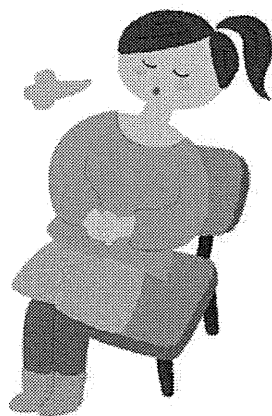


リラクゼーションとは？

- 不安な気持ちや緊張を感じていると、気づかぬうちに身体に余計な力を入れてしまい、身体も緊張しています
- リラクゼーションにより身体の余計な緊張を緩めることで、ほどよい緊張とリラクセスのバランスを、自分で上手にコントロールできるようになります
- 問題に取り組む前にリラクゼーションを行うと落ち着いて取り組みます
- **3つのコツ**
 - 自分の身体に注意を向けること
 - ゆっくり動かすこと
 - 緩めたあとの身体の様子をじっくり味わうこと
- 正しくやることを目指さず、動かして自分の心地よい感じを探してみましょ

18

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう 呼吸法



ゆっくり呼吸をしてみましょう

息を吐く動作に緊張を和らげる効果があります

- ① 背筋を立てて座ります
- ② まず息を吐き切りましょう
- ③ 鼻から息を大きく吸います（好きなにおいをかぐように）
- ④ 口から細くゆっくり息を吐きます
(たんぽぽの綿毛をやさしく全部飛ばすように)

3回くらい繰り返します

※ 吸うよりも吐く方を意識して行ってみましょう

※ 苦しくならない自分のペースで行ってください

19

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう 肩上げ

肩上げをしてみましよう

肩の力を抜くと緊張がほぐれます

① 背中を伸ばして真っすぐ座りましよう

手は体の横に自然に下げます

② 肩をゆっくり大きく上げます（肩先を耳につけるように）

③ ゆっくり下して、肩の力を抜いていきます

力を抜いた感じを味わってみましよう。力を抜いていくときに
落ち着く感じがしていきます

④ 力を抜き切ったと思ったら、まだどこかに力が入っていないか
身体に注意を向けてみましよう

⑤ 力が入っているところに気づいたら、その部分をゆっくり
意識してみると自然に力が抜けます



20

リラクゼーションの終わりに、スッキリ動作

リラクゼーションの終わりにには、スッキリ動作をしましよう

全身の緊張が抜けている状態なので、また活動ができるように
適度な力をいれていきます

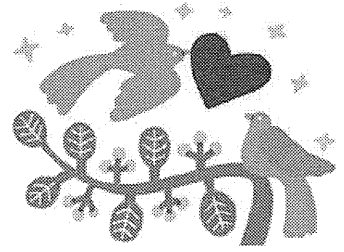
① 手をグーとパーと交互に3回ずつ動かしてみましよう

② 肘を曲げたり伸ばしたりしましよう。これも3回行います

③ 最後に腕を頭の上に持っていき、気持ちよく伸びをしましよう



21



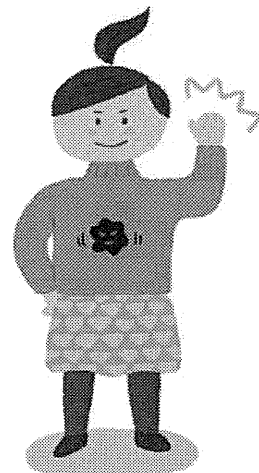
第3部 がんとの付き合い方

がんに対する見方を変えてみると、
がんとの付き合い方が見えてくるかもしれません

22

乳がんになって、 変わること・変わらないこと

- がんのせいで奥様全体が悪くなっ
てしまった感じがするかもしれま
せん
- しかし実際は、がんは奥様の体の
一部分でしかありません



23

エッグボールのお話

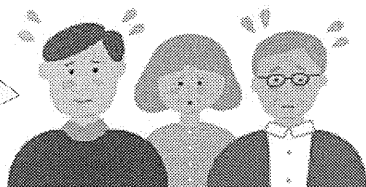
- ① このボールをあなたの「がん」だと仮定します
- ② このボールを身体のしこりの近いところに持って行ってみてください
- ③ 自分の身体から離して、卓上に置いてください
- ④ この「がん」にかかって、奥様もご主人も、ショックを受けたり辛くなったりされたかと思えます
- ⑤ これを好きなようにしてみましよう
 - ◆ 例えば、握りつぶしてやっつけたり、何か問いかけてみたり・・・
 - ◆ あなたはどのようにしたいですか？

24

奥様もご主人・ご家族も、分けて考えましょう

「がんで奥様全体が悪くなった」
と、奥様もご主人・ご家族も思っている図

あなたはがんだから、
よくなることだけ
考えていればいいよ

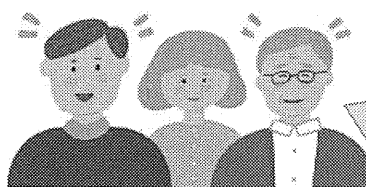


私はがんだから、
もう何もできな
いの・・・



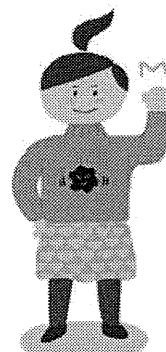
奥様とご主人・ご家族と一緒に
がんと闘っている図

治療で疲れやすいん
だね。それだけ体は
たたかっているんだ
ね。
がんばっているって
ことだね。



がん

がんになんか
負けないわ！
今、私にできる
ことをやろう！



25

例えば、奥様がたびたび病院に行くことに対して、ご主人がつい、ぼろっと言った場面

悪循環パターン

- 夫) 今日も病院?!また検査?!
- 妻) ごめんなさい、迷惑をかけて
(涙)
- 夫) 泣くな、泣くな!泣かなくてもいいじゃないか!

解説

- 夫は「今日も病院?」と聞いただけです
- しかし、奥様は「私はがんになって全て変わってしまった」と思い、がんになった自分を責めています
- そのため、単純な質問も、私が悪いのだと受け取りやすくなります

26

例えば、奥様がたびたび病院に行くことに対して、ご主人がつい、ぼろっと言った場面

良い循環パターン

- 夫) 今日も病院?!また検査?!
- 妻) そうなの。毎回検査をする度に大丈夫かなと心配なの
- 夫) がんがどうなっているか心配だよ。僕も気になっていたんだよ。
今度は一緒に病院に行けるように仕事を調整してみるよ

二人が共に「がん」の方を見て、「がん」を相手にしていると思うと、一緒になってがんに向き合うことができます

27

今回のふりかえり 心配なこと、わからないことはありますか？

- 今回のお話を聞いていかがでしたか？
- 説明を聞く前と変わった点がありますか？
- 何か心配なことやわからないこと、聞いておきたいことはありませんか？

28

今回のおみやげ

- がん^{にんようせい}と妊孕性温存方法について、今、考えてみましょう
- 何かに取り組むときは、まずリラクセーションをしてみましょう
- 二人が共に「がん」の方を見て、「がん」を相手にしていると思うと、一緒になってがん^{にんようせい}に立ち向かうことができます
- 今できる、小さなことから始めましょう
- エッグボールは、先ほどはがん^{にんようせい}に例えましたが、本来はリハビリボール・ストレスリリーサーです。手術後のリハビリや、ストレス解消に使えます

- 今の不安感（P.30の不安の度合いものさしを使って計ってみましょう）

妻 /10点 夫 /10点

次回（第2回）の予定は、 月 日です

29

不安の度合い ものさし

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

平穩

少し

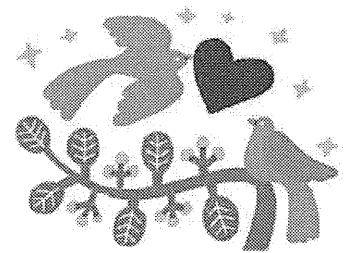
中くらい

かなり

最大の
不安

不安が
全くない

30

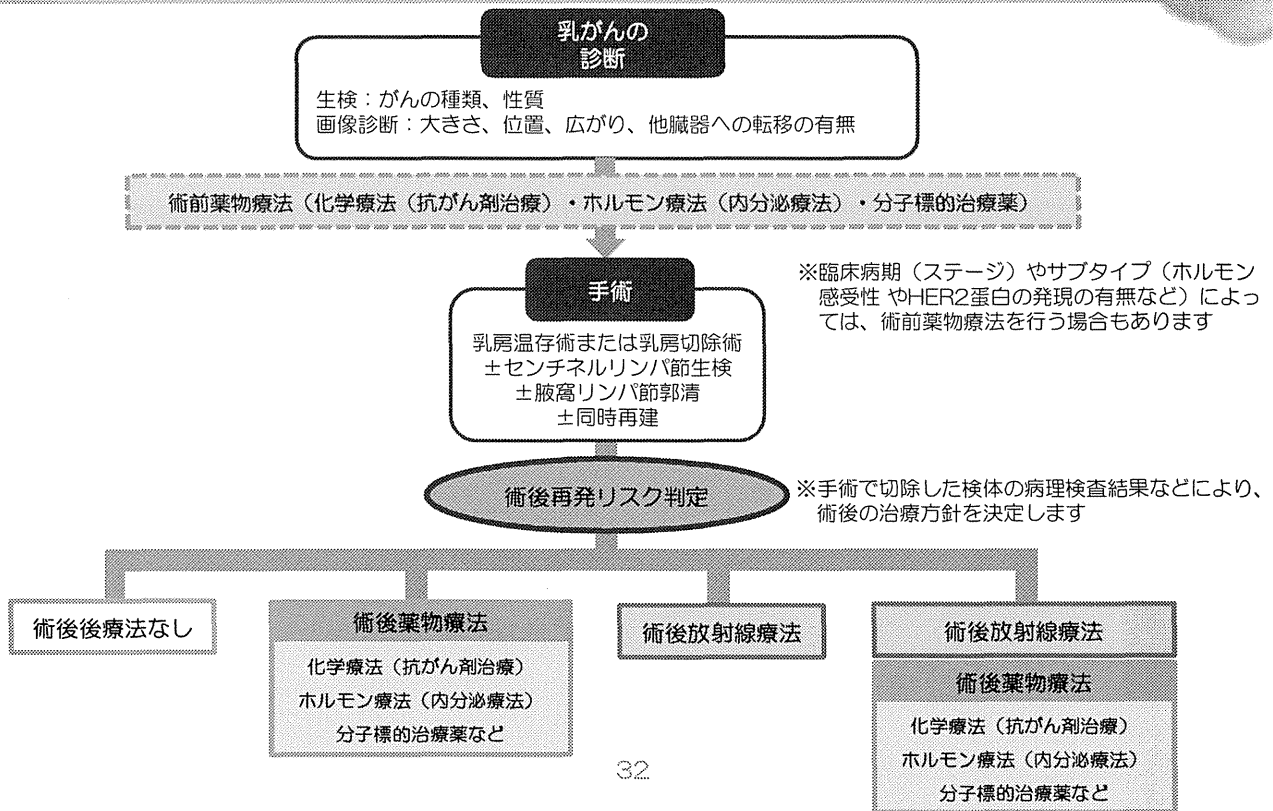


付録

- 質問がある場合は、研究代表者にご連絡ください
- ご自身について具体的に詳しく知りたくなったら、がん・生殖医療外来を受診してください

31

乳がんの診断と治療のおおまかな流れ



32

卵巣機能には大きな個人差があります

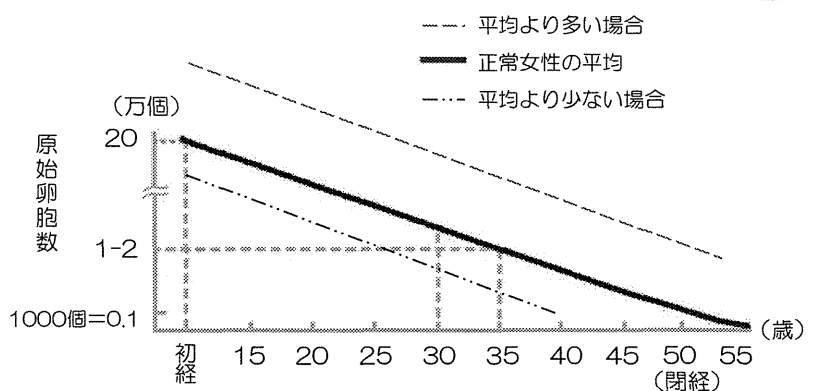
これから、がんの治療と生殖医療について説明をします。

まず、男性と女性の生殖能力についてお話します。

個人差はありますが、男性は40歳以降になると男性ホルモンのゆるやかな低下を認めるものの、老年期に至っても生殖能力は維持されます。精子の元となる細胞は、思春期以降、増殖が可能で、その細胞から約75日かけて新たな精子がつくり出されます。

女性の場合、卵子の元となる細胞は、その女性が母親の胎内にいる間に増殖を終了し、出生以前に卵子への変化（分化）が始まり、途中で休止した状態で思春期を迎えます。初経を迎えると、ごく一部が成熟し排卵されるようになります。

排卵される卵子は選りすぐりの卵子ですが、排卵されるまでの間、自然の放射能や環境汚染物質などの影響を受け、加齢により質が低下すると考えられています。



卵子（卵巣）と精子（精巣）の質について

卵子は・・・

- 生まれた時から数が増えることはなく、減少するのみです
- 初経が始まるまで保存され、初経が開始すると、毎月排卵として消費されます
- 高齢になるにつれて、貯蔵卵子は細胞分裂などが上手く出来なくなり、妊娠率が低下していきます

精子は・・・

- 思春期以降、作られ続けます
- 精子を作ることはできますが、高齢になるにつれて、細胞分裂などが上手く出来なくなり、妊娠率が低下していきます

化学療法（抗がん剤治療）を受けることで、卵子や精子の数が減るだけでなく、残された細胞は上手く細胞分裂が出来なくなる可能性があります

34

卵巣の予備能

抗がん剤は細胞の増殖が盛んな所に作用するので、抗がん剤の種類、量、投与期間、患者さんの年齢により、がん細胞だけでなく、血液を作る骨髄や髪の毛の細胞、卵巣の卵胞などに影響を与える場合があります。

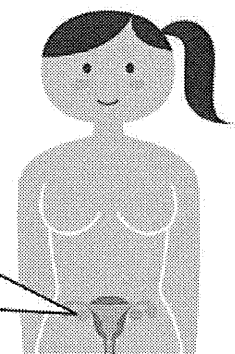
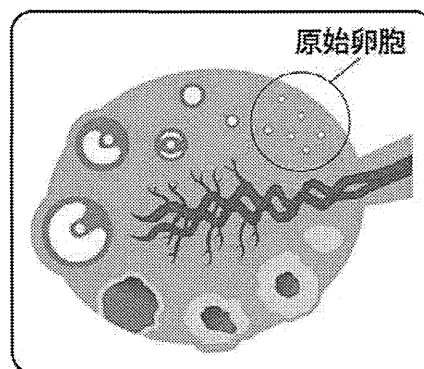
骨髄が影響を受けると白血球が減り、抵抗力が低下して感染症にかかりやすくなります。

卵巣の中にある卵子が影響を受けると、月経が止まります。

正常な細胞は3週間前後で修復されますが、卵巣内の卵子の大部分は、抗がん剤の影響を受け数が減少します。またその影響により、卵子は細胞分裂が上手く出来なくなる可能性があり、将来的に妊娠しづらくなる可能性があります。

化学療法（抗がん剤治療）後に残っている原始卵胞の数が、卵巣機能の予備能といえます。

原始卵胞の数＝卵巣の予備能



35

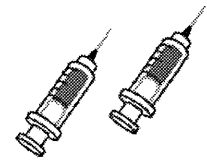
がん治療後に卵巣機能不全となるリスク（女性）

ASCO 2013・2014バージョン(和訳)

次頁の表は、がん治療後に卵巣機能不全となるリスクを示した表です。

乳がんの化学療法（抗がん剤治療）は1種類の抗がん剤を使うだけでなく、作用の異なる抗がん剤2〜3種類を同時に、あるいは順次投与する多剤併用療法が一般的です。

乳がんの化学療法（抗がん剤治療）に使われることが多いシクロホスファミドは、40歳以下に使われる場合（5g/m²投与）、30-70%の確率で卵巣機能不全になるリスクがあると考えられています。また、40歳以下に使われるAC療法（ドキシソルピシン+シクロホスファミド）4コース後に、パクリタキセル、ドセタキセルを加えた化学療法（抗がん剤治療）を行う場合、あるいはペバシズマブ単独で使用する場合も上記と同様のリスクがあります。



36

がん治療後に卵巣機能不全となるリスク（女性）

ASCO 2013・2014バージョン(和訳)（青字は乳がんによく使われるもの）

高リスク (71%以上)	<ul style="list-style-type: none"> アルキル化剤（ブスルファン、カルムスチン、シクロホスファミド、イホスファミド、ロムスチン、メルファラン、プロカルバジン） +全身放射線照射：白血病への造血幹細胞移植前処置、リンパ腫、骨髄腫、ユーイング肉腫、神経芽細胞腫、絨毛がん アルキル化剤+骨盤放射線照射：肉腫、卵巣がん シクロホスファミド総投与量（特に41歳以上に対し5g/m²投与、20歳未満に対し7.5g/m²投与）：乳がん、非ホジキンリンパ腫、造血幹細胞移植前処置 プロカルバジンを含むプロトコール（MOPP療法（4サイクル以上）、BEACOPP療法（7サイクル以上））：ホジキンリンパ腫 テモソロミドあるいはカルムスチンが含まれるプロトコール+頭蓋放射線照射：脳腫瘍 全腹部あるいは骨盤放射線照射（成人女性：6Gyより高用量、月経発来後：10Gyより高用量、月経発来前：15Gyより高用量の場合）：ウィルムス腫瘍、神経芽細胞腫、肉腫、ホジキンリンパ腫、卵巣がん 全身放射線照射：造血幹細胞移植前処置 頭蓋放射線照射（40Gyより高用量の場合）：脳腫瘍
中リスク (30-70%)	<ul style="list-style-type: none"> シクロホスファミド総投与量（30-40歳に対し5g/m²投与）：乳がんなど AC療法（40歳未満に対するAC療法4コース）/パクリタキセルあるいはドセタキセル：乳がん モノクローナル抗体（ペバシズマブ）：乳がん、大腸がん、非小細胞性肺がん、頭頸部がん FOLFOX4療法：大腸がん シスプラチンを含むプロトコール：子宮頸がん 腹部あるいは骨盤放射線照射（月経発来前：10-15Gy、月経発来後：5-10Gy）：ウィルムス腫瘍、神経芽細胞腫、腎臓腫瘍、脳腫瘍、再発した非ホジキンリンパ腫もしくは急性リンパ性白血病
低リスク (30%未満)	<ul style="list-style-type: none"> アルキル化剤を含まない、あるいは少量のアルキル化剤を含むプロトコール（白血病における多剤併用療法：ABVD療法、CHOP/COP療法）：ホジキンリンパ腫、非ホジキンリンパ腫、白血病 シクロホスファミドを含む乳がんのプロトコール（30歳未満に対するCMF療法、CEF療法、CAF療法）：乳がん アントラサイクリン+シタラビン：急性骨髄性白血病
極低リスク	<ul style="list-style-type: none"> ビンクリスチンを含むプロトコール：乳がん、白血病、リンパ腫、肺がん 放射性ヨウ素：甲状腺がん
リスク不明	<ul style="list-style-type: none"> モノクローナル抗体（セツキシマブ、トラスツズマブ）：乳がん、大腸がん、非小細胞性肺がん、頭頸部がん チロシンキナーゼ阻害剤（エルロチニブ、イマチニブ）：非小細胞性肺がん、肝がん、慢性骨髄性白血病、GIST

注）この表は適宜変更になることがあります

出典：ASCO GUIDELINES 2013・2014 Fertility Preservation for Patients with Cancer

37