



改めて緩和ケアを考える

市原 美幸

残暑も緩やかにおさまり、日毎に秋へと移り変わって参りますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。府中がんケアを考える会では定期の患者会の他に10月6日のピースハウスホスピス病院見学、11月恒例の府中協働まつりや12月開催の講演会に向けての準備をしています。

今年の協働まつりでは5階ステージにて当会の活動紹介の他、6階第7会議室では、がん患者さんや家族との交流や、療養、生命保険等の相談、子供へのクイズを通してがんケア(がん予防を含めた)の啓発、普及活動を行います。是非お立ち寄りください。

12月講演会

そして、12月の講演会は、昨今関心が向けられている早期緩和ケアをテーマにしました。

「緩和ケア、緩和ケア外来」というと皆さんはどのようにイメージされますか？末期がんで治療法がなくなった人が受けるケア、受診する外来で緩和ケアを勧められたことで「医師から見放されたような気分」「あとは死ぬのを待つしかないのか・・・」などと最後通告を受けたような気分になると思われる方が多いのではないのでしょうか。

緩和ケアは当初は、がん治療後、余命半年と宣告されてからのターミナルケアという位置づけでしたが、WHOは1990年よりがんと診断された当初から行う事が重要だという位置づけになり、2002年にはWHO緩和ケアの定義も修正されました(*1)。

しかしながら今もお緩和ケアの正しい知識はまだ浸透していないのが現状と言えます。早期からの緩和ケアを取り入れることで、患者さんの生命予後が改善し、苦痛緩和を得られたという報告があることを是非知っていただきたいと思います。

ですから改めて、緩和ケアを早期に受けるメリットについても多くの皆様を知っていただけるよう当会の顧問でもあります芝祐信先生による早期緩和ケアについての講演と、実際に早期緩和ケアを受けておられる患者さんとして、当会員の小島紀子さんによる実体験談をお話いただき、質疑応答を含めたディスカッションも行います。12月14日(土) 年末の気忙しい時期でもありますが、皆様是非ご参加くださいますよう役員一同お待ちしております。

府中がんケアを考える会 講演会

がんになったら緩和ケア

～不安や痛み早く対処するためには～

日時：2019年12月14日(土)
会場受付13:30 講演会14:00～16:30
場所：ル・シーニュ6階【プラッツ第2会議室】
府中市宮町1-100

第1部 講師：芝祐信 医師
(公徳財団法人東京府中央病院 社会医療部 副院長)

第2部 体験談：小島紀子さん
(乳がんステージIV スパイバ、保婦科、緩和ケア科)



参加費：500円(会員無料 先着80名)

内容：「緩和ケア」と聞く、「末期がん」や「終末期」—そんなイメージが湧きませんが、緩和ケアは既に、「がん」と診断されたそのときからの様々な不安や症状を軽減としており、早期からのケアにより治療効果と生命延長も認められると書かれています。正しい緩和ケアの考え方や実際について、医師と患者の立場からお話しします。

後援：府中市

府中がんケアを考える会(府中市民福祉センタープラッツ第2会議室)

※問合せは下記の電話番号またはメール(takeuchi@fuchugancare.org)へ

TEL 090-7729-4429

http://fuchugancare.org/index.html



緩和ケアイベント

10月6日(日)～12日(土)は世界ホスピス緩和ケアデーにちなんで日本でもホスピス緩和ケア週間となっています。各所で緩和ケアに関するイベントがなされるようです。

多摩総合医療センターにおいても「たまそう(多摩総)よりよくともに生きるWEEK」が開催されます。緩和ケア普及啓発イベントやピンクリボンフェスタなどです。

10月7日(月)～11日(金) 直近ですがお知らせします。

今回の通信にはがん患者さんからの投稿を掲載いたしました。

がんにかかり治療を続け再発の不安を抱きながらもご家族のために最善を尽くし、今を生きておられる様子に胸を打たれます。投稿して頂き心より感謝いたします。

府中がんケアを考える会では、がんケアに関する啓発普及活動の他、がん患者さんや家族が正しい情報を手に入れることで安心して検査、診断や治療が受けられるよう、医療への橋渡しができる事を目指しています。

引き続き皆様の体験談や医療現場への提言、疑問等々投稿をお待ちしております。

皆様、季節の変わり目で寒暖差もあり、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしください。



* 1) 緩和ケアの定義 (WHO 2002年)「日本緩和医療学会」ホームページより

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOLを、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである。



子育て世代の乳がん

患者会参加者より

乳がんの告知



私が乳がんと診断された時、子供はまだ9歳でした。

子供の合宿中にあわせてエコー検査を予約し、その場ですぐ腫瘍が確認されました。

翌日子供はお友達と元気にバスから降りて来ました。お土産話をしながら、そのまま皆で盆踊りに向かうと、小さな子供達が集まってきたので、私も抱っこや追いかけっ

こをして遊びました。

後日子供が学校のプールに出かけている間に病理検査で診断結果を頂きました。病院の帰りにパン屋さんがあったので、子供の好きなマンゴーデニッシュを買いました。

癌の告知を受けると、「目の前が真っ白」「真っ暗」になると聞いていましたが、帰りの電車から見える景色は、真っ白でも真っ暗でもなく、いつも通り明るい青空で、とても眩しく綺麗でした。今頃一人でお留守番しているだろうと心配して帰ると、その日に限って子供はお友達のお家で工作を教わって喜んで帰ってきました。

子供には何と伝えたらよいか、これから髪が抜け胸もなくなる姿をどう思うだろうか、私がいなくなったら、と毎日考えているところに、子供は私に聞きました。「ママ、にゆうがんなの？」
「どうして？」と私が聞くと、「ママとパパがお話しているとき、『にゆうがん』って言う時だけヒソヒソ小さな声になるよ」と言うのです。

子供なりに、主人がいつもより早く帰ってくることで様子がおかしいことを気が付いていたのです。「そうよ、旅行から帰ってきたら、こっちのおっぱいなくなっているかもしれないけど、大丈夫よ。」と私が言うと、もったいなさそうに両手で右胸を持って、「切ったのっておけないかなあ」と言いました。

3か月待ちの手術

私は夏休みの間に主人と子供を予定通り2週間の旅行に行かせ、その間に一人で手術を済ませようと考えていました。

けれども、手術は3か月待ち、次回の診察は3週間後と言われ、進行が速い癌のため、待っている間に転移しないかと不安になりましたが、子供に普通に夏休みを過ごさせてあげられる、プールも行ける、夏休みが終わってから治療でちょうど良い、と気持ちが切り替わりました。

さてこれからどうするか・・・子供達が留守の間、私は一人郷土の森の茶室で誕生日を迎えながら考えました。

高齢の父と義母にはショックで体調を崩させない様に内緒で治療を終えること。

子供がいつも通りすごせる様に、必要な人以外には、内密に治療を終えること。

これから髪が抜けるので、少しずつフェードアウトしておくこと。

後悔すること・やり残したことは・・・思い浮かばない。良い人生だった。子供の成長に寄り添って本当に良かった。

そう振り返ると、この年まで元気で幸せに過ごせたことに感謝の気持ちで、亡き母に手を合わせました。

それからジェットコースターのように慌ただしい日々が始まりました。

乳がんは通院中心の在宅治療です。それは、家族に頼れない現役世代の患者には日常生活における負担が大きく、入院より過酷なのです。

実母も姉妹もない私にとって、家族の支えを前提とした在宅治療では、どんなに有難うを100万回言っても癌が消えた本を読んでも、癌になった意味や生きる意味、自分らしさなどいくら考えても、療養環境と養育環境を整えるために現実的な行動を起こさなければ何にもならないのです。

- ・自分の乳がんの治療・副作用・先の見通しを把握しておく。
- ・家族以外の支援が入れるように身辺整理
- ・がん相談支援機関や家事援助サービスの電話番号を登録
- ・必要な方へのご挨拶と送迎のお願い

- ・数年先までの子供の必要なものを揃える
- ・化学療法の副作用の時系列の表で学校行事を調整する。
- ・食事は産後にお世話になった手作りのお惣菜の宅配に依頼
- ・入院中の家事は子供関係の世代が働いていないシルバー人材センターに依頼。
- ・ウィッグを注文

そして、「5年経ったらまたおしゃれをしよう」と決めて洋服を処分し、パジャマや入院用品を揃えました。

その間も、しこりはどんどん大きくなるのが触ってわかりましたが、残りの夏休みを水遊びや虫捕りやお祭りでいつも通り一緒過ごせたことに安堵し、夏休み明けから治療が始まりました。

治療開始

初めてのハーセプチンは一瞬心臓の痛みがあっただけで済み、その週末は毎年恒例の田んぼの案山子作りをし、運動会で一緒に綱引きをしました。いつも通り10歳の誕生日を祝ってあげられ、その翌々日から、抗がん剤治療が始まりました。



子供を学校へ送り出したその足で、通勤客で満員のバスで病院に行き、抗がん剤が始まり、終わって帰る頃にはもう真っ暗で、大國魂神社のくり祭りが始まっていました。そのまま子供お囃子の山車を一緒に引いて廻りました。

この日を最後に、抗がん剤の副作用が重い日は、瞬きしか出来ない日や、お手洗すらままならない日もあり、髪が抜け、白血球も下がると、家事支援サービスに室内に入って頂くことも出来なくなりました。子供ながらに私を心配していたのでしょ、病院で抗がん剤の点滴を受けている間に、子供が私の友達の家を訪ね、「ママ乳がんなんだよ」と伝えたこともありました。体調が良い日は短時間なら出来ることも沢山ありました。

お弁当作り、仮装コンテスト衣装作り、ハロウィン行列に参加、運動会でパン食い競争、学芸会、小学校の絵本の読み聞かせ、行事のお手伝い、二分の一成人式、サッカー、キャッチボール……一つ一つが出来ては嬉しくホッとしていました。

最後の抗がん剤が終わる頃には、もうクリスマスでした。子供が眠った後、毎年恒例のお菓子の家を主人と二人で無事に建てる事が出来て、安堵しました。家族でボーリングに行き、「もう右手は使えないかもしれない」と試しに左手でボールを投げてみると、ストライクが出ました。右手が使えなくても大丈夫な気がしてきました。

手術の日



手術までの一週間で、大掃除に年賀状に、入院準備を済ませ、実家の父にいつも通りお惣菜作って発送し、留守中の細かい仕事をシルバー人材センターの方に引き継いで頂き、やっとのことでタクシーに乗り込みました。

ふとタクシーの運転手さんの自己紹介カードを見ると、私と同じ県の出身。思わず話しかけると、市まで同じでした。こんなこともあるものかと同郷の話に盛り上がり、病院に着くと運転手さんは車を降りて荷物を降ろして下さり、「絶対大丈夫！」と握手して下さいました。

手術が無事に終わり、翌々日朝に退院し、少し横になるともう動けることに驚きました。恐る恐る入院中のお洗濯物を片付け、年末なので黒豆を煮てみました。出来たことにまた驚き、翌日は子供と一緒に栗きんとんを作り、年明けにはゆっくり歩いて家族揃って初詣に出かけられました。翌週には自転車で出かけていました。

術後は放射線治療、一年間のハーセプチン治療がありました。子供の教室まで階段で登ることが難しかったのですが、少しずつ学校行事に出られるようになり、術後半年もすると、卓球、バドミントン、ラリーテニス、プール、など15分程度なら一緒に運動が出来るようになりました。

最後のハーセプチンが終わる頃には、一年前治療を始める前に一人で考えに来た郷土の森で、プールのウォータースライダーで滑って遊べる程になっていました。

治療が終わって

治療が終わり、2年が経ちました。髪も伸び、あんなことが本当にあったのだろうか？と辛さを忘れてしまうのですが、今でも体が痛む度に再発の不安が沸き起こり、いつも気になって胸を触って子供に叱られます。頑張ると死ぬのではないか、ストレスでまた癌になるのではないか、と思ってしまう。

あの頃9歳だった子供は、小学校の卒業式でピアノを弾きました。中学生になり、声変わりもし、もう私の身長を追い抜いたのですが、私の中ではまだ9歳で止まっており、うっかり今でも絵本手に取ったり、子守唄を歌おうとして追い出されたりします。

奇遇にも、事情を伝えた方々は皆、お身内に乳がんの方がいらっしゃる方ばかりでした。がん患者に寄り添うということは、こういうことなのかと、私の方が教えて頂きました。



我が家で放課後毎日のように集まって遊んでいた子供達のお母さん達が、今度は我が子を招いて下さったり、送迎をして下さい、皆で遊びに出かけた時は、私に写真を送って下さいました。

暑い中並んで神社のカラス団扇や、お寺のお目玉団子を届けて頂いたり、手作りのお惣菜やジャムを頂いたり。

学校の先生方も、遠くから様子を見守って下さり、さりげなく私の視界に入るところにいて下さいました。保護者のお手伝いで参加すると、普通におしゃべりを楽しんでいるよういながら、さりげなく私を手伝って負担を減らして下さいました。

幸せな療養生活でした。感謝の気持ちで一杯です。

12月講演会(後援:府中市)参加のお願い

がんになったら緩和ケア ～不安や痛みにも早く対処するためには～

第1部 講師 芝 祐信医師 第2部 小島 紀子さん 質疑応答時間あります。

12月14日(土) 午後1時30分会場 2時開始 参加費 会員無料 非会員500円

ル・シーニュ 6階第2会議室

講演会終了後5階カフェにて懇親会を行います。参加費2000円。詳しい案内は10月末に送付いたします。

今年も「府中市民協働まつり」に出展します

11月23日(土)10時からだよ！ ル・シーニュ6階 第7会議室に来てください！！



会員、患者会のみなさんへ

会場の確保につきましては会員、患者会の皆さんにはご迷惑をおかけしました。

下記のように争奪戦に勝ち抜き、向こう1年間の会場を確保することができました。

プラッツの会場費は文化センターより高額なため、患者会につきましては会員以外の方には会場費の負担をお願いしています。今後ご協力をお願いします。

今後の予定

日時	行事	会場
10月27日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
11月17日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
11月23日(土) 午前10時～	府中市民協働まつり	プラッツ 6階
12月14日(土) 午後2時～	講演会	プラッツ 第2会議室
1月26日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
2月23日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
3月15日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
4月26日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
5月24日(日) 午後2時～	19回総会、講演会	プラッツ 第2会議室
6月28日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第6会議室
7月19日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第7会議室
8月23日(日) 午後1時30分～	患者会	プラッツ 第7会議室

会計からのお願い 新年度の会費が未納の方はお振込みをお願いします。(2,000円)
 すでに本紙と入れ違いにお振込みをいただいている方はご容赦ください。
 ご連絡いただければ振込用紙を送付いたします。
 口座名 府中がんケアを考える会 口座番号 00120-9-20974

編集後記 診療報酬がここ数年年度ごとに改定されています。基本的には患者負担が増えていますが、かなり複雑な制度ですので、わかりにくいところが多く大変です。

闘病体験期の投稿をいただきました。心にしみるお話です。

会員で高齢の方の体調不良をお聞きすることが多くなりました。一つ一つ会としての目標を達成して、力になれればと思います。

武智

発行 府中がんケアを考える会・通信編集部

連絡先 武智 一雄 183-0053 東京都府中市天神町3-7-47 090-7729-4429

Mail: ktakechi@fuchugancare.org ホームページ <http://fuchugancare.org/index.html>