拝見！医師の一日

がんを治療しながら働き続けられるよう支援する

労働者健康福祉機構 東京労災病院
治療就労両立支援センター 第二両立支援部長
脳神経血管内治療科部長
門山 茂先生

Dr. Shigeru Kadoyama

門山 茂先生
昭和60年日本医科大学卒業、東京労災病院、関東逓信病院、北村山公立病院勤務を経て、平成17年東京労災病院脳神経外科副部長、平成20年健康診断部副部長（兼務）、平成24年脳神経血管内治療科部長／職場復帰・両立支援研究センターセンター長、平成26年4月より現職。

医学の進歩は目覚しく、いまやがんは治る病気になってきました。生活費や治療費を働いて稼ぎながら治療を続けなければなりませんが、そのとき患者さんはさまざまな困難に直面します。仕事とがん治療を両立する際の問題点を見つけ出し、それらを解決するための活動を行っている門山先生に、お話を伺いました。

がんになると3割近くの人が仕事を辞めている

生涯で2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなります。年齢が高くなるとがんになる人が増えますが、定年が延長されて、3人に1人が働いている年代でがんに罹患します（図1）。特に女性は20代から乳がんや子宮がんになる人がいるため、がん発症年齢が男性より若くなっています。

がんの治療は入院から外来で行われるように変わってきていますが、たとえば、2週間に一度仕事を休んで通院するとなると、仕事を続けることができないと考える人がとても多いそうです。厚生労働省や東京都が行ったアンケート調査によると、がんになった人のうち3割近くの人が仕事を辞めていて（図2）、4割近くの人は収入が減っています。仕事を辞めた理由として最も多いのが「治療に専念するため」、次いで「体力面から難しくなる」、「周囲に迷惑をかけたくない」という結果でした。しかし「罹患したあとも仕事を続けたい」という人が8割以上いて、多くの人は不本意ながら離職していることがわかります。

就労しやすい環境を整える

仕事を持ちながらがん治療のために通院している人は35万人いるといわれています。働きながら治療をする際の一番の問題は、職場の理解を得にくいことです。職場の理解や風土に関する問題、体調が悪いときや通院の際に柔軟な勤務体制が取れないといった働き方の問題、それに、誰に相談すればよいかわからないなど相談先の問題もあります。

混んだ電車に乗って通勤するのは辛いことです。もし時差出勤が可能であれば通勤しやすくなります。平日に通院するには、労働時間の短縮や半日休暇などの時間単位の休暇制度あればありがたいです。患者さん本人だけでなく、同居している人が看病や介護のために仕事量を減らさなければならないこともあります。

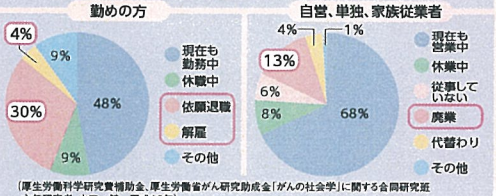
平成28年4月から「障害者差別解消法」が改変され、障害者に対する合理的配慮が義務となります。がん患者さんにとっては副作用や後遺症、治療に必要な配慮が求められることになります。たとえばこまめにトイレに行けるようにする、少ずつ何回かに分けて食事が摂れるようにするなど、職場の体制や環境を整備して対応することが義務づけられます。

労働者健康福祉機構では治療と就労の両立を支援している

労働者健康福祉機構では全国にある23か所の労災病院で、がん患者さんの治療と就労の両立支援を行っています。具体的には、病院のソーシャルワーカーが、がんの診断、告知の際に、病院が両立支援を行っていることを患者さんに伝え、介護してくれる家族がいるのか、療養の資金がどうなっているかを尋ねます。その後、医師に治療のスケジュールを確認し、患者さんには有給休暇がどれくらいあるのか、病気休暇制度があるのかなどを尋ね、医療費の自己負担額があとで払い戻される高額療養費支給制度など利用できる社会制度を紹介し、さらに副作用や後遺症に関して企業にどういう配慮を求めていったらよいのかを考えて、それをどのように企業に伝えるかをアドバイスしています。同機構ではこのように両立支援を実施して、職場における障害と解決策を明らかにし、支援マニュアルの作成を進めているところです。

今後、治療のため出勤や休憩・休暇に配慮する制度ができてくると思われますが、制度ができても、それを受け入れる企業や社会が認知しないと、うまく回っていきません。がんを治療しながら働く人たちが増えて、まわりも実情がわかってくれれば、皆の理解が得られるようになると思われますが、それまでにできることとして、「がんは誰でもかかる病気で、慢性疾患として5年、10年にわたる経過観察、治療が必要であり、治療は多くが外来で行われるもので、臓器や進行度によって非常に多様で一概にこうだとは言えないことなどを啓発していく必要があります。また、脱毛や嘔吐は見てわかりますが、倦怠感やしびれ、排尿排泄障害など、患者さんは外から見ただけではわからない問題を抱えていることも理解して欲しい」と門山先生は話してくれました。

図2 がん患者・経験者の就労
診断時に勤めていた会社や営んでいた事業等について



「厚生労働科学研究費補助金、厚生労働省がん研究助成金「がんの社会学」に関する会同研究班 主任研究者 山口 健 平成16年）

図1 性別・年齢別がん罹患者数（国立がん研究センターがん対策情報センター）

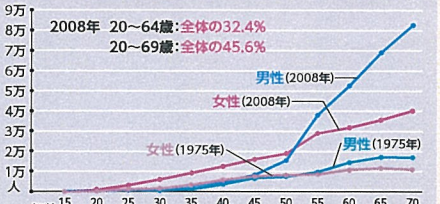


図1、2は<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000037517.pdf>を参考にしています。

連載コラム 救急医療 腰痛―(4) 泌尿器科からみた腰痛

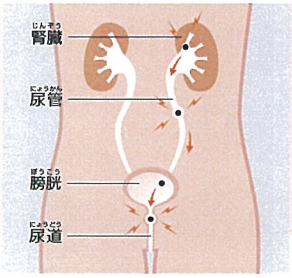
国立国際医療研究センター 泌尿器科 野崎圭夏先生

腰痛を起こす泌尿器科の疾患 ―尿路結石症

泌尿器科で診る疾患のうち、腰痛を起こすものとして、尿路結石症があります。尿路結石症とは、腎臓（じんぞう）、尿管（腎臓から膀胱へ尿が流れる管）、膀胱（ぼうこう）などに石ができることをいいます。腎臓や尿管の結石症はここ40年間で3倍に増えており、食生活の欧米化や高齢者の増加がその原因になっています。

尿路結石症による腰痛の特徴

腎臓や尿管にできた結石が尿の流れを妨げ腎臓が腫れると痛みが生じます。腎臓はわき腹と背骨の中間あたりの場所に左右1つずつありますので、尿路結石による腰痛は、左右どちらかのわき腹から背中にかけて痛みます。この痛みは急に起こることが多く、痛みの程度には波があり、冷や汗が出るほど激しく痛むこともあれば、時間が経つうちにまったく痛くなくなることもあります。吐き気や嘔吐、腹部膨満感などのおなかの症状や血尿が同時に起きることがあります。結石が腎臓から尿管、膀胱へと移動することにより痛む場所が下腹部へと移動します。膀胱の近くに結石があるときは頻尿や残尿感など膀胱炎のような症状が生じることがあります。



緊急性は?

このような腰痛が生じた場合は尿路結石症の可能性がありますので、医療機関を受診してください。身動きがとれないほど痛む場合は、ほかの重大な疾患の可能性がありますので、救急車を呼びましょう。また、発熱を伴う場合も、早めに医療機関を受診しましょう。

医療Q&A

Q 睡眠は何時間とれば良いのですか?
（新宿区、27歳、女性）

A 漠然と8時間睡眠が良いといわれていた時期があります。しかし短時間の睡眠で活躍できる人、長く眠らないと元気が出ないという人もいて、何時間睡眠が良いのか迷います。

睡眠の専門家の意見では、望ましい睡眠時間は年齢により異なり、幼児では12時間ほど、小学生では10時間ほど、中高生では8～10時間、成人では7～9時間とされます。一方で適正な睡眠時間には、体質、生活習慣、季節、年齢などの考慮が必要です。最近の調査では、日本人成人の平均睡眠時間は6～8時間です。6～7時間睡眠で足りていると感じる人が多くいます。

睡眠により、身体を休める効果（横になっている時間）と、脳を休める効果（目を閉じている間は神経活動が減少）が期待できます。自覚的な熟睡感がなくても、心身は休まっているのだという休息の効果を感じられると楽になるでしょう。

睡眠時間をどれだけとるべきというより、日中に眠気で困らなければ、それで足りているといわれます。15年ほど前までは長時間労働で睡眠時間が減らされ、心身ともに疲労が蓄積され、健康が害されることがありました。今では労働時間は法律で規制され、みなさまの健康が取り戻されるようになってきました。

（東京都医師会広報委員 石井一平先生）