

## がん化学療法について

外科主任部長 杉森志穂

がん治療には、手術治療・放射線治療・化学療法の三本柱があります。

このうち、化学療法は抗がん剤を使ってがん細胞が増えるのを抑えたり、成長を遅らせたりする治療です。手術と放射線治療が、がんに対する局所的な治療であるのに対して、抗がん剤は全身に働くので、がんが他の臓器に広がっている（転移している）場合にも効果が期待できます。抗がん剤の進歩により、多くのがん患者さんに化学療法が行われるようになりました。

### 目的別に分類された化学療法

#### ●術前化学療法

手術前に行う化学療法で、例えば乳がんの場合は、がんが小さくなれば乳房を温存することが可能になることもあります。

#### ●術後補助化学療法

手術で目に見えるがんを取りきれ

た場合でも、がん細胞が体内に残っていると再発の原因になります。再発を予防する目的で術後に一定期間（がんの種類によって6カ月や1年間）化学療法を行います。

#### ●進行・再発がんなどに対する化学療法

手術ではがんが完全に取りきれないような場合に行います。治療の目的は、がんの発育を遅らせて生活の質が良い状態を長く保つということになります。中には化学療法がよく効き、がんが切除可能になることもあります。

ところで、抗がん剤には「つらい副作用がある」と聞かれたことがあると思います。

抗がん剤により、がん細胞だけでなく皮膚や腸管・骨髄・毛根の細胞などが障害され、貧血・吐き気・口内炎・脱毛などの症状が現れることがあります。しかしながら、より副作用の少ない薬が開発されたり、副作用を防ぐ対策（薬や生活の工夫）も進歩してきました。

また、医師だけでなく、看護師・薬剤師・医療相談員によるチーム医療で化学療法を受けるがん患者さんをサポートする体制をとっています。治療中に辛いことや心配なことがあれば気軽に相談ください。

## Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

### 低エネルギーの食事で肥満予防!

#### 作り方

- 1 たまねぎは皮をむいて上下を少し切り落とし、横半分に切り、熱湯で30秒間ほどゆでる。
- 2 にんじんは薄切りにし、Aの材料とともに鍋に入れて煮立てる。
- 3 たまねぎを耐熱容器に並べ入れ、2のにんじんをスープごと注いでラップをかけ、蒸気の上があった蒸し器に容器ごと入れて15分間ほど蒸す。
- 4 干しえびとベーコンはみじん切りにし、熱したフライパンで焦がさないようにベーコンから出た脂で香ばしくなるまで炒める。
- 5 蒸したての3を器に盛り、たまねぎに4をのせる。

食生活の欧米化や運動不足などがライフスタイルとして定着すると、過剰に摂取したエネルギーを消費できず、脂肪が体内に蓄積し、肥満となります。

肥満は高血糖、脂質異常、高血圧などを招き、これらの危険因子が重なるほど、脳卒中、心筋梗塞などのさらに深刻な病気へと発展するリスクが高まります。自分の適正な体重や摂取エネルギーを知り、肥満を予防することが大切です。



### 新たまねぎのスープ蒸し

1人分エネルギー：73kcal

#### 材料（2人分）

- ▶ 新たまねぎ…2個
- ▶ にんじん…20g
- ▶ 干しえび（もどす）…15g
- ▶ ベーコン…1枚

- A ▶ 固形チキンスープの素…1/2個
- ▶ 塩…ひとつまみ
- ▶ 湯…カップ1・1/2
- ▶ 酒…大さじ1/2

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	4月18日(木) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>行政相談</b>	4月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	4月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権にかかわる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>消費生活相談</b>	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
<b>青少年悩みごと相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	4月25日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 4月18日(木)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
<b>若者自立のための無料相談 (予約制)</b>	4月26日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
<b>心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b>	4月26日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

