第１章 がんが心配なとき

～あなたを支えるかかりつけ医・かかりつけ薬剤師～

前橋市
@shinopapa527

あなたを支える「かかりつけ医」

群馬県医師会副会長　川島 崇

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医（ホームドクターとも言います）」と呼んでいます。大きい病院では待ち時間が長くかかる場合もありますので、かかりつけ医を決めておくと、ちょっとした風邪等の病気の際に大変便利です。

「健康だからかかりつけ医なんて要らない」とおっしゃる方でも、急な病気はもちろん、健康診断の数値が気になった時、食事や生活の注意点や些細なことも気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

●かかりつけ医は、どんな医師が良いのでしょうか?

かかりつけ医を選ぶポイントは以下の４つです。

(1) 受診しやすく、すぐ診てもらえるところ。

(2) 患者の話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談しやすいところ。

(3) 病気、治療、薬などについてわかりやすく説明してくれるところ。

(4) 必要に応じて、適切な専門医を指示、紹介してくれるところ。

ですので、かかりつけ医は病院の専門医でなく、あなたのことをよく知っている身近な医療機関の医師が良いでしょう。身近な医療機関の医師も、「がん」に限らずいろいろな医療機関の専門医と連携が取れています。

●この症状は「がん」かしら？気になったら、すぐに相談を！

早期のがんは、はっきりした症状がないことが多いものです。原因不明の体調不良、食欲低下、体重減少、咳が長引く、胃の不快感、便に血が混じる、乳房のしこり等の症状が気になった時や、なんとなく心配な時には、すぐにかかりつけ医にご相談ください。

●受診目的をはっきり伝えることが重要です

受診するときには、「がんが心配です。」と伝えていただくとスムーズに検査が受けられます。多くの場合、そうした症状は、かかりつけ医での検査や治療で改善すると思いますが、治療を受けても改善しない場合や検査を受けても心配な場合には、目的に合わせた病院を紹介してもらってください。病院での検査を希望される場合も、かかりつけ医から紹介していただくと、予約ができます。病院を紹介してくださいと言うと嫌がられると思っている方もいるようですが、そんなことはありません。紹介状を持っていくことで、連携がスムーズになり、より良い医療が提供されます。

●大きな病院に行く前にもかかりつけ医に相談を

精密検査や専門的な治療が必要になったとき、病院に行くことになります。しかし、病院に出かけたはいいが、自分は何科を受診していいのか迷うこともあるでしょう。自分の判断で診療科を選択してしまうと、長時間待たされたあげくに他の科にまわされるということにもなりかねません。事前にかかりつけ医に相談していれば、そのようなことが避けられます。症状にあった適切な診療科を紹介してもらいましょう。紹介状があればより安心です。

●紹介状のメリット!

・大病院では待ち時間が長いことが多いのですが、診療予約をできる病院が増えていますので、紹介状があれば待ち時間が短くなります。
・紹介状があると、重複した検査が避けられ、担当医師が状態を早く理解でき、余裕を持った診療が受けられます。

(注) 一定規模以上の大病院を紹介状なしで受診する場合は、緊急その他やむを得ない事情がある場合を除いて、初診料等とは別に追加負担が発生します。

かかりつけ医にかかるメリット!

1. 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれる。
2. 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえる。
3. 家族の病状・病歴、健康状態を把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてくれる。
4. 食事面等、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。
5. 病院での治療が終了した後も、専門医とかかりつけ医の連携による治療が受けられる。

定期的な検診や風邪などの日常的な病気のときには近所のかかりつけ医へ。
高度な治療や精密検査が必要なときには、適切な病院を紹介してもらい、受診しましょう。信頼できるかかりつけ医は、あなたの健康と安心をサポートします。

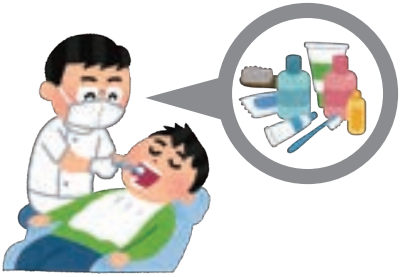
口腔健康管理の重要性

群馬県歯科医師会副会長　　井田順子
群馬県歯科医師会常務理事　佐野公永

がんの治療(全身麻酔下における手術や化学療法、放射線療法、緩和療法)を受ける方に、全身の状態や、口腔状態に応じて口腔の管理を行います。口腔健康管理には、
(1)口腔衛生管理(歯石除去、歯面清掃などの口腔環境の改善)と
(2)口腔機能管理(嚥下や摂食機能の維持増進)があります。
これらの口腔健康管理は主に治療を担当する医師・歯科医師(口腔がんの治療を行う)と、かかりつけ歯科医師や歯科衛生士、看護師、言語聴覚士などの多職種の連携において行われます。
①栄養サポートチーム(ＮＳＴ)；栄養状態と摂食嚥下機能を評価し、低栄養の方には適切な栄養補給の方法を提案・指導するとともに、歯科的問題が栄養摂取の妨げとなる場合には、歯科治療や口腔健康管理を行って、ＱＯＬ(生活の質)の向上を目指します。
②嚥下サポートチーム(ＳＳＴ)；栄養状態、食事の状態、口腔内状態から食べる機能の回復や肺炎の予防を行います。食べる楽しみを導きます。

がんの薬物療法、放射線療法では、口腔粘膜炎を発症する事が多く、これによる口腔内の疼痛は、食事や会話などの日常生活だけでなく、闘病意欲も奪いかねません。口腔粘膜炎を適切に対処する事は、がん治療の継続・遂行に非常に重要です。

口腔内の不快事項は、ためらわずに、早期に担当医に相談し、かかりつけ歯科医を受診しましょう。



症状に応じて、歯ブラシやスポンジブラシの選択や口腔乾燥に対する保湿剤、局所の痛み止めの処方、歯の治療や義歯の調整などをしてもらいましょう。

また、味覚異常(味を薄く感じる、苦く感じるなど)を発症する事もあります。

亜鉛製剤の服用や亜鉛含有量の多い牛肉、ヨーグルト、ほうれん草などを摂取し、口腔粘膜の再生に繋げましょう。管理栄養士とも連携して、食形態や味付けなどの支援も受けられます。

できるだけ、口から食事が摂れるように多職種でサポートしますので、気兼ねなく相談しましょう。

治療の前から、治療中、そして治療の後と継続して、かかりつけ歯科医師による口腔健康管理を行って、口腔内の疼痛や不快事項を出来るだけ防ぎましょう。

口から食事が摂れ、がんの治療が遂行出来るようにしましょう。

ＱＯＬを維持し、高めるためにかかりつけ歯科医による継続的な口腔健康管理を受けてください。

薬局は、薬や健康のことを相談できるパートナーです

群馬県薬剤師会副会長　原 文子

薬局はお薬の調剤のみならず
◇市販薬や健康に関する相談
◇食品・介護関連商品の相談　なども行っています。

- 介護の不安や心配事もお話を伺い、解決策を提案します。
- いつでも気軽に相談できる、かかりつけ薬局・薬剤師を持ってください。

かかりつけ薬局・薬剤師のメリット

一元的に

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用している薬の情報を一か所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。また複数のお薬手帳をお持ちの方には、1冊に集約していただくよう、提案いたします。

いつでもどこでも

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。
外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行います。

連携もおまかせください

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬の確認を行います。お薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日ごろからつくっています。

かかりつけ薬局・薬剤師は
なんでも相談できる一番身近な医療機関

がんになった不安や、薬物治療に対しての
心配事など患者さんご本人やご家族の皆様
のニーズに沿ったご相談に応じています

ご相談お待ちして
おります。

がんピアサポーターからのメッセージ①
がんが与えてくれたもの「出会いと感謝」

群馬県がんピアサポーター　安井

「がん」は、それまでの大切な人生や健康そして命さえ奪う時もあります。かつて母や身近な人をがんで亡くした私にとって、がんは大切な人を苦しめ「奪う物」でした。しかし、私自身がんになった時に、主治医に対して思わず口にしたのは、「まだ未成年の子どもがいます。厳しくても良いので最良の治療をしてください。」という言葉でした。主治医の「分かりました」という言葉どおり、初発のがん患者にしては、かなり厳しい抗がん剤治療を受けることになりました。治療が始まり、痺れ・痛み、粘膜障害、不眠と様々な副作用に悩まされました。しかし、主治医が言ってくれた「何かあったら、いつでも来ていいよ」この言葉が、私を支えてくれました。患者は辛くても次の治療日まで病院に行くことを躊躇するからです。この言葉は主治医に対する信頼を生み、私の残りの人生を変えるほどでした。ふと立ち寄った院内サロンで、多くのがん患者の涙に出会いました。その時、主治医のように、がん患者を支える方法はないか…と考えたのが、私のピアサポーター人生の始まりです。その後、仲間と地域がんサロンを開くことになりました。サロンでの多くのがん患者やご家族との出会いは素晴らしいものであり、寄り添うことの大切さを学ぶ日々でした。

また、正しいがん情報が欲しいと思い東京まで講演会に通いました。「正しいがん情報は、がん患者の心と命を救う」と実感し、毎年、県内外のがん専門医を招いて講演会を行いました。そこで出会ったがん専門医の先生方は、がん患者の命を救う事を、いつもいつも考えている素晴らしい人々でした。

痺れや不眠などが今でも残り、元の身体ではありませんが、がんは、それ以上に主治医をはじめ医療関係者や様々な人との出会いに感謝する心、誰かのために生きる喜びを与えてくれました。

がんと告知された時、誰もが戸惑い絶望を感じると思います。しかし、必ず話を聴いてくれる人がいます。主治医や看護師・相談支援センター、ピアサポーターやサロンなど、誰かに話すと心が軽くなり道は開けてきます。「迷ったらGO！」