



「府中がんケアを考える会」の皆様へ

講演会、総会のお誘い

会長 市原 美幸



関東では例年がない牡丹雪の中の桜開花、寒暖差が激しく、天候も生活も不安定ですね。新型コロナウイルスの感染拡大対策により様々な影響を受け、不便な生活が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

当会も3月の患者会を中止とし、4月以降の予測が立たない状況ですが、5月の講演会、総会に向けての準備を進めております。

12月の講演会では「がんになったら緩和ケア～不安や痛みを早く対処するために～」と題し、芝祐信氏と小島紀子氏によりそれぞれ早期緩和ケアのお話を中心に、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)=人生会議についてもお話を頂きました。

講演後のアンケートでは、人生会議についての関心、疑問が寄せられています。

そこで、5月の講演会は、調布東山病院の中村ゆかり先生(副院長・地域連携室長)、看護師の山澤明子氏をお招きし、「人生会議を始めてみませんか」と題して人生会議についてもっと深く学んでいく事としました。

「平成29年度、人生の最終段階における医療に関する意識調査結果」で、ACPをよく知っている一般国民はわずか3.3%で、人生の最終段階(=終末期)における医療について家族と詳しく話し合ったことがある人(一般国民)の割合も2.8%でした。

医療従事者ですらまだまだ浸透はしていない現状ではありますが、中村先生は2年前からACPについて医療従事者、地域への啓発活動を続けておられます。

人生会議は病気になってからではなく、健康なうちから、どのような医療やケアを受けたいのか、どこでどのように過ごしたいのか、そして何を大切にしようとするのか、それを考えて自分を知る人と共有しておくのは価値ある事と言えます。

そして病気になってからも、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有することができます。一度書くだけのエンディングノートや、事前指示、リビングウィルから発展した考え方と言えます。

また、定例の総会では今年度の活動報告をもとに次年度の活動内容の報告と、会員の皆様からの提案、ご意見、承認を承りたく、当日は多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

併せまして、当会の運営に協力を頂ける仲間を募っております。会の活動にご興味のある方はお気軽にお声掛け下さいますようお願いいたします。

* アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

英国緩和ケア協議会の定義によると

「今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセス」とされています。厚生労働省では、ACP がより馴染みやすい言葉となるよう「人生会議」という愛称で呼ぶことに決定しました。

そして11月30日(いい看取り・看取られ)が人生会議の日となりました。

「人生会議」とは、もしものために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。
(厚生労働省 HP より)

ピアサポートふちゅう なでしこおしゃべりサロン

宮崎 佳世子さん

会員の皆さま。初めまして、『ピアサポートふちゅう なでしこおしゃべりサロン』の宮崎と申します。今回、会報の団体紹介を通じて、私が活動・運営している会の紹介と活動についてお伝えします。

現在、「府中がんケアを考える会」のインターネットホームページの仲間の紹介欄に“女性がん体験者の為の「なでしこ yoga」”を掲載させていただいている団体です。

『ピアサポートふちゅう なでしこおしゃべりサロン』は、2017年7月から府中市市民活動センタープラッツで団体登録し、がん体験者本人とその家族より構成・運営しています。

会を始めたきっかけは、乳がん治療入院中に自分がしてほしかったこと、やってほしかったことを自分でやってみようと考え、団体発足から現在も3つの活動を運営中です。

1つめは、“女性がん体験者の為の「なでしこ yoga」”は、術前・後の治療でつらくなった身体と心のリハビリを兼ね、生活の質の向上(QOL)の為に毎月一回・府中市市民活動センタープラッツ(和室またはスタジオ)で開催しています。

2つめは、患者会「がん体験者とのおしゃべりサロン in これまさ」をピアサポーターと一緒に安心して話せる場所を、2か月に一回・市内是政にて開催しています。

3つめは、乳がん啓発活動を行い、“子育て中のママさん世代”や4~50代の方を含む“壮年期世代”の女性を中心に乳がんの正しい知識、がん検診の受診率アップを目的とし活動しています。

「なでしこ yoga」では、ヨガで身体をほぐす、ヨガ後の“おしゃべりサロン”を合わせ、リラックスできる空間を皆さんと共有しています。おかげさまで、参加者の皆さんからは、「毎月が楽しみです!」「yogaの回数をもう少し増やしてほしい」などの有り難い声をいただいています。

私の団体は、府中市内で活動している小さな団体ですが、がん体験者が暮らしやすい社会を目指して、先輩である「府中がんケアを考える会」を見習いながら学んで行きたいと思っております。これからも、よろしくお願ひ致します。

※ピアサポートとは 《ピア(peer)は、仲間・同輩・対等者の意》同じ課題や境遇を持つ人が、互いに支え合い、助け合うこと

ヨガの申し込みは右記メールまで kayoyo0310@gmail.com



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 ～不安や痛みを早く対処するために～」

報告:宮田乃有

2019年12月14日(土)、ルシーニュ6階(プラッツ第2会議室)にて、上記講演会を開催しました。参加者は会員19名、非会員23名でした。

第一部は芝祐信さん(東京都保健医療公社荏原病院副院長)による講義、第二部は小島紀子さん(乳がんステージIVスライバー、保健師、精神保健福祉士)の体験談、最後に参加者からの質問票をもとにお二方に答えていただきました。

第一部では、日本人の平均寿命や死因の変化に伴い、医療や支援のあり方が変わってきているというお話がありました。現在は「急性の病気を治す」という医療から、「慢性疾患をもつ方の生活を支える」という新しい医療モデルへの転換期にあります。

がんにならない、がんを負けない、そしてがんとともに生きていく、という今の時代に重要になるのが「緩和ケア」という考え方です。かつては終末期の患者が受けるケア、とされていましたが、現在ではがんが診断されたときから提供されるもの、と定義が変更されています。

緩和ケアを受けることには抵抗を感じる患者さんがまだまだいらっしゃいますが、「気がかり」を医療者に伝えたり、医療者の側が気づけたりすることが大切です。

平成30年から、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)という考え方が「人生会議」というネーミングで広報されるようになりました。ACPでは、終末期における医療処置など「何かを決める」ことが重要なのではなく、何を大切にしたいか、最期までどのように生きていきたいかを「話し合うプロセス」が重要だと言われています。

第二部では、保健師である小島さんががんが診断され、その後ステージIVとなり現在に至るまでの医師の言葉や専門職とのやりとり、緩和ケアの現状について明瞭な言葉で自らの体験を語られました。

「がんサバイバー survivor: 苦痛に耐えた人」という、「がんの経験者」を指す言葉がありますが、「がんスライバー thriver」とは、苦痛に耐えた後に成長し、力強く進んでいる人、といった意味があります。

小島さんは当初、痛みやつらさに向き合ってもらえる医療職になかなか出会えなかった時期を経て、ようやく緩和ケアを担う医師と出会うことができた、とおっしゃいます。

病状だけでなく生活上の困りごとやつらさもじっくり聞いてくれる、新たな転移などショックなできごとでも受けとめてくれ、次の段階に進む助言をもらえる、と緩和ケアに繋がっておくことの効果を話してくださいました。

質疑応答では、緩和ケアを受けるにはまず主治医やソーシャルワーカーに相談すること、緩和ケアは「つらい」と思ったときから受けられること、モルヒネは正しく使えばとても有効なことなどがあがり、大変有意義な講演会となりました。

芝さん、小島さん、貴重なお話を本当にありがとうございました。



講演会と19回定期総会のお知らせ

**府中がんケアを考える会
講演会**

**人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）
を始めてみませんか**

日時：2020年5月24日（日）
開場13:30～ 講演会14:00～15:45


場所：ル・シーニユ6階【プラッツ第2会議室】
府中市宮町1-100

講師：中村 ゆかり 先生
調布東山病院 副院長

講師：山澤 明子 さん
調布東山病院 看護師

参加：500円(会員無料 先着80名)
内容：最期まであなたらしく生きるための医療とケア、それは「想いを伝え、受け止める」、あなたと私の「対話」から始まります。
後援：府中市

府中がんケアを考える会（府中市市民活動センター プラッツ登録団体）
お問合せは下記の電話またはメール（ktakechi@fuchugancare.org）へ
武智 一雄 090-7729-4429
<http://fuchugancare.org/index.html>



5月24日下記の要領で第19回定期総会、講演会を開催します。

講演会

1時30分会場 2時開会

講演テーマ

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）を始めてみませんか

講師

中村 ゆかり先生

調布東山病院 副院長

山澤 明子さん

調布東山病院 看護師

定期総会

4時開会 総会后懇親会を開催します。

場所 プラッツ第2会議室

詳しい案内は4月下旬に送付いたします。

※コロナウィルスの状況について

3月の患者会は中止に至りました。4月は一応開催予定ですが、状況次第で中止にします。講演会、総会は開催を準備していますが、現在の状況が長引いた場合、中止の可能性もあります。ご承知のように市の公共施設は一部閉鎖、公の催しはすべて中止になっています。今後の予定についてはホームページでご確認ください。その都度お問い合わせいただくか、あるいは役員からご連絡いたします。

会員の皆さんにお願いがあります。

ホスピスを考える会以来20年が経過し会の運営も大きく変わってきました。役員会は7人で運営していますが、ご高齢の方にとっては参加が難しくなっています。月1～2回の役員会にご参加できる方がいらっしゃいましたら、ぜひお手伝いをお願いしたいと思います。とりわけ会計を担当してくださる方を募集しています。よろしくお願いいたします。

今年の予定

日時	行事	会場
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

編集後記

コロナ禍で参った、という2か月でした。何とか講演会、総会を成功させたいです。

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