



「府中がんケアを考える会」の講演会・総会を終えて

会長 市原 美幸

講演会が成功

5月20日(日)プラッツ(ル・シーニュ内)にて講演会・総会を開きました。

今年度の講師は、勝俣 範之先生(日本医科大学武蔵小杉病院 腫瘍内科教授)をお招きし、「がん診療の誤解を解く～知ってほしいがんの正しい知識～」をテーマにご講演頂きました。

がん患者や家族にとって、何とか普通の生活を取り戻したいと願う気持ちに寄り添う姿勢と今のがん治療の正しい理解を伝える熱意が強く伝わると共に、巷に広がるがん治療情報の「ウソ、ホント」の部分にも忌憚のないハッキリとした先生のお話は非常に分かり易く、良い選択を得るための指針となりました。



第17回総会

続いて第17回総会を行いました。

総会のあいさつでは、駒ヶ嶺会長が辞意を表明されました。

役員一同継続を強く求めましたが叶わず、大変残念です。

駒ヶ嶺さんは2001年会発足当初からご遺族としてかわり、ご本人もがん患者当事者として会の運営にご尽力いただいております。2013年からは会長として会員の皆様や市民に対して健康な時から「がん」について考え、知識や関心を持つことの大切さを伝えて下さいました。

これまでのご活躍に対して心より感謝の意を表すると共に、今後も会を支えて頂けることを一同願っております。

総会は議案書に沿って進められ、会への質問や貴重なご意見も頂き、今後の運営の糧としてまいります。

総会の後は、懇親会を行い、新会員の方や当会会員でもある都議会議員の小山氏、府中市議会議員の村崎氏、西宮氏も参加いただき和やかなひと時を過ごすと共に、数々の情報交換がなされ有意義な時間を過ごすことができました。

会員の皆様には、これまでのご支援と、ご協力に心より感謝いたします。

今年度もがんケアに関する情報発信や患者会の充実等々活動計画に沿って役員一同努力してまいります。今後ともよろしく願います。

府中がんケアを考える会 第17回定期総会報告

日時：平成30年5月20日 午後3時10分

場所：ル・シーニュ内プラッツ第2会議室

記念講演 勝俣 範之先生(日本医科大学武蔵小杉病院 腫瘍内科教授)

定期総会 開会挨拶 駒ヶ嶺会長

1) 議長選出

窪田副会長を指名

会員総数74名出席24名委任状22名で、規約により総会は成立しています。



2) 開会挨拶(駒ヶ嶺会長)

当会も結成以来17回目の総会を迎えることが出来ました。これからもさらに発展を続けたいと思います。今回会長辞任を役員会において承認されました。長い間ありがとうございました。



3) 第1号議案 平成29年(2017年)度事業報告(市原役員)

緩和・ホスピスケアを提供する一覧表を作成し随時更新しています。

野村病院の見学会を行ってきました。

患者会を11回開催し、延103人の参加を頂きました。

講演会を2回開催しました。通信を4回発行しました。

療養相談を随時行いました。(患者会、つながりフェスタ)

駒ヶ嶺さんが役員を退かれ、三宮さん、戸田さんの両役員を失い、役員体制を考える時に来ています。

役員8名、会員74名。

あんずまつり、市民協働まつりに参加し、活動の紹介、アンケートの実施を行いました。

※ 承認



4) 第2号議案 平成29年(2017年)度会計報告(宇田会計・別紙記載)

5) 第3号議案 監査報告(稲津会計監査)

※ 承認



6) 第4号議案 役員選出(駒ヶ嶺会長、次頁掲載)

※ 承認

新たに顧問をお引き受けいただいた多摩総合医療センターの芝先生からご挨拶をいただきました。



7) 第5号議案 平成30年(2018年)度事業方針(武智役員)

「がんケア」について学習会、講演会、見学会を行い、通信、ホームページ、関係機関との活動を通じて情報発信を行います。

患者会をさらに続けていきます。

※ 承認

8) 第6号議案 活動方針案〈具体的な活動〉(武智役員)

緩和ケア・ホスピス施設の調査、見学会を行います。

講演会を年2回予定しています。

患者会を10回予定しています。

療養相談を行います。

議論・アンケートをもとに市や関係機関に向けて市のがん対策が推進されるよう、情報収集、対策の素案をまとめます。

府中市とがん対策に関するパンフレットを共同で作成します。

通信を4回発行します。

役員、会員の増強を図ります。

※ 承認

8) 第7号議案 平成30年(2018年)度予算案(宇田会計)

※ 承認



役員を代表して市原新会長があいさつ

承認された府中がんケアを考える会 新年度役員

| 役職 | 氏名 | 住所 |
|------|--------|------------|
| 顧問 | 芝 祐信 | 多摩総合医療センター |
| 会長 | 市原 美幸 | 府中市紅葉丘 |
| 副会長 | 市村 晴子 | 府中市紅葉丘 |
| | 窪田 ふく子 | 府中市朝日町 |
| 役員 | 平松 ふじ子 | 府中市北山町 |
| | 宮田 乃有 | 国分寺市東元町 |
| | 武智 一雄 | 府中市天神町 |
| | 小島 紀子 | 府中市住吉町 |
| 会計 | 宇田 ひさ子 | 府中市紅葉丘 |
| 会計監査 | 稲津 憲護 | 府中市西原町 |

承認された決算と予算

平成29年(2017年)度決算書(29年4月1日~30年3月31日)

| 収入の部 | 科目 | 決算額 | 内訳 |
|------|-------|----------|--|
| | 会費 | ¥134,000 | 会費 @ ¥2,000 × 61人(納入人数) 入会金 @ ¥500 × 7人 講演会会費 @ ¥500 × 17人 |
| | 受取利子 | ¥6 | |
| | 寄付金他 | ¥3,000 | |
| | 前期繰越金 | ¥233,140 | |
| | 計 | ¥370,146 | |

| 支出の部 | 科目 | 決算額 | 内訳 |
|------|-------|----------|--------------------|
| | 活動費 | ¥110,406 | 講師謝礼、施設利用費他 |
| | 事務費 | ¥98,820 | 用紙代、コピー代他、プリンター購入代 |
| | 通信費 | ¥54,448 | 葉書、切手、郵送料他 |
| | 次期繰越金 | ¥106,472 | |
| | 計 | ¥370,146 | |

上記のとおり報告します。平成30年3月31日 会計 宇田 ひさ子
収支金額について監査の結果相違ないことを認めます。

平成30年4月4日 会計監査

稲津 意護

平成30年(2018年)度予算案(30年4月1日~31年3月31日)

| 収入の部 | 科目 | 予算額 | 内訳 |
|------|-------|----------|-------------------|
| | 会費 | ¥140,000 | 会費 @ ¥2,000 × 70人 |
| | 前期繰越金 | ¥106,472 | |
| | 計 | ¥246,472 | |

| 支出の部 | 科目 | 予算額 | 内訳 |
|------|-----|----------|-----------------|
| | 活動費 | ¥100,000 | 講師謝礼、施設利用費他 |
| | 事務費 | ¥80,000 | 用紙代、コピー代、プリンター他 |
| | 通信費 | ¥60,000 | 葉書、切手、郵送料他 |
| | 予備費 | ¥6,472 | |
| | 計 | ¥246,472 | |

「アンケートのご協力、ありがとうございました！」

今年の5月20日に行われた府中がんケアを考える会の講演会及び総会には多くの方々にご参加頂き、誠にありがとうございました。

心より感謝と御礼を申し上げます。ご協力いただいたアンケート結果について、ご報告いたします。

① 勝俣範之先生の講演については、お寄せいただいた声として、全員の方からご好評いただきました。

「分かりやすいお話で、大変勉強になりました」「先生のお人柄の良さを認識しました」

「不安や悩みが解消された」「選択肢を正しく見極められる情報の道標になったと思います」

「正しい情報を頂き、大変参考になった」「Q&Aがとても良かった」

「家族会の良さを認識しました」

勝俣先生に講演依頼をお願いした時は、お引き受けいただけるかどうか不安でしたが、当会のHPをご覧頂いたようで、しっかりした団体であるとの事からお引き受けいただきました。また、参加者からもご満足頂いたようで、当会としても嬉しい気持ちでいっぱいです。

② 定期総会の感想については、お一人でしたが、「活動計画への質問が出て、会の活動の理解が進みました」とのお声をいただきました。質疑を通じて、ご参加いただいた皆様に、会の趣旨や活動への理解が深まったことは良かったと思います。



③ 「がんケアについて知りたいこと」については8人の方からご回答をいただきました。

「再発転移治療→終末期への治療及び生活がどのように移行され、どんな手続やサービスを受けられるのか」

「再発予防についてもっと知りたい」「再発した時に、どういうケアを受けられるか」

「飲酒とがん予防・がん治療について」

「抗癌剤治療、点滴、経口薬の種類とメリット・デメリット、副作用についてもっと知りたい」「最新の治療動向を知りたい」

「緩和治療の情報、セカンドオピニオンの上手な受け方」

頂いたお声は当会としても今後の取り組みに大変参考になります。是非とも皆様からの声に応えられるよう、努めて参ります。

④ 今後の「府中がんケアを考える会に望むこと」について、7人の方からお声をいただきました。

「定期的に講演してほしい。」「今後とも第一線の有識者のお話をうかがいたい。」

「今まで通り、府中市の患者のネットワークを継続していただければと思います。」

「患者会のテーマが設定されている日もあっていいのでは？」

「医療センターにホスピスが併設してほしいです。患者のサポート機関との連携ができると心強いです。」

当会としても、定期的な講演は継続して開催して参ります。毎月行なっている患者会も引き続き取り組んで参りますので、ご安心ください。患者会のテーマ設定については、役員会で前向きに検討して参ります。貴重なご意見ありがとうございました。医療センター（恐らく多摩総合医療センター）でのホスピス施

設を希望する趣旨と捉えました。多摩総合医療センターでは患者のサポート機関として、「がん相談」を無料で行なっています。

事前予約で面談できます。月～金 9:00～16:00に042-323-5263へ「がんに関する相談で電話しました」とお話しください。担当者が不在の場合は折り返しお電話をいただけます。

- ⑤ 当会が発行する会報にご自身やご家族の体験を投稿できる方をお聞きしたところ、5名の方々から無記名又は記名でもご協力いただけるとのお声をいただきました。心より感謝を申し上げます。ご協力いただける方には、次回の発行に向けて後日、役員より依頼のお願いをさせていただきます。その際は、何卒宜しくお願い申し上げます。



講演会



懇親会



勝俣先生

平成 29 年度府中市在宅療養市民講演会

「いつまでも府中(いえ)で暮らしたい」シリーズ 5 緩和ケア編

「緩和ケアを身近に… ～医師と看護師からのメッセージ」

平成 30 年 2 月 17 日(土) 10:00～11:30 バルトホール

【参加報告】

府中市の高齢者支援課が開催している「いつまでも府中(いえ)で暮らしたい」シリーズの第5弾に参加してきました。配布資料をもとに内容をご紹介します。

前半は「いま、なぜ、緩和ケアなのか」というテーマで、東京都立多摩総合医療センター 総合内科部長 芝 祐信 氏がお話されました。

日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん)です。21世紀の医療は「急性期医療」から「生活を支える医療」という新しい医療モデルに転換することが言われています。

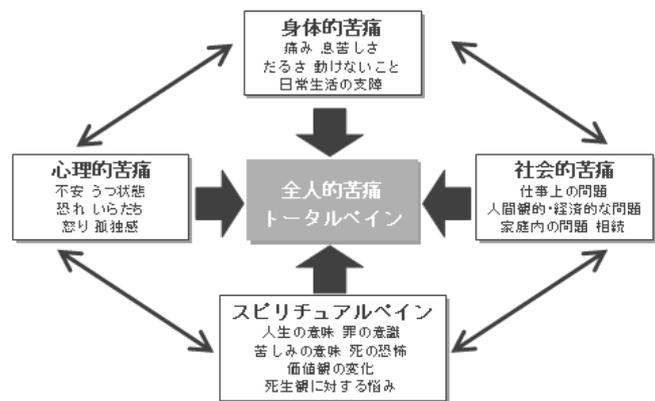
がん多死社会においては、①がんにならない ②がんに負けない ③がんと生きる ことがポイントになります。

がんは身近な病気であり、働き盛りでもかかることがあります。できるだけ通常の生活を続けられるよう、治療

も入院より外来通院で行われることが増えてきました。がんの治療と緩和ケアの目的は一致しており、「包括的がん医療モデル」として広がりつつあります。

緩和ケアは、「終末期のもの」という「誤解」がまだまだ根強いですが、緩和ケアの定義は2002年に明確に変わりました。

がんの診断とともに「早期」から提供され、苦痛の緩和だけでなく苦痛を「予防」することも目指されています。がんによって起こる苦痛は「全人的苦痛」といいます。全人的苦痛には、「**身体的苦痛**（身体症状や日常生活動作の支障）」「**精神的苦痛**（不安・いらだち・うつ状態）」「**社会的苦痛**（経済的な問題・仕事上の問題・家庭内の問題）」「**スピリチュアルな苦痛**（生きる意味への問い・死への恐怖・自責の念）」の4つが含まれ、相互に影響し合っています。



包括的がん医療モデルでは、診断時からがんの病変の治療が始まり、それとともに緩和ケアも提供されていきます。緩和ケアは QOL（生命・生活・人生の質）の向上をめざし、予後にも好影響を与えるからです。

しかし、残念なことに苦痛の緩和は十分に行われているとは言えない現状があります。がんの痛みは我慢すべき症状ではなく、痛みによる食欲の低下や不眠は治療にも影響します。医療者の問題もありますが、患者の側も、痛みなどの症状や日常生活で困っていることを医師や看護師などに率直に伝えていくことが必要です。鎮痛剤についても、麻薬を使うのは最後の手段、使うと依存症になる、寿命が縮まる、といった「誤解」をなくし、正しい知識をもつようにしましょう。

痛みの治療によってがんの治療効果が弱まることはありません。むしろ、がんの治療を効果的に行うためにも、痛みを取り除き、生活の質を向上させて、自分らしい生活を送ることが大切です。

後半は「いつでも、どこでも、緩和ケア ～充実して生きるために～」というテーマで、わそら街なかナースステーション がん看護専門看護師 ^{あぜち} 疇地 和代 氏がお話されました。

緩和ケアは「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生をおくることができるように支えるケア」です。

1. 緩和ケアはいつから？ どんなとき行われるの？

緩和ケアについて、患者さんはしばしば誤解していることがあります。「緩和ケアは治療ができなくなったときから」と思われがちですが、がんと診断されたときや治療前・治療中から必要に応じて行われます。診断や告知の衝撃や、治療の副作用や合併症への対応も含まれるからです。もし治すための治療が難しくても、何もできないということではありません。緩和ケアは、身体症状はもちろん、心のつらさがあるとき、社会制度の活用、経済的問題も含めて、生活の基盤を整える必要があるときに行われます。

2. 緩和ケアはどこで受けられるのか？

緩和ケアは、入院中でも、外来通院でも、自宅でも受けることができます。

3. 誰に、どのように求めればよいのか？

患者さんやご家族は、「つらいのは仕方がない」「どうすることもできないのであきらめていた」「人に話すことではないと思っていた」と誤解されていることがあります。つらい症状や困っていることは、主治医や看護

師に伝えたり、「がん相談支援センター」に相談したりしてみましよう。もし期待する対応がされなかった場合も、あきらめずにつらいことが緩和されるよう伝えていきましょう。

4. 在宅ケアの実際

在宅で緩和ケアを受けているのは、次のような方々です。通院でがんの治療（抗がん剤や放射線治療など）を受けている方、がんを治す治療や病気を押さえる治療の限界を迎えた方、治療ではなく緩和ケアに重点を置くこと自ら選択した方、緩和ケア病棟（ホスピス）への入院を待機している方、または入院を検討中の方、です。

在宅緩和ケアに至るまでには、さまざまな葛藤や気がかりをもつかもしれません。在宅緩和ケアは病状によつては外来通院と並行しながら受けられますし、家でできる治療や医療によって通院しなくてもよくなることもあります。日中の定期的な訪問のほか、24時間医師や看護師に連絡を取ることができ、必要に応じて臨時の往診や訪問看護を受けられます。家族の負担を心配される場合も、在宅緩和ケアでは家族も第二の患者ととらえて支援します。

5. 主体的な意思決定のために

自分の状況をきちんと理解することが第一歩です。わからないことは看護師等に相談し、自分の思い・願い・価値観を伝えていきましょう。つらいときは、いつでも・どこでも「緩和ケアを希望します！」と声を上げてください。（まとめ：宮田乃有）

| 日時 | 行事 | 会場 |
|--------------------|------------|-----------------|
| 7月29日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター(第1会議室) |
| 8月26日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター(第1会議室) |
| 9月30日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター |
| 10月28日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター |
| 11月18日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター |
| 11月25日(日) 午前10時～ | 府中つながりフェスタ | プラッツ(ル・シーニュ内) |
| 12月16日(日) 午後1時30分～ | 患者会 | 中央文化センター |
| 1月14日(月) | 講演会・新年会 | プラッツ第1会議室 |

12月に講演会を予定していましたが会場の確保ができず、来年1月に開催することになりました。

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 無事第17回総会が終わりました。駒ヶ嶺さん長い間お疲れさまでした。広い会場が取れず、窮屈な会場でもた皆さんにご負担をかけました。グリーンプラザが無くなり各団体は会場の争奪戦です。三宮氏、戸田氏という大先輩を失いました。残念でなりません。ご二人の遺志を受け継ぎたいと思います。会長の交代に伴い会の連絡先を下記のように変更します。小平クリニック、山崎先生の新刊『『在宅ホスピス』という仕組み』のご一読をお勧めします。

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