

市民公開講座 2014

がんと上手につきあう

講師：加藤亜妃子、池田由紀、安東由佳子

日時：12月6日（土）13：30～15：00

場所：桜山キャンパス 看護学部棟 308 講義室

定員：100名

参加費：500円

内容：患者や家族がおかれている状況と、がんと上手につきあう方法について考えます。
また、日常に役立つリラクゼーションとして、呼吸法と笑いの体操を紹介します。

【講義】患者や家族を取り巻く現状とがんとのかきあひ方

○講義要旨

毎年約80万人の人ががんの診断を受けており、2人に1人ががんに罹患する時代といわれています。がん患者は、診断を受けた時から身体的、精神的、社会的、霊的な苦痛を抱え、ストレスフルな状況におかれています。患者と同様に家族も様々なストレスを抱えています。慢性的なストレスにより身体の恒常性のバランスに乱れが起これると、がんに対する免疫力が低下します。がんの治療に伴う症状や日常生活におけるストレスにうまく対処し、体と心の健康を維持するためにセルフケアを行うことが大切です。本講義では、がん患者や家族を取り巻く現状と、がんとのかきあひ方についてリラクゼーションを取り入れることを中心に説明します。最後に、リラクゼーション方法の1つとして「笑いの体操」を紹介します。

○講義内容

1. がん患者と家族を取り巻く現状
 - 1) がん患者と家族の現状
 - 2) がんはどのように発生するか
 - 3) がんとストレスの関係
2. がんと上手につきあう方法
3. リラクゼーション方法としての「笑いの体操」
 - 1) 笑いの効果
 - 2) 「笑いの体操」について

1. がん患者と家族を取り巻く現状

1)がん患者と家族の現状

毎年約 80 万人の人ががんの診断を受けるといわれています。高齢化に伴い、がん罹患する人は増えており、2人に1人はがん罹患する時代といわれています。最近では、がんの治療法が発展し効果があがってきたために、がんは治る病気と捉えられています。がん罹患した人のうち、50%以上の方ががんとともに5年以上生きているといわれており、がんを持ちながら長い期間生存する人が増えています。

患者と家族を取り巻く現状として、次のようなことがあげられます。在院日数の減少に伴い、患者が医療者から支援を受ける期間は短くなっています。さらに、外来通院で化学療法などの治療が行われるようになってきています。そのため、がんや治療による症状に患者自身で対処しながら日常生活を維持する必要があります。また、患者は、様々ながんの治療法の中から、自分の価値観や生き方にあった治療法を選択する必要があるため、治療法の選択に伴いストレスを抱えることも少なくありません。この過程において、患者の家族も様々なストレスを抱えています。このような状況の中で、今後は患者自身や家族が、病気や治療、日常生活に伴うストレスに対処し、身体と心の健康を維持するためにセルフケアを行いながら自分らしく生きることが大切だと考えます。

2)がんはどのように発生するか

がんは、生活習慣や、生活や職場環境からの曝露、微生物の感染などの発がん要因によって長い時間をかけて遺伝子の変異がおこり、異常な細胞が生まれて「がん細胞」となります。通常は、「がん抑制遺伝子」と「免疫力」の働きのおかげでがん細胞が生き残り増殖するのを免れています。

3)がんとストレスの関係¹⁾

がんが発生するメカニズムには、前述した発がん要因の影響の他に、ストレスが関係しているといわれています。

私たちの身体は、健康な人の場合でも、1日3000～5000個のがん細胞の芽が発生しますが、がん抑制遺伝子が、傷ついた遺伝子を修復しようと働くことで、がん細胞になるのを免れています。しかし、ストレスでがん細胞の芽の大好物である活性酸素が増え、がん細胞になることを促します。次に、がん抑制遺伝子や免疫系がどのように働くか説明します。

1つ目の経路では、がん細胞の芽が発生しても、がん抑制遺伝子の仲間が働くことで、がん細胞の芽は自殺します。しかし、ストレスが増えることで、がん抑制遺伝子の働きが悪くなってしまい、がん細胞の芽を自殺させることができなくなります。2つ目の経路では、がん細胞の芽が発生しても免疫細胞の仲間が働くことで、がん細胞の芽が他殺されます。しかし、ストレスが増えると免疫細胞の仲間が減り、がん細胞の芽を攻撃できなくなります。3つ目の経路では、運動不足や冷えによって身体が低酸素や低体温状態になることで、がん抑制遺伝子の働きが悪くなってしまい、がん細胞の芽からがん細胞となり増殖します。

このように、過度なストレスのある状態は、がん細胞の芽を攻撃する「がん抑制遺伝子」や「免疫力」の働きを悪くさせてしまいます。

次に、「免疫力」の働きを左右するのは自律神経であるといわれています。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は、私たちの身体を活動的な状態にする働きをします。副交感神経は、私たちの身体がリラックスした状態の時に優位に働きます。

交感神経が優位な状態では、白血球の仲間の顆粒球が増加・活性します。しかし、顆粒球の仲間は、自分たちだけで悪い細胞を直接攻撃し、働いた後に活性酸素を増やします。その結果、免疫力が低下します。一方で、副交感神経が優位な状態では、白血球の仲間のうちリンパ球が増加・活性します。このリンパ球の仲間は、免疫系としてともに働く仲間を呼んできて、一緒に働こうとします。その結果、免疫力が向上します。がん細胞と闘うのは、主にリンパ球の仲間です。そのため、休息やリラックスした状態にいることは、がんを闘う免疫力を向上させるためにとても大切です。

最後に、がん抑制遺伝子が活発に働くかどうかは、こころの状態によって左右されることがわかってきました。遭遇する出来事に対し、そのことにとらわれるなどストレスがたまりやすい思考パターンは、否定的な感情（不安、不満、心配、恐怖、憎しみ、恨み、絶望感など）を抱きやすく、その状態が続くことによってストレスが蓄積するとがん抑制遺伝子の働きが悪くなります。その結果、がん細胞の芽からがん細胞となり増殖します。しかし、がん抑制遺伝子が働きやすくなる方法があります。まずは、ストレスを伴う出来事に対する受け止め方を変えることです。このことは、自分の生き方や考え方を変えることにつながるかもしれません。次に、ストレスを発散する方法を見つけることです。何か一つでも自分に合った方法が見つけれられるとよいと思います。最後に、心のセルフケアを行うことです。

2. がんと上手につきあう方法

がんと上手につきあうために自分で出来ることの一つとして「心をリラックスさせる方法を身に付ける」ことが、日本サイコオンコロジー学会²⁾によって紹介されています。最近では、リラクゼーションという言葉をよく耳にします。リラクゼーションとは、広辞苑によると「心身の緊張をときほぐしリラックスすること」、医学大辞典によると「一般的に息抜き、くつろぎ、休養、骨休め、気晴らしなどといい、また筋肉にかかる緊張やストレスを取り除くために行う運動を指したり、心身のコントロールを図ることを意味する」といわれています。また、「リラクゼーション反応は、闘争・逃走反応によって生ずる交感神経の興奮を鎮め和らげ、バランスが取れた状態に戻ること」³⁾といわれています。つまり、リラクゼーションによって、心身の緊張が緩んだ状態になり、自律神経のバランスが取れた状態に戻りリラックスした状態になることができます。

では、なぜリラックスした状態が大切なのでしょう。リラックス状態とは「完全に眠っており何もしない状態や弛緩した状態ではなく、緊張と弛緩の間の一番最適な状態・位置・場に自分を置くこと」⁴⁾、「リラックス状態は、“自己のコントロール感覚や能力の獲得や習得”であり、“身体的・心理的・社会的側面での自己調整能力の開発”をとらえることができる」⁵⁾といわれています。また、リラックスとは「こだわりを捨て去り、手放すこと」⁶⁾ともいわれています。さらに、リラックス状態の効果として、「身体的には、筋肉などの過剰な緊張を軽減することであり、心理的には安定した精神状態を獲得しやすい」⁵⁾とされています。つまり、リラックス状態になることで、身体と心が自分にとって最適な状態となり、自分をコントロールする感覚や力を得て、状況に合わせて自分の状態を調整しやすくなるといえます。この自分をコントロールする感覚や力は、自分が

主体となってセルフケアを行いながら、がんに限らず病気と上手につきあっていくためにはとても大切なものです。

さらに、リラクゼーション法は、病気そのものをターゲットにしているわけではなく、本来の健康のあり方について問いなおしていくことを目指しています。WHO（世界保健機構）の健康の定義では、「健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気ではないとか虚弱ではないということではない」といわれています。リラクゼーション法を取り入れることによって、身体的な病気以外の側面において良い状態を取り戻し健康になることができます。ゆえに、リラクゼーション法を活用し、リラックスした状態になることによって、自分が抱えている苦痛を減らすことができ、自分らしく生活することを助けることができると考えます。

近年では、音楽療法やアロマセラピー、呼吸法やイメージ法など様々なリラクゼーション法が紹介されています。何か一つでよいので、自分に合ったリラクゼーション法を実施していくことでセルフケアを行い、がんと上手につきあいながら自分らしく生きていきたいと思えます。

3. リラクゼーション方法としての「笑いの体操」

1) 笑いの効果

「笑いは百薬の長」といわれています。笑いの効果について、1964年にアメリカ人のノーマン・カズンズが明らかにしています⁷⁾。彼は、膠原病に罹患し辛い闘病生活を送っていました。そんな中「ネガティブな感情は病気の原因になる」という学説から、「ポジティブな感情は病気を快癒させるのではないかと考え、四六時中笑おうと努めました。その結果、症状が劇的に軽減し、数年後には全快するという奇跡が起きました。現在では、笑いの効果は膠原病のみならず、がんやリウマチ、糖尿病、アレルギーなど多くの病気の治療や予防に効果があるといわれています。

笑いの効果としては、ストレスやうつ症状の緩和、痛みの緩和、自己治癒力の向上、血流の改善、血圧・血糖の改善、自律神経のバランスを整えるなどがあります。

笑いの効果は明らかになっていますが、このストレス社会において笑うことが難しい人も多いのではないのでしょうか。そこで、「笑いの体操」をご紹介します。

2) 笑いの体操について

笑いの体操は、インド人医師のマダン・カタリアによって、1995年に考案されました。この笑いの体操は子どもから高齢者、寝たきりの人など誰にでも出来る笑いの健康体操です。しかし、この笑いの体操には、冗談やユーモアのセンスは一切必要ありません。「笑いの体操」と「呼吸法」を組み合わせた体操ですので、やっているうちに酸素をたっぷりと取り入れられるため、健康と活力を実感してもらうことができます。はじめは体操として笑いますが、皆さんで笑っているうちに笑いが伝染し、少しずつ無理なく笑うことができます。私たちの身体は、「体操としての笑う」と、「面白くて笑う」との区別が出来ず、健康への効果は同じであるといわれています。

笑いの体操の効果としては、次の3つがあげられます。1つ目の効果は、笑う動作を繰り返すうちに、脳が心から笑っていると錯覚し、気持ち良いと感じるホルモンや、ストレスを抑えるホルモンを分泌します。そのため、リラックスした状態になることができます。2つ目の効果は、

笑うために使う顔の表情筋や声帯、胸筋、腹筋などの筋肉は、呼吸を行う時に使う筋肉でもあります。そのため、笑いの体操で呼吸をするために使う筋肉が鍛えられるために、呼吸が深くなり体に酸素をたくさん取り入れることができます。3つ目の効果は、笑いの体操を行うことで、「笑顔美人・美男子」になります。この効果が表れることで、周りの人を幸せな気分にする事が出来ると思います。リラクゼーションの一つの方法として「笑いの体操」をやってみてください。

【実践】リラクゼーション法

「笑いの体操」を体験していただきました。本日のテーマは、「宇宙旅行笑い」でした。参加者の皆様に思い思いの宇宙旅行をしていただき、最後はとてもよい笑顔でした。



引用・参考文献

- 1) 野本篤志著：がんが自然に消えていくセルフケア。現代書林。2012.
- 2) 一般社団法人日本サイコオンコロジー学会。がん患者さんとご家族のこころのサポートチーム（2014年10月20日）<http://support.jpos-society.org/manual/>
- 3) ハーバートベンソン著（中尾睦宏、熊野宏昭、久保木富房訳）：リラクゼーション反応。星和書店。p55-59。2001.
- 4) 平井久：座談会 リラクゼーションとは何か。現代のエスプリ。311, p13-14, 1993.
- 5) 五十嵐透子：リラクゼーション法の理論と実際 ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門。医歯薬出版。p1-7, 2001.
- 6) 小坂橋喜久代：心身相関療法 リラクゼーション法。治療増刊号。89, p1420-1424, 2007.
- 7) ノーマン・カズンズ著（松田銑訳）：笑いとお癒力。岩波現代文庫。2001.