

# からだのとしよかん通信

## 2020年4月号

外来棟2階の「からだのとしよかん」は、新型コロナウイルス感染拡大予防のためしばらく閉室しています。

今号は、遺伝性乳がん卵巣がん症候群外来、免疫力をアップさせる食事、がんの子どもを守る会について紹介します。

### 遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)外来の紹介

乳がん看護認定看護師 三富亜希

当院では 2016 年より新潟大学医歯学総合病院と連携し「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)」および「リンチ症候群」に対する遺伝カウンセリングを行っています。

#### § 遺伝性乳がん卵巣がん症候群(以下、HBOC)とは

乳がんや卵巣がんの5~10%は、遺伝的な要因が強く関与して発症していると考えられています。その中で最も多くの割合を占めるのが、「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(以下、HBOC)」です。HBOCとは、数ある遺伝子の中でBRCA1またはBRCA2遺伝子に変異(異常)が原因で乳がんや卵巣がんを高いリスクで発症する遺伝性腫瘍の1つです。BRCA遺伝子は「がん抑制遺伝子」と言われ、何かしらの影響(放射線・加齢・感染など)で遺伝子に傷がつくと自然に傷を修復してくれる遺伝子です。しかし、生まれながらにして、このBRCA遺伝子に変異(異常)がある場合には年齢を重ねる過程でがんを発症する頻度が高くなることが知られています。HBOCの特徴としては若年(40歳代前後)で乳がんを発症する、両側に乳がんを発症する、片方の乳房に複数回乳がんを発症する、家系内に乳がんや卵巣がん、膵臓がん、前立腺がんと診断されたことがある人などが挙げられます。また、HBOCなどの遺伝性腫瘍はご両親やご兄弟、お子様など血縁者の方にも影響します。

#### § 遺伝カウンセリング

HBOCの診断には遺伝カウンセリングを受けていただき、遺伝子検査(採血)が必要となります。遺伝カウンセリングではHBOCについての知識・理解を深めていただき、みなさまのご家族やご親戚の方の情報から実際にHBOCの可能性がどの程度あるのか、現時点でがんを未然に防ぐために対処できる方法があるのかなどについて、ご相談させていただきます。遺伝子検査を行うことのメリットは今後のがんの予防や対策、ご家族の健康管理について医療者と一緒に早い段階から対応できることです。

もし、「私の乳がんは遺伝なのか心配」「遺伝子検査を考えたい」など、遺伝に関することを相談したい時は、まず主治医やお近くのスタッフにご相談ください。

いつでもご相談をお待ちしています。



西野医師



山口医師

遺伝カウンセリング担当医：臨床遺伝専門医

免疫力という言葉は一般的に、病気から逃れる力と認識されており、時勢柄、「免疫力を高める〇〇！」とTVで連日のように紹介されています。また、各種雑誌やインターネットからも様々な情報を得ることが出来るため、どう判断し取り入れるか悩ましいところですが、免疫力として近年注目されているのは腸です。腸壁内側には免疫をつかさどっている免疫細胞の約7割が集まっているとされています。さらに、免疫細胞は小腸壁のパイエル板により体への有害異物を学習し、病原菌やウイルスを攻撃します。そのため、免疫力アップには腸内環境を整え、腸の活発な活動に役立つ食品を取り入れることがポイントの一つになります。

しかし、まず土台として必要なのは、偏った食事にならないよう注意し、身体活動に必要なエネルギーやたんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂り、栄養状態を低下させないようにすることです。年代や性別、生活習慣等も免疫力に影響を及ぼすため、1食1食にこだわり過ぎず、1日や3日1週間なりで食材に幅を持たせ、多様なメニューを楽しみながら各種栄養を摂ってみてください。また、リラックスしよく噛むことも吸収能に影響します。栄養食事相談のご希望がありましたらどうぞ主治医へお申し出ください。今春からは、栄養食事指導においては家庭用版より専門的な体組成(骨格筋量や体脂肪量等)測定も取り入れています。自分に必要な食事を考える一つの目安にしてみてくださいはいかがでしょうか。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット  
<https://www.tyoju.or.jp/net/>



体組成計パンフレットから 座位と立位

## がんの子どもを守る会（新潟支部）の紹介

## 地域連携・相談支援センター

公益財団法人『がんの子どもを守る会』は、1968年に小児がんで子どもを亡くした親たちによって、「小児がんが治る病気になってほしい」「小児がんの子どもを持つ親を支援しよう」という趣旨のもと設立されました。現在は、子どもの難病である小児がんに関する知識の普及、相談、調査・研究、支援、宿泊施設の運営、その他の事業を行い、社会福祉及び国民保健の向上に寄与することを目的としています。全国に21の支部があり、新潟支部は1981年に設立されました。（がんの子どもを守る会 <http://www.ccaj-found.or.jp/>）

新潟支部の活動内容は、

- ① ママカフェ「WISH」: 病気のお子さんを持つ親御さんたちが日ごろの悩みや不安などを話し、お菓子と飲み物でゆったり過ごせるカフェです。月1回、がんセンターで開催。
- ② あおぞらの会: お子さんを亡くした親御さんたちの交流会です。本部のソーシャルワーカーを招いて様々な気持ちを振り返り、共有しています。年2回開催。
- ③ 国際小児がんデー啓発キャンペーン: 2月15日の「国際小児がんデー」間近の1週間ほど、全国各地で啓発活動が行われます。新潟支部は昨年からがんセンターと新潟大学医歯学総合病院で活動しています。今年、がんセンター会場で入院中の子どもたちの作品を展示したところ、多くの方に関心を持っていただけました。

この他にも入院中の子どもたちのために人形劇の公演や出張プラネタリウムの上映を開催したりしています。

興味を持たれた方は、地域連携・相談支援センターまでお問い合わせください。