

特別講演

「生きているって素晴らしい」 ～がん予防と緩和医療の充実が大事～

座長 友愛記念病院長 加藤 奨一
講師 諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實

がん対策基本法が成立して 10 年が経った。がん治療の向上やがん登録の推進、がんになっても安心して暮らせる社会の構築などを目指す法律である。

がんとの闘いは厳しい。ご存じのとおり、がんは日本人の死因の第一位。年間約 98 万人が新たにがんになる。今年こそは 100 万を超す。年間約 37 万人ががんで亡くなっている。死亡者全体の 3.5 人に一人が、がんで命を落としているという計算になる。

この 10 年間、がん対策はどれだけ進んだのだろうか。もちろん、新しい治療の開発などにより多くのがんで 5 年生存率は少しずつ向上している。一人年間 3500 万円近くかかる。肺がんの新しい治療薬・免疫チェックポイント阻害薬の認可や、前立腺がんのロボット支援手術の導入など、何かと話題の治療法も登場してきた。

しかし、がんの死亡率はいまひとつ下がらない。がん対策推進基本計画では、がん死亡率を 20% 減少させるという目標を立てているが、現状は 17% 減にとどまった。目標達成のため、喫煙率の半減、がん検診受診率アップ、がん医療の均てん化などが掲げられている。

都道府県別のがんの 75 歳未満年齢調整死亡率のデータをみると、長野県がダントツに低い。長野県で、他の地域でやっていないような、特別ながん治療が行われているわけではない。重粒子線治療や陽子線治療の施設がつい最近まで一つもなかった。長野県には独立したがんセンターもない。なぜ「がん死」が少ないのか考えてみた。

長野県の諏訪中央病院がある地域では、がん予防に取り組んできた。塩分を減らす、野菜をたくさん食べる、適度な運動習慣などである。減塩をしたら、胃がんが減った。野菜摂取量日本一になったことが何よりも大きかったと思う。

人間の中にある二兆個の免疫細胞の多くが腸にあると言われている。腸の機能をよくするのは、食物繊維と発酵食品だ。味噌やすんき漬けなどのおしんこも発酵食品である。もちろん納豆やヨーグルト、麹などもそうだ。食物繊維といえば、野菜、キノコ、コンニャク、海藻などである。山国なのに、江戸時代から寒天を作っており、その食文化がいまだにすたれていない。がんの死亡率が全国一低い理由は、複合的な要素が大きいと思っている。

他の地域でも、それぞれの現状に合わせた健康づくり運動に取り組んでみてはどうか。例えば、青森県はがん死亡率が全国ワースト1だが、男性の習慣的に喫煙している人の割合が最も高く、飲酒習慣を持つ男性の割合も高い。喫煙、塩分の摂り過ぎ、飲酒などは、がんと関係するといわれる。そうした生活習慣の改善が必要だ。この地域のがん発生率はそれほど高くない。なのに死亡率が高いのは、手遅れがんが多い可能性が高い。早期発見のため、青森県は検診率をあげる必要もある。こんな風に各県が、それぞれ目標を立てて、住民が中心になって取り組んでみるといい。

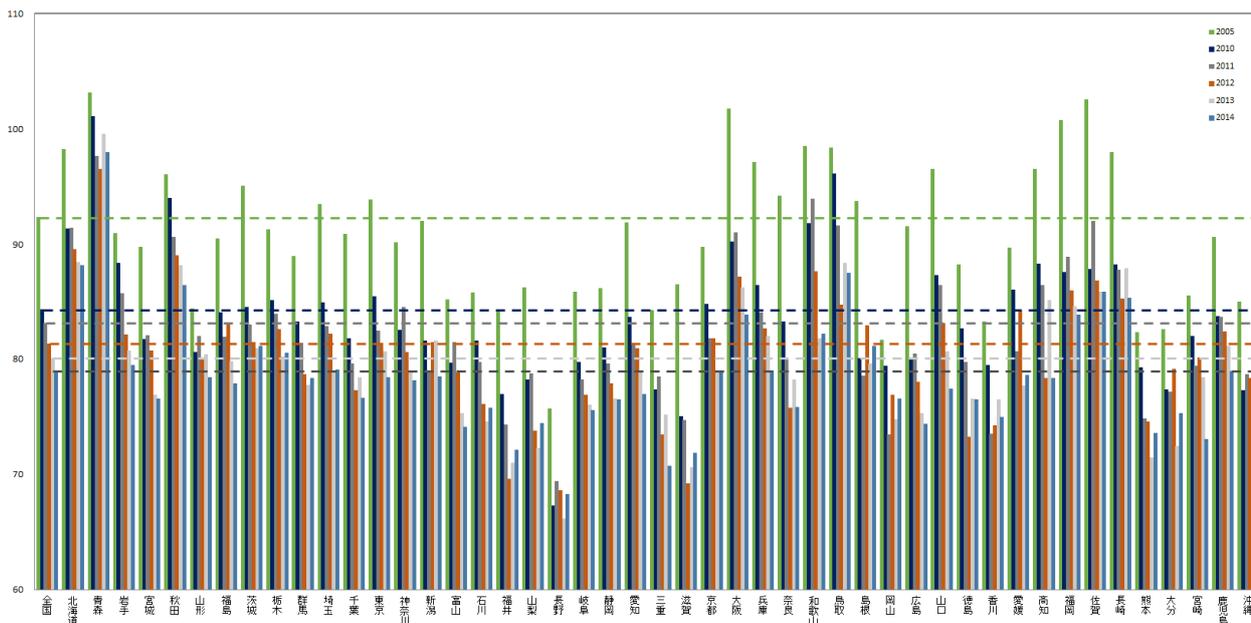
長野県でぼくたちがもう一つ力を入れてきたことがある。緩和医療である。

諏訪中央病院では、精神腫瘍学の立場で、がん患者さんの心をサポートする精神科医も緩和ケアのチームに加わっている。心と体はつながっている。希望や笑いがあると、がんと闘うナチュラルキラー細胞が増えるというデータもある。

緩和医療は、がんの末期になったときだけでなく、がんの早期でも、がんと言われた時から、がんと闘っていく心構えをサポートしていくために大切だ。そして、がんになっても、その人らしく生きられるような地域のケアシステムをつくることは、超高齢社会を支える地域包括ケアシステムの構築にも役立つだろう。

もちろん、がんの高度医療を充実させていくことは重要なことである。だが、身近な市町村や二次医療圏で、がん予防をすること、そして、がんになった時にどう生きていくかを考える幅広い緩和医療を充実させていくことこそ、がん対策の王道なのではないだろうか。この先の10年に期待したい。

都道府県別 悪性新生物 75歳未満年齢調整死亡率推移（男女計）



グラフ出所：2015 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

鎌田 實(かまた みのる) 【医師・作家】



プロフィール【360字】

東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけていた病院を再生させた。「健康づくり運動」を実践し、脳卒中死亡率の高かった長野県はいまや長寿日本一、医療費も安い地域となった。

一方 1991年より25年間、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯へ100回を超える医師団を派遣し、約14億円の医薬品を支援してきた(JCF)。

2004年にはイラク支援を開始。イラクの4つの小児病院へ10年間で4億円の薬を送り、凶暴な過激派集団「イスラム国」が暴れ、空爆が行われているイラク北部の都市アルビルを拠点に、難民キャンプでの診察を続けている(JIM-NET)。

東北の被災者支援にもいち早く取り組み、「がんばらない」「1%はだれかのために」と言いながら、多方面で常に100%以上の精力的な活動を行っている。

名前	鎌田實 <Minoru Kamata・かまた みのる>
職業	医師・作家 現在： 諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)理事長、日本・イラク・メディカルネット(JIM-NET)代表、東京医科歯科大学臨床教授、東海大学医学部客員教授
誕生日	1948年6月28日
出身大学	1974年 東京医科歯科大学医学部卒業
受賞歴	2009年ベスト・ファーザーイエローリボン賞(学術・文化部門) 2011年日本放送協会放送文化賞 他・・・
主な著書	ベストセラー「がんばらない」をはじめ、「雪とパイナップル」「ちよい太でだいじょうぶ」「アハメドくんのいのちのリレー」「がまんしないでいい」「人間らしくヘンテコでいい」(集英社)、 「言葉で治療する」(朝日新聞出版)、「へこたれない」「よくばらない」(PHP 研究所)、 「ウエットな資本主義」(日本経済新聞出版社)、「鎌田實の幸せ介護」(中央法規出版社)、 「大・大往生」(小学館)、「oに近い△を生きる」「下りのなかで上りを生きる」(ポプラ社) 「ほうれんそうはなっています」(ポプラ新書)、「1%の力」「イスラム国よ」(河出書房新社)など多数。
出演番組	日本テレビ情報番組「news every.」に毎週木曜レギュラー出演中。 文化放送 毎週日曜日「日曜はがんばらない」
連載	週刊ポスト(小学館) 隔週「ジタバタしない〈食う・見る・浸る—いのちの洗濯〉」 毎日新聞 毎月第3日曜「さあ これからだ」 月刊「青春と読書」(集英社) 月刊「清流」(清流出版)
WEBSITE	公式ホームページ： http://www.kamataminoru.com 公式ブログ「八ヶ岳山麓日記」(毎日更新)： http://kamata-minoru.cocolog-nifty.com/blog

略歴

1948年	6月28日 東京に生まれる。
1974年	東京医科歯科大学医学部卒業。 長野県の諏訪中央病院に内科医として赴任、地域医療に携わる。
1988年	諏訪中央病院の院長に就任。一貫して「住民とともにつくる医療」を提案、実践。
1991年	日本チェルノブイリ連帯基金(JCF)を設立。 チェルノブイリ原発事故の被災地ベラルーシ共和国への医療支援を開始。

1994年	『信濃毎日新聞賞(国際医療協力)』受賞。(JCF)
1998年	NHK「ラジオ深夜便」が話題となる。
2000年	著書「がんばらない」(集英社)がベストセラーに。 『平和・協同ジャーナリスト基金奨励賞』受賞。(JCF)
2001年	『フランチェスカ・スコリヌイ勲章』を受賞。(JCF) 「がんばらない」西田敏行さん、倍賞美津子さん主演でTBSドラマ化。 「徹子の部屋」(テレビ朝日)出演。 諏訪中央病院院長を退任。
2003年	「鎌田實・いのちの対話」(NHKラジオ)開始。 (2012年3月終了までの9年間、年4回各地より公開生放送)。 「ラジオ深夜便」(NHKラジオ)出演。「がんサポート」連載開始。
2004年	イラクの4つの小児病院へ医療支援を開始。(JIM-NET) 『永井隆・平和記念・長崎賞』受賞。(JCF) 「クローズ・アップ現代」「人間講座」(NHKテレビ)など出演。 「がんばらないⅡ」(TBSドラマ)放送。 バリアフリーツアーを企画・支援。以後10年間、病気や障がいのある方と国内外への旅を続けた。
2005年	「ニュース23」(TBS)対論に出演。
2006年	「世界一受けたい授業」(日本テレビ)「カンブリア宮殿」(テレビ東京) 「スタジオパーク」(NHKテレビ)等出演。NHK紅白歌合戦の審査員を務める。 「読売国際協力賞」受賞。(JCF) 「がんばらない」レーベルを立ち上げ、CDジャズ・アルバム「ひまわり」坂田明をプロデュース。 CDの利益は、イラク、チェルノブイリ、東日本被災地支援のために使われている。 イラク・シリア難民支援のためのバレンタインチョコ募金を開始。 イラク国内の難民キャンプで実際に診察を行い、現在も続けている。(JIM-NET)
2007年	NHKテレビ「課外授業ようこそ先輩」に出演。
2008年	読売ウィークリー連載。 NHKテレビ「おはよう日本」の新春企画で瀬戸内寂聴さんと対談。 「がんばらない」レーベルより第2弾ジャズCD「おむすび」(坂田明)発売。 テレビ朝日「スーパーモーニング」で鳥越俊太郎さんと対談。
2009年	正月特番「につぼん巡礼」(NHK)など出演。 「がんばらない」レーベルより第3弾クラシックCD「ふるさと〜プラハの春〜」ヴラダン・コチ発売。 ベスト・ファーザーイエローリボン賞(学術・文化部門)受賞。
2010年	読売新聞連載スタート。news every.(日本テレビ)レギュラー出演スタート。 パレスチナにて「アハメドくんの命のリレー」取材。
2011年	日本放送協会放送文化賞受賞。毎日新聞連載スタート。 東日本大震災直後から被災地支援を始動。NHK「あさいち」「おはよう日本」など出演。
2012年	ガザよりNHKワールドニュースに出演。 9年32回に渡り放送してきたNHKラジオ「いのちの対話」、2月の放送を持って終了。 NHK震災1年、1年半の特別番組に出演。
2013年	「アハメド君の命のリレー」(集英社)を、英語、アラビア語、ヘブライ語の3言語に翻訳。 イスラエル、パレスチナ西岸、ガザ等で、若者、市民、作家たちに本を配布し、平和へのディスカッションを行った。
2014年	チェルノブイリ原発の中を視察し、ウクライナの反政府のロックアウトの中で取材。 イラク、ヨルダンの難民キャンプ救援、東北支援を続ける。
2015年	「イスラム国」が暴れているイラク北部の難民キャンプへ。

看護師企画によるシンポジウム

多職種で繋げる地域緩和ケア

～こうすると繋がりやすい～

茨城県立中央病院 看護局長 角田 直枝（企画者代表）

地域包括ケアのなかで緩和ケアを進めるためには、多職種の連携が重要である。しかし、病院と地域の専門職、あるいは異なる専門職間の連携には課題もある。今回のシンポジウムでは、より効果的に連携が進むことを目指し、地域緩和ケアを多職種で繋げる工夫や成功事例などを共有する。繋がるモデルを共有することで、県内での多職種連携の質向上につながることを期待する。

座長

中島 由美子 訪問看護ステーション愛美園 看護師

松下 久美子 友愛記念病院 緩和ケア認定看護師

シンポジスト

天池 真寿美 株式会社日立製作所日立総合病院
地域がんセンタ がん相談支援室長
医療サポートセンタ 社会福祉相談室長
医療ソーシャルワーカー 社会福祉士 精神保健福祉士

坂本 岳志 あけぼのファーマシーグループ
在宅支援室室長 緩和薬物療法認定薬剤師

高橋 史創 特定医療法人社団 同樹会 居宅介護相談支援センターたけだ
介護支援専門員 社会福祉士