

ほほえみ 第43号



6月というと、一般的には梅雨のイメージなのですが、いきなり、気温も30度近い日が続き、もう夏なのではないかと思うようなこの頃です。今年は、6月の衣替えが待ち遠しいくらいでした。クールビズということで、ノーネクタイにさせてもらっていますが、白衣のスタイルも、今後、変更の方向になるらしく、ケーシースタイルが検討されているようです。この、ケーシースタイルですがあまり、着こなせている人を見かけたことはなくて、日本人の体形に合わないのではないかと、特に日本人的な体形なので危惧しています。

骨髄抑制について

抗がん剤の代表的な副作用として骨髄抑制が挙げられることが多いのですが、この骨髄抑制という副作用は、多くの場合は、検査データ上の副作用です。具体的な骨髄抑制というのは、骨髄での造血の障害を意味します。白血球、赤血球、血小板という、血球成分が適切に作られない状況を言いますが、この血球成分毎に、寿命が異なっています。

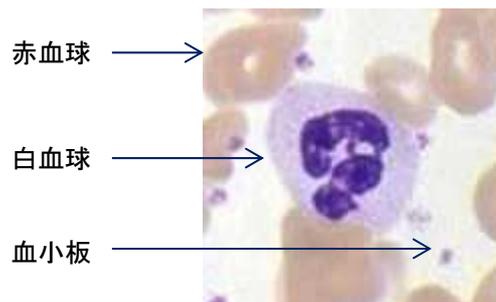
白血球の主体は好中球という、細菌感染を防護するために働くものですが、非常に寿命が短く、血液中で活動するものは一日以内の寿命です。つまり、毎日、必要な分を作らなければいけないのです。次に、寿命が長いのは血小板というもので、これは血液中では10日間程度です。血小板は、出血が起った際に、血管の内側に、洪水を防ぐ土嚢のように積み重なって出血を止める役割があります。血球の中で圧倒的に多い赤血球は、その名の通り、赤い円盤状のものです。寿命は他の血球よりも圧倒的に長く、120日(4か月)とされています。酸素を運搬するものです。

この各々の血球が、細胞分裂で作られるのですが、抗がん剤の多くでは細胞分裂が抑えられるために、血球が作られなくなってきました(骨髄抑制)。特に、入れ替わりが激しい白血球が低下します。一番、起こりやすい骨髄抑制は、白血球減少(好中球減少)ということですね。しかし、多少、白血球が低下しても、症状が出ることは通常ありません。極端に白血球数が少ないとき、すなわち、通常の4000~7000個/マイクロリットルの状態から、1000以下、特に500以下になったとき、高い熱が出る場合があります。医学用語で発熱性好中球減少症といいます。

この場合、細菌感染などに極端に弱い状態なので、それをカバーするために、白血球を増やす薬を注射したり、抗生剤を投与したりします。しばしば、薬で常に白血球を増やせば良いのではないかとおっしゃる方もありますが、世の中はなかなか上手くいかないもので、白血球数を上げる薬は短時間しか効果がないのです。サラ金でお金を借りるようなもので、それですとやっていく訳にはいかないのです。

こんな時は、骨髄のダメージの回復を待つことが重要ですが、少し気長に待つくらいで考えていただいた方が、精神衛生上は、良いような気がします。自分の骨髄と対話する感覚でしょうか。

また、リンパ球も減っているのではないかと心配される方もありますが、通常の抗がん剤ではリンパ球はあまり減りません。横ばいの感じですね。リンパ球は寿命が長いから、分裂もあまりしないのです。分裂しにくい=抗がん剤の影響が少ないということです。



スタッフ紹介

4月から化学療法科に配属となりました田中美由紀と申します。2か月目に入り、少しずつ患者さんのお名前を覚えてきたところです。至らない点が多々あるかとは思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

さて、山菜採りのシーズンを迎え、夫が3週連続で行者にんにくを採ってきました。高値で売っていますが、我が家では食べ放題です。にんにくに近い強烈な臭いを放ち家中臭いが充満して大変な事になりますが、食べると癖になる美味しさです。知合いにお裾分けするのですが、毎年楽しみに待っている方がいるほど評判が高いです。若い頃は好まなかったウドも、美味しさがわかる年齢になりました。しばらくは、山菜が食卓を潤してくれそうです。山の恵みに感謝です。



ブルーリボン運動

NPO法人キャンサーネット・ジャパンが主催している、大腸がんの啓発運動に、ブルーリボン・キャンペーンというものがあります。今年度からの活動を広めてほしいという打診があり、ブルーリボン・アンバサダーに指名され、岩手県のアンバサダーになっています。といっても、県内でもブルーリボンをご存じの方は少ないだろうと思います。とりあえず、ブルーリボンというものを目にさせていただこうということで、白衣の襟にバッジを付けています。



あれは何だろうと思われた方もあるかもしれませんが、このような理由で付けているものです。ピンクリボン(乳がん)は有名ですが、大腸がんは、国民病ともいえるものでもあり、多少なりとも、お役に立てればと思っています。

<http://www.cancernet.jp/brc/>

デイ・キャンプでの自家製ベーコン作り

先日、都南つどいの森でデイ・キャンプをしてきました。折角なので、事前にベーコンの漬け込みをしておき、当日、燻製してみました。ベーコンは、塩漬け→塩抜き→乾燥→燻製という順序で作業をします。一週間前から準備していたのですが、幸い、天候も良かったので無事に燻製できました。

今回は、クルミの燻煙材で3時間強の燻製をかけたのですが、脂身の部分で見ていただくと良くわかるように、きつね色に仕上がりました。ベーコン作りは、実は、塩抜きの過程が一番難しいように思いますが、味的には丁度良かったかなと思います。我が家では、ベーコン・エッグや、ナポリタンにして食べました。



MEMO

6月のがん化学療法科の予定

- | | |
|-------|--------------------------|
| 6月13日 | 柴田教授外来
サッカー・ワールドカップ開幕 |
| 6月20日 | 新渡戸稲造記念メディカル・カフェ |
| 6月27日 | 柴田教授外来 |



寝不足になりそう？

