

がん化学療法科 ニュースレター(仮称) 号外

東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)が3月11日に起こりました。被災された方々、御家族、親戚・知人が被災された方々も多いと思います。心配な日々を過ごされている方も多いかと思いますが、心よりお見舞い申し上げます。

当科の診療体制について

当院も3月11日には大きな揺れがあり、3月11日にはライフラインが十分確保できない状況でした。しかし、3月12日夕方にはライフラインも復旧しています。

採血検査等の対応にも目処が立ったことから、3月14日以降も通常通りの外来化学療法を行います。

基本的には化学療法の効果を得るためには、適切な治療スケジュールに則った投薬が必要ですが、この度は、被災された方も多くいらっしゃることから、御家庭のご事情等で治療を一定期間休薬したいという方もあるかと思われます。その際には主治医にご相談いただき、治療スケジュールの再設定を行いたいと思います。また、投薬後の骨髄抑制などにより、経過観察がどうしても必要な方に関しては、採血等が必須となるため、通院日の設定や、最寄の医療機関との関係等で対応できないかご相談させていただきたいと存じます。

地震によって、ライフスタイルが大きく変わりました

地震で被災し、避難を余儀なくされた方も多いと存じます。大きくライフスタイルが変わると、何か日常生活上の注意点は変わってくるでしょうか。

① 血栓形成が起こりやすくなる

元々がん患者さんは、一般の方より血液中の血栓が出来やすい傾向があります。避難生活や、食習慣の変化などにより一層、血栓ができやすくなる可能性が指摘されています。

飲料水が確保できなかったり、水分の摂取が少ない場合に血栓が出来やすくなります。少なくとも水分の摂取を心がけるよう注意してください。

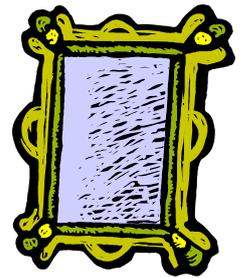
また、一定の姿勢のまま長時間過ごしたり、極端に運動が少なくなると、体の中の太い血管に血栓ができ、血栓が肺動脈などにつまることがあります。姿勢を変えたり、軽い運動を行うように心がけましょう。

② 免疫力を下げないように

化学療法中の方に関しては、疲労や、食事量の低下、心理的なストレス等が大きく体調に関わってくる可能性があります。十分な睡眠を確保する、寒さに対して適切な保温を行うことや、過重な労働を避けるなど、闘病中であるということを踏まえて、無理のない行動を心がけて下さい。



共感するところ



人間の脳には、他者の感情(喜び、悲しみ、苦痛など)に共感する心の仕組みが備わっています。脳科学では、脳の中に「他者の感情を写しこむ鏡」の様な働き(ミラーニューロン)が、備わっていることが解明されました。これは、人間が理屈抜きで他者の気持ちを受け入れられるよう、瞬時に、直感的に働きますし、極めて強い働きを持っています。

人間の表情、声のトーンなどのパーツが脳の中に事前にインプットされていて、同じものの知覚すると、それを捉えて瞬時に識別し、自分の中に同じ感情を呼び起こすのです。脳には膨大な数のパーツを認識するミラーニューロンが存在し、瞬時の認識を可能にしています。

この働きには自覚的な認識や判断は介していないので非常に反応が早く、理屈抜きの反応です。相手の感情を、自分の脳の中のミラーニューロンで写し取るということで、ミラー(鏡)と言われています。すなわち、他人の感情を無意識のうちに追体験し、共感するのが人間の脳の働きだと、わかってきたのです。

目の前に、大きな苦痛を味わっている人や、大切な人を失って悲しみに打ちひしがれている人がある場合、一瞬の表情や、声などで共感が広がっていきます。そして、相手の心情に共感が得られると、心理面でも生理的にも周波数が揃っていきます(オシレーターと呼ばれるニューロンの働きです)。言葉や論理のいらぬコミュニケーションです。ただし、直接、対面することによって大きく動かされるものです。

この機能は、習得されるものではなく、人間に生まれつき備わったものです。我々人間は、ほんの一瞬、他者の悲しみや喜びの表情を見ただけで、何ら習わなくとも相手と共感するような感情が湧き起こってくるのです。昔、孟子は、「井戸に落ちそうな子供がいたら、理屈抜きに手を差し伸べようとするだろう。人には他人を思いやる気持ち、惻隠の情が本来備わっている。」と言いましたが、最新の脳科学では、この瞬時の、強い感情を裏付ける結果となっているのです。

実際には、感情表現や行動に関しては、異なる脳の領域からの調整が働き、突発的な感情・行動の沸騰を制御し、属する社会集団にとってバランスの取れた行動を取るように調整しますが、感情そのものは、それに先んじて起こると考えられています。

非常に衝撃的な感情で、脳が破壊的に揺さぶられるとPTSD(心的外傷後ストレス状態)の状況となりますが、脳の論理的な部分ではなく、共感から感情をつなぐ部分の障害であるという捉え方もされてきています。

3月11日の大地震、大津波、火災などの状況や、それを直接体験した方々の声を聞くにつけ、大きな悲しみを感じずにはいられません。今、我々に求められているものは、悲嘆や苦痛に対する感情の過度のコントロールをはずし、できれば対面でのコミュニケーションを大切にすることにより、本来、備わった共感の力、強い人間同士の絆を大切にしていこうとされます。(加藤)