

読売新聞9/17号

「転移性脳腫瘍」の放射線治療

他の臓器にできたがんが脳に転移した「転移性脳腫瘍」の放射線治療で、病巣にピンポイントで照射する方が脳全体に照射するよりも、認知障害などのリスクが低くなるとする研究結果を、国立がん研究センターなどの医師らでつくる研究グループが発表した。

転移性脳腫瘍は、がん患者の約1割に起こる。腫瘍の摘出手術を行った後、再発を防ぐため、脳全体に放射線を照射する「全脳照射療法」が標準治療とされている。しかし、腫瘍以外の脳の正常な部分にも放射線が当たると、記憶力や集中力が衰えるなど、認知機能に悪影響が出るケースもある。

研究を行ったのは、全国のがん治療施設の医師らでつくる「日本臨床腫瘍研究グループ」の脳腫瘍グループ。グループは2006年2月～14年5月、腫瘍が4個以下で、最大の大きさが3センチを超えるものが一つのみを対象に実施した。

腫瘍摘出後に全脳照射療法を受けた137人と、腫瘍のみに照射する、定位放射線照射療法を受けた134人の経過を調べ

・7%と低かった。生存期間（中央値）は、いずれも15・6か月と変わらなかった。

とが期待できる。定位放射線照射療法を標準治療として確立したい」と話している。

ACPの愛称募集 厚労省

アドバンス・ケア・プランニング

人生の最終段階（終末期）に本人が望む医療やケアを受けるため、家族、医師らと事前に繰り返し話し合う「アドバンス・ケア・プランニング」（ACP）の普及を目指して、厚生労働省はACPの愛称を募集している。

申し込みは、愛称とその解説、氏名、年齢、職業、住所、電話番号を記入し、メール（zaitaku@mhlw.go.jp）やファクス（03・3503・8562）などで応募する。募集は14日まで。放送作家や大学教授ら8人で行った意識調査では、ACPの認知度は医師で22%、国民の間ではわずか3%にとどまっている。

「形質細胞性白血病とダウン症と」8日午後2時、東京都渋谷区渋谷の美竹清花さん。信州大学准教授で臨床心理士の玉井真理子さんの長男で、ダウン症のある拓野（たくや）さん(35)は2年半前に、血液がんの一種の形質細胞性白血病と診断された。このまれな知的障害者ががん闘病中。日本赤十字社医療センターの内科医の塚田信弘さんとのほか、ミニコンサーン問い合わせはオフィス・3491・9061）へ。

森田療法のキーワード

あのお... ええっと... 報告します

あるがまま

絶対無理!

不安で緊張するから人前で話さない、ではなく...

不安な気持ちは「あるがまま」にして、緊張しながらでもいいから人前で話してみる

目的本位

気分が良かった、悪かった、つらかった、など、感じたことを重視する「気分本位」ではなく、目的を達成できたか、やるべきことがやれたか、など、目的に対する達成度を優先する「目的本位」の生き方をを目指す

生の欲望

不安や恐れを裏側には「より良く生きたい」「健康でありたい」といった願望があり、森田療法ではこれを「生の欲望」と呼ぶ。生の欲望を自覚し、建設的な行動を増やして生活を充実させることが大切



いくと、電車に乗って時間通りに受診することができた。数か月後、自宅を引っ越すことになった。夫が仕事で不在の昼間、汚れへの不安を「あるがまま」にして荷造りを母親とこなし、無事引っ越しを終えた。

「行動するコツが分かったと自信が付き、うれしかった。支えてくれた家族には本当に感謝しています」とA子さん。職場復帰したAさんも飲んでいない。

同病院院長（精神神経科教授）で日本森田療法学会理事長の中村敬さんは「森田療法は、青少年から高齢者まで幅広く適用できる心の健康法でもあり、生きる力を育む指針です」と語る。今ではモリタ・セラピーとして、中国や北米、オーストラリア、ロシアでも治療が行われているという。

女性の悩みにも

東京都内の30歳代のA子さんは一昨年1月、かかりつけ医に「強迫性障害（強迫症）」と診断された。物に触ると気になって手を洗い、「仕事の書類を捨てたかも」とごみ箱を何度も確認してしまふ。抗不安薬を飲んでも改善せず、勤め先を休職したが、慈恵医大第三病院（東京都狛江市）で「森田療法」の外来治療を受けて改善、昨年夏に職場復帰した。（山口博弥）

心の病気に「森田療法」

治療対象は、強迫症のほか、動悸や恐怖感に発作的に襲われるパニック症、人前で極度に緊張したりする社交不安症など、主に不安がベースにある心の病気だ。近年は、うつ病や心身症の治療にも用いられる。森田療法の特徴は、不安を取り除こうとしないことにある。例えば、人前で緊張して不安になる人は、不安を「あつてはならないもの」と考え、排除しようとする。しかし、意識すれば

不安は「あるがまま」に

するほど不安は膨らみ、さらに緊張してしまふ——という悪循環に陥る。森田療法では、不安は自然な感情として「あるがまま」にしておき、緊張してもいいから人前で話してみようという指導をする。そうして本来やるべきことを一つずつ達成するうちに、いつの間にか不安は小さくなっていく、と考える。

「行動の「コツ」つかむ

強迫症のA子さんは休職

中、慈恵医大第三病院にある森田療法センターに電車を通ったが、外出すること確認しなければならぬことが多くて疲れ果てた。ある診察日の朝、布団からどうして出られず、担当の臨床心理士に「診察時間を遅らせて」と電話すると、この指示を受けた。

「このあえず布団から出ることを、それから歯を磨き、服を着る。ダメなら、その時に考えましよう」と

言われた通りにこなして

今年7月、森田正馬の出身地の高知県で没後80年の墓前祭が開かれた。記念講演をした作家で精神科医の帯木達生さんは、森田の生涯を描く本を執筆中だ。同じ7月には、森田療法を行う精神科医や臨床心理士の女性3人が著した「女性ばなせ生きつらいのか」森田療法で悩みや不安を解決する（白揚社）も出版された。就職、出産、育児、夫の転勤、親の介護など、人生の節目で生き方の選択を迫られる女性の悩みについて、具体例を挙げて森田療法の考え方を生かした助言を紹介している。