



## 新春を迎えて

市原 美幸



冬の澄み渡る青空の下、寒さが一層肌にしみてまいりました。会員の皆様におかれましては様々な想いを抱きながら新年をお迎えのことと思います。

さて、当会では「がんをもっと身近にとらえて知ることができるために」会員の皆様はじめ、ひとりでも多くの方々に、がんケアに関する正しい情報を伝えたいという思いで活動を続けております。

その一環として、11月26日に府中市民協働まつりでブース出店の参加をしました。府中協働まつりには子ども連れの家族が多く来られます。子どもたちやその親御さんをはじめ、多くの来場者に、がんについて関心を持っていただけるようにと、がんに関する子どもクイズやがんを防ぐための新12か条のチラシを配布し、がん予防の働きかけを行いました。また、今回も東京都立がん検診センターの職員様にもご協力を頂き、マンモモデルによる乳がん早期発見の啓発や、がん検診の冊子などの配布により、東京都立検診センターの紹介やがん検診の呼びかけも行いました。

がんサバイバーも数名来場され、当会と繋がることもできたことも嬉しく思います。

12月3日の第59回講演会では東京都立多摩総合医療センター緩和ケア科在職の杉原有希先生をお招きし「多摩総合医療センターでの緩和ケアの取り組みと地域連携」と題して、ご講演をいただきました。会員の皆様は、緩和ケアの定義を熟知しておられると思いますが、医療現場における緩和ケアの周知には今でも苦慮されている現状を知り、なおさら患者や家族が早期の緩和ケアを医療者に求めることが大切であると感じました。

そして、早期緩和ケアとアドバンス・ケア・プランニング(ACP)は並行して行いたいとお話しされたことが心に残っています。杉原先生は緩和ケア医として大変志が高く、思慮深いお人柄に触れることもでき、大変意義深い講演でした。

今年度も折り返し地点になりますが、活動方針に沿って皆様に信頼できる正しい情報や要望の多い情報を発信し、また患者会での出会いや繋がりを大切に役員一同取り組んでまいります。

結びに、新年からも変わらず、当会へのご理解、ご協力とご支援をお願いするとともに、皆様方がそれぞれの思いと共に今年も歩んでいかれますよう、役員一同心より祈念し、新年のあいさついたします。



## 講演会報告

## 『多摩総合医療センターでの緩和ケアの取り組みと地域連携』

講師: 杉原有希 先生(東京都立多摩総合医療センター 緩和ケア科 医師)

2023年12月03日(日)14:00~15:30 ル・シーニュ6階(プラッツ第2会議室)

今回の講演会は、地域がん診療連携拠点病院(厚労省指定)である多摩総合医療センターの緩和ケアチームで内科医として活躍されている杉原先生をお招きしました。参加者は会場22人、オンラインでの視聴5人の計27人、うち会員14人、非会員が8人でした。

講演会は杉原先生の自己紹介とともに、杉原先生が緩和ケアに関心をもったきっかけとなったご自身の経験から始まりました。大切な家族の喪失体験や悲嘆へのケアは、当時だけでなく今も十分に行われているとは言えず、医療などの専門職であっても誤解の多い分野です。

ご講演ではまず緩和ケアの歴史や定義など、基本的な知識についてお話いただきました。かつて、緩和ケアは終末期のケアとされていましたが、現在では疾患に伴う苦痛を抱える患者さん・ご家族が緩和ケアの対象と考えられており、疾患の種類や病期、予後、積極的治療の有無に関わらず、早期から提供されるケアとされています。また、元気なときから自分の価値観や命に対する考え方、医療やケアについての希望を大切な人に伝えておく、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)についてもお話がありました。

専門的な緩和ケアを提供する場には、ホスピス・緩和ケア病棟や緩和ケアチーム、緩和ケア外来、在宅緩和ケアがあります。

多摩総合医療センターにはホスピス・緩和ケア病棟はありませんが、杉原先生が所属されている緩和ケアチームがあります。医師だけでなく多職種で構成され、疾患の種類や病期は問わず、患者さんにつらさがあるときは主治医や患者さんの依頼で介入・支援が始まります。病棟内をチームで回診して症状の緩和に対応するだけでなく、週2回の外来のほかACPの支援や病院スタッフの緩和ケア研修の充実をめざしてらっしゃいます。

多摩総合医療センターには「患者・地域サポートセンター」という組織があり、在宅療養に関する相談に対応する「看護相談」や「退院支援」、「がん相談支援センター」といった部門が設けられています。平日の電話相談のほか、メールでの相談窓口も設けられているとのことでした。

(<https://pro.form-mailer.jp/fms/da4750dc271938>)



杉原先生には、地域の基幹病院である多摩総合医療センターでの緩和ケアの取り組みについて、当日喉を痛めてお声の出づらいなか大変わかりやすくお話いただきました。心より感謝申し上げます。

(文責;宮田乃有)

アンケートによる参加者の声  
「がんと診断されたときのショックに耐えられるか不安がある」

参加者の中から6名がアンケートにご協力いただきましたので、その概要をお知らせします。

70代の年齢が5人、80代がお一人でした。女性は5人、男性がお一人でした。がんと関わりについては、がん経験者が4名で内訳は、治療中1名、経過観察中1名、緩和ケアのみ受けている方が1名でした。

無くて困った支援や情報に対する質問項目には、「行政の支援」が2名。「緩和ケアとホスピスの情報」が3名。「治療費などの経済的なこと」が2名。「医療関係者について」が2名いました。その中でも、医療関係者について「医師に相談したいことが沢山あるのに、忙しそうでも相談出来ない」や「主治医とのコミュニケーションを取るのが非常に難しい。自分としてはネガティブな情報も含めて説明してもらいたいと思うが、医師と患者の信頼関係がないと難しいのだと思う」という声をいただきました。

医師としっかり話し合いをしたいと思うのは当事者であれば誰でも同じ気持ちだと思います。病状や治療のことについて、病状を最もよく理解しているのは、担当医や看護師です。一方で、自覚症状(息苦しさや痛みなど)や、困っていること、心配ごとなどは自分にしか分かりません。納得しながら治療を進めていけるように、治療やこれからのことについて率直に話し合える関係を築いていくことが大切です。医療者とも何度か顔を合わせていく間に、お互いに人柄や考え方がわかってきて、信頼関係が築かれると思います。

次に不安に思うことや欲しい情報・支援のアンケートでは「がんと診断されたときのショックに耐えられるか不安がある」「がんの方が入れる安価な特養のような施設はあるのか」「自分の受けている治療がどの程度効果があるのかについて分かりやすい情報がほしい」との声がありました。

がんと診断されて、動揺するのも無理はありません。気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは、事実を一度に受け止められないときに起こる、自然な心の反応です。不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。あなたのまわりにいる家族や信頼できる友人、そしてあなたの近くにいる医師や医療スタッフに話してみませんか。当会でも患者会を定期的で開催していますので、お気軽にご連絡をいただければ幸いです。

次にがん患者でも受け入れられる施設ですが、主には「介護付き有料老人ホーム」や「サービス付き高齢者向け住宅」、「住宅型有料老人ホーム」があります。

治療の効果に関する情報ですが、当会が運営している府中がんケアを考える会のホームページ(<https://fuchugancare.org/>)に、お役立ちサイトを掲載しております。ぜひともアクセスしてみてください。また、都立多摩総合医療センターにある【がん相談支援センター】でも電話で対応いただけます。

042-323-5263(月～金 9:00～16:00)。

次に府中がんケアを考える会への意見・要望では、「本日の先生のお話はとてもわかりやすく、ためになりました。現在、治療の成果が見えていない状況ですが、これからどのように生きていけばいいのか、一筋の光を与えていただいたように思います。ご紹介くださりありがとうございました」「初めてイベントに参加しましたが、素晴らしい活動だと思います」という声を頂きました。今回の講演会がお役に立つとすれば、講師や我々スタッフにとりましても嬉しく思います。アンケートにご協力いただいた皆様に心より感謝と御礼を申し上げます。

【文責 稲津憲護】

## 協働まつりに参加しました！

11月26日、府中がんケアの会が協働まつりに出展するとのことで、普段患者会にもあまり顔を出さない幽霊会員な私ですが、ふと思いついて、会場である府中市市民センタープラッツに向かいました。

協働まつりの正式名称は「府中市市民協働まつり」で、今年で9回目を迎えるとのことでした。そしてそのまつりがどのようなものかという、「府中市内で活動する市民団体、自治会、学校、企業、行政等が出展し、多くの出会いと交流とつながりの生まれるイベント」とのことです。本当にたくさんの出展があり、府中市にはいろいろな思いをもって活動している人たちがたくさんいるんだなと気付かされました。

がんケアの会がどんな出展をしたかという、簡単にまとめると「がん検診の啓発」です。具体的にどんなことをしたかという、来場した方々のお子さんに簡単なクイズに答えてもらい、お菓子や風船を渡し、その流れで親御さんなどにがん検診を勧めたり、乳がんの模型に触ってもらい、ウィッグの展示もあり、実際に触れたりかぶってみたりなどを行いました。東京都立がん検診センターの方も同じブースで検診を勧めることが書かれているティッシュを渡し、より具体的に話をしていました。私は実はお祭り大好きなので、より楽しくしようと、稚拙な腕ながらハートや剣などのバルーンアートを作成し、お子さんに配りながら、おうちの方にごがん検診の話などをさせていただきました。



たくさんの出展があることから、いらっしゃる方も思ったより多かったです。このようにワイワイしながらあっという間に終わりの時間になりました。たくさんの方がいらしてスタッフの話を聞いてくださいました。

私は検診にも行かず、ステージ3の乳がんになり、抗がん剤治療も半年ほど受けました。髪も全て抜け、薬の副作用でとてもつらい日々を過ごしました。早期発見すれば、ここまでの治療をしなくても済む可能性が高くなります。「がんは早期発見が大切、そしてそのためには検診が必要」ということがいらした皆様に少しでも多く伝わってほしいと願っています。

会費未納の方に振込用紙を同封しています。ご不明の場合はお問い合わせください。

## 2024年の予定

予定変更、中止になる可能性があります。

日時	行事	会場
1月28日(日)午後1時半～3時半	患者会	ルシーニユ6階第4会議室
2月24日(土)午後1時～	杏林大学病院講演会(詳細未定)	杏林大学講堂
3月24日(日)午後1時半～3時半	患者会	ルシーニユ6階第4会議室
5月26日(日)午後1時半～3時半	患者会	ルシーニユ6階第4会議室

## 編集後記

年末は患者会、協働まつり、講演会の3連発でしたが、何とか乗り切りました。それにしてもいきなり寒いですね。新年度の課題の一つは会計です。ご高齢の宇田さんに押し付けるようにお願いしてきましたが今年は楽しんでいただくと考えています。クマさんたちもようやく静かになったようですがお花見に来るのでしょうか？

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