とことん見守ることで

女子プロレスラー、タレントとして活躍したマッハ文朱さん。「闘う自立した女性」のイメージが強いが、その芸能活動などを支えてきた姉に2005年、乳がんが見つかった。当時、滞米中だったマッハさんは、日米を行き来しながら約６年間に及ぶ闘病生活に寄り添った。４年前に帰国し、芸能界に復帰したマッハさんは「姉をとおして家族の絆が強まり、たくさん学びました」と語る。　【池田知隆】

タレント　マッハ文朱さん

まっは・ふみあけ　1959年熊本県生まれ。本名・渡辺文枝。72年、13歳のときに「スター誕生！」に出場し最終審査に残り、15歳で全日本女子プロレスに入門。歌手や映画などで活躍し、84年に渡米した後、結婚。長女は宝塚歌劇団で、次女はプロテニス選手として活躍中。2014年帰国し、芸能界に復帰。ＫＢＳ京都テレビの情報番組で司会を担当し、今年、新曲を発表した。

乳がんの姉に寄り添った日々

マッハさんより5歳上のお姉さんは、恵まれた身体能力に加え、歌も歌えるなど、持って生まれたマッハさんのスター性を見抜き、プロレス界への入門を勧めた。芸能界に進んだときも、マネジャー役を買って出てくれた。マッハさんの渡米後、自然食品などの商品開発のアドバイザーをしていたお姉さんは乳がんを患い、２０１１年６月、56歳で亡くなった。

――お姉さんが乳がんと気づかれたのはいつですか。

姉が50歳を過ぎたころでしたか、何か乳房のところがおかしいと気にしていました。大きな病院を3カ所も回り、さまざまな精密検査を受けても異常が見つかりませんでした。それでも「気になる」と念のため診察を受けた4カ所目の病院で乳がんが発見されたのです。「今度も大丈夫よ」と妹や私の娘と一緒にレストランで食事の予約をしていたその日のことです。

やはり姉の直感はあたっていたのです。気になれば、やはりあらゆる検査を受けたほうがいいですね。父は私が10歳のときに亡くなり、母も病弱で入退院を繰り返していたので、女ばかり3人姉妹の私たちはいつも健康に気を配っていました。姉は自然食や漢方に関心をもち、私はスポーツ、妹は趣味を通して体に気を配ってきたのです。

精いっぱい生きる大事さ

率直に言って気の弱い私に比べ、姉はとても強い性格だと思っていたのです。でも、がんを告知されると、姉は本当に落ち込んでいました。当時、アメリカにいた私は、涙にくれる姉の声を電話で聞き、アメリカでどのような乳がんの治療が行われているか、必死に調べました。

姉は日本で治療を受けたため、遠くからアドバイスすることしかできませんでしたが、乳房を全部摘出する手術を受けるべきか、それともがん細胞を抗がん剤でできるだけ小さくしてから切除し、乳房を温存させながら放射線治療をしていくのか、その治療方法をめぐって姉といっしょにずいぶんと勉強しました。そして主治医の先生ともよくお話しして、乳房を温存させるほうを選択し、成功しましたが、その後もずっと不安にかられていましたね。

弱さも受け止めながら

――ケアはどうされていたのですか。

手術後は、姉の体や食事のケアは主に東京にいた8歳下の妹が担ってくれました。私も何度も帰国し、転移の不安におびえる姉を「大丈夫よ」とできるだけ笑わせ、気を強く持たせようと心がけました。

自然食品や漢方薬に詳しい姉は、手術は西洋医学、生活は東洋医学というように考えていたようです。手術から6年過ぎたある日、突然、階段から転倒して頭を強打して亡くなりました。がんとは直接関係ありませんでしたが、ほんの1分前まで話していたのに、いつ、どんな形で死が訪れるか、本当にわかりませんね。それから毎日を精いっぱいに生き、日常の幸せを大切にしなくてはと思うようになりました。

――がん患者の家族は「第2のがん患者」といわれます。特に心がけたことは。

本人がとことん納得するまで検査や治療を見守っていくことですね。私たち家族が冷静に努めようとしても、本人にはどこかで見透かされてしまいます。それでも回復を信じ、希望を語り続けなくてはなりません。そのことで、家族の絆がとても強まりました。

病状は実にさまざまで、なかなか的確な診断を得るのが難しいケースもあるのです。セカンドオピニオン、サードオピニオン……と不安を抱いている本人に付き添い、早期発見につなげていくことが大切ですね。

――今、振り返って思うことは。

渡米するとき、姉から毎日、こつこつと日記を書くことと資格を取ることの二つを勧められました。日記を書いていれば、いつか一冊の本にまとめることができるし、きっと何かの役に立つというのです。いろんな資格は取ったのですが、子育てやスポーツバーなどの経営に追われ、日記は書けませんでした。その分、姉の供養も兼ねて今、せっせとブログを書いています。

姉は亡くなる直前、「文ちゃん、また（芸能界の）仕事を取ってみようか」と言っていました。私の芸能界復帰を待っていたことを思うと、その最期の言葉はうれしかったですね。その姉の思いを受け止めて芸能界でもう一度、頑張ってみます。ずっと支えてくれた姉は、私の心の中でいまも生きています。

また、ひょっとして私にがんが見つかったら、「闘うマッハ」に戻ると姉に言いたいですね。私の弱さは弱さとしてそのままに見つめながら、しっかりと生きていきたいと思っています。

がん検診もっと　10月はキャンペーン

「途上国」脱却を

「がん検診受診率50％以上」を目標に掲げ、厚生労働省は自治体、企業、関係団体など官民一体で毎年10月を集中キャンペーン月間と定め、「がん検診」の受診を呼びかけている。

がんは、1981年から我が国の死因の第１位で、2015年には年間約37万人が亡くなり、今後も人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれている。「国民生活基礎調査」（2016年）によると、がん検診受診率では、男性の胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率が４～５割程度で、女性の乳がん、子宮頸がん検診を含めた五つのがん検診の受診率は３～４割台となっている。日本の受診率は先進国の中でも低いのが実情だ。

医学の進歩などにより、がんは現在、約６割の人が〝治る〟ようになったといわれる。特に進行していない初期段階でがんを発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒できるため、同省は国民に「がん検診」の受診を勧めている。

このキャンペーンの詳細はホームページ（http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign_30/index.html）で。

より豊かな人生を

緩和ケア

がんの緩和ケアといえば終末期の痛みを取り除くイメージがあるが、実際はがん告知された時から求められている。がんと診断されると、それまでの人生から突き落とされるような衝撃を受ける人も多い。診断早期から患者のつらさにどのように寄り添っていけるのか。大阪市立大学医学部付属病院（大阪市阿倍野区）と兵庫県伊丹市の市立伊丹病院の緩和ケアの取り組みを聞いた。【池田知隆】

「その人らしさ」探る

市立伊丹病院

患者の思いを何より大事に

国は2008年のがん対策推進基本計画で、がんと診断された時から患者とその家族が、精神心理的苦痛に対する心のケアを含めた全人的なケアを受けられるよう、緩和ケアの充実を提言している。

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくこと。しかしながら、緩和ケアといえば、もう治療するすべのない進行したがんの患者に対する痛み止めとして受け取られがちだった。

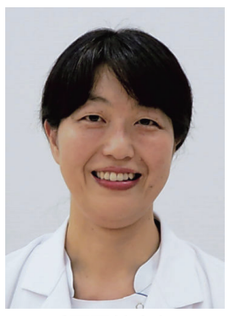
市立伊丹病院の消化器内科医、堀木優志さん(42)は「がんと告知され、治療法を選択していくところから、その人らしさとは何かを考えています。特に抗がん剤が効かなくなると、医師はもう治療がなにもできないと考えがちです。そもそも生まれた人はいずれ死んでいくわけですし、亡くなるその瞬間までその人らしい生き方が実現できるように関わっていきたいですね」と語る。

がん患者は痛み・息苦しさ・だるさ・食欲低下などの体の症状や、不安やイライラするなどの心の悩みも抱えている。仕事のことや経済的な問題、人間関係を含めて複数の問題が関連している。そのような患者や家族をサポートするには、医師、看護師、薬剤師、臨床心理士など多職種の垣根を越えた連携が必要だと、06年12月に「緩和ケアチーム」を設立している。

がん性疼痛看護認定看護師の福井幸代さん(46)は「医師と患者さんの間に立つのも看護師の役割です。時には医師と意見が対立することもありますが、より患者さんの立場を考えながら妥協点を探ることができますよ」とチーム医療のメリットを強調する。

堀木優志さん

福井幸代さん


千原里美さん

緩和薬物療法認定薬剤師でもある千原里美さん(52)は「がん患者さんの痛みに対して、診療時間外にベッドサイドで痛み止めの薬剤について相談を受けることもあります。痛み止めのお薬もこの10年で多くの薬剤が使用できるようになり、患者さんお一人お一人に合ったお薬を選択して医師に提案しています。かつては最後の薬というレッテルが貼られていた医療用麻薬も、今は早期の段階からその使用について、患者さんと語り合うようになりました。患者さんとの信頼関係を大切にしながら、がんの痛みを軽減して、少しでもご自分らしさを取り戻せるようお手伝いしています」と薬剤師としての役割の大切さを実感している。

チーム体制築き、早期から診察・面談

「緩和ケア」という言葉が「終末期医療」をイメージさせて、患者にかえって精神的なつらさを引き起こすこともあった。そこで早期から介入して患者との関係をつくっていくという意味で、16年からは「がんサポートチーム」に名称を変え、活動している。毎週2回、患者を診察・面談し、刻一刻と変わる患者の状態を把握し、直接的なケアを行っている。

さらに同病院では患者が望む場での療養も重視している。退院後も切れ目のない緩和ケアがうけられるよう、09年からは院内や地域の医療従事者を対象にした緩和ケア研修会を開いている。

このほか、地域でがんについての悩みを持っている人のために臨床心理士が個別に面談するカウンセリング外来（金曜午前）や、チームが相談に応じる緩和ケア外来（金曜午後）を開いている（予約制）。

釣りが好きな患者には、点滴をしながらでも釣りにチャレンジできるように相談に応じたケースもあった。堀木さんは「患者さんとの会話のなかで、その人の価値観や生きがいを受け止めながらできるだけ寄り添っていきたい」と話している。

大阪市大病院

話を聞き、語って支える

がん患者や家族の悩みとして多くを占めていることに「不安などの心の問題」があげられる。患者のQOL（生活の質）を維持、向上させるためには、その不安を取り除き、できるだけ安心してがんの治療を継続させることが重要だ。そこで精神保健副作用から問題が生じる場合も少なくない。

近年、がん患者に対して、身体的側面のみならず、心理・社会的側面もふくめた包括的なケアが叫ばれるようになった。サイコオンコロジー（精神腫瘍学）という領域で、「がんが心に与える影響」と「心や行動ががんの罹患や生存に与える影響」という二つの側面からの研究が進んでいる。

松田泰範さん

林みなみさん

松田さんは「治療法には精神療法と薬物療法がありますが、早期の段階では特に精神療法が不可欠です。患者さんの精神状態に積極的に対応しながら、患者さんのQOLを維持していくことが重要です。まずはしっかりと患者さんの話を聞くことにしています」と語る。

多職種で精神療法に注力

さらに「第2の患者」ともいわれる家族に対する心のサポートも重要だ。松田さんは「患者さんとは別に、面会に来られた家族にもじっくりと話を聞きます。率直に語り合うことで、ともにがんに向き合えるような関係をつくっていきたいですね」と強調する。

臨床心理士の林みなみさん(26)は「臨床心理士として薬を出せるわけではありません。混乱、怒りといった状態にいる患者さんに時間を割いて話を聞くことを心がけています。心の状態は外的には見えません。患者さんの生活に寄り添っていきたいです」とにこやかに語る。

大阪市立大学医学部付属病院の神経精神科医師、松田泰範さん(39)は「患者さんが精神的な不調をきたしたときの第一発見者の役割を担っています。チームで関わることにより、早期の段階から介入することができています」と話す。

同病院の緩和ケアチームは、リーダーの医師を中心に、看護師、薬剤師、臨床心理士、ケースワーカーなどで構成されている。松田さんはこのチーム内で常に患者の病状について情報の共有を図っている。

がんになると、さまざまなストレスがかかり、それまでに経験したことのない焦燥感や不安に襲われ、つらい気持ちになる。それを自ら乗り越えることができなくなり、日常生活に支障をきたす適応障害、うつ病、さらにはせん妄（錯覚、幻覚・妄想などを伴うことのある意識障害）が起きることがある。薬の

一人一人に尽くし

がん患者と家族が抱えるさまざまな不安と悩みにどのように寄り添っていけるのか。看護師の身だしなみ教育を行う大阪国際がんセンター（大阪市中央区）、がん患者のための「薬剤師外来」を設ける大阪大学医学部付属病院（大阪府吹田市）、「がん放射線療法看護認定看護師」を配置している大阪府豊中市の市立豊中病院の取り組みを紹介する。【池田知隆】

大阪国際がんセンター

身だしなみから築く信頼

看護師に求められているのは清潔感――大阪国際がんセンターは病院職員のための小冊子を作り、身だしなみ教育を実践している。身だしなみは思いやりの気持ちの表れとの思いからだ。

「日々、患者さんに接する看護師の髪形をより美しくできないだろうか」。そんな看護師たちの思いがきっかけとなり、同センター患者サービス向上委員会が身だしなみ教育に取り組んだ。「美しさは癒やしです。患者サービスのさらなる向上を目指して職員一人一人が自分の個性を生かした美しいヘアメークをしてほしい」と同センター副看護部長の北坂美津子さんはにこやかに語る。

看護師に求める好ましいイメージを同センターが調査したところ、「清潔」が第一位で、「やさしい」「明るい」「信用できる」の順だった。そして長い間、看護教育の立場から身だしなみ教育に携わってきた同センター看護師長の山田眞佐美さんは、好感度の高い髪型に共通する次のポイントをあげる。①目がはっきりと見える②耳を出す③毛先のまとまり④肩につかない――の四つだ。美しく清潔に見えるのは、髪をすべて巻き込んでとめる「夜会巻き」で「かっちりと、りりしいヘアスタイルで、見る人に信頼感を与える」という。

患者に好感与える髪やメーク 冊子に

山田さんによると、2000年代に院内感染防止などを理由にナースキャップが廃止されるに従って、看護師の髪形が自由で多彩になった。茶髪がはやったことに違和感を抱き、看護師の髪形や身だしなみの研究を重ねた山田さんはいう。

「おしゃれも身だしなみも、どちらも身なりに気を配ることです。しかし、おしゃれは自分視点、身だしなみは相手視点です。どれだけ相手の立場になって行動できるか、気を配ってほしい」

病院職員からモデルを募集し、ヘアメークは理容美容専門学校「西日本ヘアメイクカレッジ」の協力を得た。そしてできたのが小冊子「病院職員のための好感度の高いヘアスタイリング&メイク」だ。このなかで男性職員の髪の長さ、色についても「耳まわりをすっきりさせ、好感度の高いショートで、黒髪で」と強調。ひげのそり方や汗・臭い・皮脂対策などを助言している。

北坂さんも「患者さんは看護師などの後ろ姿を一番見ています。あまり疲れている印象を患者さんに与えないようにして、いきいきと誇りをもって働ける環境づくりを目指したい」と話している。

▲大阪国際がんセンターの副看護部長・北坂美津子さん（左）と看護師長の山田眞佐美さん▶同センター作製の冊子。好感のもてる髪形を紹介している

阪大病院

習熟スタッフが「薬剤師外来」

がん治療は外来で行われることも多くなっている。病棟で提供されている手厚い薬物治療を外来患者にも提供しようと大阪大学医学部付属病院には「薬剤師外来」が設けられている。同病院の薬剤部オンコロジーセンター室の薬剤主任（がん専門薬剤師）、村地康さん（43）に取り組みを聞いた。

――開設はいつですか。

がん患者さんに質の高いがん薬物療法を提供するために16年1月から開設しています。外来患者さんに副作用がどのように起きているのか。さまざまな薬学的介入を行い、患者さんの状況に適した服薬や薬剤管理の指導を行い、医師への薬物療法の提案も行います。医師と外来患者さんをつなぐ役割を担っています。

――具体的にはどのようなことを。

注射薬抗がん剤や内服抗がん薬で治療する患者を対象に薬学的介入を行います。患者さんが医師に話せないことや不安な気持ちも、薬剤師だから受け止められることがあります。

――薬剤師外来の受け付けは。

原則、予約制で、全診療科に対応しています。患者さんの治療意思もあるので、治療変更は当日決まることも多く、予約外でも臨機応変に対応しています。

――医師との連携は。

普段、カンファレンスなどで医師と情報共有していることから、治療や副作用に関しても患者さんに補足説明ができています。また、合併症や腎・肝機能などを考慮した薬学的介入を行い、医師の診察へフィードバックします。

――がん専門薬剤師はどのように育成しているのですか。

薬剤師外来の実施には、資格が必要となります。その一つとして「がん専門薬剤師」があり、がん薬物療法に関する5年以上の研修歴と薬学的介入実績50症例が必須で、試験に合格しなければなりません。本院では、業務を通じて経験と実績を蓄えることが可能です。

――特に心がけていることは。

患者さんに無理をさせないことです。治療に生真面目な患者さんもいれば、副作用に不安が強い患者さんもいます。治療と副作用と患者さんの気持ちのバランスを大切にして、なんでも気軽に話し合える薬の〝駆け込み寺〟みたいな役割を果たしていきたいですね。

大阪大学医学部付属病院「薬剤師外来」の村地康さん（手前）とスタッフのみなさん

市立豊中病院

がん放射線療法看護認定看護師の役割

不安と痛み 軽減に専心

放射線治療を受けるがん患者が増えている中で、安心・安全な治療をサポートする「がん放射線療法看護認定看護師」がいる。放射線治療医と診療放射線技師と連携して患者を支援する仕事だ。一体、どんなところに気を配っているのか。大阪府豊中市の市立豊中病院の認定看護師、一上由華さん（47）＝写真＝に聞いた。

放射線治療は長期にわたることが多く、患者はさまざまな問題を抱えながら治療を受けている。中には副作用に耐えながら治療を受ける患者もいる。そこで日本看護協会は、放射線両方を受ける患者を理解し、援助が必要な専門性の高い領域だとして10年に認定看護師を定めた。

一上さんは認定看護師をめざした動機について「放射線治療の現場で、医師や技師は正確な治療を第一に、必死に取り組んでいます。しかし、そのような緊張した場では、患者さんが思いを口にしづらくなってしまうこともあります。そうした際、看護師の視点でコミュニケーションを取ることが、患者さんの不安を和らげることにつながるのです。頑張っておられる患者さんをみて、もっと専門的な知識や技術を身につけて、より深く患者さんをサポートしたいと思いました」と語る。

放射線治療を受ける患者は、幅広い年齢層にわたる。「患者さんは一山も二山も越え、たくさん涙を流した後で治療を受けられます。そのことを心にとめて、患者さんに寄り添っていきたいですね」と一上さん。「患者さんが痛みを感じたらご家族も同じ痛みを感じておられます。患者さんはもちろん、ご家族のケアも必要です」と付け加えた。

放射線治療の分野では、陽子線治療や重粒子線治療など医療の進展もめざましい。一上さんは「患者さんも治療方法について情報を集めておられます。お一人お一人にあった治療が選択出来るよう、医師と共に正しい情報をお伝えすることも、私たち認定看護師の役割です」と話している。