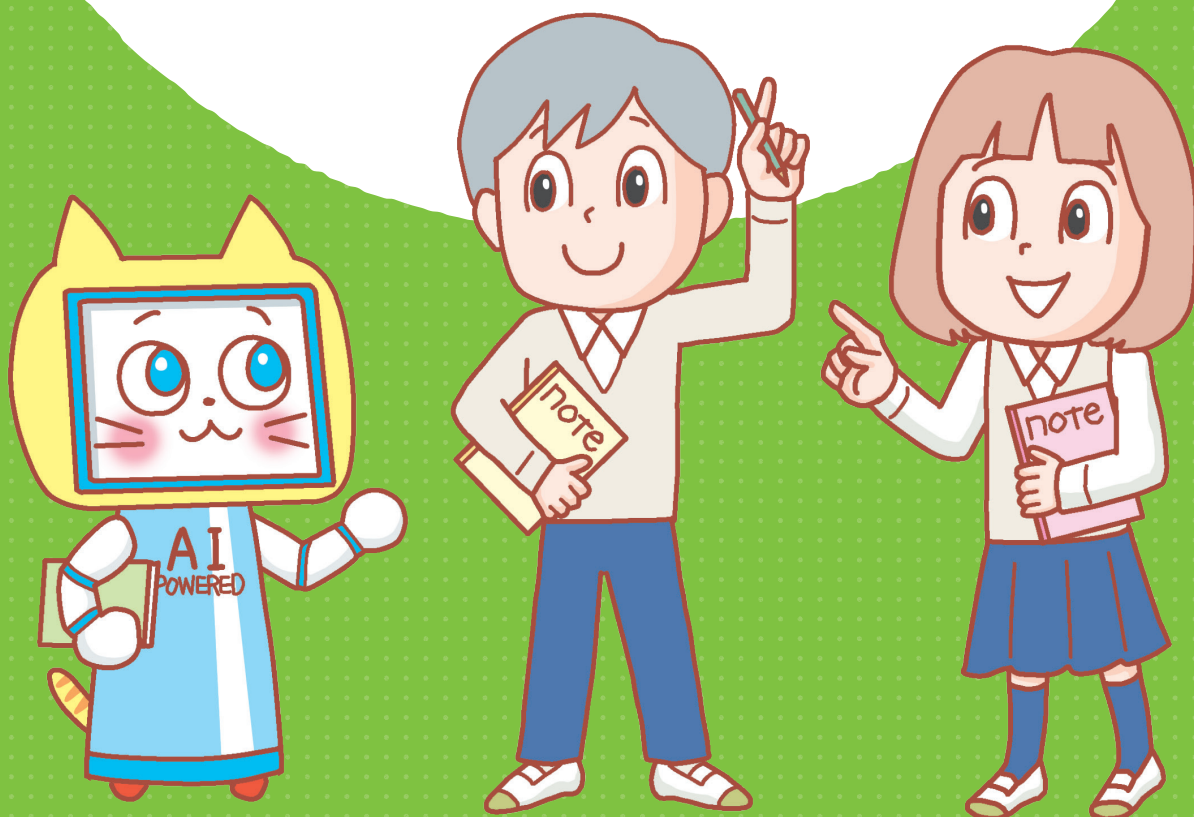
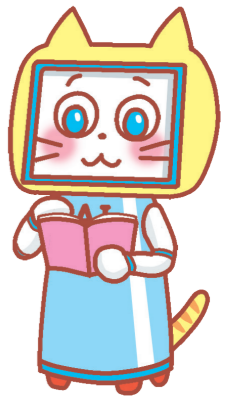


教えて!

# がんのことがんを支える社会のことがん





## はじめに

皆さんは、「がん」についてどのようなイメージを持っていますか？

現在、「がん」は日本人の2人に1人になるといわれているほど、とても身近な病気です。

将来、ご家族や身の周りの方など、皆さんの大切な誰かが、そして皆さん自身も「がん」になる可能性があります。

しかし、「がん」の治療は日々進歩しており、早期発見をしてきちんと治療をすれば健康な生活に戻ることができます。

生活習慣を見直したり、ワクチンを注射したりすることで、予防できるがんもあります。

また、「がん」について知ることは、「がん」になった人を支える方法を知ることもあります。

「がん」になったとき、「がん」になった人が近くにいるとき、皆さんはどうしたらよいのでしょうか。

また、どのような職業の人が「がん」になった人を支えているのでしょうか。

一緒に学んでみましょう。

ぜひ、本書を通じて、身近な病気である「がん」について正しく理解していただき、がん患者を支える大切な職業について、興味を持つきっかけとしていただければ幸いです。

福岡県医師会 会長 蓮澤 浩明

## PART 1 数字クイズで学ぼう・がんってどんな病気？

日本人では何人に1人ががんになる可能性がある？	5
日本人の何人に1人ががんで亡くなっている？	7
がんの治療を受けた人のうちがんが治る割合はどれくらい？	9
図解！がんはどうしてできるの？	11

## PART 2 マンガでわかる！がんの予防と治療・ケア

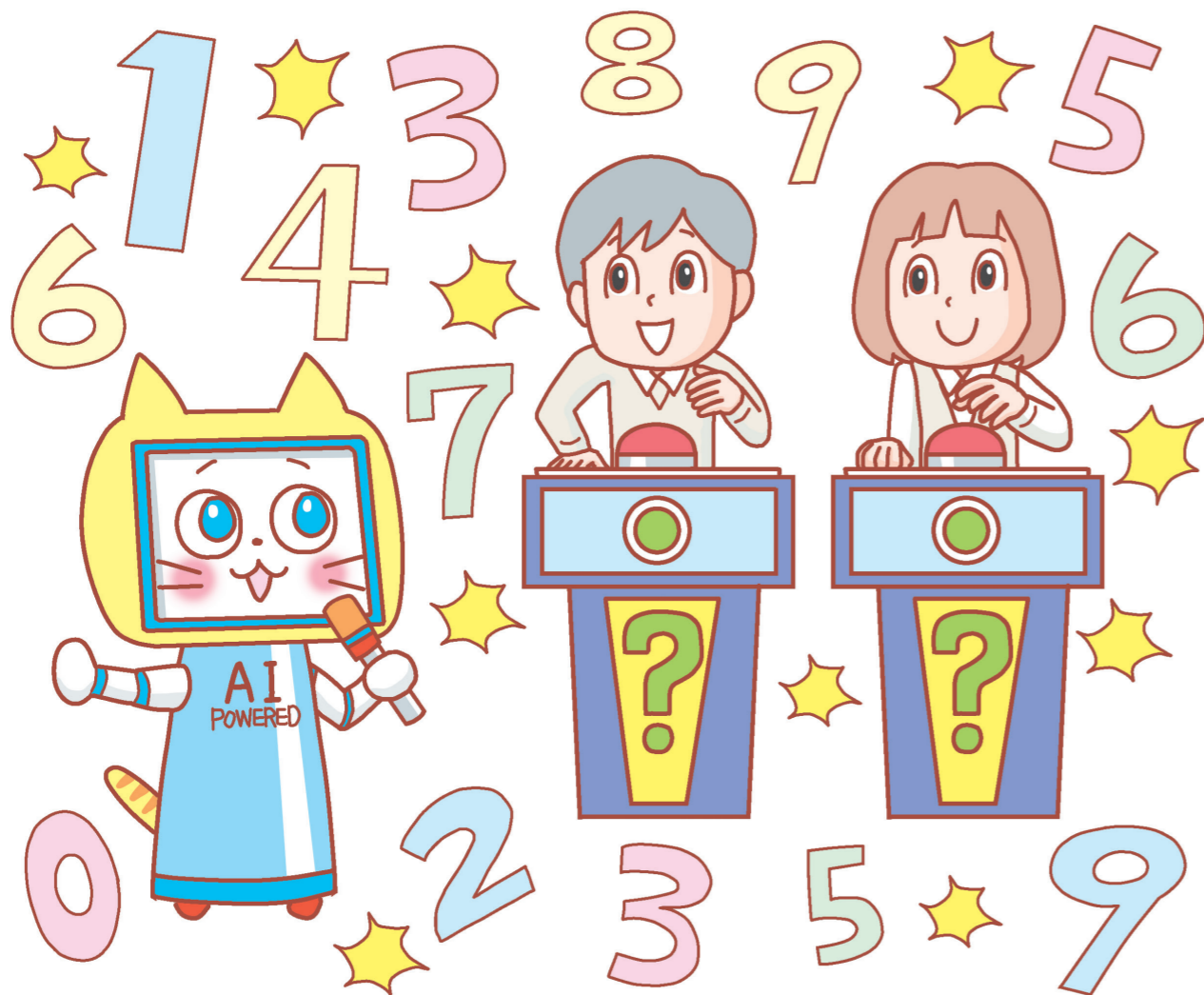
がんは予防できる病気です	14
がんを見つけるには定期的な検診が重要です	18
相談しながら決めるがんの治療法	20
がん患者の生活	24
がん患者とともに暮らす	28

## PART 3 福祉にまつわる多様な仕事

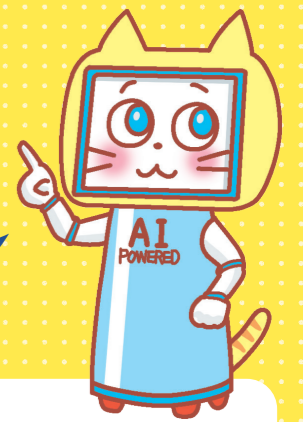
がんなどの病気や障がいのある人を支える仕事には何があるの？	30
知りたい！福祉・介護の仕事 介護の仕事 魅力を教えて	32
介護福祉士の仕事 1日の流れ	33
未来の介護はどうなるの？	34

# 数字クイズで学ぼう

## がんって どんな病気？



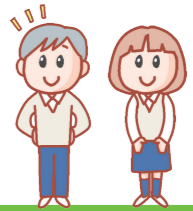
みんな「がん」について  
どれくらい知っているかニャ？



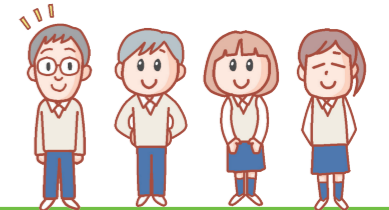
クイズ  
1

日本人では何人に1人が  
がんになる可能性がある？

① 2人に1人



② 4人に1人



③ 10人に1人

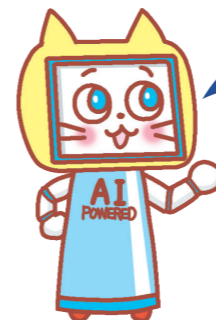


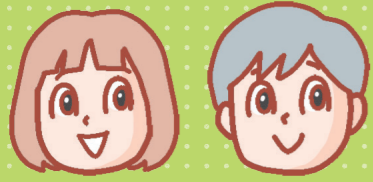
答えを書いてみよう

人に1人

ヒントだニャ

日本では、がんはとても身近な病気の1つになっています。周囲を見渡し、思い浮かべてみよう。自分の家族や友だちの家族、そのきょうだい、友人、知人などが、がんの検査をした、がんの治療で入院していたなど、がんとの何らかのかかわりを耳にしていないかニャ〜。思っているより高い割合かもしれないよ。

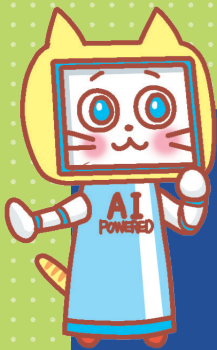
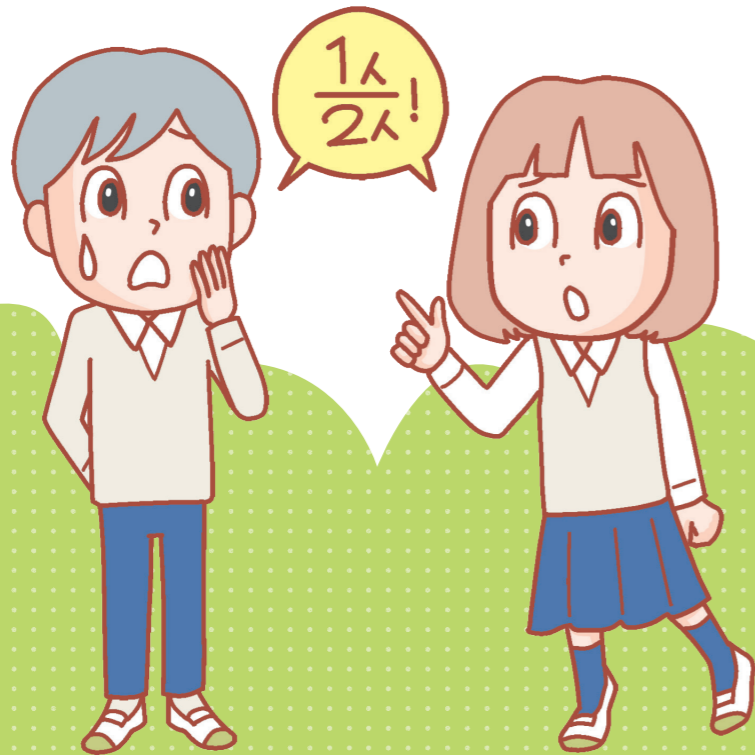




答え合わせをしてみよう!

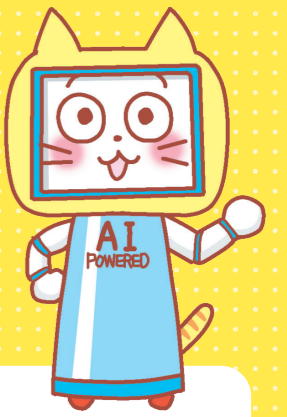
答えは ①

日本人の 2人に1人 が  
がんにになると  
いわれています



### 解説するニャ!

現在、日本人は生涯のうち「2人に1人」の割合で、何らかのがんにかかるといわれているんだニャ。男性のほうが女性より少し可能性が高くなっているよ。クラスや家族に置き換えてみよう。30人のクラスなら、そのうちの15人は、大人になってがんになるかもしれないということ。4人家族なら2人に可能性が…。とても他人事とは思えないニャ〜!

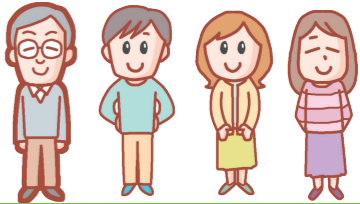


次の問題には  
答えられるかニャ?

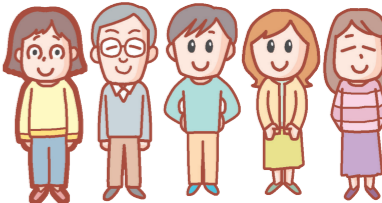
クイズ  
2

日本人の何人に1人が  
がんで亡くなっている?

① 4人に1人



② 5人に1人

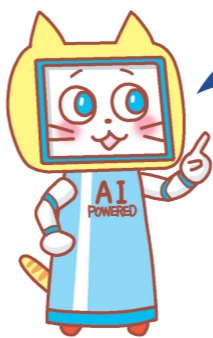


③ 10人に1人



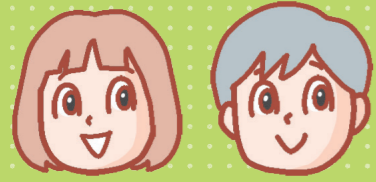
答えを書いてみよう

人に1人



### ヒントだニャ

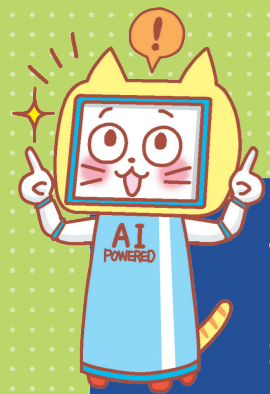
がんにかかる可能性が2人に1人というクイズ1の回答を参考に、そして、高齢者が増えるほど、がんになる人の数やがんで死亡する人の数は増えていく傾向にあるということも頭に入れておいてね。日本は今、高齢化が進んでいるニャ〜。



答え合わせをしてみよう!

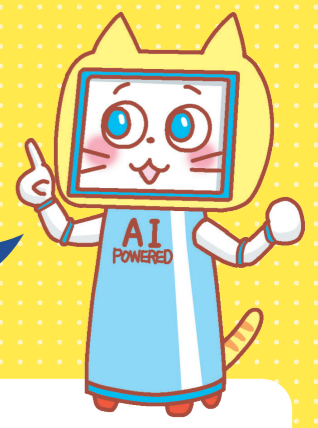
答えは ①

日本人の4人に1人が  
がんで  
亡くなっています



解説するニャ!

がんは日本人の死亡原因の第1位で、2023年度では約4人に1人ががんで亡くなっているよ。高齢者が増えているため、がんになる人・がんで亡くなる人の人数は増え続けているけれど、高齢化の影響を除くと、がんで亡くなる人の割合は1990年代半ばから減少しているんだニャ。検診や治療によって、がんは治る病気になってきているんだニャ〜。



これで最後の問題だよ  
頑張って答えてニャ〜

クイズ  
3

がんの治療を受けた人のうち  
がんが治る割合はどれくらい?

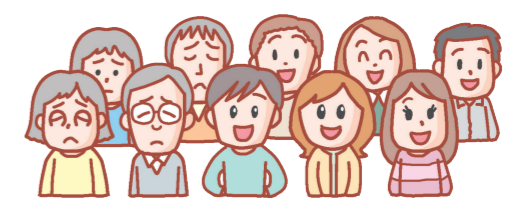
① 約 2 割



② 約 4 割



③ 約 6 割



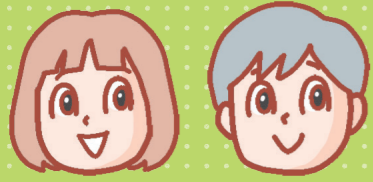
答えを書いてみよう

約  割



ヒントだニャ

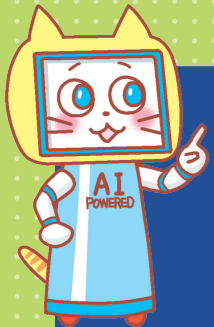
がんと診断された場合に、治療でどのくらい命を救えるかどうかを示す目安の1つが「5年生存率」という数字だよ。ちなみに、約15年前の「5年生存率」は約5割。がんの治療は進んでいるといわれているニャ〜。



答え合わせをしてみよう!

答えは **3**

約**6割**の人は  
がんが治り  
5年後も元気に生きています

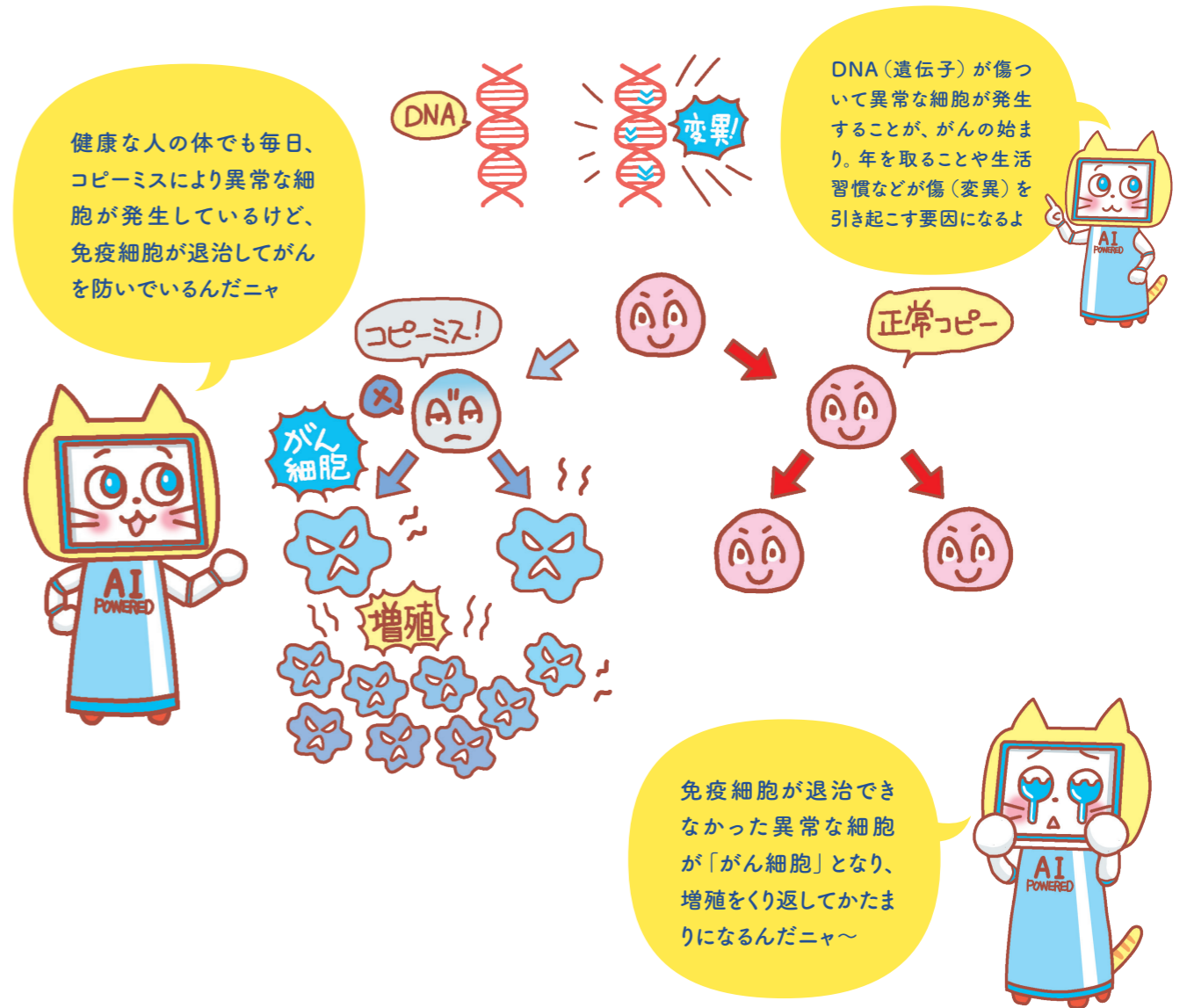


### 解説するニャ!

がんの治療はものすごいスピードで進歩していて、手術の技術や放射線をあてる正確さ、新たな効果を持った薬などが次々と登場! 治療でがんが治る割合も増えているんだ。かなり進行したがんの人も含めての数字だから、がんの種類にもよるけれど、早期がんの人なら9割以上が治っているんだニャ。がん検診で早期発見することが大切なんだニャ〜。

## 図解!

# がんはどうしてできるの?



## がんは、細胞の設計図であるDNA(遺伝子)の傷から発生する

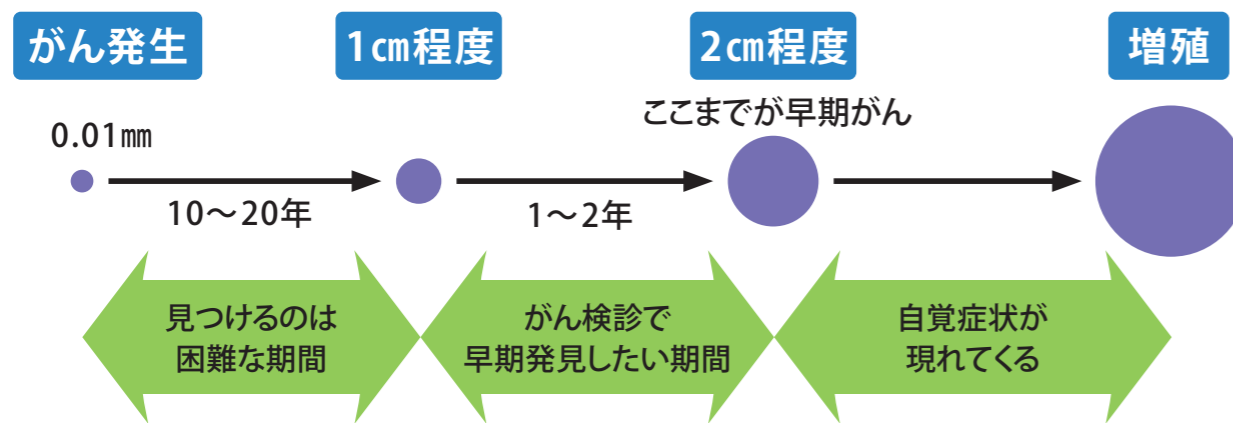
私たちの体は数10兆個の細胞でできていますが、細胞にはそれぞれの寿命があり、寿命を迎えた細胞と入れ替わりに、細胞分裂をくり返しながら新しい細胞をつかって私たちの体は維持されています。新しい細胞が元の細胞の働きを正確に引き継げるように、細胞には、そっくりのコピーをつくるための設計図が備わっています。それがDNAです。

ただし、細胞分裂を何度も重ねるうちにDNAに傷がついてしまうと、そっくりだけれどどこかがちょっと違うコピーミスが生じることがあります。これががんの始まり。コピーミスは1日に5,000回も発生しているという説もありますが、普段は免疫細胞がこの修復や退治をして、がんを防いでいます。しかし、そのうちの一部が、免疫細胞をかいくぐり生き残って異常に増殖を重ねていき、かたまりとなって正常な組織を侵し、「がん」という病気を引き起こします。

## がん細胞は無秩序に増え続ける

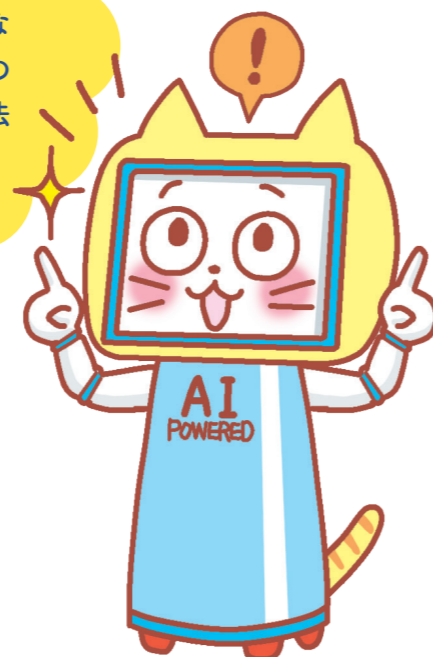
正常な細胞とがん細胞の大きな違いは、がん細胞は死なない細胞だということです。正常な細胞には、体や周囲の状態に合わせて増えたり、増えることをやめたりする「増殖」と「抑制」の2つのしくみがあり、バランスをとっています。

ところが、がん細胞は不死身。「抑制」つまりブレーキが壊れたまま、無秩序に増えていくのです。最初はたった1つの細胞ですが、不死身であるがゆえに増え続け、10～20年過ぎるころには、1 cm程度のかたまりになります。この程度の大きさになって、ようやくがん検診で見つけることができるようになります。しかし、がんが1 cmから2 cm程度の大きさになる期間は、たった1～2年。この期間にがん検診で早期発見することが重要になります。その後は、がんは急激に増殖し、進行がんとなって自覚症状が現れてきます。



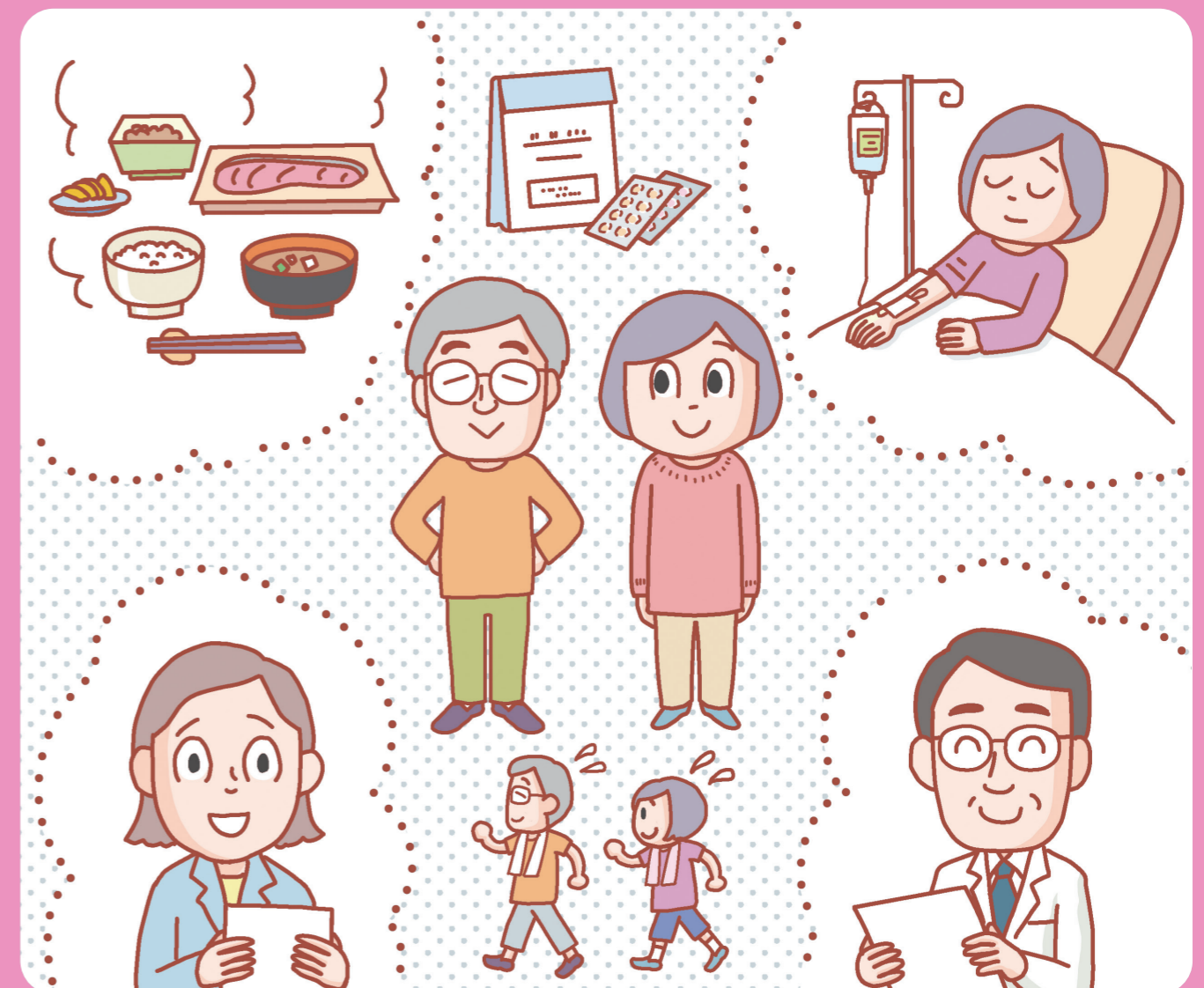
たった1個のがん細胞が10～20年かけて1 cm程度に成長。気配を見せないのがくやしーよ！ AIの力で早期探知できる方法を見つけたいニャ～

正常な細胞とがん細胞の決定的な違いは、死なないこと。だから、増殖し続けるのだニャ～

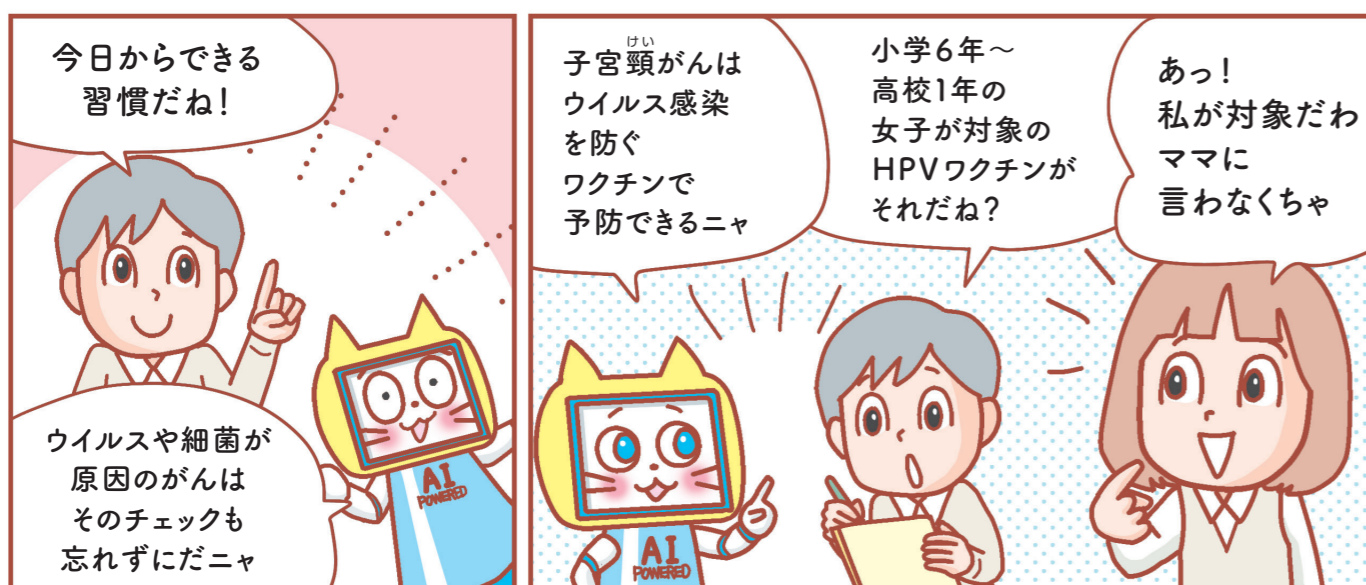
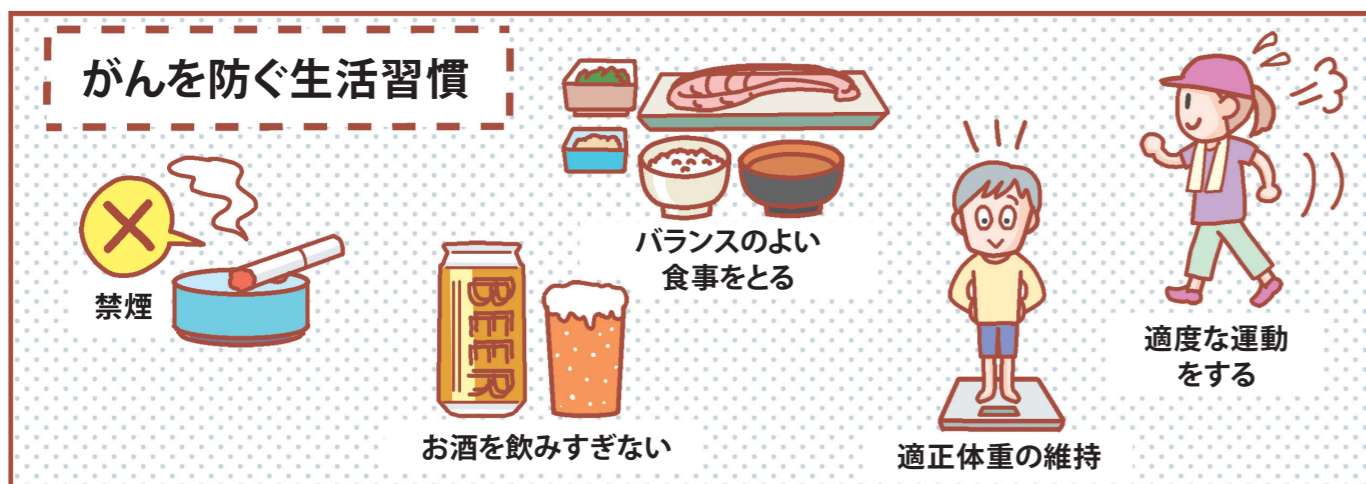
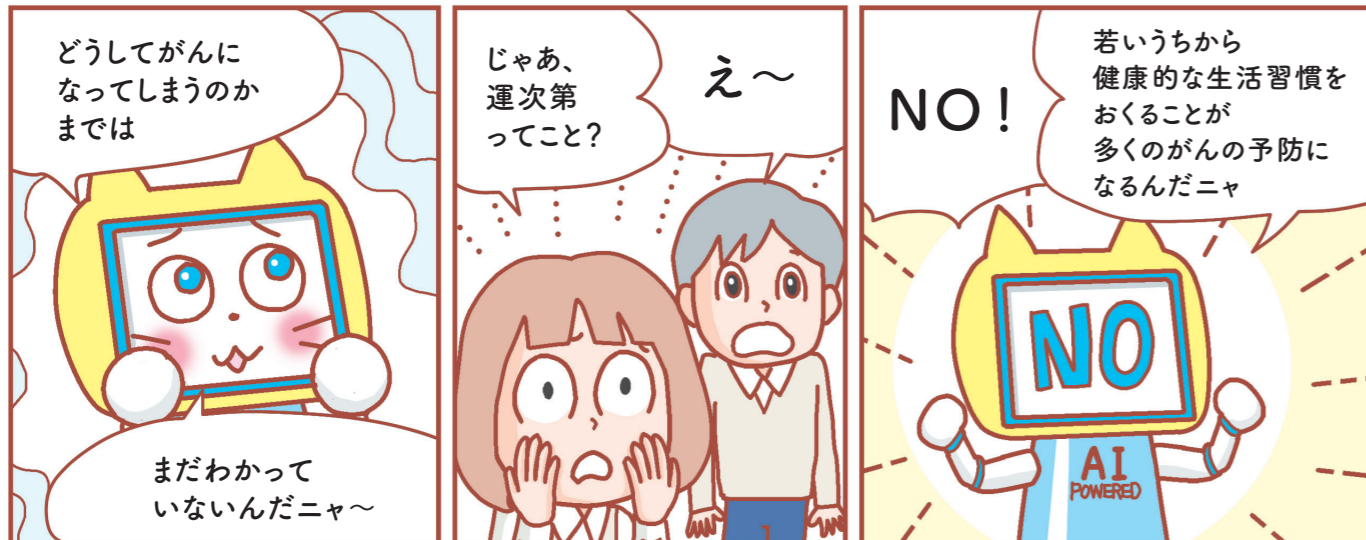


## マンガでわかる！

# がんの予防と治療・ケア



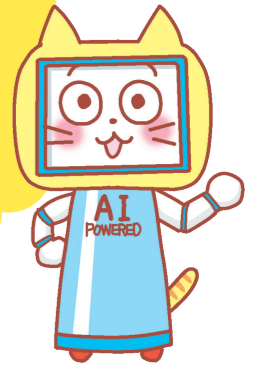
# がんは 予防できる病気です



## がんの発生には生活習慣が深くかかわっています

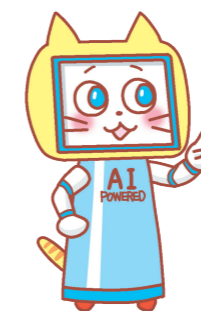
がんは遺伝子の傷が引き金になって起こる病気です。遺伝子を傷つける要因として、日本人では、下に示すような生活習慣が挙げられ、これらが男性のがんの約43%、女性のがんの約25%に影響していると考えられています。そのほか、アスベストや排気ガス、紫外線、放射線など、環境にかかわる要因もあります。

男性のがんの約43%、女性のがんの約25%は生活習慣が要因になっていると報告されているニャ



### がんの発生にかかわる危険な生活習慣

- 喫煙** (受動喫煙を含む) → 煙には約70種類の発がん性物質が含まれる
- 過度の飲酒** → エタノールは体内で発がん性の物質に変わる
- バランスの悪い食生活** (塩分や塩辛い食品をとりすぎる・野菜や果物をとらない・熱すぎる飲み物や食べ物をとるなど) → 塩分は胃粘膜を傷つける作用、野菜や果物には発がん性物質を抑える作用がある
- 体格** (太りすぎ、やせすぎ) → 肥満によるホルモン分泌の影響、栄養不足などからくる免疫の働きの低下
- 運動不足** → 肥満によるホルモン分泌の影響
- ウイルスや細菌の影響** → ウイルスや細菌により炎症が続くことなどががんの要因になる

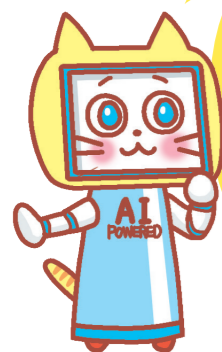


たばこの煙には、約70種類の発がん性の物質が含まれているニャ～

### 特に大きく影響するのが喫煙です

生活習慣のなかでも、特に危険とされるのが喫煙です。男性のがんの約24%、女性のがんの約4%が、喫煙が要因とされています。たばこは、肺がんだけでなく、<sup>びくろ</sup>鼻腔・副鼻腔をはじめ食道や肝臓など全身のさまざまながんを引き起こすことがわかっています。たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのなかに発がん性の物質が約70種類以上も入っています。たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲の人までも危険にさらします。吸いはじめる年齢が若ければ若いほど、悪影響は大きくなります。





前ページの危険な生活習慣を見直そう！よい習慣を身につければ、がんを予防できるニャ

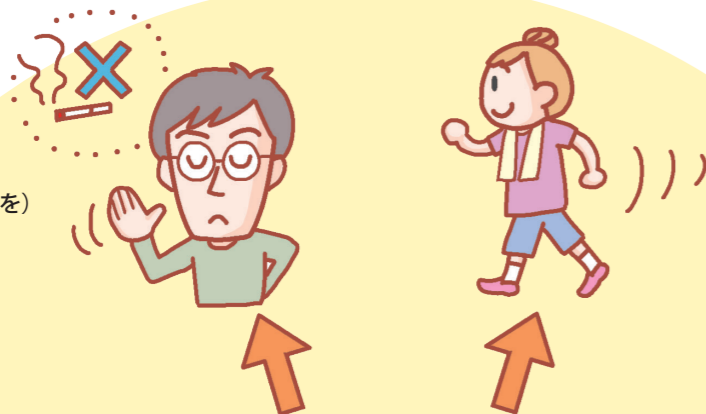
## がんは、生活習慣を見直すことでなりにくくすることができます

がんを引き起こす生活習慣がわかっているということは、対策ができるということ。リスク(危険)の高い習慣を見直せば、がんを防ぐことにつながります。今から、がんになりにくくする習慣を身につけましょう。

### がんの予防のために身につけたい生活習慣

たばこ\*を吸わない

(すでに吸っている人は禁煙を)



毎日適度な運動をする

太りすぎ、やせすぎに注意

(BMI値\*の目安：  
男性21~27、女性21~25)  
※肥満度を示す数値。  
BMI値 = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>

お酒は控える



バランスのよい食事をとる

- 塩分を控える
- 食べすぎ、とくに脂質、糖質のとりすぎに注意
- 野菜や果物をとるように (野菜は1日350gが目安など)



ウイルスや細菌をチェック

※加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性物質など有害な物質が含まれています。がん予防には、加熱式たばこも吸わないこと。販売されてからまだ数年で、十分なデータが集まっていないので、長期的な使用でどの程度の影響が出るかは、これからの研究で明らかになっていくでしょう。

## 特定のウイルスや細菌が原因となるがんもあります

日本人のがんの約20%が、ウイルスや細菌が原因となっています。代表的なものとして、B型、C型の肝炎ウイルスによる肝細胞がん、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がんなどがあります。これらのがんは、ウイルスに感染しないようにしたり、除菌したりすることで予防ができます。

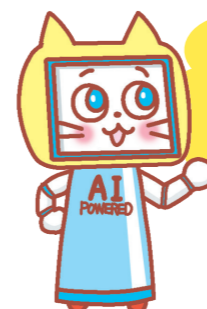
### ウイルスや細菌が発生にかかわるがん

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝細胞がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病/リンパ腫

## 子宮頸がんはワクチンで予防できるがん

子宮頸がんは早期に見つければ比較的治りやすいがんですが、発見が遅れると、子宮を取り除く手術を行わなければならないこともあります。この子宮頸がんの発生にはヒトパピローマウイルス(HPV)がかかっていることがわかっています。HPVが数年から数10年にわたって長い間、体に居すわり続けることで、がんが発病することがあるのです。

幸いHPVには効果的なワクチンがあり、日本では、女性は小学6年~高校1年にあたる年齢で定期接種ができます。対象の年齢の女性は、ワクチンの定期接種を受け、将来のがんを防ぎましょう。



対象になる人はぜひワクチン接種を検討してニャ



# がんを見つけるには 定期的な検診が重要です



国では次の5つのがん検診を定期的に受けることを勧めているんだニャ

20歳以上	40歳以上	50歳以上
子宮頸がん検診 (女性)	大腸がん検診	胃がん検診
	肺がん検診	
	乳がん検診 (女性)	

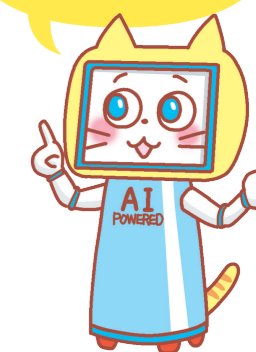


## 有効な検査法、治療法が確立されているがんは、定期検診を確実に

がんは進行するほど治りにくくなります。一方、がんの種類によって差はあるものの、早期発見すれば9割以上が治ります。

これまでの研究で、かかる人が多く死亡率が高いがんで、精度が高い検査法が確立し、検診をすることで亡くなる人を減らすことができると証明されているがんがあります。それが、「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」で、日本ではこれら5つのがんに対して、定期検診を受けることを勧めています。対象年齢や受診のタイミングが決められています。それにしたがって受診し、早期発見で完治を目指しましょう。

検診で、症状がない早期に見つけることができれば、治る確率が高まるよ!



### 国が勧める5つのがん検診

次の5つのがんに対して、定期検診が勧められています。

#### 胃がん検診

検査の項目  
問診／胃のエックス線検査または内視鏡検査または胃がんABC検診

対象となる人  
50歳以上

受診間隔  
1～2年に1回

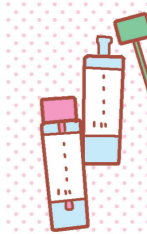


#### 大腸がん検診

検査の項目  
問診／便潜血検査 (自分で便をとり提出)

対象となる人  
40歳以上

受診間隔  
1年に1回



#### 肺がん検診

検査の項目  
肺のエックス線検査／<sup>かくたん</sup>喀痰細胞診 (痰を採取して調べる)

対象となる人  
40歳以上

受診間隔  
1年に1回



#### 乳がん検診

検査の項目  
問診／マンモグラフィ検査 (乳房を平らに圧迫してエックス線撮影する検査)

対象となる人  
40歳以上

受診間隔  
2年に1回



#### 子宮頸がん検診

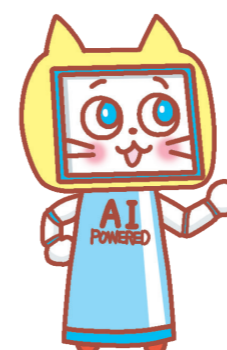
検査の項目  
問診／視診／子宮頸部の細胞診 (子宮の入り口から採取した細胞を調べる)／内診

対象となる人  
20歳以上

受診間隔  
2年に1回



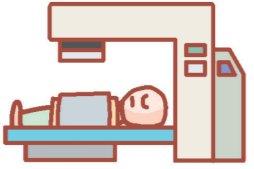



対象年齢のご家族に、ぜひ定期的に検診を受けるように勧めてニャ



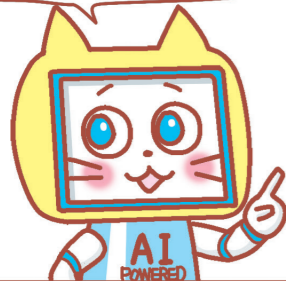
# 相談しながら決める がんの治療法

がんが見つかったら、がんの種類や進行度によって治療法が選ばれるニャ

<b>手術療法</b> 	<b>薬物(化学)療法</b> 
<b>放射線療法</b> 	<b>免疫療法</b> 

いくつかの治療法を組み合わせることもあるニャ

たとえば  
手術療法と薬物(化学)療法


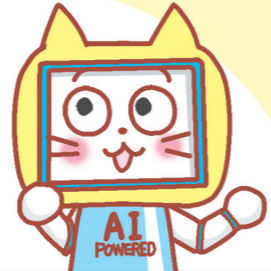


それってお医者さんが治療法を決めちゃうの?

そういう時代もあったけれど今は患者が決定する時代だニャ

難しくて選べないんじゃないの?

お医者さんが詳しく説明してくれて、患者は納得したうえで治療を決めるんだニャ


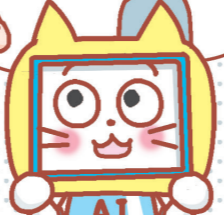



納得できないときは?

他の病院を受診して別の医師に意見を聞くこともできるニャ

セカンドオピニオンって言うんだよ

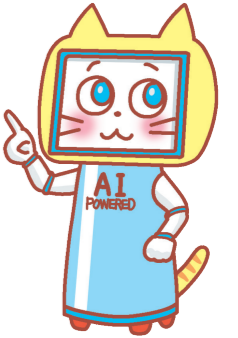
それをインフォームド・コンセントって言うんだよ

## 医師からの提案などを検討し、治療法を決めるのは自分

医師と患者と一緒に考え、コミュニケーションを交わす場と考えよう!

治療の主役は、あくまで「自分」  
専門家と一緒に考え、治療法を決めるんだニャ〜



- 疑問や不安を率直に**
- 治りますか?
  - 苦痛はありますか?
  - ほかに治療法は?
  - 治療後は?

- 医師からの説明と提案**
- がんの進行具合
  - 選ぶことができる治療法
  - 治療方針やその後の経過
  - 治療期間や副作用 など

とことん納得!  
必要なら、セカンドオピニオンを!!



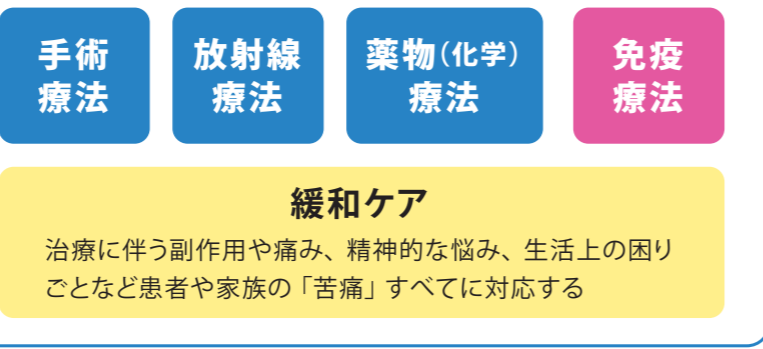
2人に1人になる身近な病気といっても、「がん」と診断されれば、ほとんどの人は気が動転するでしょう。ただし、医師はなるべくわかりやすくがんの進行具合や治療方針について説明してくれます。治療の主役は「自分」です。自分が大切にしたいこと、価値観や生き方は自分でなければわかりません。医師の説明で、疑問や不安なことがあったらそのままにせず、十分納得し、理解したうえで、自分で治療法を決めること。自分が選ぶことで、治療に前向きに取り組むことができます。

もっと情報を集めたい、ほかの医師の治療方針も聞いてみたいといった場合には、違う病院の医師に「セカンドオピニオン」(第二の意見)を求めすることもできます。

# がん治療の3本柱。最近では第4の治療も注目



手術、薬物、放射線が治療の3本柱。組み合わせることもあるよ!



がんの治療は、手術によってがんを取り除く「手術療法」、放射線によってがん細胞を破壊する「放射線療法」、薬（抗がん薬やホルモン剤など）を使ってがんを攻撃する「薬物（化学）療法」の3つが主な治療法とされています。近年は、これに、私たちが元々もっている免疫のしくみに働きかけたり、利用したりする「免疫療法」が第4の治療として注目されはじめています。

どの部位のがんであるか、どれくらい進行しているかなど、がんの状態とともに、患者さんの年齢や体力のほか、職業などの背景を考慮して、それぞれの治療を単独で行ったり、組み合わせて行ったりします。

そして、これらの治療を進めるうえで支えとなるのが緩和ケア（P 26）です。治療の副作用をはじめ、体の痛み、不安や戸惑い、悩み、生活上での困りごと（経済的な問題や子育て、介護を含む家族との関係、仕事にかかわることなど）すべてに対し、患者さん本人だけでなく家族も含めて、さまざまな職種の人たち（P 30）がケアにあたります。

## 手術療法

できるだけ体の負担を軽くし、がんの切除は緻密に正確に



がんが比較的小さく、大きく広がっていない場合に有効です。がん細胞をすべて取り除くことができれば根治を目指せます。最近では、大きくお腹を開かずに、いくつかの小さな穴をあけ、そこから小さなカメラと手術器具を挿入して切除する方法（腹腔鏡手術）、その手技をロボットを活用して行う方法（ロボット手術）などが登場し、できるだけ傷を小さくして体の負担を軽くしつつ行う手術が増えています。

## 医療の未来を広げるAIやさまざまな技術

手術へのロボットの応用のほか、3Dのシミュレーション映像として、がん細胞の位置や大きさ・範囲、他の臓器や血管、神経との位置関係などを再現してくれる豊富な画像データを短時間で解析・処理する技術などはAIの賜物。ナノ技術を取り入れたDDS（ドラッグ・デリバリー・システム、目的の細胞だけに薬を運ぶしくみ）など、さまざまな技術との連携によって、診断や治療の場面での可能性が広がっています。

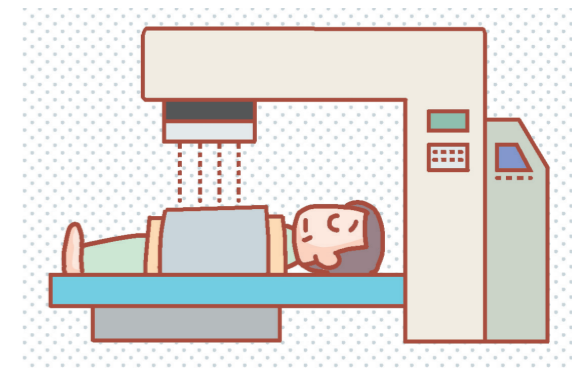


## 放射線療法

がんの形に沿い、周囲の細胞は守る精緻な照射が可能に

放射線をあて、がん細胞のDNAを攻撃し、破壊する治療法です。がんの種類や性質によっては非常に大きい効果がみられることがあります。補助的な治療として、がんが進行してしまった場合の痛みを抑えるために行われることもあります。

狙った周囲にある正常な細胞への影響が弱点でしたが、近年は、あてたい場所だけに集中してあてる照射法が確立されてきています。



## 薬物（化学）療法

がんをピンポイントに狙い、正常な細胞への影響を最小限に



薬は、血流によって全身に運ばれるため、周囲へのがんの広がりが大きかったり、離れた臓器に転移していたりする場合に選択されます。以前は、副作用の管理が難しいことなどから入院治療が中心でした。現在は、抗がん剤の安全な投与方法が確立され、さらに副作用を抑える薬やケアが充実してきたことから、通院治療が主流になっています。

がん細胞だけをピンポイントに狙う分子標的薬の開発など、より副作用を抑えながら、薬の攻撃力を高める研究に期待が寄せられています。

第4の治療として注目される

## 免疫療法

私たちが元々もっている免疫の仕組みに着目

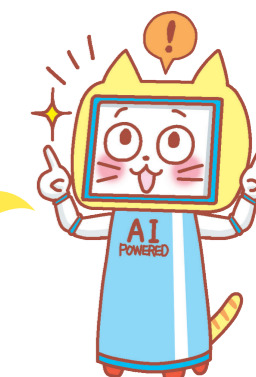


私たちに、元々がん細胞を攻撃する力が備わっており、その力を利用した治療法が「免疫療法」です。がん細胞攻撃の中心となる戦士がT細胞という免疫細胞ですが、がん細胞はT細胞の攻撃力にブレーキをかけさせることで生き延びています。このしくみに着目したのが、免疫チェックポイント阻害薬という、がん細胞への攻撃力を活性化させる薬を使った治療法です。このほか、体からT細胞を取り出し、攻撃力を強化したうえで体内に戻し、復活した戦闘力でがんと闘わせる方法（エフェクターT細胞療法）もあります。近年、これらの治療が標準治療<sup>\*</sup>として認められました。

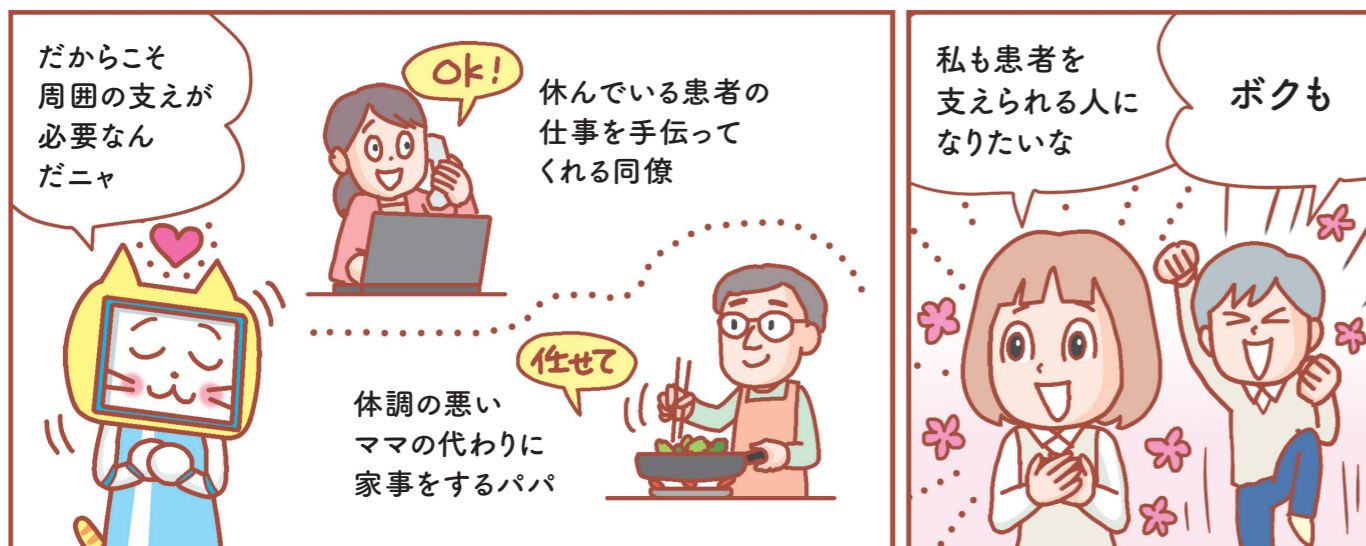
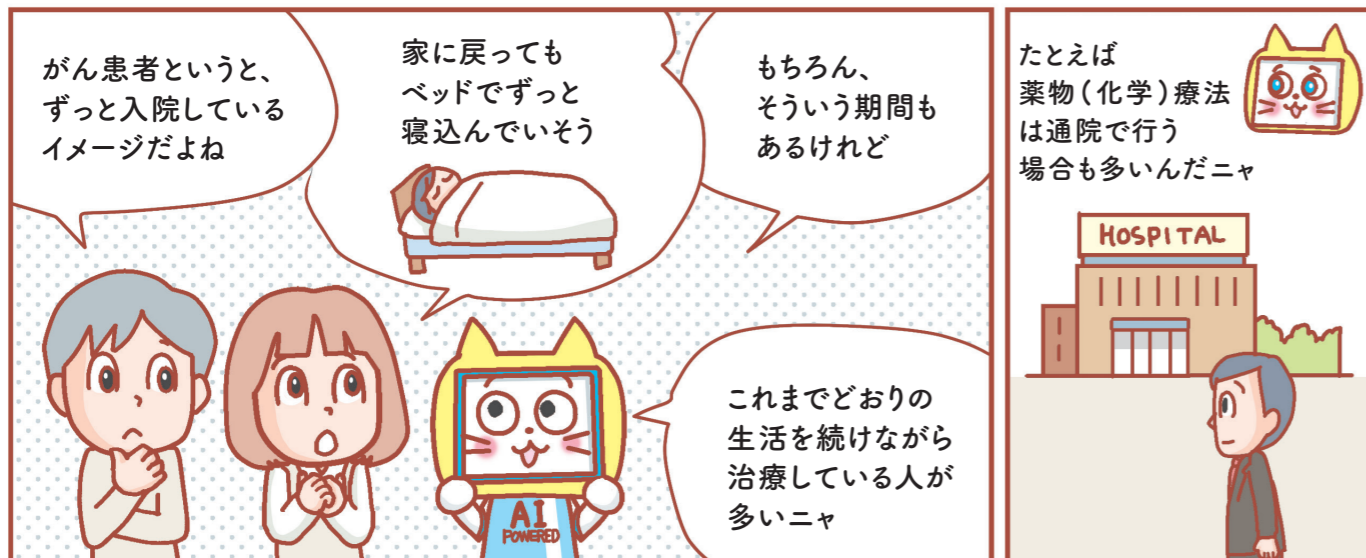
### ※標準治療

幅広い研究によって科学的に検証され、効果や安全性が認められている治療。現在行われているなかで最良の治療といえ、推奨されています。最先端の治療は、十分な検証が済んでいるとはいえ、研究段階の試験的な治療として行われます。

効果と安全性が認められているのが標準治療だニャ!



# がん患者の生活

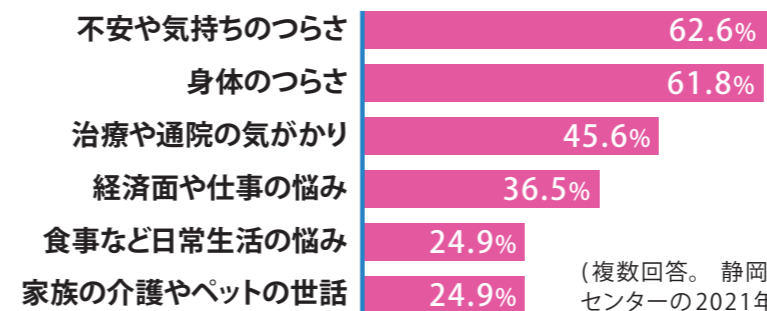


# がんになっても自分は自分、毎日の生活があります

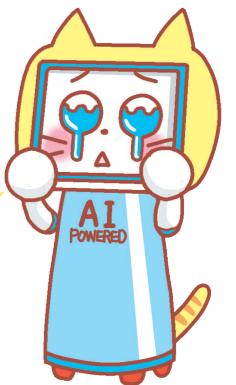
もしも、「がんです」と告げられたら、どんな気持ちになるでしょう。「ホントに治せるの?」「仕事はどうするの?」。がんは身近でありながらも、命にかかわることもある病気です。医師から、がんであると診断され、どんな考えや気持ちになるのか…、人それぞれですが、大きなストレスを感じることも多いでしょう。

ただし、大切なのは、がんになったからといって、突然、自分が自分でなくなるわけでも、生活が終わるわけでもなく、明日も生活は続くということです。社会人であれば職場での生活、学生であれば学校での生活、そして家族との生活。いろいろな場面で生活をともにしている人たちとのかわりは続きます。簡単ではなくても、がんは「ともに生きる病気」であることを理解しましょう。

## がん患者の悩みや苦痛



体のつらさより  
気持ちのつらさ  
を感じる人が多い  
んだよ!



(複数回答。静岡県立静岡がんセンターの2021年度調査から)

## 自分らしさを保ちながら治療できる病気へ

最近のがん治療は、通院治療が中心になっています。治療の副作用に対する対策やケアも以前より質が高くなり、これまでの生活、たとえば仕事を続けながら治療を受けやすくなっています。その背景には、治療やケアの進歩はもちろん、職場をはじめとして社会全体のがんへの理解が深まっていること、治療だけでなく、生活や心の面のサポートをするしくみ、職種や人材が充実してきていることがあります。また、がんサバイバー（がん体験者）が増え、同じ体験をもつ人同士の支援や情報交換、コミュニケーションも深まっています。

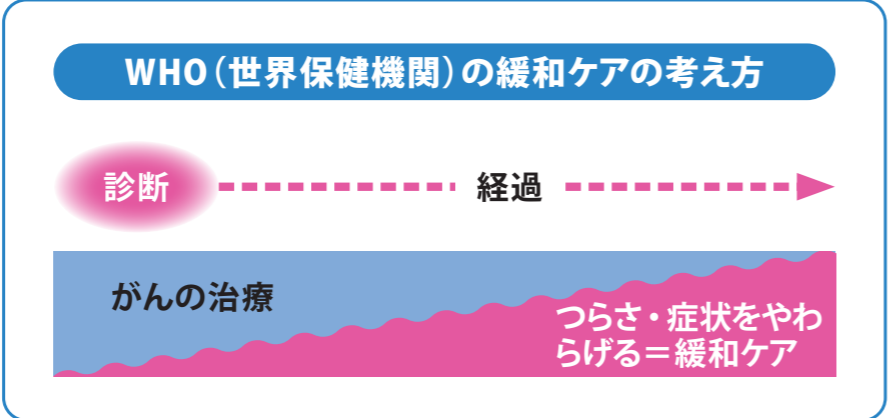
いろいろな人たちが  
支えてくれてい  
るんだニャ〜



# がんの治療にとって欠かせない緩和ケア

がんという病気にかかることで、本人や家族および周囲の人が感じる苦痛は、とてもさまざまです。治療によって起こる身体的な苦痛、手術後の痛みや、抜け毛や吐き気といった日常生活を妨げる薬の副作用はもちろん、不安、気持ちの落ち込み、周囲との人間関係、仕事や勉強との両立…。数えきれないほどの「痛み」があります。

それらすべての痛みを取り除いたり、軽くしたりするために対応するのが「緩和ケア」です。緩和ケアによって、安全に、安心して本来のがん治療を進めることができ、自分らしい日常生活を続けることができるようになります。



**治療によって生じること**

- しびれる
- 食べられない
- 外見が変わる

**気持ちのこと**

- 不安で眠れない
- 何もやる気が起きない

**社会的なこと**

- 働きたいけど、働けない
- 子どもの世話ができない

**体のこと**

- 痛い
- 息苦しい
- だるい

**人生に関すること**

- 生きる意味
- 将来への不安
- 家族に迷惑をかけたくない



# 苦痛が多様なので、さまざまな職種の人たちがかかわります



さまざまな苦痛に対応するには、その苦痛に対して専門的な知識を持ち、解決法を知っている人の支援やかかわりが必要になります。


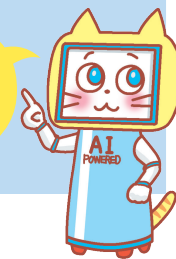
そこで、緩和ケアは、さまざまな専門家がチームとして進めていきます。たとえば、気持ちの落ち込みが激しい人には、臨床心理士がカウンセリングを行う、治療費への不安が大きい人にはソーシャルワーカーが支援のしくみをアドバイスするなど、「苦痛」の内容を本人と一緒に整理し、必要な手伝いをしていきます。その間にほかの悩みごとが見つかったら、適切なスタッフに引き継ぐといった進め方です。1人が持つ苦痛は1つに限らないので、スタッフは協力し合い、チーム全体として本人を支えます。

病院で治療を続けている間は病院内のスタッフ、治療が落ち着いたあとは、自分が生活する地域の施設や訪問スタッフが連携し、「苦痛」に応じて対応します。



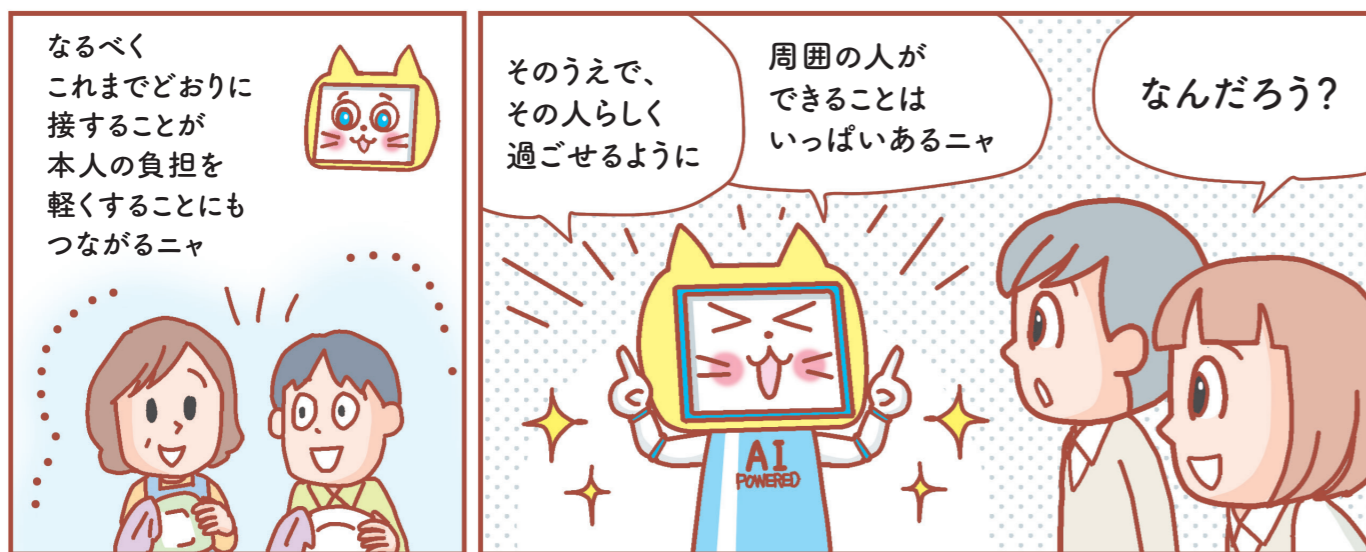
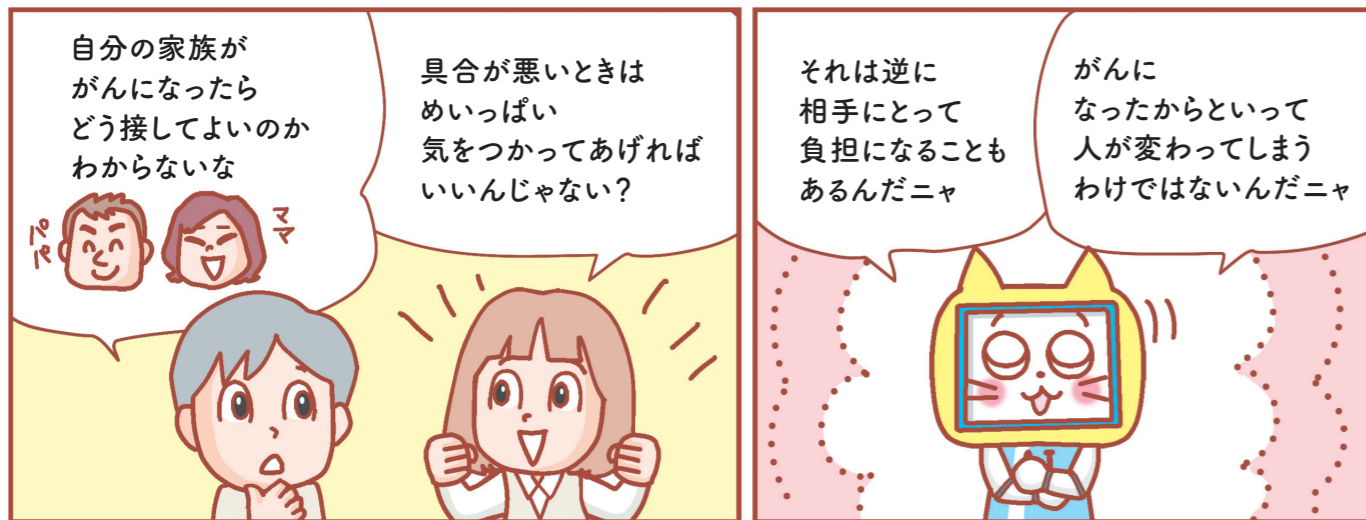
**外見の変化も大きな苦痛に**  
——注目される「アピランスケア」の重要性

がんの治療では、髪やまゆ毛やまつ毛が抜ける、肌の色が黒ずむ、爪が変色する、体重が減るなど、外見に変化を与える副作用が出ることがあります。見た目の変化は、自分が病気であることを強く意識させ、また、自分らしくなくなってしまったという違和感や気おくれなどから、外出しにくくなり、社会とのかかわりを疎遠にさせてしまうこともあります。外見をケアし「苦痛」を解決することも緩和ケアの1つで、「アピランスケア」といい、近年注目されてきています。

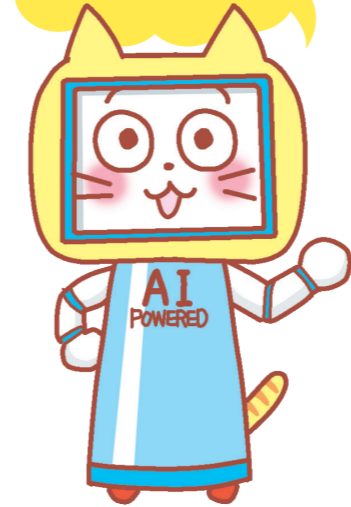
生活するうえで「見た目」は大きな影響を与えているんだニャ～

# がん患者と ともに暮らす



## 気をつかわれること、 特別扱いのつらさを考えてみましょう

その人らしさを  
受け容れることを  
大切にしよう!



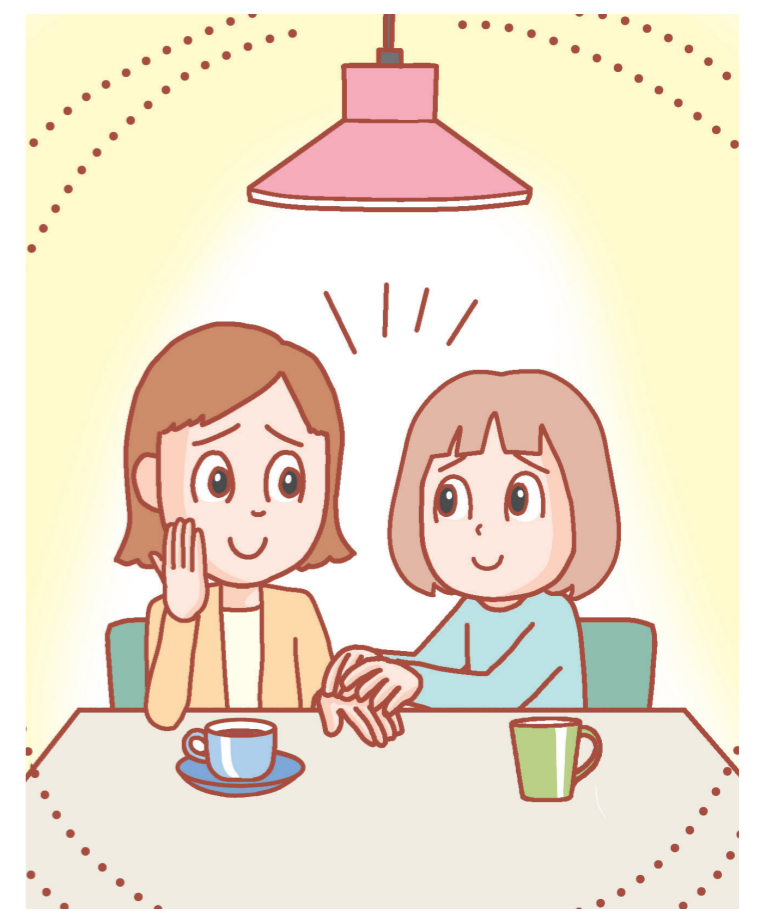
がんと診断された患者本人はショックを受け、不安でいっぱいのはずです。周りで見守る人も同じように、驚きと戸惑いを感じるのは自然のことです。ただし、がんの治療では、できるだけ「苦痛」を軽くし、患者が自分らしく生活を続けることがとても大切です。そう考えると、周囲の人の大きな役割は、それを支えることだといえるでしょう。

患者が自分らしさを損なわないようにするには、特別扱いをしないこと。いたわりや思いやりを持たない、ということではなく、必要以上に気をつかわず、できるだけこれまでと同じように接するようにしましょう。何かしてあげたい、力になりたいという気持ちが募るかもしれませんが、診断を受けてからしばらくは、気が動転しているなかで決めなければいけないことがたくさんあります。そのようななか、特別扱いされるのは、患者本人にとって負担になってしまいます。

## あなたもあなたらしく そばにいて

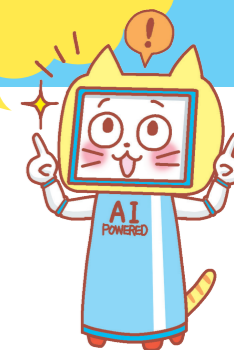
自分なりにがんについて正しく理解する努力をするのもよいでしょう。本人から何か言ってくるのを待つことも、やさしさの1つでしょう。いざ、協力を求められたり、相談されたりしたら、まず、本人の話に耳を傾けることです。聴いているうちに、本人自身が悩みごとの整理が進み、気持ちが軽くなることもあります。

患者本人の価値観を尊重することを忘れず、「何かアドバイスをしなければ」と気負わずに、「いつでも話を聴くよ」という人がそばにいて安心につながることもあります。患者本人の自分らしさを支えるには、周囲の人たちも、いつもどおり、自分らしくいることが大切なかもしれません。



# 福祉にまつわる 多様な仕事

福祉にかかわる仕事は  
社会的な意義が高い！  
やりがいもありそうだニャ〜



## がんなどの病気や障がいのある人を支える仕事には何があるの？

がんなどの病気によって、身体的な機能が低下したり、経済的な問題が生じるなどいろいろな側面で生活に支障が生じた人たちを支援するさまざまな仕事があります。ほとんどの職種が資格を必要とし、専門職として地域や施設など多くの現場で活躍し、社会に貢献しています。

### 現場で介護などのサービスを提供し、支援する仕事

#### 介護福祉士

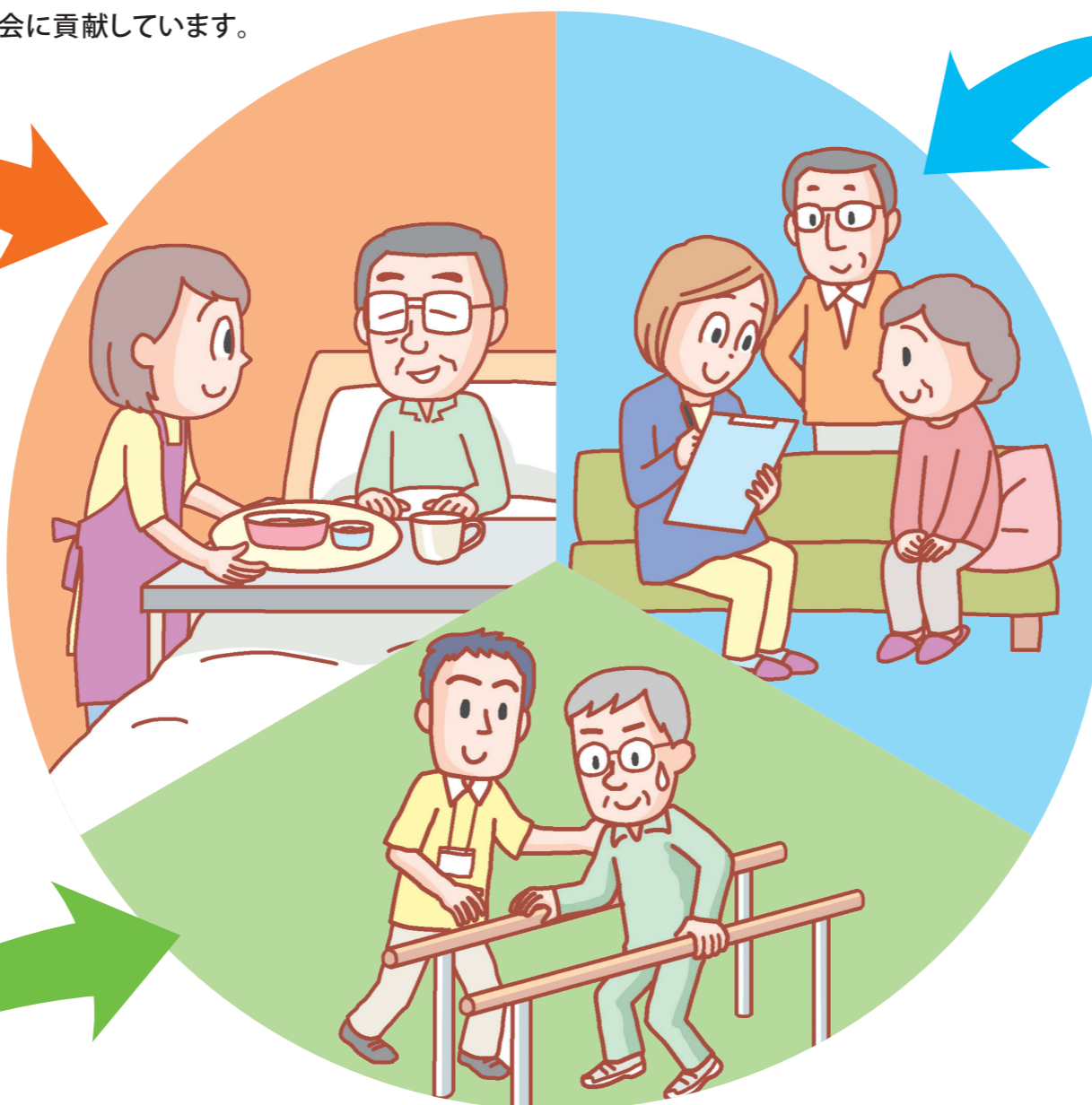
日常生活を送るのに困難があり、支援を必要とする人たちに必要なサポートをします。食事、入浴、トイレなどの三大基本介助のほか、生活すべてを支えます。

#### 訪問介護員（ホームヘルパー）

介護を必要とする人たちの自宅を訪れ、支援サービスを提供します。掃除、洗濯、買い物や調理など生活に密着した家事などを行い、日常生活を支えます。

#### 管理栄養士

栄養指導・栄養管理の専門家として、健康的な食生活を続けられるよう、療養や健康維持の支援を行います。病院や施設における集団調理の献立作りや衛生面、栄養面の管理、食材の発注など、幅広い仕事内容に対応します。



### 福祉や介護、生活に関する相談にのったり、ケアプランを作成する仕事

#### 介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護を必要とする人たちにどのような介護を提供するか計画作成の中心を担っています。介護保険法に位置づけられているサービスを適切に提供するために、法律を熟知していること、本人や家族の状況や要望を的確に把握する力が求められます。

#### 社会福祉士

病気、障がい、高齢などを背景に、生活に課題があり、支援を必要とする人たちの相談にのり、必要な支援につながるようにサポートします。医療機関、介護施設、地域の福祉部門などが円滑に連携できるように調整します。

#### 精神保健福祉士

精神・心の病気や障がいのある人の相談にのり、社会生活を送れるようにサポートします。精神障がいを深く理解し、本人の特性や個性への洞察力が求められます。精神に障がいがある人だけでなく、最近は認知症の人やその家族へのかかわりも増えています。

#### 言語聴覚士

話す、聞く、食事の飲み込みに関連する機能回復のためのリハビリテーションを行います。脳血管障がいによって言葉が出にくくなった人、生まれつき耳の不自由な人や言葉の遅れている子ども、飲み込む力が衰えた高齢者など、支援の対象者は多彩です。

### 低下した機能の回復など、リハビリテーションを行い支援する仕事

#### 理学療法士

医師の指導のもと、理学療法（運動療法、マッサージなど）を用いてリハビリテーションを行います。病気によって損なわれた立つ・歩く・座るなどの機能の回復・維持、悪化を予防し、自立した生活のための支援を行います。

#### 作業療法士

社会生活に主体的に取り組むために必要な能力の回復を目的にリハビリテーションを行います。手工芸や園芸、絵画など手を動かす活動、歌やゲームなどのレクリエーションといった作業活動をとらして回復を目指します。



## 介護の仕事 魅力を教えて

介護福祉士の藤田直人さんにインタビューしました。



介護福祉士を選んだきっかけを教えてください。



私が介護福祉士を選んだ理由は、お金を稼ぐことを目的に働く仕事ではなく、誰かのために働く仕事をしたかったからです。中学生の頃、困っている人を支える「福祉」という分野を知り、なかでも体を使いながらご年配の方や障がいのある方の生活を支える「介護」という仕事に惹かれ、介護福祉士を目指しました。



介護福祉士はどんな仕事をするのかニャ？



ご年配の方や障がいのある方、がんを患っている方に寄り添い、安心して日々生活を送ることができるように支える仕事です。お食事やお手洗い、お風呂での身体的な支援、掃除や洗濯、買い物などの家事を支援しています。「お世話をする」といった、上から目線の立場ではなく、信頼関係を大切に支える「パートナー」であることが大切だと思います。



介護福祉士になってよかったと思う瞬間はあるかニャ？



あります。利用者の生活を支えるなかで、「あなたがやってくれて安心」という言葉をいただいたときです。日々の生活の中で、利用者との信頼関係が少しずつ深まり、利用者が安心して心を開いてくださる瞬間は、今まで利用者と共に真剣に向き合い、寄り添ってきたことを本人から認められる瞬間であり、とてもうれしく思います。



介護福祉士としての目標はあるかニャ？



介護は利用者の希望や夢をかなえることのできる素敵な仕事だと考えています。身体的な支援や家事の手伝いだけでなく、私の好きなことや趣味、特技を活かして利用者の夢をかなえるお手伝いをしていきたいです。具体的には、行きたいところに出かけられるように支援する「旅行支援」を行ってみたいです。

## 介護福祉士の仕事 1日の流れ



朝 出勤・準備



介護福祉士は朝、施設に出勤します。まずは身支度を整えて、今日の業務に備えます。同僚と共にチームミーティングを行ったり、利用者の状態や急なお願いを確認したりします。

朝食の支援



朝食の時間には、食事を提供します。利用者が食べやすいように配慮しながら食事を支援します。食事の内容を確認したり、必要に応じてお手伝いをしたりします。

身体ケア・身支度の手伝い



身支度の時間には、着替えや入浴の支援を行います。体に優しく、安心して身支度を終えられるように工夫します。

レクリエーション・活動の時間

利用者が楽しめるレクリエーションや活動の時間も大切です。みんなでゲームをしたり、お話しをしたりして、笑顔を引き出します。



昼 昼食の支援



昼食の時間にも、朝食と同様に利用者に食事を提供します。時には一緒に食べて、楽しい会話をしながら心のケアも行います。

健康チェック・見守り

食事の後は、利用者の健康状態をチェックします。必要な場合は看護師や医療機関と連携を取ることもあります。



夕方 夕食・就寝準備

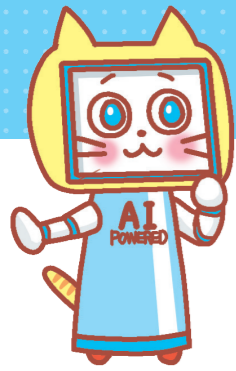


夕食の時間も、大切な支援の時間です。夕食の提供後、就寝前の身支度もお手伝いし、安心して眠れるように環境を整えます。

業務終了・振り返り

仕事の終了後、今日の業務を振り返ります。同僚と利用者の状態などを共有し、翌日の業務に活かすための情報交換を行います。





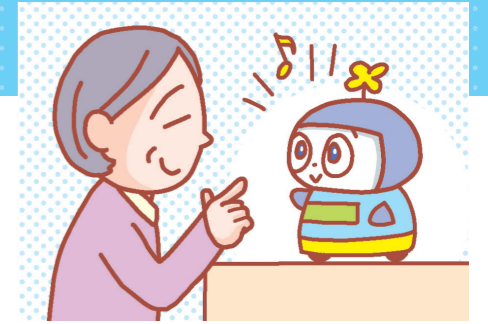
AIや介護ロボットの  
導入が  
進んでいるんだニャ〜

# 未来の介護

# はどうなるの？

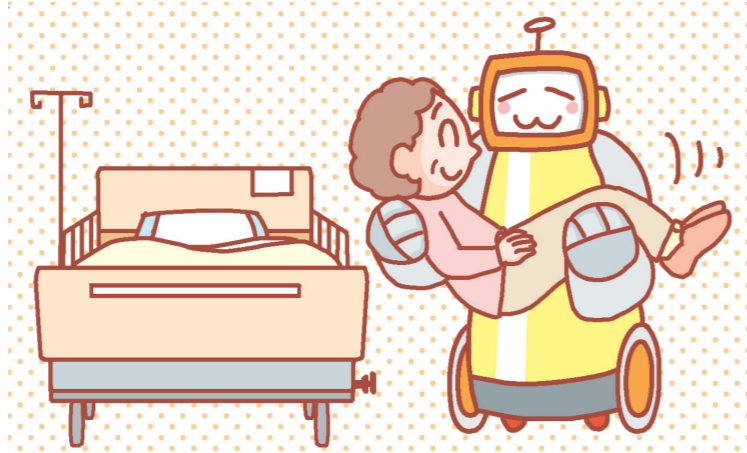
あらゆる分野でさまざまな技術革新が進むなか、活用する動きが始まっています。実際に介護の

介護や福祉の分野でも、AIやロボットなどのテクノロジーを現場でどのように利用されているか見てみましょう。



認知症の人たちの交流の場や、レクリエーション、リハビリなどの場面でもロボットは人気です。

移動を  
アシストする  
介護ロボット

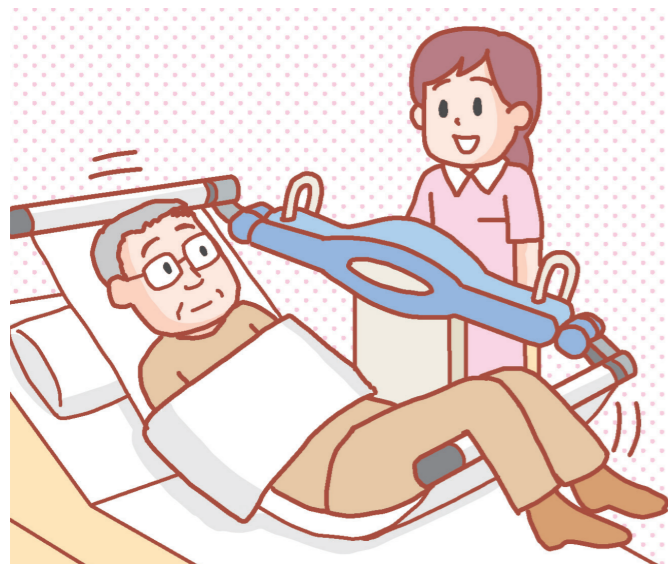


## 介護する人の負担がグンと軽くなり 介護が必要な人が自分でできる ことも増えていきます

介護ロボットには、大きく分けて、介護の仕事をする人たちを支援する機器と、介護を必要とする人を支援する機器があります。たとえば、高齢者や病気の人を抱きかかえて移動させる仕事を、人間に代わって介護ロボットが行えば、支える側の人たちの負担は軽減されます。介護が必要な人たちも、介護してもらうことに負い目を感じることなく自分でできることを増やしていけるので、生活への意欲が高まります。



要介護者をベッドから車いすやトイレなどに移すときには、介護する人の力をロボット技術でアシストして楽にすることができます。



自動運転の車いすが普及すれば、介護を必要とする人の外出が容易になり、自宅や施設での介護の景色が様変わりするかもしれません。

## テクノロジーの進歩により 便利で安心・快適な未来へ 向かっています

テクノロジーを上手に使いえば、介護を必要とする人の尊厳を維持して自立を支援することが可能な時代になりました。高齢化で介護が必要な人は増える見込みですが、ロボットに任せられる範囲が広がれば、介護の仕事をする人たちは、支援が必要な人に寄り添う時間を増やして、会話やふれあい、心のケアなどに専念できるようになります。最新テクノロジーを活用して、介護をする人・される人がともに、より便利で安心・快適になるようにすることが、未来の介護に期待されています。



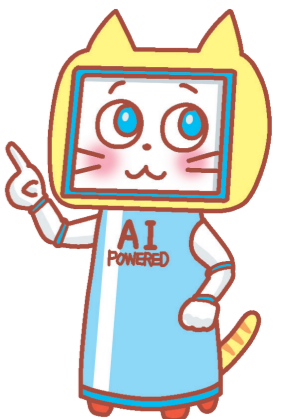
介護施設や一人暮らしの高齢者の自宅では、センサーや外部通信機能を備えた機器やロボットを利用して、夜間の見守りなどが行われています。

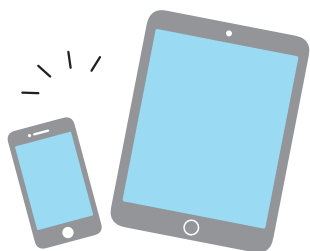
見守りや  
コミュニケーションの  
場で活躍する  
介護ロボット



薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐ服薬支援や、施設の清掃などにもロボットが一役買っています。

VR(ヴァーチャルリアリティ)機器  
では介護が必要な人の  
立場を疑似体験  
できるニャ!





この冊子の電子ブック版を  
福岡県医師会ホームページで  
ご覧になれます



福岡県医師会ホームページアドレス

<https://www.fukuoka.med.or.jp/>