



がんから命を守る がんとともに生きる

国内でも年々関心が高まっている「がん」。

一生のうちに2人に1人がかかるといわれている、とても身近な病気です。

この病気からどのように命を守り、患者さんはどのように体や心の
痛みと向き合っていけば良いのでしょうか。初めにがん診療連携推進病院

済生会西条病院副院長の石井博先生にお話を伺いました。

がん罹患数の順位（2018年）

出典：がん情報サービス

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

います。私たちは、1〜2年後に進行がんの患者さんが増えていることを懸念しています。がんは通常、初期症状がありません。血便・血尿・吐血・しこり・熱・痛み……これらの症状が出る頃には進行がんの可能性が高くなっていると考えられます。100%発見できるわけではありませんが、「定期的な検診を受けること」は有効な対策の一つ。

薬（オピオイド系鎮痛剤）も痛みに応じて使用します。痛みをできるだけ少なくすることが治療成功の秘訣でもあり、「末期」に使用するのではなく、早くから使用します。痛みに対する治療は医療用麻薬だけではなく、たくさんの方がありますのでご安心ください。患者さんが、少しでも笑顔で明るく過ごせる時間が増やせるよう、私たちも協力しますので、お気軽にご相談ください。

病気と闘う人も、そうでない人も、みんなが健康に生きるヒントをまとめてみました。

日々の小さな積み重ねで 健康な未来をつくろう

たばこは吸わない



喫煙は、がんだけでなく循環器病、高血圧、糖尿病、うつ病、認知機能低下や認知症リスクを増加させます。受動喫煙にも注意。

節酒する



1日当たりの飲酒量の目安は、アルコール量に換算して男性は約23g程度（日本酒なら1合程度）、女性はその半分に抑える。

食事に気を付ける



塩分を控え、野菜・果物は適切に。魚は多く摂る。大豆製品や発酵性大豆食品は、血圧高値などの予防にもつながります。

適度に運動する



身体活動量が高くなるほど、がん全体のリスクが低下します。まずは、1日10分多く体を動かすことから始めましょう。

出典：国立がんセンター「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」

かかる人の多いがんの種類を
教えてください。

2018年の最新の統計では、1位が大腸がん。それから胃、肺と続きます。男女別だと、男性は前立腺がん、女性は大腸がんが一番多いですね。傾向として、増えてきているがんは、減ってきているがんがあります。胃がんは、ピロリ菌を除去することで予防に大きな効果があると分かっています。減少傾向にあります。大腸がんは食事などに起因することが多く、西洋

風の食事が多い現代に増えている傾向があります。

がん予防の方法はいろいろありますが、特に心掛けることはありますか？

現実にならないようにする、というのは難しいですが、原因となる行動を避けることとなる確率を下げることは可能です。例えば、たばこ。喫煙は肺がんや食道がん、咽頭がん・喉頭がん、場合によっては膀胱がんのリスクも上昇させます。禁煙はもちろん、受



石井 博さん

済生会西条病院副院長、外科部長。岡山大学医学部大学院卒業。日本臨床腫瘍学会、日本緩和医療学会などに所属。

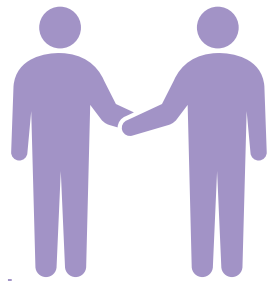
定期検診は、やはり行ったほうがよいですか？

検診などで早期に発見して適切に治療すれば、完治するケースも多いです。しかし今、コロナウイルス感染症拡大の影響で受診が大幅に減少して防につながります。

普段の生活で気を付けることはありますか？

食事に注意するのはとても大切です。医食同源（※）の考えですね。赤肉（牛・豚・羊）の多量摂取は大腸がんになる確率を増加させます。特に焦げた肉類はがん化を進めると言われているので、焦げた部分は避けるようにしましょう。反対に、野菜や果物、魚などは罹患する危険性を下げられるので、積極的に取り入れましょう。そういった、暮らしの小さな積み重ねが予防につながります。

動喫煙も避けるように注意が必要です。



相談窓口を活用する

四国がんセンターをはじめとする、以下のがん診療連携拠点病院などでは、さまざまな不安や悩みの相談窓口を設けています。

四国がんセンター

がん相談支援センター

TEL089-999-1114

※土・日曜日、祝日を除く。8時30分～17時15分

地域がん診療連携拠点病院
住友別子病院 済生会今治病院

がん診療連携推進病院
済生会西条病院 十全総合病院

愛媛県がん情報提供ページ

がんサポートサイト

病院ごとの症例数や、治療やサポート体制などを紹介▶



がん検診を定期的に受ける

がんは早期の発見、治療が大切です。胃・大腸・肺がん検診は毎年、乳・子宮頸がんは2年に1回を目安に受診しましょう。

子宮頸がん



18歳～

・視診、内診
細胞診など

乳がん



30歳～

・乳腺エコー
・マンモグラフィー
(40歳～)

肺がん



18歳～

・胸部X線検診
・肺がんCT検診
(40歳～。2年に1回)

胃がん



18歳～

・胃部X線検査
(バリウム検査)

大腸がん



30歳～

・便潜血検査
(検便)

お電話・窓口での予約／各種問合せ先

中央保健センター TEL0897-52-1215

東予保健センター TEL0898-64-5333

丹原保健センター TEL0898-68-7345

小松保健センター TEL0898-72-2269

ウェブ予約はこちら



助成金などサポートを受ける

※助成金の利用には条件があります。詳しくは▶



若年がん患者の
在宅療養を支援

安心して在宅療養が行えるよう必要な費用の一部を助成します。(1カ月あたり最大6万円。利用料の内9割を助成。生活保護受給者の方は10割)

対象▶市内在住20歳～40歳未満のがん患者

予防接種の
再接種費用を助成

骨髄移植手術、臓器移植手術、抗がん剤治療などにより定期接種の免役が消失したと医師に判断された方への再接種費用の一部を助成します。

対象▶市内在住の20歳未満の方

ウィッグ・胸部補整具
の購入費を助成

社会生活上の不安を和らげ、日常生活をわりなく行えるよう、ウィッグや胸部補整具、人工乳房などの購入費用の2分の1を助成します。

対象▶市内在住のがん患者

骨髄移植ドナー
などへの助成金交付

骨髄などの移植や、骨髄バンクドナー登録の増加を図るため以下の方に助成金を交付します。(骨髄提供が完了した日から90日以内に手続きが必要)

対象▶骨髄提供者、提供者が勤める事業所

痛みを「話して」、「放す」。

がんになると、体だけでなく、心にも大きな負担が
掛かります。「不安」や「落ち込み」で眠れなかったり、
集中力が低下したりして生活に支障をきたすことも
少なくありません。がん治療はもちろん、心のケアも重要。
当市で心理カウンセラーをされている秋川雅与さんは、がんで
ご家族を亡くされた遺族の一人。カウンセラーとして
患者さんやその家族に寄り添う秋川さんに、お話を伺いました。



心も体と同じように、「手当て」が必要だという秋川さん

痛みと向き合えるのは 自分自身

家族のがん宣告を受けた時、
心臓をえぐられるような衝撃
を受けたという秋川雅与さん。
「既成の言葉に収めきれない
感情がありました。身内が
ん患者が多いので、いつか自
分もがんになるかもしれない
という不安もどこかにあり、
景色がグレーがかったような
感覚を覚えました」と当時を
振り返ります。
「こういった見えない『こ
ころ』の痛みと向き合えるの
は、『痛みを知っている自分
だけ』です」。

痛みと向き合う 支えになりたい

「阪神淡路大震災をニュー
スで見たとき、西条で同じこ
とが起こったときに心のケア
ができる環境があるのか疑問
に感じたんです。大切な家族
を失ったときの『こころ』の
痛みは、目に見えない。だか
らこそ、何かできることはな
いかと考えました」。

今年の10月から始まる、
「緩和ケアこころの相談室」
では、毎月1回（※）秋川さ
んががんや重病を抱える患者
その家族や遺族の方の心の相
談を受け付けます。

「患者が相談できる窓口は
あっても、家族が話せるよう
な場所って少ないんですね。
家族もともに病と向き合い、
同じような痛みを抱えている
はずなのに、『本人はもっと
辛いのだ』と気持ちを抑えて
しまうことが多い。放ってお
くと、歳月を経ても心の痛み
は形を変えて残り、何かをき
っかけに疼いたり、わだかま
りとして胸に残り続けてしま
います」。

寄り添うことは、 信じること

「痛みにふたをせず向き合
うことができるのは自分自身
だけ。でも、一人きりで痛み
を癒やすのが難しかったり、
自分を信じられなくなったり
するときもあります。そんな
ときにこそ、信じられるより
所が必要なのですが、壮絶な
痛みを抱えるときには、それ
すら見えなくなってしまう。
だからこそ、『寄り添い』が
必要です。『寄り添い』とは、
その人を信じ、そのまま受け
止めることです。それは、口
で言うほど簡単なことではあ
りません。安易な励ましの言
葉をかけたり、ほかの患者の
例を引き合いに出して慰めた
くなったりするものです」。
「そうではなく、相手の感
じていること、考えているこ
とを分かろうとする。そして、
何よりもその人が持つ力を信
じて待つことが、大切なの
ではないかと思います」と、最
後に病と闘う方たちの心の痛
みに寄り添うときのアドバイス
をもらいました。

日本の国民病といわれている、がん。
西条市では、患者さんのご家族をはじめ、
医療・福祉関係者、事業所、行政など
総ぐるみで何ができるか話し合い、
「がん対策推進条例」を制定しました。
一人一人の病気への関心が、患者さんへの
理解、さらにみんなが暮らしやすい
まちへとつながります。
全ての人が持つ「生きる力」を発揮できる
まちへと歩みを進めるために、
一緒にがんのことを考えてみませんか。