

# 医療

☒kenko@asahi.com

水曜掲載

# がん患者大

読者募集  
☐ 医師  
☐ 看護師  
☐ 薬剤師  
☐ 介護士  
☐ 理学療法士  
☐ 言語聴覚士  
☐ 臨床検査技師  
☐ 放射線技師  
☐ 歯科医師  
☐ 獣医師  
☐ 公認心理師  
☐ 社会福祉士  
☐ 保健師  
☐ 助産師  
☐ 作業療法士  
☐ 臨床栄養士  
☐ 臨床工学士  
☐ 臨床検査技師  
☐ 臨床工学技師  
☐ 臨床薬理士  
☐ 臨床検査技師  
☐ 臨床工学技師  
☐ 臨床薬理士



国立がん研究センター東病院の看護師ら。認知症アセスメントシートの試行が始まっている千葉県柏市

## 1分で知る

### 運動①

運動が体によいことは、みんな知っている。では、どれくらいすれば、どんな効果が期待できるのか。

健康への効果を示す端的な例は、死亡率が減ることだ。北海道大や名古屋大などの研究チームは、愛知県日進市で65歳を迎えた男性約1200人に協力しても

## 最適な歩行時間は

らい、歩行時間と高齢者の死亡率との関係を調べた。ふだんの歩行時間や健康状態などを聞き、75歳になるまでの経過を追った。

すると、健康に大きな問題がなく、1日2時間以上歩いている男性の死亡率は、30分未満の人と比べほぼ半分。1〜2時間でははつきりした差がなかった。

調査では、代表的な病気

の心臓病、脳卒中、がんの人についても分析した。科学的な差ははつきりしな

かったものの、1日1〜2時間歩く人が最も死亡率が低い傾向だった。ただ、2時間以上では効果はみられなかった。「そこそこ」がよさそうな結果だ。

「病気がちな人は、長く歩き過ぎることで、能力を超えた負荷がかかり、かえってよくないのかもしれない」。チームの趙文静・北大研究員はそうみる。夏場は、熱中症にも注意が必要になる。

(田村建二)

Ⅱ全7回

落ちれば意思の確認ができないこともある。「そんなときは、患者さんのそれまでの日常生活の過ごし方や価値観を尊重しつつ、家族で話し合っ

て決めることが大切です」。こう話すのは社会福祉士で、国立がん研究センター東病院のがん相談統括専門職を務める坂本はと恵さんだ。

坂本さんは2年前、膵臓がんと認知症を抱えた80代の男性患者でこんな経験をした。

「がんの転移がわかったが、手術は難しく、抗がん剤を、飲み薬か点滴薬のどちらにするかを決めなければならな

ものの、飲んでいいる薬の種類は理解できなくなっていた。坂本さんが家族に相談する

と、男性は入院中、「家がい」と口にしていただけがわかった。家族は、男性が自宅

で過ごせることを最優先にすることにした。

ただ、一人暮らしで、飲み

す。

「どうしまし

み、次回掲載は

（宮島祐

©Fujiko-Pro



1分

野口英世

病気の原因を調べる  
り組むため、1900  
リカに渡った。その後  
で黄熱病の予防と治療  
自分も黄熱病で亡くな

## 無料がん相談 (通話料は相談者様のご負担)

がん相談 **ホットライン**  
**03-3562-7830**

がんに関する心配や悩み  
についてのご相談をお受けしています。  
無料電話相談(相談は匿名)  
祝日を除く毎日10:00~18:00  
※お1人20分まで。予約不要



看護師・社会福祉士が  
お受けします。

医師による無料相談 事前予約制  
**03-3562-8015** 月曜~金曜10:00~17:00

相談時間 申し込み  
「面接」一人30分(診察は15分) 必ず電話で事前にご予約ください