

がん市民公開講座

千葉大学病院
CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL

がんのセルフケア

— 治療を共に進めるための第一歩 —

WEB開催 (会場開催はありません)

2024 1/28 SUN 13:00~16:00

OPEN

事前登録必要 2024.1.27まで

2024.2.12までオンデマンド配信を行います。
オンデマンド視聴される方も事前登録をお願いします。

事前登録必要

2024.1.27までに以下のURLか右のQRコードにアクセスして参加の事前登録をしてください。

URL : <https://ws.formzu.net/dist/S450206739/>



問合せ

☎ 043-222-7171 (代表) 内線 (7967)

千葉大学医学部 臨床腫瘍学 (担当: 庄司)

【受付時間】 10:00~16:00 ※土日祝日を除く



がんのセルフケア ～治療を共に進めるための第一歩～

千葉大学病院 腫瘍内科長 滝口 裕一

がんになったら病院に行って、病院で治療を受けます。しかし、すべての治療が病院で行われるわけではありません。治療の副作用で気持ちが悪い、食事がしっかり食べられない、からだ中の肌が乾燥してかゆかったり、手足がしびれたり、しかも便秘がちで夜もよく眠れない、などなど。病院で副作用を軽くする薬を処方されても十分効果が得られないこともあります。本当につらいですね。でも、自分で工夫をすることによってつらい症状を軽くすること（セルフケア）ができることに気付いている方も多いことでしょう。がん治療中はコロナやインフルエンザはもちろんのこと、風邪やちょっとした胃腸炎も時には大敵です。治療の副作用や治療中の併発症を少なくするためにはご自身の工夫や対策が大いに役立ちます。つらい症状を正確に医療従事者に伝えることもセルフケアと言えるでしょう。副作用を軽くして、併発症を減らすことができればより安全でより有効な治療を受けられることにつながり、治療効果も向上すると期待できます。私たち医療者は皆様のセルフケアにもお手伝いしたいと考えています。

がんだけでも大変なのに2019年の暮れ以来、新型コロナは世界中の人々を苦しめました。自分や家族が感染したり、仕事が制限されたり、収入が減った方には心よりお見舞い申し上げます。そうでなくても世界中のほぼ全員がこの感染症から直接の影響を受け、私たちの日常生活を大きく蝕みました。新型コロナに負けていてはがんには勝てないと啖呵を切って2021年1月の市民公開講座は「withコロナ時代のがん治療～変わらないサポートがここにある～」というテーマで開催しました。今年はコロナ後4回目の開催となりますが、ついに日本のがん診療はコロナに打ち勝ちました。この講座も来年こそは現地で皆様に直接お目にかかっている開催とする予定です。

講座の前半では千葉大病院職員の講演を聞いていただき、がんと闘病するためにご自分でできるセルフケアについて知識を増やしましょう。予防できるがんについて、遺伝性腫瘍について、治療中の感染症対策や治療の副作用への対応などご自分でできることについて解説します。特別講演には「コミックエッセイ・乳癌日記」（廣済堂出版）の著者である漫画家の夢野かつき氏をお迎えし「先生との信頼関係、そのために伝えることの大切さ」と題したご講演を賜ります。自らの乳がん闘病中にご自分が欲しかった情報を、多くの読者に知っていただくとう情報発信している夢野氏のご講演はきっと皆様の心に響くことと思います。オンライン講座はパソコンがなくてもスマホがあれば参加できます。どうかいずれの講演も楽しみにしてください。

千葉大病院は平成20年以降、がんに関する市民公開講座を毎年開催しており、今年で17回目になります。短い時間でお伝えできる情報には限りがありますが、自分や愛する人の健康を願う皆様のお役に立つことを願っています。

長らく人類を苦しめてきた新型コロナウイルス感染症も日本では2023年5月に5類感染症に移行しました。次はがんが1日も早く克服されることを皆様と共に心より祈念いたします。

先生との信頼関係、 そのために伝えることの大切さ

特別講演 「乳癌日記」 著者 漫画家 夢野かつき 氏



2015年11月25日、乳がんを告知されたのは、私の誕生日でした。
「癌＝不治の病」という乏しい知識しかなかった私は、驚きましたしショックも受けましたが、それでも、日進月歩で進んでいる医療を信じて、しっかりと治療をすることにしました。

しかしながら、やはりがんの治療に対する知識が全くなく、先生から説明を受けてもなかなか全貌が見えてこないという不安からのスタートです。

大丈夫だと思っけていても、ふとした瞬間に不安に襲われてしまいます。

不安で心が締め付けられて、思わず涙がこぼれてしまうこともあります。

そして実際の治療は、やってみて、体験してみても初めて分かることがたくさんありました。

つらいことも苦しいこともたくさんあったけど、それだけじゃないということもわかりました。

そして、先生をどれだけ信頼できるか、先生にどれだけ伝えることができるかというのがとても大切なんだと思いました。

その体験を漫画に描いてまとめたものを、主治医の榊原先生と一緒に本にしたものが「乳癌日記」になります。

治療を受ける前にわかっていればどんなに安心だっただろうという、治療の全貌を詰め込みました。

これらの経験を踏まえたうえで、今回は、「先生との信頼関係、そのために伝えることの大切さ」をテーマにお話しさせていただければと思います。



中村名律子 [医師]



ワクチンで予防できるがん —子宮頸がん—

私は日ごろ子宮頸がんやその前がん病変の患者さんの診療にあたっています。

子宮頸がんは30~40代に好発年齢を迎えます。

日本では子宮頸がんの患者さんは増え続けており、年間1万人が発症し、2,800人が亡くなっています。1万人の背景には、さらに多くの前がん病変の患者さんがいらっしやいます。患者さんたちにとって、身体的・精神的・経済的に大きな負担になることはいうまでもありません。

子宮頸がんの多くは、HPVワクチン接種により予防できるといわれており、オーストラリアなどHPVワクチンの接種率が高い国では近い将来、子宮頸がんが「稀少がん」になるといわれています。

正しい知識を身に着ければ、過度に恐れる必要はありません。

HPVワクチンの接種と定期的な子宮頸がん検診で、あなた、そしてあなたの大切な家族の身体を守りましょう。

猪狩 英俊 [医師]



感染症への備え 大丈夫でしょうか。

がん治療に専念するための COVID-19、肺炎球菌、 带状疱疹などのワクチンについて

肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチンのテレビCMをみたことがあると思います。接種を呼びかけているのですが、公共の電波の制約があり、詳しい情報は伝わっていないと思います。

COVID-19の流行からもうすぐ4年です。この間にがんを診断されて治療を受けた患者さん、そして家族の皆様は、不安と緊張感をもって過ごされたと思います。

「手術が決まったけれど、コロナに感染したらどうしようか」「化学療法中に带状疱疹になった」「せっかく治療をしているのに、肺炎になったらどうしよう」

この講演では、現在利用できるワクチンの効果と副反応、接種方法（お金や制度の話）について話を進めていきます。がん治療に専念するために推奨されるワクチンについて一緒に考える時間になりたいと思います。

課題をひとつクリアすると、気持ちも行動も前向きになると信じています。

神津 三佳 [看護師]



知っておきたい がんと遺伝のはなし

多くのがんは後天的な（生まれたあとの）遺伝子の変化で起こる病気です。ヒトの遺伝子は約2万種類あり、

体中の細胞を形づくり、機能させるためのタンパク質の設計図です。遺伝子の変化の原因は、タバコやウイルス感染など外からの刺激、正常な細胞分裂に生じた偶然のもの、加齢などがあります。細胞の分裂や増殖に関わる遺伝子に変化が生じると、細胞が際限なく増殖してしまうことがあり、これががんです。この変化は本人の体の一部に起こっていることで、遺伝はしません。一方、乳がん、卵巣がん、大腸がんなどの一部（5~10%程度）に、生まれながらに、変化した遺伝子を修復するタンパク質の設計図に変化があり、がんになりやすい体質を持っている場合があります。この体質は50%の確率で遺伝しますが、この体質を受け継いでいるからといって、必ずしもがんになるわけではありません。がんと遺伝の話は、がんの検査、治療、予防と早期発見を考えるうえで役に立ちます。当日は、イラストを使って、わかりやすく話をしたいと思います。

伊集院昌以 [薬剤師]



これだけはおさえておこう！ 自分でできるがん治療の 副作用対策

皆様は抗がん剤の副作用と聞いてどのようなものを思い浮かべますか？

吐き気や便秘、下痢、皮膚障害など様々な副作用が頭に浮かぶと思いますが、皆様が日常生活を工夫することにより、症状を軽くすることができるものがあります。また、副作用によっては自分で症状を感じていなくても、検査をしてみたら副作用が出たということもあります。

症状がない副作用の中にも、治療の妨げとなるようなものがあるため、がん薬物治療（いわゆる抗がん剤治療）の副作用をあらかじめ知り、十分に対策しておきたいですね。

この講演では、これだけは必ず知っていただきたいという、ご自身でできる副作用対策をお伝えしたいと思います。

千葉大学病院のスタッフが
お話しします



プログラム Program

13:00～13:10	開会のあいさつ	横手幸太郎 [病院長]
13:10～13:30	講演 1 ワクチンで予防できるがん –子宮頸がん–	中村名律子 [医師]
13:30～13:50	講演 2 知っておきたい がんと遺伝のはなし	神津 三佳 [看護師]
13:50～14:00	休 憩	
14:00～14:20	講演 3 感染症への備え大丈夫でしょうか。 がん治療に専念するための COVID-19、肺炎球菌、 帯状疱疹などのワクチンについて	猪狩 英俊 [医師]
14:20～14:40	講演 4 これだけはおさえておこう！ 自分でできるがん治療の副作用対策	伊集院昌以 [薬剤師]
14:40～14:55	休 憩	
14:55～15:10	質 疑 応 答	
15:10～15:50	特別講演 先生との信頼関係、そのために伝えることの大切さ	夢野かつき [[乳癌日記] 著者 漫画家]
15:50～16:00	閉会のあいさつ	加藤 直也 [副病院長]

プログラムの時間は
前後することがあります



A series of horizontal dotted lines for writing, with decorative brick patterns on the left and right sides.