近藤誠　医者に殺されない新常識㉗

人間ドックは「見つけないほうがいいもの」を見つけ寿命を縮める

脳は人の運動機能、感覚、思考能力、感情をつかさどる人格の中枢である一方、極めて傷つきやすい組織です。そのため脳腫瘍を治療すると、神経症状が治療前より悪化することが少なくありません。Yさん（50歳、男性）は脳腫瘍と診断され、私のところにやって来ました。

「脳ドックで異常が見つかり、大学病院の脳外科では精密なMRI（磁気共鳴画像）検査をして、グリオブラストーマ（＝神経膠芽腫）だった。神経症状や自覚症状は何もないし、MRIしかやっていないのに、診断は確実なんでしょうか」

▽「症状がないのは、脳の前頭葉という場所に腫瘍があるからでしょう。そこは意欲や記憶、感情など、深層心理的な働きに関係するため、腫瘍ができても、はっきりした症状が出にくいのです。でもMRI画像では、グリオブラストーマに特徴的な所見が見られます。脳外科医から、手術して、その後に抗がん剤と放射線治療をしようと言われたのでしょう」

「はい。だけどネットで調べてみたら、グリオブラストーマはタチが悪く、治療効果はあまり期待できないと」

▽「真実が知りたくて、ここに来られたのでしょうから、ありのままをお話ししますね。この脳腫瘍は、数あるがん種の中でも最もタチが悪く、手術と放射線治療を併用しても治りません。最近、標準治療に抗がん剤が加わりましたが、それによる延命効果は2カ月程度なので、毒性を考えると無意味・有害でしょう。結局、治療を受けても、10年後の生存率はほぼゼロです」

「治療後の生活の質はどうですか」

▽「神経症状がある人は治療によって一時的に良くなることもあるし、かえって悪化することもある。ただ、あなたのように無症状のケースだと、治療は神経症状をつくりだすだけでしょう。前頭葉だと、人格変化の可能性もあります」

「放っておくのはダメですか」

▽「無症状のグリオブラストーマを放置した場合にどうなるかはよくわかっていません。ただ胃がんや肺がんなどでは、検診で発見されたケースは転移があっても、放置した場合に何年も無事に経過することが少なくない。それから類推すると、あなたのように人間ドックで発見されたグリオブラストーマは、症状が出てくるまでに何年もかかる可能性があります」

▽「手術や抗がん剤などの治療を受ければ、生存期間はある程度延びますが、神経症状はかならずぶり返し、治ることはありません。治療で神経症状がかえって悪化してしまうこともあります。したがって、治療を受けるかどうかは、本人の人生観次第です。最近、29歳の米国女性が不治の病にかかり安楽死を選んだことが報道されましたが、それはグリオブラストーマでした。しかしその対極には、こんな話もあります。ある脳外科医はグリオブラストーマにかかり、手術を受けました。その後当然のように再発したのですが、ひどい機能障害が生じることを承知で再手術を受け、また再発して亡くなりました。私だったら最初の手術も受けないでしょうから、脳外科医の人生観は違うな、と印象深かったです」

＝月曜掲載

▶こんどう・まこと　1948年、東京生まれ。近藤誠がん研究所・セカンドオピニオン外来所長、前慶応義塾大学医学部放射線治療科講師。第60回菊池寛賞受賞。近著に「近藤先生、『がんは放置』で本当にいいんですか？」（光文社新書）。

神経膠芽腫　治療を受けても10年生存率ゼロ

手術や抗がん剤を選択するかどうかは本人の人生観次第

「人間ドックなんて受けなきゃよかったですね」

▽「将来発症するのに備えて、今の生活を充実させることができるので、発見されてよかったと言う人もいました。一理ありますが、発見されてしまうと心理的にはつらいでしょう。一般論として人間ドックは、見つけないほうがいいものをいろいろと多数見つけてしまう、寿命を縮めるのがオチなので、受けないのがいい、と知能障害が生じることを承知で再手術を受け、また再発して亡くなりました。私だったら最初の手術も受けないでしょうから、脳外科医の人生観は違うな、と印象深かったです」

＝月曜掲載

【新企画】

もっとぐっすり眠りたい

▽菅原洋平（すがわら・ようへい）　ユークロニア代表。作業療法士として国立病院機構で脳のリハビリテーションに従事。現在、「ベスリクリニック」（東京都千代田区）で薬に頼らない睡眠外来を担当するかたわら、全国の企業で「睡眠マネジメント研修」を開催している。「あなたの人生を変える睡眠の法則」など著書多数。

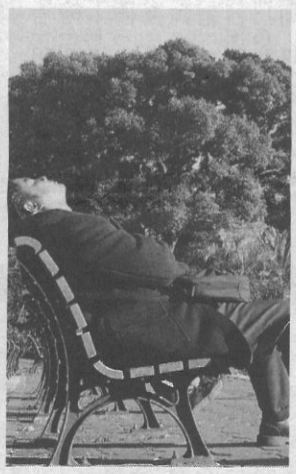
「ベッド＝睡眠」の記憶をつくる

Q　なかなか寝つけずにベッドの中で悶々としてしまいます。どうすればすんなり眠れるようになるでしょうか。

A　寝つけないときは、悪いことを考えてしまい、つらいものです。もしかしたら、「早く眠っておかないと」と焦って眠くないうちからベッドに入る努力をされていませんか？

私たちの脳は「場所」と「行為」をセットで記憶する仕組みを持っています。例えば、ベッドで考え事をすると、「ベッド＝考え事」という記憶がつくられ、ベッドに行くたびに考え事がスタートしてしまいます。同じように、ベッドで読書や音楽を聴く、メールを書く、ゲームをするなど、眠りに関係ないことをすると、「ベッドに入ったら眠らない」という記憶がつくられてしまいます。眠くなるまでは無理に寝ようとせず、ベッドに入らないようにしましょう。

ベッドの上で読書をしながら眠くなるのを待つ習慣がある方は、ベッドの横に椅子を置き、そこで読書をすると「ベッド＝睡眠」という記憶をつくることができます。



そこで、眠る前にレッグウオーマーや先端を切った靴下をはいて、足首を温めるようにしてみましょう。はいたまま眠ってもいいですし、暑い人は眠るときに脱いでしまっても大丈夫です。足首を温めて、眠くなったらベッドに入る。これを2週間ほど試せば、すんなり寝つけるようになってきます。

寝つけなくなるのです。

そこで、眠る前にレッグウオーマーや先端を切った靴下をはいて、足首を温めるようにしてみましょう。はいたまま眠ってもいいですし、暑い人は眠るときに脱いでしまっても大丈夫です。足首を温めて、眠くなったらベッドに入る。これを2週間ほど試せば、すんなり寝つけるようになってきます。

また、ぐっすり眠るには、内臓の温度である深部体温が下がることが大切です。人間は足首が温まると足の裏に汗をかきます。その汗が蒸発して血液の温度が下がり、血液が内臓を巡って深部体温を下げ、その結果ぐっすり眠れるという仕組みを持っています。そのため、眠る前に足のくるぶしが冷えていると寝つけなくなるのです。

親をボケさせない介護

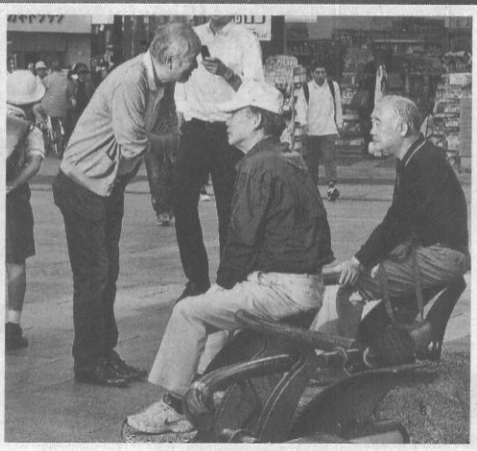
丸尾多重子

あえて言わない医師そもそも知らない医師

アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬「アリセプト」で、いわゆる問題行動が生じた患者さん、それに戸惑い、ショックを受けるご家族の話を何度か紹介してきました。

同様の相談は「つどい場　さくらちゃん」に多数寄せられていますし、私自身、認知症の薬や睡眠薬を併用して状態がよくなった人を見たことがほとんどありません。

「それなのに、どうしてこの薬が使われ続けているんやろ？」



写真はイメージ

在宅医療に力を入れている医師に聞いたら、すぐに返事がありました。

「薬そのものが悪いというより、医師の処方の仕方に問題がある。医師はアルツハイマー型認知症と診断すると、条件反射のようにこうした薬を出したがる。患者さんそれぞれの症状をあまり考えようとしない」

さらに医師が続けるには、アルツハイマー型認知症は、脳内のアセチルコリンという神経伝達物質が減少していく病気。アリセプトなどの薬は、アセチルコリンの濃度を高める作用がある一方、吐き気、不眠、穏やかでない状態になる（不穏）、徘徊などの副作用が報告されている――。

では、なぜ薬を処方する時に、興奮を引き起こす可能性があると本人や家族に伝えないのだろう？　先ほどの医師によれば、「あえて言わない医師もいれば、知らない医師もいる」とのこと。

悲しいことに、介護の現場で起こっていることは納得いかないことばかりです。

▼まるお・たえこ　10年間、母、兄、父を在宅介護。2004年に介護者や介護従事者らの交流の場「つどい場　さくらちゃん」設立。「ばあちゃん、介護施設を間違えたらもっとボケるで！」を共著で上梓。