

がん化学療法科 ニュースレター

ほほえみ 第81号



今年は台風も多いそうですが、集中豪雨も多く、先月の豪雨では我が家では排水が悪くなり、もしかしてあふれてくるのかもという心配がありました。皆様のご家庭では、雨の被害はなかったでしょうか。日本各地での豪雨のニュースも多く、今回は何となくとも、そのうちに水害になるのではないかと危惧されるような、気候の変化ですね。

ネガティビティ・バイアス

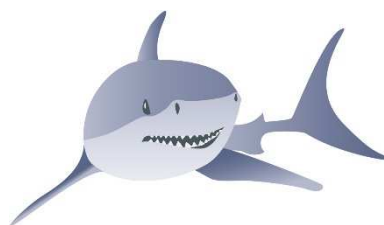
カタカナで書くと、ネガティビティ・バイアスという言葉で、耳慣れないものですが、マイナス思考とか、悲観的思考といった内容に近いと思います。本来は心理学の言葉です。無意識に悪い予想に引きずられて、過度に守りの判断をするような際に使われる言葉です。

化学療法を例にとると、効果と副作用を勘案して治療を選択する際に、副作用を過度に心配して、効果を犠牲にしても、副作用の少ない治療を選ぶ場合などです。勿論、副作用を最大の指標として、治療を選択するということもありうるのですが、あまりに副作用に捉われすぎると正しい判断とならない場合が出てきます。人間には本来、リスクを回避する強い傾向があり、無意識のうちに、選択にこの傾向が影響するのです。意識せずに、というところが、一つのポイントですね。自分で、マイナス思考だなと認識しながら判断するのと異なるところは、この無意識という部分だからです。

自然界では、弱肉強食の生存競争があり、餌をとるとのことと、肉食獣から逃げるということと同時に判断しなければなりません。じっくり考えているのは遅いので、反射的に、瞬時に判断することになります。その際に、餌をとるとことは失敗してもやり直せますが、肉食獣から逃げるということを失敗すると、捕食されてしまうので、基本的に、肉食獣からは逃げる、危険からは飛びのくというのが最優先されます。

そういうわけで、生き残った生命には、基本的な論理回路として、リスク回避ということが刷り込まれており、生存競争とは一見無縁な場合にも、知らぬ間に、リスクのある治療を回避しようと判断に影響を与えてくるのです。時間をかけて、有利・不利、リスクとベネフィットを考え合わせると、冷静に判断できるようになる場合も多いのですが、人間の判断にはネガティビティ・バイアスが付きものであると認識していると、そうでないのでは、大きく判断が変わってきます。

あの時、手術すれば・・・、とか、あの時、きちんと化学療法すれば・・・、というような場合も、現実には出てきています。手術、化学療法の合併症、副作用を過度に心配して、治療を受けなかった、遅れたという場合です。ネガティビティ・バイアスというものが、人間にはあるものだということが認識されていれば、判断も変わっていたかもしれないと思っています。



人間の判断には、バイアスは付きものなのですが、それを考え合わせる理性、判断力というものが備わっているはずですが。癌治療では、瞬時の判断ということは少ないのですから、時間をかけて、多角的に物事を捉えなおすことや、無意識なリスク回避の傾向があることを折り込んで判断することで、偏らない判断が可能となります。



医療者の休日

医療者も労働者ではあるのですが、今年は、初めてお盆をお休みにさせていただいています。私が医者になった頃には、休むという観念が医療界全体に乏しく、仮に当直をしようと翌日は通常に仕事をしていましたし、30時間労働が週に2回ぐらいあるということもざらでした。今では考えられないくらい、ブラックな感じですね。働き始めたころはポケベルの時代でしたので、電話のあるところまで直行するということがよくありました。今は、携帯電話ですが、大きな施設の中でも電波が通じないときもあって、意外と盲点だと思います。

診療科の人員にもよりますが、できれば休診しないようにはしたいと思います。今年は、お休みをいただいておりますので、ご理解をいただければと存じます。



昔はポケベルでした。
スキー場でも鳴りました。

ちゅん温泉

庭にすずめがよく遊びにきていますが、私がソファで本を読んでいるとちょうど視線の先に、すずめが砂浴びする窪みがあります。体が隠れる程度の深さで、見ていると、少しずつ体の向きを変えて、時計回りに回りながら砂を浴びているのです。結構、念入りに砂浴びしていますが、羽を清潔に保つために必要なことらしいです。お風呂に入っているようにも見えるので、「ちゅん温泉」と名づけています。

砂浴びが終わると、近くの大き目の石の上で一休みして、飛び立っていきますが、見ていると面白いので、周囲に雑草が生えないようにしてあげています。あまり、いじると来なくなるかもしれないので、自然な感じにしています。今年、お隣の屋根の裏側にすずめが巣を作っていて、子育てしていたので、そのすずめかもしれません。



我が家に来ているすずめの画像ではありません

MEMO

8月のがん化学療法科の予定

8月1日	診療応援(平出先生)
8月8日	診療応援(工藤先生)
8月14-16日	外来休診です。
8月18日	新渡戸稲造記念メディカル・カフェ
8月22日	診療応援(工藤先生)
8月29日	診療応援(平出先生)

