



からだのとしょかん通信

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「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2018年12月号

今号の内容は、がんとリハビリについて 医師と理学療法士から、そして腫瘍マーカーについて紹介します。

◆ がん患者さんにリハビリ、ってどういうこと？ 内科 三浦 理

皆さんはリハビリ、というとどのような医療行為を思い浮かべるでしょうか。弱ってしまった足腰の力を強くするためのもの、ではないでしょうか。古いアニメになります。アルプスの少女ハイジの友達であるクララが立ち上がる、まさしくリハビリの成功をイメージ出来るシーンです。

リハビリテーション（rehabilitation）の語源をひもとくと、ラテン語で「再び（re）」、「人間らしい（habilis）」を組み合わせたもの、だそうです。すなわち「本来あるべき状態への回復」ということがもともとの意味です。最近では、交通事故や、脳梗塞などによる手足の動きの障害を回復する、という以外にも障害の原因となる病期の予防や治療のためのリハビリテーション（以下、リハビリとします）も試みられています。

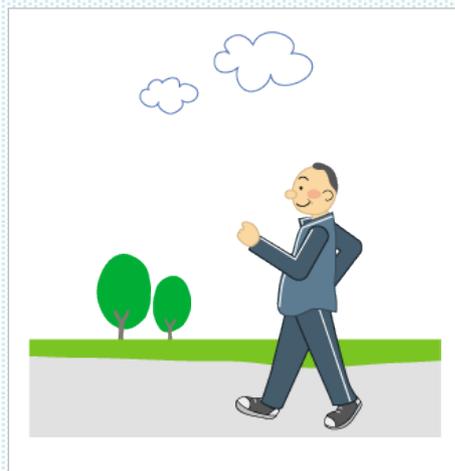
特に、最近注目を集めているのが、がん患者さんに対するリハビリです。近年、がん治療の進歩はめざましく、長期にわたり治療を継続できる方が増えてきています。また、免疫チェックポイント阻害剤など、身体の状態が治療効果に影響を与える薬剤も出てきていますので、いかに患者さんのからだの状態を安定させるか、ということが重要と考えられています。

そこで、近年、がん患者さんにリハビリを行おうという試みが始まっています。場所はどこでもかまいません。病院でも、お家でも、温泉旅行に行ったときでも、どこでもそこはリハビリの場所です。

「がん患者さんはじっとしているもの」、「抗がん剤は体力を奪うので安静にしていなければいけない」…本当でしょうか。我々は国立がんセンター東病院、静岡がんセンター、京都府立医科大学病院などの日本を代表する病院と協力しながらその常識を打破できるようなデータを世に発信できるように新たな試みを行っています。この試みが成功すれば、多くのがん患者さんにリハビリの機会を提供出来るようになると期待しています。

がん治療の目標は、治療を長く続けることだけではなく、がん治療をすることで日々の充実した生活を長く送ることです。がん治療をしながら病気と向き合うこともとても大切ですが、きっと心も体も疲れてしまいます。気づいたら無理のない程度に散歩をしてみましょう、新たな力がわいてくるかもしれません。

患者さんの生活の質を上げるためにもリハビリはきっと役立つようになると思います。



がんリハビリテーション ーできることから少しずつ、体を動かす習慣を

理学療法士 瀬崎 学

いまや国民の2人に1人がかかるとされるがんですが、一昔前と比較してその付き合い方も大きく変わってきています。以前はがん治療のためには長い期間入院を必要とされ、「安静にすること」が第一とされました。しかし時代は変わり治療自体の進歩などにより、今では「がんと上手に付き合い、今まで通りの生活を営む」ことが最大の目標となりました。そのため手術後や治療中においても、無理がない範囲で積極的に体を動かした方が身体の持っている回復力を高め、体力が増加することによって今までどおりの日常生活を送りやすくなるのが欧米の研究からもわかってきました。といっても特別な道具や運動の方法は必要なく、日々の生活における活動量（これを身体活動量といいます）を今よりもちょっとだけ増やしていく事が大切で、運動をすることで身体活動量が上がると、健康寿命が延びることも解ってきました。



具体的な方法としては、①日頃歩ける方は万歩計などを使用して自分の一日の歩数を知ること、そして毎日の歩数から+1000歩増やすことを当初の目標にする。②歩くことが難しい方は、ベッドの上、またはベッドわきの椅子などに5分間でも腰かけるような生活習慣を取り入れることが有効と言われています。是非、できることから少しずつ、体を動かす習慣を取り入れてみましょう。

◆ 検査でわかるシリーズ No.7

臨床検査部

腫瘍マーカーとは <生化学検査室>

腫瘍が作り出す蛋白で、癌細胞の目印（マーカー）になる物質の総称です。これらを検査することは、診断の補助や治療後の経過観察等に役立ちます。但し、癌以外でも高値となることがありますし、測定条件や個人差など様々な要因で検査値が変動します。基準範囲から外れているからといって必ずしも異常とは限りません。病気の診断はその他の検査などとともに総合的に判断されます。下の表に、当院で測定している主な腫瘍マーカーの基準値と高値を示す病態を紹介します。からだのとしょかんと当院ホームページにも基準値一覧を設置しています。

検査項目	略称	基準値		高値を示す病態	
癌胎児性抗原	CEA	5.0	ng/ml未満	大腸癌、肺癌、膵癌、胃癌、乳癌、卵巣癌など	
α-フェトプロテイン	AFP	10.0	ng/ml未満	肝細胞癌、肝硬変、劇症肝炎など	
糖鎖抗原	CA19-9	37.0	U/ml未満	膵癌、胆道癌など	
糖鎖抗原	CA125	35.0	U/ml未満	卵巣癌、子宮体部癌、腹膜炎など	
糖鎖抗原	CA15-3	31.3	U/ml未満	乳癌など	
扁平上皮癌関連抗原	SCC	2.0	ng/ml未満	子宮頸部癌、肺癌、食道癌など	
シアリル抗原	SLX	38.0	U/ml未満	肺癌、卵巣癌、子宮癌など	
糖鎖抗原	CA72-4	10.0	U/ml以下	胃癌、結腸直腸癌など	
前立腺特異抗原	PSA	4.0	ng/ml以下	前立腺癌、前立腺肥大症など	
シアリル糖鎖抗原	NCC-ST-439	MおよびFの50才以上	4.5	U/ml以下	乳癌、膵癌、肝細胞癌など
		F49才以下	7.0	U/ml以下	
可溶性IL-2レセプター	sIL-2R	150-505	U/ml	非ホジキンリンパ腫	
神経特異エンラーゼ	NSE	16.3	ng/ml未満	肺小細胞癌、神経芽細胞腫、神経系腫瘍など	
ガストリン放出ペプチド前駆体	ProGRP	81.0	pg/mL未満	肺小細胞癌	
異常プロトロンビン	PIVKA II	40.0	mAU/ml以下	肝細胞癌、肝硬変など	
サイログロブリン	Tg	33.7	ng/ml以下	甲状腺癌など	