



からだのとしよかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟2階の「からだのとしよかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2016年10月号

◆ “免疫療法” について、内科の三浦理先生が今号から3回連続で紹介します！

皆さんはどのくらい“正しい免疫療法”というものを知っていますか？

～気をつけよう暗い夜道と甘い言葉～

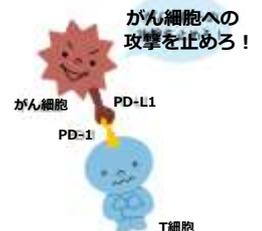
内科 三浦 理

「体にやさしい免疫療法」 「免疫でがんを治せる」

一度はどこかで見たことのあるフレーズではないでしょうか。がんであることを告げられ、治療を受けておられる皆さんにとってはとっても魅力的な言葉ですね。

2015 年末に非小細胞肺癌という病気に対して免疫チェックポイント阻害剤による免疫療法が実際に患者さんに使用されるようになってから、一気に脚光を浴びています。でも、ちょっと待ってください。本当に免疫療法は体にやさしいのでしょうか？ がんは治るのでしょうか？

実は、免疫療法と一言に言っても、様々な治療法があります。巷にはびこるまゆつばな免疫療法から、実際患者さんを長生きさせる効果が証明された画期的な免疫療法まで玉石混淆です。実際、我が国のインターネットにおける医学情報を専門の医師が調査した研究では、なんと半分以上は正しくない情報に基づく記事であることが報告されています。“がん”を告げられた患者さん、また抗がん剤治療をくりかえし、体力が落ちてきて治療が難しくなってきた患者さんは、様々な方法で“希望”という名前のがん治療の情報を求めます。そこに冒頭のような甘い言葉があったらどうでしょうか。きつとワラをもすがる気持ちでその細い糸に飛びつくでしょう。それは仕方のないことです。でも、もう一度冷静になってみてください。ワラでもいい、と思ったその糸は実は“釣り糸”かもしれません。私たちは皆さんの“がんと共に生きる人生”を手助けするために、日々新しく正しい情報提供できるように努めています。安心してがん治療生活を過ごせるように、そして正しい治療を選択できるように、“正しい知識”をお伝えしたいと思います。



そもそも“免疫”とは何でしょうか？ 皆さん、わかりますか？

免疫とは「自分でないものを体から排除する働き」です。例えば細菌やウイルスは外から体に入ってきた「自分でないもの」ですので、免疫細胞と呼ばれる人間の体を守る兵隊によって攻撃を受け、駆逐されます。がん細胞も正常な細胞ではないので、免疫細胞によって攻撃を受けます。実は、どんな人間でも毎日数千個ものがん細胞が体の中で発生している、といわれています。でも、すべての人間ががんになるわけではありません。なぜでしょうか。それは、免疫細胞が毎日新たにできたがん細胞を殺しているからと考えられています。では逆に、なぜがんになる人がでるのでしょうか。様々な理由がありますが、がん細胞が免疫細胞から身を守るためのバリアを作ることがその理由の一つであることがわかりました。そのバリアは免疫チェックポイントと呼ばれており、免疫チェックポイントを身の回りに備えたがん細胞は免疫細胞の攻撃を受けることなく成長することができ、増殖し、転移を起こします。現在、悪性黒色腫（メラノーマ）、非小細胞肺癌で使用されている免疫療法は、この免疫チェックポイントを阻害し、がん細胞の周りからバリアを外すことで、自分の免疫細胞ががん細胞を攻撃できるようになり、抗がん効果を発揮します。今注目され、多くの薬剤が開発されている免疫チェックポイントはPD-1と呼ばれる分子です。このPD-1を発見したのは京都大学の本庶佑（ほんじょたすく）先生で、今年のノーベル賞候補の1人に挙げられていました。

今回は免疫療法と見たら気をつけること、そして免疫とがん、ということについてご紹介しました。

次回は実際の治療についてご説明します。

退院した後も、多くの方が治療のダメージで思うように食事が進まない、また次の治療に向けて、社会復帰に向けて「栄養を取らないと」ということで食事に配慮の必要性を感じています。そのような時、「栄養補助食品」を利用するという方法がありますので、今回はその使い方、注意点についてご紹介します。

1 「栄養補助食品」とは何か

「日常生活で不足しやすい栄養成分の補給や特別の保健の用途に適する食品のうち錠剤・カプセルなど通常の食品の形態でないもの。サプリメント」(三省堂 大辞林)とあります。それに加え、通常の食事では不足する栄養を補う栄養剤、ブロックタイプやゼリー状の食品も含まれます。



- 1) サプリメントは、まさに特定の栄養素だけを抽出した錠剤、カプセル等になります。本当に不足した栄養素がわかる時は便利です。
 - 2) もう一つの栄養剤や食品は、バランスよく栄養が取れるもの。一定の栄養素が強化されているものなど様々あります。
- ★利用するときは、自分には何が足りないかを確認して摂ることをお勧めします。

2 注意点

- 1) 数種類摂取するときには、成分にダブリがないかを確認する必要があります。健康を取り戻すためのものが、過剰摂取により健康を害する原因になることがあります。
 - 2) エネルギー補給のための食品は開封後、冷蔵保存の上、その日のうちに消費することが大切です。
 - 3) 一度に消費できないときは、直接口をつけずに取り分けて摂取してください。高栄養のものは、細菌も繁殖しやすいので注意が必要です。
- ★いずれにせよ、3食バランスよく食事を！が基本です。足りない分を上手に取り入れましょう。不明の点は医師、薬剤師、管理栄養士にご相談ください。
- ★国立がん研究センターのがん情報サービス「代替療法（健康食品やサプリメント）」も参照ください。

http://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/alternative_medicine.html

◆ インフルエンザの予防 ～マスクの着け方～

例年 12月～3月頃に流行するインフルエンザ予防として、今回はマスクの正しい着け方についてのお話です。

- ① マスクを着ける前にはしっかりと手洗いを行います。
- ② 鼻の形にマスクをあわせ、隙間をしっかりとふさぎます。
- ③ ゴムひもを耳にかけ、鼻あてを片手で押さえながらあごを包むようにマスクを下まで伸ばして顔にフィットさせてください。

文責 感染制御チーム(Infection Control Team, ICT)
感染管理認定看護師 武石雅幸

マスクの正しい着け方

