



あんずまつり、講演会、定期総会のご案内

市原 美幸

春の光が少しずつ温かく感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃より会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。会では6月の恒例行事に向けて着々と準備を進めており、多くの皆様に足を運んでいただきたい思いを込めてご案内をいたします。



【あんずまつり】

紅葉丘町会主催のおまつりですが、毎年子どもから大人まで多くの方々に賑わいます。会では子どもクイズやがんケアに関する情報提供を行いますので、是非ともお立ち寄りください。

6月7日(日) 10時～3時 紅葉丘第2公園 模擬店、ゲームコーナー多数あります。

【講演会】

「がん治療で困らないためのお金と仕事のポイント」

講師は黒田ちはるさん(一般社団法人患者会計サポート協会代表理事、看護師 FP 患者会計アドバイザー)です。

2019年「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～」の講演に続き、今回は高額療養費制度の最新動向も踏まえてお金と仕事についてより具体的にお話をして頂きます。多くの皆さまにご参加、ご視聴頂けますことを願っております。

【定期総会】

第25回定期総会におきましては、今年度の活動報告と次年度の会の運営や活動方針について提案をいたします。緊迫している中東情勢、原油価格の高騰で生活用品等の価格上昇が懸念される中、大変心苦しい思いではありますが、当会の会計報告においても厳しい現状報告と、今後の資金対策について皆さまの意見をお伺いするとともにご賛同頂けるよう準備をしております。

会員の皆様には是非ともご参加いただき、ご質問やご意見、ご提案などお寄せいただきますようお願い申し上げます。

紙面では、目黒さんの手記を連載しております。がんサバイバーの会員の方にとっては、がんとともに歩む日々の中では、不安や戸惑いを感じるようなときに、情報や経験を共有できるつながりは大きな力になる事と思います。目黒さんの手記提供に心より感謝を申し上げます。この会報が、皆さまにとって少しでも役立つ情報や安心を届けるものとなれば幸いです。

患者会メンバーの目黒さんより在宅緩和ケア経験について寄稿いただきました。読むにあたってご注意いただきたいのはあくまで目黒さんご自身の治療過程、経験ということです。すべての患者に当てはまるわけではありません。

私が体験した在宅緩和ケアの実際と問題点

先日、府中がんケアを考える会の患者会がありました。私が自身の失敗談と痛みの緩和ケアについて報告したこともあって、患者会が終わる間に参加者の一人から、「もし終末期に痛みが出たらどうすればいいのでしょうか」といった質問を受けました。今は癌性の疼痛を抱えていなくても、「終末期に痛みが出たらどうしよう?」という不安や恐れはがん患者なら誰も抱えているだろうと思います。



私は「そうなった際に医者と相談すれば済む話ですから、今から心配しなくてもいいんじゃないですか」と答えました。しかし、ここには私という在宅緩和ケアを実際に受けている実例がいるものですから、「そうですね」と笑ってすみましたが、患者会のような悩みを語り合える場もなく、相談相手もないがん患者さんが大部分ではないでしょうか。

緩和ケアについては、いくつかの誤解があるので、それから説明しておく必要があるように思います。

1 医療用麻薬で薬物中毒に陥る恐れはないのですか。

医者に問えば、「がん疼痛に使うオピオイド(医療用麻薬)は、“痛みを取るための薬”です。必要な分を医師が管理するので安心してください。」と答えると思います。WHO や日本緩和医療学会のガイドラインでも、「がん疼痛に使うオピオイド(医療用麻薬)で依存症になることはまれ」と明記されています。現に私は四年以上にわたって医療用麻薬を使った緩和ケア治療を受けていますが、特段異常は生じていません。

ただし、医療用麻薬であっても、快楽のためなどに大量に服用すれば話は別です。その典型が最近アメリカで深刻な社会になっているフェンタニル(Fentanyl)中毒問題です。本来フェンタニルは医療用麻薬ですが、それが違法製造された偽造フェンタニルが蔓延しています。これはモルヒネの50倍、ヘロインの100倍近い強さを持つ超強力な鎮痛薬です。

ですから、患者としては「医療用麻薬といえども麻薬である」ことを自覚して使う必要があるでしょう。実際問題として、医療用麻薬は厳しく管理されており、医者の処方箋に記載された数量以上は患者に渡されません。そのため、私の例ですが、レスキューとして使っているオキシゴドン(内服薬)が5~6日で切れるので、その都度医者処方箋を書いてもらい、薬局に届けてもらわなければならないという面倒なことが起こります。

2 緩和ケアは、がん患者の終末期医療でしょうか

いいえ、大きな誤解です。「緩和ケア=終末期医療」ではありません。緩和ケアというのは「癌による痛みなどの心身の苦痛を和らげる治療」のことで、私のようにタグリツソ(分子標的薬)によるがん治療を受けながら、並行して緩和ケア医療も受けるケースが大半ではないかと思います。もちろん、ホスピスや緩和ケア病棟で終末期医療としての緩和ケアを受けるケースはありますが、その多くはがん治療と並行して行われるものなので、「緩和ケアを受けるようになったら、もう終わりだ」といった誤解は捨ててください。

先日私の友人のお父さんが緩和ケア病棟で終末期医療としての緩和ケアを受けてなくなりましたが、安らかにお亡くなりになったようです。友人からは、こんなメールが届いています。「〇〇病院の緩和ケアは本当

にキレイでとても良かったですよ。なにか聞きたいことあればいつでもお答えしますので聞いてください！目黒さんもお体に気を付けてお過ごしくださいね。またまた！

私が病院で体験した緩和ケアをめぐるあれこれ

私の場合は、検査入院中は病院で、最初は痛み止めにオキシドン（飲み薬）を使っていました。しかし、オキシドンを実際に使ってわかったことですが、このオキシドンの鎮痛効果は3+α時間ほどしかありません。そのためほぼ三時間おきに看護師を呼び出して薬を持ってきてもらう必要がありました。昼間はまだいいのですが、夜間に看護師を呼び出すのが大変だったことを記憶しています。こちらは痛くてたまらないのに、看護師もすぐに来てくれないんですね。看護師も人手不足なんですね。



それで入院後三日ほどしてから、看護師長を呼んで、「24時間効果が続く鎮痛剤を処方してほしい」と苦情を言いました。その結果鎮痛効果が24時間のものに交換してもらうまでに更に二日ほどかかりました。

知っておいてほしいのは、私の通院している総合病院でも、鎮痛剤の効用や制約など緩和ケアについての知識や用法に関して、病棟の現場はあまり詳しくないということです。この種の病院はがん治療が最優先されていて、患者の心身の痛みや苦しみなどに応える緩和ケアは二の次三の次になっているように見受けま

す。もう一つ困ったことがありました。それはどうやって患者の痛みの程度を知らせるかです。おそらく医者も看護師からは「あなたの痛みは1～10のどれですか」と聞かれることでしょう。しかし、私は答えようがなくて困りました。そこで、「あのう1が痛くない、10が非常に痛いということはわかりますが、5ほどの程度の痛みですか。それを言ってくれないと、答えようがありません」と問いました。すると看護師はもぞもぞ相談し始めました。そしてしばらくして持ってきてくれたのが、次の「痛みのフェイススケール」です。そこで私は「かなり痛いです」と答えました。

痛みのフェイススケール



痛みがない



少しだけ痛い



もう少し痛い



もっと痛い



かなり痛い



もっとも痛い



退院後、私は在宅医療を受けることになりました。そこで受けることになった緩和ケア医療は、メインとして貼り薬（経皮吸収型）のフェンタニル貼付剤で、三日に一回の張り替えです。それと応急用として飲み薬（内服）オキシドンでした。フェンタニル貼付剤は長く（三日間）鎮痛効果が続きますが、貼ってから効果が現れるまでに体験的には7～8時間かかるでしょう。私のようにうっかり貼り忘れたりする（先日の失敗談）と、半日弱で鎮痛効果はなくなり、のたうち回ること

になりました。

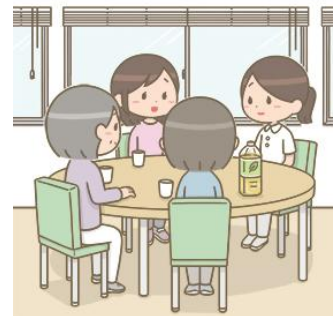
患者会より

1月25日 9人参加(リモート1名)

状態、年齢による治療の選択が気になるようです。

- ・胃がんだが転移があるために手術が中止になった。
- ・年齢により骨髄移植を選択できない。

抗がん剤が効きにくくなることへの不安も報告。



3月29日 8名参加(リモート3名)

今回は管理栄養士の田村清美さんにもご参加いただきました。(ありがとうございます)

抗がん剤治療から退院直後の方、診断待ちの方など不安を抱えながらの方も参加いただきました。食事については田村さんから助言をいただき、充実した話し合いになりました。意外だったのは Chat GTP(いわゆる AI)を皆さんが利用していることです。慣れてくるとアドバイスを色々もらえるそうです。得ることの多い患者会でした。

第25回総会と講演会のご案内

総会と講演会を下記のように開催します。

6月14日(日) プラッツ第3会議室

1時半開場

2時 講演会 黒田ちはる先生

がん治療で困らないためのお金と仕事のポイント

3時半 総会

議案書、出欠確認(委任状)はがきは後日送付いたします。

2026年の予定

予定変更、中止になる可能性があります。

あんずまつり以外はリモートでの参加ができます。ZOOM使用。お問い合わせください。

日時	行事	会場
5月24日(日) 午後1時半～3時半	患者会	ル・シーニュ6階・第4会議室
6月7日(日) 午後10時～2時	あんずまつり	紅葉ヶ丘第2公園
6月14日(日) 午後1時半～3時半	講演会・総会	ル・シーニュ6階・第3会議室
7月26日(日) 午後1時半～3時半	患者会	ル・シーニュ6階・第6会議室 B
9月27日(日) 午後1時半～3時半	患者会	ル・シーニュ6階・第4会議室
11月15日(日) 午後1時半～3時半	講演会	ル・シーニュ6階・第2会議室
11月29日(日) 午前10時～4時	府中協働まつり	ル・シーニュ5, 6階

編集後記

前立腺のマーカ PSA が6.0になりまして経過を見る、ということになりました。春山の季節ですがひざを痛めてうまく動けません。高額医療費はどうなるのでしょうか？政治の一撃が患者の命と生活への一撃になりそうです。今度の総会は25回目、4半世紀です！1か月前に案内送付しますので出席できない方は必ず委任状を送ってください。ZOOM 使用料、ホームページサーバーの契約料など以前にはなかった費用が増えています。皆様経費の増額にご理解を！

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