

日本骨髄腫患者の会 翻訳チーム

私たちは多発性骨髄腫の患者とその家族、翻訳ボランティア、医療関係者などからなるグループです。英文で発表された多発性骨髄腫に関する医療関連情報の中から、患者や治療にあたる臨床医師に有益であると思われるものを日本語に翻訳しています。

翻訳文書目次

翻訳文献のうち「医師監修」となっているものは、顧問医師による翻訳監修が行われたことを示しています。

翻訳チームのメンバーはすべてボランティアで、それぞれの日常業務で多忙な中で作業を行っています。そのため、翻訳、文章校正、医学監修、電子化の作業を完全に行うには数カ月の時間を要します。

しかし骨髄腫と闘っておられる患者さんやご家族の中には、たとえ不完全であっても今すぐに情報が欲しいという方も多くいらっしゃると思います。一方で翻訳ボランティアの方々は素人ですので当然、誤訳もあり、自分の翻訳が医師の監修を経ずに公になることには強い抵抗感をお持ちです。

この背景をご理解いただき、翻訳文を鵜呑みにしないこと、主治医に提示するなど外部に出す場合は元の英文が参照できるよう、必ず和文と英文の両方を提示することを守ってください。ご厚意で貴重なお時間をさいてくださっている翻訳ボランティアのみなさんに迷惑をかけることのないよう、くれぐれもよろしくお願いいたします。

読者の方からの誤訳の御指摘、ご意見や改善アドバイスは大歓迎です。共に訳文を完成させていきましょう。お気づきの点はご遠慮なく日本骨髄腫患者の会 [翻訳チーム](#) にEメールでお知らせください。

●おことわり(免責条項)

1. 訳文と原文(英語)を併記していますので、外部に出す場合(主治医に提示するなど)は必ず訳文と原文(英語)の両方を出してください。これは、誤訳などにより間違った情報が伝わるのを防ぐためです。
2. 海外と日本では治療法や使用できる薬が異なります。主治医とよく話し合っ、ここで得た治療情報をご自身の治療にどのように適用できるかご判断ください。
3. 訳者、編集者、監修者などはこの翻訳内容と、それによって引き起こされたことに対して、いかなる責任も負いません。

●連絡先

日本骨髄腫患者の会 [翻訳チーム](#)

支持療法：栄養摂取や生活様式が多発性骨髄腫に与える影響
Supportive Care ; Nutritional and Lifestyle Influences on Multiple Myeloma

Loch Chandler博士との会話

(2006年12月17日)

外部に出す場合(主治医に提示するなど)は**必ず訳文と原文(英語)の両方を出してください。**

MT: あなたの専門分野の位置づけに関して教えてください。

Chandler博士: 私は自然療法医であり鍼師の免許も持っています。私の診療所で特に力を入れている2つの分野が、がんと臨床栄養学です。ヘルスケアチームの一員となっているような開業医の方々と密接な関係をもって働き、がん治療の副作用を最小に抑える手伝いをするに喜びを感じています。私たちは副作用を和らげるよう手助けして、患者の生活の質(QOL)を改善し、彼らの回復の過程をサポートできるのです。

鍼治療は治療前でも治療中でも、そして治療後にでもがん患者さんたちの助けとなりうるものです。それは身体の中のエネルギー(または気)の流れを最適化するのを助け、痛み、吐き気、末梢神経障害、疲れを治療するのに用いられます。自然療法は、古代、前近代、そして現在の哲学と治療を混合したものです。その起源はヨーロッパの「自然療法(nature cures)」であり、食餌療法、水治療法、漢方薬、生活改善を指しています。

統合医学とはどういったもので、がん治療中にどのように役立つのでしょうか？

統合医学とは、個人個人に合わせたエビデンスに基づく相補的な代替治療(CAM)と、患者中心で全人的なアプローチをする一般的な医学とを共に用いる医療の形態です。CAM治療の例としては鍼や自然療法、栄養補助食品、漢方薬、類似療法、マッサージや心身療法があります。

統合医学は、人の自然治癒能力を呼び覚ますのを助け、副作用を軽減することで一般的な医療での耐性を改善し、がん再発のリスクを減らし、睡眠、疲労、食欲不振、ストレス対策、体重減少、便秘といった生活の質に関する問題を解決することができます。

自分は心身療法を一度も試みたことがないと考えている患者さんやと介護人も、実際には既にそのような治療法の利益を得

Myeloma Today: Please tell us about your professional orientation.

Dr. Loch Chandler: I am a naturopathic doctor and a licensed acupuncturist. The two areas of emphasis in my practice are cancer and clinical nutrition. I enjoy working closely with the other practitioners who are a part of a person's healthcare team, and helping people minimize the side effects of cancer treatment. By helping to relieve side effects, we can help improve the patient's quality of life and help support their recovery process.

Acupuncture can help people with cancer before, during, and after treatment. It helps to optimize the flow of energy, or Qi, in the body and is used to treat pain, nausea, peripheral neuropathy, and fatigue. Naturopathy blends ancient, pre-modern, and current philosophies and therapies. Its roots are in European "nature cures," which focus on diet, hydrotherapy, herbal medicine, and lifestyle changes.

What is integrative medicine and how can it help during cancer therapy?

Integrative medicine is a healthcare model that blends individualized, evidence-based complementary and alternative medicine (CAM) together with conventional medicine in a patient-centered and whole-person approach. Examples of CAM therapies include acupuncture, naturopathic medicine, nutritional and supplement assessment, herbal medicine, homeopathy, massage, and mind-body therapies.

Integrative medicine can help mobilize a person's natural healing ability, improve tolerance of conventional therapy by decreasing side effects, decrease risk of cancer recurrence, and address a range of quality of life issues, such as sleep,

ているかもしれません！

心身治療には、個人と家族のカウンセリングや支援団体への参加のような活動も含まれています。ストレス対策やリラクゼーション、そしてがんにかかった他の人々と接することが有益なのです。他の心身治療の例としては瞑想、リラクゼーション、催眠療法や視覚化治療(訳注:治療そのものや治療による効果などを具体的に患者がイメージして、治療効果を高める方法)があります。

食物はどのような役割を果たすのでしょうか？

ある食品群は発癌性の物質を身体から除去するのを助け、がん細胞の成長を促進するようなホルモンのレベルを下げ、がん細胞への血液供給を減らし、免疫機構のバランスを良くし、身体の治癒力や回復力を高めます。私は地中海料理を勧めます。これには、野菜、豆、果実、ナッツ、全粒粉、オリーブオイル、および魚が多く含まれているからです。ある程度の乳製品(多くはチーズやヨーグルトです)や、適度なアルコールも含まれています。赤身の肉、鶏肉、じゃがいも、および白砂糖は少ないです。この食事に多くの利点があることが研究で示されています:肥満症、心臓病は少なく、がんの発生率は60%も低いのです。特にキャベツ系統の野菜が、多くのがんの発生率を減少するのに関連していることが示されています;ある研究では、より頻繁な摂取が骨髄腫の危険性を低くするかもしれないと示唆されています¹。緑茶には多くの効能があり、ある研究ではそれが骨髄腫細胞の死を引き起こす場合があることが示されました。

骨髄腫患者は栄養補助食品(サプリメント)を摂取するべきでしょうか？

栄養欠乏はがん治療中に一般的に起こることですが、栄養補助食品は細心の注意を払って選ばなくてはなりません。栄養補助食品は、よい効果があることもあれば、害になることもあるのです。ビタミン、ハーブをそれぞれ、あるいは両方とも利用することは、化学療法の毒性または有効性、またはその両方を高めてしまうかもしれませんし、低下させるかもしれません。例えば、ビタミンCはベルケイドの効果を妨げる可能性があります。専門家のアドバイスを求め、状況や必要性に応じて個々にあった対応をするのが最適です。

fatigue, poor appetite, stress management, weight loss, and constipation.

Some patients and caregivers who think that they've never tried mindbody therapies might actually be benefiting from such therapies already!

Mind-body work includes activities such as individual and family counseling, and participating in support groups. The benefits include stress management and relaxation, and connecting with other people affected by cancer. Examples of other mind-body therapies include meditation, relaxation, hypnosis, and visual imaging.

What role does nutrition play?

Certain food groups can help the body detoxify from cancer-causing substances, decrease levels of hormones that stimulate cancer cell growth, reduce blood supply to cancer cells, better balance the immune system, and improve the body's healing and recovery capabilities. I recommend the Mediterranean diet, which is high in vegetables, beans, fruits, nuts, whole grains, olive oil, and fish. It includes some dairy – mostly as cheese and yogurt – and moderate alcohol. The diet is low in red meat, poultry, potatoes, and refined sugar. Studies show many benefits to this diet: less obesity and heart disease, and a 60% reduced incidence of cancer. In particular, studies have shown that cabbage family vegetables are associated with lower rates of many cancers; one study indicated that more frequent intake may reduce risk for myeloma¹. Green tea has many benefits, and one study has shown that it can cause myeloma cell death.

Should myeloma patients take supplements?

Nutritional deficiency is common during cancer treatment, but nutritional supplements should be chosen with great care. Supplements can benefit and harm. Using vitamins and/or herbs may increase or decrease the toxicity and/or effectiveness of chemotherapy. For example, Vitamin C may interfere with

生活様式の選択についてはどうでしょうか？ 運動がなぜ重要なのでしょうか？

運動は血圧を下げて吐き気を減らし、血算、エネルギー、気分、生活の質、睡眠、免疫機能、体重コントロールを向上させます。運動はがん患者と介護人の両方にとって大切なものです。ただし、運動は重要ですが、人によって必要性と能力は異なるので、個々に設計することが最も大切です。

自然治療は末梢神経障害の影響を低くすることができるのでしょうか？

末梢神経障害(PN)はがんやがん治療、栄養欠乏症、糖尿病、およびコレステロール低下薬物療法の副作用として起こりうることです。

それは一般的には、麻痺、痛み、ヒリヒリとした感覚、および筋力の低下といったことが手足に感じられるようになるとされています。末梢神経障害は睡眠と、生活の質(QOL)全体に悪い影響を与えます。末梢神経障害に関する従来の治療法としては、非ステロイド系抗炎症剤、三環系抗うつ薬、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬:抗うつ薬の一種)、抗けいれん薬、および埋込装置といったものがあります。末梢神経障害の影響を阻むかまたは低くするのを助けることができる自然療法的な手法があります。末梢神経障害は歴史的にみても栄養欠乏症との強い関連を示しており、個人に合わせた栄養補助食品プログラムや、鍼治療、多くの水を飲むことで症状の辛さをかなり軽減することができます。ある研究では、CAM治療法(栄養補助食品、鍼治療、磁気治療、薬草療法、およびカイロプラクティック)を利用した患者の27%で末梢神経障害の症状が改善されたことが報告されています。

統合的医学の開業医に関してどういったことを求めるべきでしょうか？

がん患者の治療経験がある、資格を持った統合医学医を選んでください。これはと見込んだ医師と面談をして、4年制の公認の学校で学位を得ている自然療法医と鍼師の免許を持っている人、免許を持った修士資格を有するカウンセラーかソーシャルワーカー、そして公認の心身療法プログラム(例:ハーバード心身療法プログラムや心身療法センター)を修了している人を見つけ出してください。また、あなたを診てくれている腫瘍専門医とその他一般医療の介護人にCAM治療と栄養補助食品を使う

VELCADE?. It is best to seek professional advice and to take an individualized approach based on situation and needs.

What about lifestyle choices? Why is exercise so important?

Exercise improves blood counts, energy, mood, quality of life, sleep, immune function and weight regulation, while decreasing blood pressure and reducing nausea. Exercise is important for both cancer patients and caregivers. While physical activity is vital, an individualized plan is best, since each person's needs and abilities vary.

Can naturopathy reduce the effects of peripheral neuropathy?

Peripheral neuropathy (PN) can be a side effect of cancer and cancer treatment, nutritional deficiencies, diabetes, and cholesterol-lowering medications. It is most commonly described as numbness, pain, tingling, and weakness in hands and feet. PN can adversely affect sleep and the overall quality of life. Conventional treatments for PN can include non-steroidal anti-inflammatories, tricyclic anti-depressants, SSRIs, anticonvulsants, and implant devices. There are naturopathic approaches that can help in preventing or reducing the effects of PN. The history of PN shows a strong correlation to nutritional deficiencies so improved nutrition, an individualized supplement program, acupuncture, and drinking plenty of water can significantly reduce the severity of symptoms. In one study, 27% of patients who used CAM therapies (supplements, acupuncture, magnets, herbal remedies, and chiropractic) reported an improvement in neuropathy symptoms³.

What should we look for in an integrative medicine practitioner?

Choose a qualified integrative medicine practitioner who has experience treating people with cancer. When interviewing prospective practitioners, seek out individuals who are licensed naturopathic doctors (ND) and acupuncturists (LAc) with a degree from a 4-year accredited school, licensed counselors or social

ことを告げ、あなたの医療チームのメンバー全員にお互い意見を交換するように頼みましょう。

workers (LCSW, MSW, LPC) with a Masters degree, and certified graduates of accredited mind-body programs (e.g. Harvard Mind-Body Program or Center for Mind-Body Medicine). Also, tell your oncologist and other conventional care providers about any use of CAM treatments and supplements, and ask all members of your healthcare team to consult with one another. **MT**

1 Brown, *Cancer Causes & Control*, 2001;12(2):117-25.

2 Nakazato, *Clin Can Res*, 2005;11(16):6040-9.

3 *J Neurol Sci*, 2004 Mar 15;218(1-2):59-66.

出典：「Myeloma Today」Winter 2006 Volume 7, Issue 1: Page 13.

http://myeloma.org/pdfs/mt701_b4_web.pdf

【日本の顧問医師のコメント】

いわゆる科学とは異なる分野の働きについては、評価が難しいことであり、特に日本では詳しい医師は少ないのでは？ かくいう私も聞かれても困るタイプで、相互作用が確認されていないものについては自己責任であれば使用しても構わないと話す程度です。医薬品については相互作用が確認されているものも多いですが、サプリメントなどについては全くといってよいほど調べられておらず、これについて医師が知らないのを知識不足と責められてもなあ、というのが本音です。何か普段から心がけるレベルで、運動をするとか、リラックスするとかは非常によいことであろうと思いますが…。

翻訳者：藤井

監修者：日本の顧問医師

[目次へ](#)

(c) 2007 IMFJAPAN All rights reserved.