

# 姫路医療センターさくらんぼクラブ通信

さくらんぼクラブは、がん患者さんとご家族のための会です

2010年3月 第6号

## 2月のさくらんぼクラブでは・・・

2月26日開催のさくらんぼクラブは女子フィギュアスケートフリーと久々の大雨のせいか、出席者は6名、少人数でしたが、2人1組でハンドマッサージをお互い施しながらゆっくりお話し、充実の時間を過ごしました。マッサージは見よう見まねですが、普段習慣がないためか、大変**リラックス効果**を感じました。お風呂上がりなどに自分でも出来そうです。こういった、お金も手間もかからないけど病気に効きそうなことは、どんどん取り入れていきたいと感じました。

あちこちに転移してるんです。  
主治医からは楽しいことをして免疫力を上げるように言われました。  
がんになるといろいろな情報を得たいとパソコンに向かうことが多くなり、いろいろ見るうちに有益な情報以外も知ってしまいます。闘病記も必ずしも前向きな気分してくれるとは限らず、気が滅入ってしまいます。



笑うことで免疫力がアップしますよ。  
たとえばカラオケとかは？



### カラオケ？

好きや！好きや！ムード歌謡とか！



自分は前向きな気分になれないのに、初めて会ったさくらんぼクラブの参加者人たちはみんな元気そうで・・・  
でも、話しているうちにみんなそれぞれ「がん」と暮らしていることが伝わってきました。笑うことができました！



## 今後のさくらんぼクラブの予定

2010年3月26日(金)

2010年4月23日(金)

2010年5月28日(金)

2010年6月25日(金)

2010年7月23日(金)

2010年8月27日(金)

いずれも10:00～12:00ごろまで。  
姫路医療センター2階の第2会議室でお待ちしています。

「みんな元気そう」・・・なぜか男性の参加者からは必ずこの言葉を聞きます。

最初は気が滅入っておられた左の男性も、話しているうちにその男性のもともと持っていらっしやる明るさのようなものが現れてきました。パソコンの前に座っているだけでは、この表情は出ないと思います。「人と話すこと」とは、手軽なようで実はキッカケをつかむことが難しく、でも**効果絶大!**なんだと思います。

## News!

さくらんぼクラブ通信が姫路医療センターのホームページに掲載されています。バックナンバーも見る事ができるようになっていますよ。  
トップページから、「さくらんぼクラブ(患者会)」をクリック！



さくらんぼクラブ通信は、さくらんぼクラブ会員である患者さんやそのご家族の体験・言葉で構成され、姫路医療センターがん相談支援室が発行しています。

気になる記事～「がんサポート3月号」から～

数々の著書で有名な「がんばらない」の医師・鎌田 實さんが、「がんサポート(株式会社エビデンス社刊)3月号」でリウマチ専門医・吉野 禎一さんと対談している中でのフレーズに注目です。

泣いて、笑って、  
よく眠り、  
楽しいことに熱中する  
「脳内リセット」効果。  
頭の中を真っ白にする  
「脳内リセット」が  
大事！



★がん相談支援室のご案内★

がんに関するいろんなことを相談することができます。資料やパンフレットを探することができます。

相談は専門の看護師がプライバシーの保たれた場所で行われます。相談に対応した者は守秘義務を厳守し、お話しになった内容が外に漏れてしまう事はありませんので、安心してご利用ください。どなたでも利用することができます。

いつでも、お気軽にご相談下さい。  
あなたの抱えている悩みが少しでも  
軽くなるようにお手伝いいたします。  
ご利用お待ちしております。



がん相談支援室は  
姫路医療センター1階の外来受付を左に曲がってすぐです。  
相談のご予約は  
079-225-3211(病院代表)まで

★対談の中の、印象的なフレーズをご紹介します。

がんで打ちひしがれている患者さんに対して、笑えというのは酷です。(～略～)精神的ストレスががんを悪化させ、笑いがストレスを取ることはたしかです。その方ががんであっても、いつも笑うことができたということは、その方の心にゆとりがあったということだと思います。心にゆとりがなければ笑えません。このようなときにはビデオとか映画をみたりして、まず泣くことです。そして、心にゆとりが出てきたら笑って下さい。無理して笑うとかえってストレスになります。

(その方…これまで3回ほどがんになっているが、お父さんに「笑え」といわれたから！と言っていつも笑っていて、笑っていたからがんを克服できたと信じている女性)

心にゆとりのある人は、楽しいことにも熱中できます。がんになっても落ち込まないで、旅行に行ったり、映画を観たり、音楽を聴いたり、本を読んだり、楽しいことに熱中すれば、がんを克服する道が開ける！



さくらんぼクラブメンバーからのご意見です。

泣いて笑ってよく眠って、好きなことに熱中するのって、なんだか、いいじゃない？  
楽しそうっていうか…！

人間って、いろいろ努力とかしないといけない…っほいのに、「がん」だというだけで、享乐的・快樂主義者みたいな生き方をしても許されるのか…？  
たしかに「がん」のせいで自分の体のささいな変化に敏感になりすぎるところがあるかもしれないので、それを打ち破るほどの楽しみに身を任せるのって、健康的な精神状態を保つには有効なのでしょう。

### 健康食品？代替療法？

「今あるガンが消えていく食事」などの本が売れています。本だけではなく、健康食品などもたくさん出回っています。がんであることが分かった途端、「がんに効くから」と、知り合いに高額な飲み物を勧められ、つい買ってしまった…というお話もよく聞きます。実際のところ、どうなのでしょう…?とお聞きしてみました。

**私がお答え  
しましょう！**

姫路医療センター  
栄養管理室です！



よく患者さんから「この〇〇ががんに効くからと知人に勧められたんだけど、本当に効くの？」「〇〇はがんに悪いから食べてはいけないんでしょ？」「不安をあおられたり、食べ物にされるような気がして…」など、健康食品や代替療法についての質問をよくお受けします。実際にそのような健康食品を利用したり、代替療法をされている方もたくさんいらっしゃいます。私たち医療者側としては、健康食品などを利用する患者さんにどのように対処すべきか悩むことも少なくありません。

現在、さまざまな健康食品やサプリメントと呼ばれるものが数多く出回り、その中には単に“不足を補う”といったものから、「がんが治る」といったものまで、多く存在します。しかし、その効果や安全性についての科学的検証はほとんどのものがなされていないのが現状です。有効性ばかりがうたい文句にかかれていて、安全性についてはあまり明記されていなかったり、実際に健康食品をとって健康被害にあった…というニュースも後を絶ちません。

治療を目的とした食品は薬事法で禁止されており、処罰の対象となります。本当にその広告が真実なのか、私たち消費者は見極めなくてはなりません。が、実際見極めることはほとんど不可能です。

全国 751 名の臨床腫瘍医のアンケート調査結果では、82%の医師ががんで使用される健康食品類には有効性はない、と考え、また 84%が抗がん剤との相互作用を危惧している、と答えています(がん補完代替医療ガイドライン第1版・日本緩和医療学会)。

誇大広告に惑わされることなく、上手に対応したいものです。そこで、健康食品やサプリメントを利用する際に注意する点について、紹介したいと思います。

## 健康食品の虚偽誇大広告に

### だまされない方法

(独)国立健康・栄養研究所ホームページ、  
健康食品の安全性・有効性情報 より

#### ① 「即効性」「万能」「最高のダイエット食品」

過度の期待を抱かせる表現はまず疑いましょう。すべての人に効くものなどありません。

#### ② 「がんが治った」などの治療、治癒に関する言及

健康食品は医薬品ではないので、こうした効果を信じてはいけません。病気になったら手遅れにならないよう、まずはかかりつけの医師の診察を受けましょう。また仮に治った方がいたとしても、すべての人に同じように効くことはありません。

③ 「天然」「食品だから安全」「まったく副作用がない」

天然、自然のものも身体に悪いものを含む場合がありますので、天然だからといってすべて安全ではありません。健康食品には特定の成分を必要以上に濃縮しているものがあり、その成分を含むものを食べたことがあっても、必ずしも安全とは言えません。

④ 「新しい科学的進歩」「奇跡的な治療法」「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」

まだ認められていない医薬品を含んでいるものがあり、思わぬ健康被害が発生する場合があります。

⑤ 「驚くべき体験談」「医師などの専門家によるお墨付き」

効果が書かれていても、その効果がすべての人に現れるとはいえません。症状などが良くなって、健康食品のおかげと体験者が書いていても、同時に行われた医師の治療や生活習慣の改善等によって改善された可能性があるなど、はっきりしません。また、体験談が販売業者等による作り話だったとしても、受け手であるあなたはその真実を検証することができません。業者からの依頼を受けてお墨付きを与える営利的な専門家がいる可能性にも留意すべきです。

⑥ 「厚生労働省許可」「厚生労働省承認済み」

特定保健用食品を除き、厚生労働省が事前の許可、確認を行っている健康食品はありません。なお、輸入品の場合は、これまで健康被害が多く出ている医薬品成分は含まれていないことの証明書を求めています。製品全体の安全性を保証するものではありません。

⑦ 「〇〇に効くと言われてます」

伝統調に書いて、世間のうわさ・評判・伝承・口コミ・学説などがあることをもって、健康の保持増進効果があることを強調し、または暗示するものは、病気などを治すことができると間違いやすいため、注意が必要です。

⑧ 「ダイエットに効く〇〇茶(特許番号××番)」

特許を受けているからといって、必ずしもその効果が認められているわけではないことに注意が必要です。

⑨ 「〇〇を食べると、3日目ぐらいに湿疹が見られる場合がありますが、これは、体内の毒素などが分解され、一時的に現れるものです。これは、体質改善の現れです。そのままお召し上がり下さい。」

不快な症状を書くことにより、強い効果や即効性等があると誤認しやすいため、注意が必要です。このような表現は、適切な診療機会を失う可能性もあります。

大切なことは、まずはきちんと医師の治療を受け、健康食品などを利用する場合には、必ずその旨を主治医に相談してから行うことです。安全性の面では、自然な食品に勝るものはありません。安易に健康食品に頼らずに、まずは今の食生活を見直してみましょう。健康食品や民間療法にたくさんのお金をつぎ込むより、美味しいものを楽しく、上手に食べたいですね！

