府中がんケアを考える会通信　第37号
2019/1/1
http://fuchugancare.org/

新 年 を 迎 え て

会長　市原　美幸

新年を迎えまして会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。
昨年９月以降当会では定例の患者会の他に、市民と介護を考えるカフェ「オリーブの木」主催のシンポジュウムでパネリストの参加や、府中市民協働まつりでは会の活動やがん情報についての発信等を行いました。
ブースにお越しいただいた会員の方々からの励ましのお言葉は心強い限りでした。例年12月の講演会は、会場確保の都合で1月に伸びましたが、近藤明美氏（NPO 法人がんと暮らしを考える会副理事長）をお招きしての講演会です。皆様のご参加をお待ちしております。

昨年12月、免疫療法を確立し新たな治療薬の開発に貢献されたとして、本庶　祐（ほんじょ･たすく）氏がノーベル医学･生理学賞を受賞されましたね。
平成４年 PD-1 の発見から７年後に免疫細胞に「攻撃ストップ」を命じるブレーキのような働きを持つ分子であることを発見し、その PD-1 が働かないようにすることで免疫細胞ががん細胞を攻撃するという新しいがん治療薬の開発につながり「オプジーボ」という商品名で売られるようになりました。
オプジーボは、平成２６年から皮膚がんの一種の「メラノーマ」の治療薬として販売されて以来、薬価や保険適応対象となるがんについて日々注目されています。
一方、大阪国際がんセンターでは「がん医療における定期的な『笑い』の提供が自己効力感や生活の質に与える効果の検証」を始めているそうです。
落語や漫才など、2週間に１回院内のホールでお笑いの舞台を計８回開催し『笑い』のチカラを科学的に免疫細胞や遺伝子にどういった変化が表れるかを数値化、データー化していくようです。
笑いは抵抗力･免疫力をたかめることは日常的に言われていますが、この検証によりいずれは、がん治療の一環として定着する日が来るのでしょうか。注目したいです。

年始にはこたつでみかんを頬張りながら落語や寄席の番組に焦(笑)点を当て、声を出して笑ってみましょうか！『笑う門には福きたる』
２019年はどんな年になるでしょうか･･･災い少なく笑いの多い年になりますよう願うばかりです。
会員の皆様の支えに感謝しますと共に、良いお年をお迎えください。
本年もよろしくお願いいたします。

多摩南部地域病院　緩和ケア病棟　見学報告

９月２５日　ソーシャルワーカー(社会福祉士)の増井優さんから病院内の説明をお聞きしながら６階の緩和ケア病棟へ。キッチン設備のある落ち着きのある談話室で多摩南部地域病院の概要と緩和ケア科についての説明を伺いました。

＊多摩南部地域病院は、公益財団法人東京都保健医療公社として設立されました。地域の医療機関が円滑な連携を図ることにより、都民が身近な地域で適切な医療が受けられる効率的な地域医療システムを構築することを使命に運営されています。（東京都保健医療公社 HP より）

緩和ケアについて

緩和ケア科、緩和ケア病棟は５年間の準備期間を経て平成２５年７月に開設、16床（有料個室８室、無料個室４室、無料２人室２室）、利用料は1日14,000～18,000円+消費税です。

コンセプトは、“患者さん家族の日常を支える、安心して最期を迎えられる場を、地域でも、そして病院でも”、在宅医療・介護スタッフとの密な連携により、必要時にいつでも・何度でも入院できます。（有症状で入院をするときは 24 時間体制で対応）

有料個室（畳コーナー付き）

連携先：医療機関、介護サービス提供機関、福祉施設など

入院された場合は、病気に対する治療ではなく、症状を緩和するための医療が中心となります。告知されていなくても対象となります。

原則として手術、抗がん剤治療、放射線治療等の積極的な治療の対象でない方、または希望していない方となります。症状が改善され状態が安定したら療養目的に退院し、外来通院へ移行したり、在宅医療や近隣の医療機関への紹介も可能です。

対象地域は、多摩市、八王子市、町田市、日野市、稲城市で、２017年８月より府中市、国立市が診療圏に入りました。（東西10km　南北８km）

受診相談から入院までの流れ

・電話相談、外来予約

相談窓口：医療相談係 TEL:042-338-5111(代表)　月～金(祝祭日を除く)
受付時間：9:00～16:00
多摩市中沢２丁目1番地２

・外来受診

完全予約制　　月・木　9:00～14:30
家族のみでも可　ソーシャルワーカー、医師と面談し病棟へ紹介
面談においては

病気や治療のプロセスについてご本人、家族が納得して受けて来られたか、
どう説明を受けて、どう考えているか(どこか納得していない、治療を希望している人もいる)を再度確認・共有し矛盾をなくす。今後どうしていきたいか、どうしたいかを一緒に考える事を大切にされているとの事です。

・入院審査会により
　再来予約 → 外来通院 → 状態に応じて入院
　入院予約 → 入院待機(在宅・他院入院) → 入院

緩和ケア科の医師奥山先生（東京女子医大　消化器外科）のお話では、５年経過した現状として、緊急入院のニーズが年々増加しており、６割に達しているとの事です。
緊急入院の要因として、安定を壊している症状（呼吸苦、疼痛、出血）がおこり、在宅や施設などでの対応が困難になった状態、このことに対しては不安の除去や教育をしていく事が大切と仰っていました。

緩和ケア科・緩和ケア病棟の役割とは
・緩和的緊急対応
・療養場所での看取り困難時の対応
・在宅療養援助（安心提供・バックベッド）

談話室

キッチン

ソーシャルワーカーである増井さんの柔らかい物腰や丁寧な説明により、初めて訪れた患者さんや家族は安心感や信頼感を得られると思いました。
また、病院内に留まらず、地域での緩和ケアを考えるという目的で毎月カンファレンスを開催されていることは、地域との連携を大切にされており心強く感じました。
病棟では夏祭りやクリスマス会などのイベントもあり、２年前より遺族会(りんどうの会)を主催されているそうです。家族は２４時間面会でき、宿泊も可能です（1 泊 300 円）

写真はホームページより

がんになっても働き続けるために ～知っておきたい法と制度～
講師　近藤　明美さん（特定社会保険労務士）
内容：がんにかかっても安心して働くための法制度や助成制度の紹介
２019年1月14日（月・祝日）　午後1時３０分～３時３０分
ル・シーニュ内　プラッツ第２会議室

がんになっても仕事を諦めない

高橋　菜奈子

初診・診断

２017年７月、大きな仕事の山場を越え、それまで気になっていた不調を診てもらいに近くの婦人科を受診しました。卵巣が腫れているので大きな病院を受診したほうが良いといわれ、単純に土曜日も受診できるという理由で杏林大学病院にかかりました。

エコー、CT、腫瘍マーカーの結果、卵巣がんの疑いが濃いとの診断されたのはお盆休み期間中です。こんな病気が私の身の上に起こったことが信じられない、他人事のような感覚と、これまでやってきた仕事に悔いはないという人生のまとめに近い心境、そして、むしろ私以上に落ち込んでいる家族が心配でした。

職場に話す

ともかくも、手術のためには仕事を休まなくてはなりません。急ぎ、職場の上司に報告メールを書くとともに、産業医にもアポをとりました。休み明けには人事労務担当者にも報告・相談し、病気休暇を 90 日取得できること（ただし昇給・昇格の査定に響く）、その後は休職扱いとなって減給されること（1年超えると無給）、高額療養費制度で医療費自己負担の上限額の適用を受けられることや職場の共済からの負担金払戻しがあることなど、手厚い制度が整っていることを教えてもらいました。

病休中は直属の上司と直属の部下に私の仕事を引き継ぐことになり、大きな負担をかけることになったのですが、心配なく休めるようにと配慮してもらいました。産業医との面談では、病院での診察結果を話すことによって、自分でも状況を整理・理解し、納得して治療を受けることにつながりました。手術の後も、時間の短縮と出勤日の調整をした復職プログラムを産業医に作っていただき、徐々に職場復帰していけるようなサポートもありました。恵まれた職場環境であったことに感謝しています。

化学療法開始

そうして手術後1か月、病理診断の結果、卵巣境界悪性腫瘍ステージ IIIb と確定し、今度は3週に1度の化学療法を6コース受けることになります。抗がん剤を投与した直後の1週間はダメージが強く、残り2週間は白血球は減少しますが普通に生活できます。出勤したいという気持ちは強かったのですが、片道２時間という通勤時間がネックとなり、最初の９０日間は病休を取得することにしました。

病休中もメールを見ていると言ってはあったのですが、限られたいくつかの案件を除いて、ほとんど連絡はなく、なんだか職場から置き去りにされているような毎日でした。そこで、調子の良い時には普段はなかなかできない勉強に時間をあて、その成果を形にして残すことに没頭しました。また、全国の同業者との連携でやっていた仕事は、もともとオンラインシステムやテレビ会議を駆使して進めていたので、病休中も参加できました。病気だと知った全国の仕事仲間たちからの励ましの言葉は心の支えとなりました。リアルに顔を合わせて進めなければならない職種では難しいですが、自宅からオンラインでできる仕事があれば、がん患者でも治療を続けながら働けます。治療に専念すべきだという意見もあるかもしれませんが、病気と向き合いすぎないことも、精神衛生上、大事だと実感しました。

職場に復帰する

あわせて、職場が自宅から近ければ、治療をしながらでも出勤して今まで通りの職責を果たすことができると考え、自宅近くへの異動希望も出しました。ところが、関係者の皆様が多大な努力をしてくださったにも

かかわらず、空きポストがなく、降格して異動するということでもよいかを打診されました。悩んだ末、降りることはいつでもできるが、再び上がることは難しいのではないかという夫のアドバイスもあり、現職にとどまり、職場復帰にあたっては、職場近くに単身赴任することにしました。病気になって家族のありがたさがわかったのに家族と離れて暮らすという選択をすることに迷いはありましたが、自分の人生を悔いなく生きるために、この決断は間違っていなかったと今は思っています。

世間ではがんであることを隠す人がいたり、がんだから仕事を辞める人がいるということを、私自身は全く想像だにしておらず、周囲も巻き込みながら、自分の身に起こった問題を一つ一つ解決していったというのが私の体験談です。現在、経過観察で約1年が過ぎ、以前と同じように働けるレベルに回復しています。周りに迷惑をかけたのかもしれませんが、それを超える恩返しをしていけばよい、がんになっても仕事を諦めなくてよかったと今は考えています。私の場合、治療による後遺症がなかったこと、職場の制度面でも上司の理解という点でも手厚いサポートが得られたこと、また、心の支えとなってくれる仕事仲間や理解してくれる家族がいたことが幸いでした。がんになった時、どのような環境のもとにおかれるかは人それぞれですが、仕事を諦めない体験談が誰かのお役にたつことがあればと願います。

情報収集の大切さ

最後に、がんの疑いありと診断された時、夫が多くの情報を集めてきてくれました。私も多くの本を読みました。正確な情報は最善の判断をするために必要です。ブクログ（https://booklog.jp/users/tnanako）に有益だった本の感想を書きこんでいますので、ご興味のある方はご覧ください。また、ウェブサイトでは「がんと共に働く」（ http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/ ）が参考になりました。

府中がんケアを考える会でもいろいろな情報を得ました。多くの皆様とのつながり中で生かされていることに感謝いたします。

第4回府中市民協働まつり【つながりフェスタ】の参加報告

宮田　乃有

去る11月２４日（土）・２５日（日）、府中駅隣接のル･シーニュにて「第４回府中市民協働まつり（つながりフェスタ）」が開催されました。

「府中がんケアを考える会」は２５日に参加し、５階特設ステージで会の活動についての紹介と、がんや緩和ケアについてのQ&Aを行いました。また、バルトホール手前のホワイエでは「府中がんケアを考える会」としてブース（場所）を設け、がんに関する情報提供や個別相談、化学療法中の患者さん用のかつらの試着体験＆記念撮影コーナーを設けました。

今年は緩和ケアを推進する「オレンジバルーンプロジェクト」にあやかってオレンジ色の風船を飾り、ブースを訪れたお子さん方にお配りしました。これからも、がんや緩和ケアについて多くの方々に知っていただける活動を続けていきます。

恵泉女学園シンポジウムに参加して

12月８日に恵泉女学園大学で開催された多摩シンポジウム「がん患者が求める対話～それぞれの活動を通して思うこと～」に参加しました。
患者会を運営する立場として迷ったり、悩んだりしながら回を重ねてきたので興味あるテーマでした。

講演をされた杉山詢子先生とパネリストの全員ががんの当事者でした。６名のパネリストの中には当会患者会の小島紀子さんもいます。

登壇された皆さんは普段からネットワークを持たれているらしく、和気あいあいの雰囲気の中で自己紹介や、活動紹介を語ってくださったので、私たちも和やかなムードに包まれました。

一人ひとりの発言から当事者でありながら生きることを諦めない、という強い意思が伝わってきましたし、人と連携することによって医学界を含む社会の枠組みを変えていきたい、という思いも感じました。

小島さんも患者会の様子や課題を数分間の中で見事に語りつくしてくれました。小島さんの患者会に対する並々ならぬ姿勢と熱意を改めて感じることができて私の中にエネルギーが湧いてきました。より良い対話が生まれる患者会を作るべく、今年も共に頑張っていきたい、と心に誓うきっかけを与えてくれた発言でした。

結びの講演で登壇された日野興夫先生からは著書を紹介されながら「言葉の処方箋」を参加者全員に与えていただきました。

「明日この世を去るとしても今日の花に水をあげなさい」「あなたはそこにいるだけで価値のある存在」「いい覚悟で生きる」「楕円形の心」「頑張りすぎない、悲しみ過ぎない」「いい人生は最後の５年で決まる」「病気は人生の夏休み」と著書のタイトルがまさに珠玉の言葉に感じました。

先生のお考えを知りたい方には著書のご一読をお勧めします。

今後のスケジュール

1月14日（月・祝日） 午後1時30分～ 午後3時30分	講演会 がんになっても働き続けるために ～知っておきたい法と制度～ 講師　近藤明美さん（社労士）	ル・シーニュ内　プラッツ第2会議室
1月27日（日）　午後1時30分～	第55回　患者会	中央文化センター　第2会議室
2月24日（日）　午後1時30分～	第56回　患者会	中央文化センター　（予定）
3月24日（日）　午後1時30分～	第57回　患者会	中央文化センター　（予定）
3月27日（水）　午後7時～	患者と家族のための痛み治療ガイド 主催　多摩医療健康増進フォーラム	多摩総合医療センター　一階
4月21日（日）　午後1時30分～	第58回　患者会	中央文化センター　（予定）
5月19日（日）　午後1時30分～	定期総会・講演会	ル・シーニュ内プラッツ

編集後記

今冬の予想は暖冬ですが、雪のほうはどうでしょうか。大きな政治、制度の変化はテレビ、新聞で分かりますが、小さな変化は気づくことがありません。医療制度の変化もそうです。少しずつ患者負担が増えていきそうです。前号も力作でしたが、今号の体験記も必読です。皆さんありがとうございます。

発行　府中がんケアを考える会・会報編集部
連絡先　183-0053 府中市天神町3-7-47 武智　一雄　　電話 090-7729-4429
Mail：ktakechi@fuchugancare.org