姜すりおろし…小さじ1杯	
油…小さじ1/2杯	

作り方

- 豚肉を6cmくらいに切る。
- 玉ねぎを5mmくらいに切る。
- じゃが芋を乱切りに切り、茹でた後塩をふっておく。
- アスパラを茹で、塩をふり、3等分に切る。
- 豚肉、玉ねぎを炒め、みりん、砂糖、醤油、生姜を入れ炒める。
- ⑤に③と④を添えて仕上げる。

がん研有明病院 栄養管理部

一口メモ

豚肉は良質なたんぱく質を含むだけでなく、ビタミンB1も豊富に含まれています。

ビタミンB1は糖質を効率的にエネルギーへ変換するために必要な栄養素です。このレシピは豚肉を一枚一枚焼かずに、玉ねぎと混ぜて炒めるため、手間をかけずに簡単に調理できます。



がん研有明友の会 現在の状況

節分を迎えたが余寒はまだまだ続くことだと思います。ですが近年地球温暖化によるものでしょうか、春を迎えたかと思うとすぐに夏日突入となり、春秋の過ごしやすい時が少なくなったような気がします。これまでのところ暖冬の様相を呈していますがこの後はどうなりますことか。とやかく言ううちに、はや年度末が近づいてまいりました。今年は年明け早々から暗いニュースが重なり気持ちが晴れませんが、昨年から今年にかけ、会としては本年度励みになる嬉しいことがいくつありました。

一つは、もう3年前のことになりましたが、令和3年末にがん研究会の筆頭である浅野理事長にご入会いただき、本年会報第57号の表紙記事のご執筆をいただいたこと、前第59号会報には野田研究所長に表紙記事のご執筆をいただいたことです。会報への理事長のご執筆は初めてのことですし、野田所長にご執筆いただいたのも実に14年ぶりのことでした。もう一つは、昨年暮れに元がん研究会常務理事、太田隆博評議員、少し前に友の会と関係の深い健診センター前部長常田茂様にご入会いただき、本年は早々に、以前総務部長として本友の会を担当下さり昨年定年退職された事務部門の関医事部長にご入会いただいたことです。母体であるがん研究会OB、職員の皆様に会員になっていただいたことは今後の本会のあり方にも関わり、大いなる励みになるものです。

友の会会員数については一時1,000名を超えたものの、その後コロナの影響などもあり伸び悩み減少となりましたが、がん研究会の絶大なるご協力のもとで行われている健診センターや医事課による入院時の入会案内配布などにより、入会下さる方が増え一定の会員数が維持されております。これに甘えることなく本来の活動を進め会員増を計ってまいらなければと思っております。皆様方の一層のご協力をよろしくお願い申し上げます。

来年度の会員継続について

年度末が迫ってまいりました。現会員の会員期限は令和6年3月末日となっております。令和6年度も引き続きまご継続をよろしくお願ひいたします。

有明の風 表紙の写真について

写真の小鳥はシジュウカラ。頭が黒く白い頬がはっきり、光沢のある薄青のかかったグレイの体、首から背にかけての萌黄色、白と黒の風切り羽根、至近距離で大きく映った姿が目を引きます。比較的人懐こくメジロと一緒にいることが多く寒くなると街中でもよく見かけます。ツッピー ツッピーと高く良い声でさえずり、木々の間を素早く飛び移り、柿の木につくイラガの幼虫（刺されるとピリピリと強い痛みがあるトゲトゲの青虫）、かたい繭殻に入った蛹をつき出して食べています。喉からお腹にかけて、黒いネクタイのようなライン（太いのがオス、細いのがメス）が特徴と言われています。

撮影は本会広報委員会委員長瀧澤理事撮影によるもの。これまで何回も写真提供をしていただいておりますが、お住いの杉並区の自宅の庭に来たものとのことです。

会員の皆様も掲載してほしいと思われているご自慢のお写真お持ちではないかと思います。是非投稿、ご提供ください。

編集部

この一冊

「絶望をどう生きるか」 「がん患者のこころをささえる言葉」

今回のご紹介はがん研有明病院腫瘍精神科部長清水研先生の著作2編です。

先には堀ちえみさんからの悩み、訴えをもとに上梓された著書のご紹介を申し上げましたが、本著作はその前後に執筆されたものです。先生の著作のご紹介はこれで4度目になりました。

がん患者さんに対してはがん治療とともに精神的ケアが必要とされ、昨近はがん専門病院には専門医が在籍しています。先生はその専門精神科医の一人で、がんにかかり心を病む方に向けた力付け、支援のための多くの著作をあげておられます。



著者名：清水研
出版社名：幻冬舎
発行年月：2022年8月24日
サイズ：単行本 240ページ
価格：1,320円



著者名：清水研
出版社名：KADOKAWA
発行年月：2022年12月7日
サイズ：単行本 144ページ
価格：1,430円

有明友の会 入会のご案内

有明友の会は、がんで命を落とさないようにするために、がんに関する知識を深め、情報を共有し、がんに気をつけよう、がん研究の支援により、進んだ医療が受けられるようにしようということを目的にしております。

その活動は、年4回の会報発行、公開講座の開催などの他、日本でも歴史のあるがん研究会の事業支援をすることとしており、年会費は5,000円（個人、一口）となっております。多くの皆様のご入会をお待ちしております。

がん研有明友の会会報 発行元・事務局

〒135-8550 東京都江東区有明3-8-31 がん研有明病院内 TEL: 03(3570)0561 FAX: 03(3570)0562
HP: <http://ariaketomonokai.org> E-mail: tomonokai@jfcr.or.jp



◀友の会ホームページ