

宮城県立がんセンター広報誌

せりなべ



特集

宮人ガ語ル

アピアランスケア外来特集

おしえてせり爺！

がん治療に伴う皮膚障害について



具体的な内容

- ・ウィッグ試着や脱毛時のアドバイス
- ・治療による皮膚や爪のケア
- ・手や足の保湿軽擦
- ・リラクセーション
- ・乳がん患者さんの下着やパットの相談
- ・治療中のスキンケアトレーニング
- ・眉やアイラインの描き方、つけ睫毛の付け方
- ・アロマ芳香浴



- 患者さんからのお声 -

爪が黒っぽく変色して気になる

爪が割れやすい、二枚爪になる

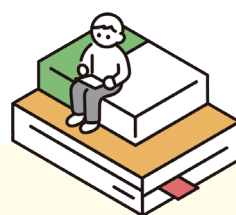
脱毛時や再発毛時のケアはどうする？

眉毛が抜けてきたので
自然な描き方を教えてほしい

治療中のスキンケアはどうしたらいい？
乾燥する…シミが気になる…

特別なケア用品が必要？
何を揃えたらいいんだろう

宮人が知ル



美容専門家
瀬戸 真由美 先生

治療で外見に変化が生じたときは年齢性別関係なく、「見た目の変化が辛い、不安だ」と感じる方が多くおります。その様なときは一人で悩まず、アピアランスケア外来の予約をお待ちしております。わからなかったことを知ることで不安が減り、安心できることもあります。患者さんのコメントで「こうなっているのは自分だけかと思った」「へーそうなんだ！やってみます」などがあります。今後も多くの患者さんや家族と出会えることを願っております。



看護副部長
熊谷 直美 さん

病気や治療による「外見の変化」に不安や辛さがあったとしても「仕方のないこと」とあきらめて、本来の自分らしい生活を控えていませんか？がんセンターにはアピアランスに関する専門的知識を持ったスタッフ・チームの存在とアピアランス外来があります。少しでも気持ちを楽しみ、そして自分らしい生活が送れるよう様々な方面から全力でサポートします。年齢や性別、困りごとの大小は問いませんので、まずはお近くのスタッフやがん相談支援センターでお気軽に思いをお話ししてみてくださいね。お待ちしております！

宮人が語る アピアランスケア外来特集



そもそも アピアランスケアとは？

がんやがんの治療では脱毛のほか、皮膚や爪の変化、手術による乳房の欠損や傷痕、放射線治療による皮膚炎や色素沈着など、いろいろな部位で多様な変化が起こります。治療を継続しながら社会生活を送るがん患者さんが増加していることを背景に、治療に伴う外見変化に対するサポートの重要性が増してきています。現在は、がんの治療をしているのだから多少の外見の変化は我慢しなければならないという時代ではありません。

アピアランスケアとは、外見の変化への対処であり、がんを治療していく上での支持療法の一つです。外見の変化によって、「日々病気であることに直面させられる」「周りに病気と分かってしまう」「人との交流に消極的になる」というつらい思いをしている人もいます。こういったストレスを軽減し前向きに治療に臨み、いつも通りの日常生活を送ることができるよう支援するのがアピアランスケアです。性別や年齢に関係なく、子どもから高齢者まで、外見が変わり、その人自身が必要だと感じたときにアピアランスケアを行います。外見が変わっても気にならないときには、もちろんアピアランスケアにこだわる必要はありません。



具体的にどんなことをしてくれるの？

宮城県立がんセンターにはアピアランスに関連した事象に特化したアピアランスケア外来があります。専門の知識やスキルを持つ美容専門家に誰でも気軽に無料で相談することができます。

当院のアピアランスケア外来では、まずお好みのアロマオイルを用いた芳香浴やハンドマッサージのタッチングにより患者さんの緊張を和らげ、リラクセーションを促すところから始まります。それだけでも日々の治療に対するモヤモヤした気持ちが軽くなるかもしれません。その上でそれぞれのお悩みに応じて相談にのっています。

がん治療とアピアランスケア

呼吸器内科 渡邊 香奈



「がん」の治療の大きな柱は「手術」「放射線治療」「薬物治療」の3つです。アピアランスという視点から見ると、手術では身体の一部の喪失、形態変化や瘢痕、ストーマやリンパ浮腫、放射線治療では急性・慢性の皮膚変化や色素沈着、照射部位によっては脱毛が生じます。薬物治療、とりわけ抗がん剤治療といえば吐き気と並んで脱毛をイメージされる方が多いかもしれません。吐き気に対する制吐剤の進歩は目覚ましく、一昔前と比べると抗がん剤による吐き気の頻度や程度は軽くなってきました。それと同じように、これまで「仕方がないこと」として重要視されてこなかった脱毛そのものにも目が向けられるようになりました。また昨今は抗がん剤に加え、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬など作用機序の異なる

薬剤が多数登場してきています。これらの薬剤は脱毛をきたすことは稀ですが、皮膚乾燥や皮疹などの皮膚障害をきたしやすいことが知られています。実は薬剤によつては効果が高い人ほど皮膚障害を来しやすいといったデータもあり、上手に対処しながら治療を継続していくことがより重要となります。

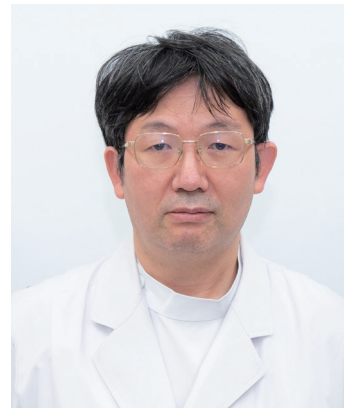
こういった外見の変化に私たち医療者が十分向き合い対応できていたかと問われれば、残念ながら答えは「NO」です。決して軽視していたわけではありませんが、私が専門とする肺癌診療を例にすると、治療効果が十分とはいえない時代が続きアピアランスケアまで気にする余裕が医療者にも患者さんにもなかったというのが実情です。現在は治療の進歩によりがんになっても就労・就学などそれ

までと同じように日常生活を送る方が増えました。社会とのつながりや人との付き合いが保たれることにより、アピアランスケアがより注目されるようになりました。

がんの治療に伴う痛みや吐き気などの身体的苦痛とともに、外見上の変化はそれと同等か場合によつてはそれ以上に患者さんにとって大きな苦痛であることが大規模調査* から明らかとなっています。

アピアランスケアを通して気持ちを楽にし、自分らしい生活や社会とのつながりを保ちつつ、治療への意欲を継続していけるようサポートできればと思います。

* Nozawa K, et al. Psycho-oncology,22(9): 2140-47,2013.



腫瘍内科
大塚 和令



胃癌化学療法法の進歩、検診の勧め

胃癌は日本における癌部位別に見た罹患数および死亡数とも男性3位、女性4位となっています。近年、胃癌の抗がん剤治療では薬剤選択のために行うバイオマーカー検査の種類が増えており、より適切な薬剤選択ができるようになりつつあります。具体的にはHER2、CLDN18、MSI/MMR、PD-L1の4つがあり、いずれも病理組織検体を用いた検査です。また進行胃癌では腫瘍の影響で食事が摂れない患者さんがいます。当科ではそのような場合、中心静脈カテーテルポートを利用した在宅点滴を導入し、家で点滴をしながら外来通院で抗がん剤治療を行うこともあります。抗がん剤が効いて点滴か

ら解放される患者さんもおられます。

以前に比べると薬剤の選択肢が増え、中には従来では考えつかなかったような治療効果を示すケースも散見されますが、依然として進行胃癌の予後は不良です。内視鏡治療や外科手術ができるようになるべく早い段階で見つけるべく、検診を欠かさず受けることが大切です。多くの胃癌はピロリ菌感染による萎縮性胃炎が要因とされており、胃癌のリスクを把握するためにも、ピロリ菌や胃カメラの検査を受けてみると良いでしょう。ピロリ菌感染やその影響による胃粘膜の変化を認めた場合は定期的な胃カメラ検査が勧められます。

ドクターは伝えたい『がん』のこと

がん治療を支える歯科治療



歯科
白渕 公敏



「がん」に歯医者とは関係ないでしょ」と思われる方も多くありません。しかし、アメリカでは1989年に国立衛生研究所（NIH）が、がん治療に伴う口腔内合併症の診断、予防、治療に関する声明を発表し、「がん治療前の歯科受診」を推奨しています。これは、「がん治療（化学療法）を受ける患者の5人に1人が、歯や口腔の問題で治療を中断する」という研究結果に基づくものです。

日本でも12年前に、がん患者に対する専門的な歯科対応（周術期等口腔機能管理）が保険診療に導入されました。しかし、厚生労働省の報告によると、年間100万人のがん罹患患者のうち、歯科受診を受けたのは約3分の1にとどまり、対応している歯科医療機関は全体の14%しかありません。これは、決して十分とは言えない状況です。

また、日本では、がん治療による歯や口のトラブルが多く報告されています。例えば、ある抗がん剤では欧米での口腔粘膜炎の発症率が25%程度であるのに対し、日本では80%に達するケースもあります。

がん治療と歯科疾患の関連性は非常に高く、治療中の口腔トラブルは患者のQOL（生活の質）だけでなく、治療成績にも重大な影響を及ぼします。口腔粘膜炎や歯周炎・う蝕（虫歯）の悪化などは、細菌感染を引き起こし、がん治療そのものに悪影響を与えることがあります。これが冒頭で述べた「がん治療（化学療法）を受ける患者の5人に1人が、歯や口腔の問題で治療を中断する」という現象です。

少しでもトラブルを減らし、効果的にがん治療を進めるためには、がん治療前に歯科受診を行い、治療に合わせた適切な歯科処置・口腔ケアを受けることが不可欠です。

おしえてせり爺！ がん治療に伴う 皮膚障害



主にがんの治療に使われている薬剤は大きくわけて3種類あります。それぞれ働きが異なり、皮膚障害が起こるメカニズムや症状にも違いがあります。

01 殺細胞性抗がん剤

最も古くからある多くの方がイメージするいわゆる抗がん剤です。
がんのように細胞分裂の活発な細胞に作用するため、正常な細胞にも作用してしまいそれが副作用として現れます。皮膚や爪は細胞分裂が速いため、抗がん剤の作用を受けやすいとされています。

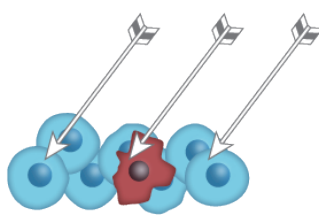
02 分子標的薬

がん細胞の中に現れる特定の分子を標的としてピンポイントで攻撃する薬物です。
治療効果が高く、殺細胞性抗がん剤に比べて正常な細胞への影響が少ないので副作用が起こりにくいと考えられています。しかし、ターゲットががん細胞の中だけでなく、皮膚の細胞の中にもあるため、皮膚が攻撃されてしまいます。

03 免疫チェックポイント阻害薬

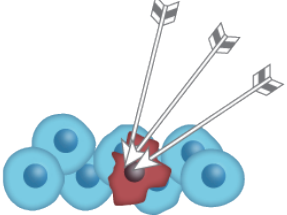
私たちの体には免疫機構が備わっており、異物であるがん細胞は通常排除されています。しかし、がん細胞はその働きにブレーキをかけて免疫細胞の攻撃から逃れる仕組みを持っています。免疫チェックポイント阻害剤は、そのブレーキを解除して免疫を再び活発にすることでがん細胞への攻撃力を高める薬剤です。この薬剤が直接皮膚を攻撃するのではなく、活性化された免疫細胞が誤って自分自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまうことで皮膚障害が生じます。

殺細胞性抗がん剤



正常な細胞にも作用する

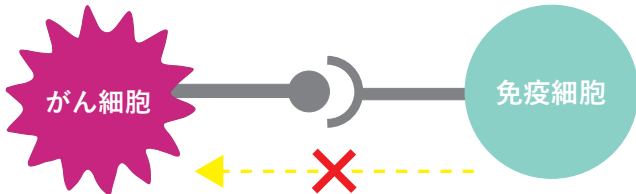
分子標的薬



がん細胞に特徴的なタンパク質に的をさだめて作用する

出典：ルマケラス .info <https://www.lumakras.info/Kras/treatment>

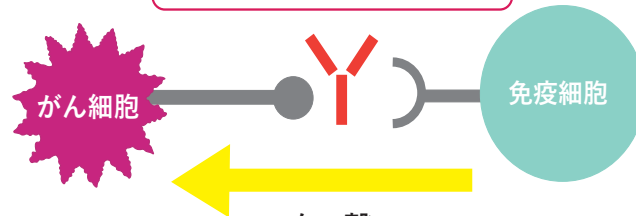
免疫チェックポイント阻害薬



攻撃にブレーキ

がんが免疫細胞に対してブレーキをかけてがん細胞への攻撃が阻止される。

免疫チェックポイント阻害薬を投与



攻撃

免疫細胞にかかったブレーキが解除され免疫細胞が再び活性化してがん細胞を攻撃する。

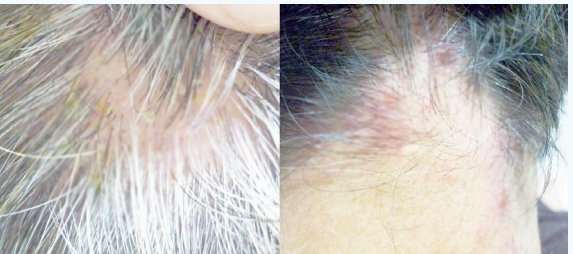
爪 障 害

主に殺細胞性抗がん剤で起こりやすく、爪甲の横溝や色素沈着、剥離、爪甲下出血や膿瘍などが生じます。多くは蓄積性で投与回数が増すにつれ重症化する傾向があります。



ざ瘡様皮疹

主に分子標的薬で起こりやすく、治療開始からおよそ1か月以内に発症し、急速に悪化する毛穴に一致したニキビ様の皮疹です。顔面だけでなく、頭部や体幹、四肢にも生じます。



爪 囲 炎

分子標的薬の中でも主にEGFR阻害薬により生じる皮膚障害の一つです。爪の周りに炎症が起こり、巻き爪のように爪の横の皮膚が腫れてきます。肉芽ができてしまうと治るまでに時間がかかるため重症化しないように対処することが重要です。



皮膚乾燥

角化異常と皮脂腺の機能抑制により皮膚の乾燥が引き起こされます。白い細かい粉が吹いたような状態からひどくなると炎症を伴い痒みが生じます。指先や踵、爪囲は乾燥しやすく亀裂を生じやすくなります。



手足症候群

手のひら、足裏の発赤や知覚過敏から始まり、症状が高度になると痛みを伴い水疱や過角化を生じます。圧迫や摩擦が加わる場所にできやすいです。



白 斑

免疫チェックポイント阻害剤により生じる皮膚障害の一つです。自分の免疫機能により色素を生成するメラニン細胞が攻撃され、メラニンの生成が障害されて生じます。



栄養の本棚

～食べ物と健康のお話～

栄養管理室

今回のテーマは...

食欲不振について

食欲低下には、**がん**そのものや**治療**による副作用が影響していることもあります。しかし、食べる量が減ると体重減少や体力・抵抗力の低下につながります。

少しでも食べられるちょっとした工夫をご紹介します！

① 食べられるもの、嗜好が向くものから！



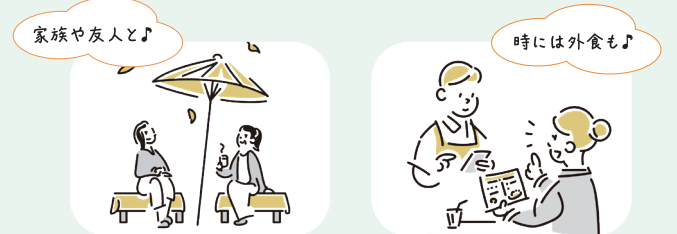
3食にこだわらず、**食べたいタイミング**で食べましょう。市販のレトルト食品やカップ麺など、食べたいときにすぐ用意できるような**買い置き食品**があると便利です！

② 食べやすく少量で高栄養(たんぱく質豊富な)のものを選びましょう。



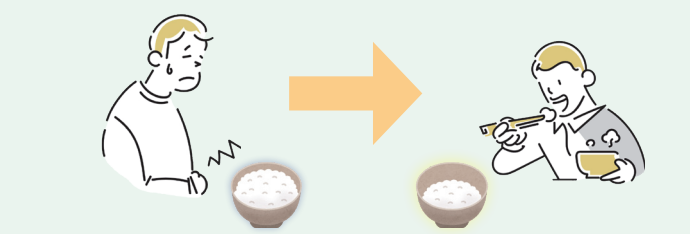
卵、大豆加工品、乳製品などを上手に利用しましょう。また、栄養補助食品を利用するのも一つの方法です。

③ 場所を変えて気分転換♪



いつもと違う場所で、家族や友人との会話を楽しみながら食事をするのはいかがでしょうか。食べること以外の**楽しみをプラス**してみましょう。

④ 少なめ、控えめをモットーに

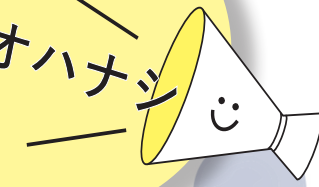


食べきれた達成感が、食への意欲を引き出してくれます。料理を少なめにしたり、小さめの食器を用意して、控えめに盛るよう心がけましょう。

★ 食欲は心の状態に大きく影響されます。心配なこと、不安に思うことは1人で抱え込まないことが大切です。



知ってる？ 乳がん看護 認定看護師のオハナシ



みなさんは乳がん看護認定看護師についてご存じですか？

乳がん看護認定看護師とは、乳がんの患者さんとそのご家族に対して、診断期から治療期、終末期に至るまでトータル的なサポートをすることを役割としている看護師のことです。また、スタッフに対しては乳がん看護においてリーダー的な立場で看護を行う役割もあります。

宮城県立がんセンターには現在2名の乳がん看護認定看護師が在籍していますが、一つの施設に複数の乳がん看護認定看護師が在籍しているのは、実は全国的にも珍しいことなんです。それというのも、この資格を持っている看護師は全国に約350人程度で、宮城県には7名しかいないからです。

複数名が在籍しているという利点を生かし、当センターでは乳がん看護に特化した看護外来を開設しています。乳がん看護外来では、医師から説明されたたくさんの治療方法について疑問に感じる点や、不安な点を一緒に整理するお手伝いをしたり、手術や抗がん剤を受けた後の生活のサポートをしています。乳がんの治療では、手術や抗がん剤で見た目が変化してしまい生活していくうえで困りごとが多くなってしまう方が多くいらっ

しゃいます。その場合に、乳がん看護認定看護師が相談にのり、対処方法を紹介する活動を行っています。具体的には抗がん剤を行う方には脱毛後のウィッグの使用法、脱毛した眉毛のかき方、付けまつ毛の使い方、爪の手入れ方法などです。手術後の方には手術後に使用できる補整下着の紹介、手術後の傷のケア方法についてもその方の生活にあわせて説明させていただいています。

乳がんは今や日本人の9人に一人がかかる時代です。たとえ乳がんになっても、その人らしく、元気に暮らしていけるよう、これからも患者さんとご家族を全力でサポートさせていただきたいです。

どうぞ乳がん看護認定看護師をご活用ください。



私のオススメ

事務局「せりなべ」編集担当 能登 ちひろ

名取市閑上のランドマーク「かわまちテラス閑上」のほど近くにある「ぱんや こてつ」は、可愛らしい看板と煙突が目印のアットホームなパン屋さんです。宮城・福島・北海道産の国産小麦 100%を使用したパン生地自体が美味しいので、どれを食べても味わいが深く食べ応えもあります。毎日 40 種類ほどのメニューが揃っており、私も来店するたびに様々なパンを楽しませていただいています。店主伊藤さんのおすすめは閑上で採れたシラスを使用している「シラスポート」。バケットの奥までシラスが入っているので端から端までシラスを堪能できます。

パンの魅力はさることながら、お人柄が素敵な伊藤さんご夫妻が営む「ぱんや こてつ」。ぜひ足を運んでみてください。

ぱんや こてつ

住 所：宮城県名取市閑上中央 1 丁目 28-6

開店時間：9：00～18：00

※なくなり次第終了

定休日：日曜・月曜

駐 車 場：店舗横 2 台有

T E L：022-797-8698



宮城県立がんセンターの

ボランティア活動

病院ボランティア「ひだまり」は平成 12 年から活動を開始し、患者さんに安心して治療を受けていただけるような様々な活動を行っています。その中から、今回は令和 6 年 7 月 26 日に開催しましたロビーコンサートをご紹介します。

第 142 回 のロビーコンサートは、宮城農業高等学校合唱部の皆さんが、古澤典子先生の伴奏のもと素敵な合唱を披露してくださいました。ジブリ映画ゲド戦記の挿入歌「テルーの唄」から始まり、

「世界の約束」「童謡メドレー～四季～」「ボイスパーカッション」「カントリーロード」そしてアンコールに「愛をこめて花束を」の全 6 曲を披露してくださいました。

合唱部の皆さんの美しいハーモニーがロビー内に響き渡り、鑑賞していた患者さんやご家族の皆さん、がんセンター職員もひと時の穏やかな時間を過ごすことができました。

● 次回の開催は 10 月 11 日(金)を予定しております。



宮友 登録医療機関紹介

引地クリニック

皆様初めまして。引地クリニック院長の引地克と申します。2019 年 10 月より白石市鷹巣で泌尿器科（小生が対応）及び脳神経内科（妻が対応）を軸に地域貢献を第一に掲げて内科、皮膚科も標榜に加えて診療をさせていただいております。

開院後 12 日目に台風 19 号による水害、その後すぐに新型コロナの感染症拡大、2022 年 3 月に起きた福島県沖地震などクリニックは開院当初より様々な試練に直面しましたが、スタッフをはじめ門前薬局の方にも助けていただきその都度乗り越え、6 年目を迎えることができました。仙南地区に住まわれている方に対して引き続き、宮城県立がんセンターや近隣総合医療機関のお力を借りながら安全な医療で心身の安定・安心を提供することが我々の使命と信じて、驕ることなく自己研鑽に努めていきたいと考えております。

ひきち まさる
院長 引地 克

【休 診 日】泌尿器科／内科／皮膚科：木・土曜午後、日曜、祝日

脳神経内科：水・木曜午前以外休診

【診療受付時間】8：30～12：00／14：00～18：00

【電 話 番 号】0224-26-2823

【住 所】宮城県白石市鷹巣東 1 丁目 5-26

【診 療 科】泌尿器科／内科／脳神経内科／皮膚科

公式 HP



スマイル結城クリニック

令和 5 年 1 月 18 日に岩沼市中央 3 丁目の本郷医院様の 2 階で新規開業しました。診療としては、月経痛や月経前後の体調不良、月経不順や更年期症状などに、患者さんの体調・体質・希望に合わせて漢方療法やピルなどのホルモン療法を行っております。また、妊婦健診はセミオープン式（分娩は仙台市の高次病院で行い、検診を当院で受けられるシステム）で対応しております。里帰り分娩にも対応しております。子宮がん検診や HPV ワクチン、日帰り手術にも対応しております。患者さんをはじめスタッフや関係する皆さんが笑顔になれるように、を当院のモットーとして、地域に貢献できるよう“スマイル”で診療するように心がけております。

ゆうき みちひろ
院長 結城 道広

【休 診 日】水曜、日曜、祝日、土曜午後

【診療受付時間】9：30～12：30／14：00～17：30

土曜日 9：30～13：30

【電 話 番 号】0223-36-9380

【住 所】宮城県岩沼市中央 3 丁目 4-16

【診 療 科】婦人科／産科

公式 HP



せりなべ 10号

編集後記

事務局「せりなべ」編集担当 高橋 央

せりなべは今回の号で第10号となります。これまで表紙になった当センターの職員の紹介等を掲載してきました。今回は少し趣向を変え、がん治療の一つともなっており、見た目に関するケアを通じて、患者さんやそのご家族の心身の健康を支える重要な取り組みである『アピアランスケア』を中心に構成を行いました。

今後がんに関する情報を発信してまいりますのでどうぞ愛読ください。



みやがん広報室からのお知らせ

● がん情報ラジオのお知らせ

当センターでは、がんセンターのスタッフががんに関する話題を紹介していくラジオ番組「がん情報ラジオ」をエフエムなとりにて放送しています。

放送時間は、毎週金曜日夕方5時30分から5時44分、翌日土曜日の午前9時15分から9時29分に再放送も行っております。



● ご意見・ご感想の募集

広報誌「せりなべ」に関するご意見・ご感想を募集しております。下記のフォームから皆さまの声をお寄せください。

● SNS アカウントを開設しました

ぜひご登録ください。



投稿フォーム



○せりなべの料理人

編集委員長：海法道子

副委員長：猪岡京子、菅尚明

編集委員：鎌田真弓、渡邊香奈、大久保鉄平、佐藤美和、佐藤夏苗、佐竹直子、荒野幸恵、山口佳代、高橋央、能登ちひろ

写真・構成：能登ちひろ、高橋央、野村結花、森谷鳳太

宮城県立がんセンター広報誌

せりなべ 秋号

2024年10月1日発行 Vol.10

みやがん広報室

検索

本誌はホームページからご覧いただけます。



地方独立行政法人宮城県立病院機構

宮城県立がんセンター

〒981-1293 宮城県名取市愛島塩手字野田山47の1

<https://www.miyagi-pho.jp/mcc/>

【広報誌に関するお問合せ】TEL 022-384-3151 (代)

