

つながってよかった緩和ケア トークセッション 事後レポート



緩和ケアは、がんと診断されたときから行う、
身体的・精神的・社会的な苦痛を和らげるためのケアです。
あなた自身や大切な人のために、緩和ケアについて知りましょう。

当日の様子はこちら

本レポートは、2024年2月11日（日・祝）
開催の市民公開講座のトークセッションをま
とめたものです。



トークセッション1

『治療とつながる～がんと診断されたときから緩和ケアは欠かせない～』

モデレーター



齋藤 円氏
市立ひらかた病院
精神科部長（精神科医）

発表者



廣橋 猛氏
永寿総合病院 がん診療支
援・緩和ケアセンター長
（緩和ケア医・がん体験者）

コメンテーター



前嶋 愛子氏
国立がん研究センター中央病院
腫瘍内科 / 泌尿器・後腹膜腫瘍科
医員（がん治療医）



橋本 久美子氏
聖路加国際病院
相談支援センター
（看護師）



武村 尊生氏
東北福祉大学 総合福祉学部
福祉心理学科准教授
（公認心理師）

セッション1では、「治療とつながる～がんと診断されたときから緩和ケアは欠かせない～」をテーマとし、それぞれが自己紹介後、廣橋猛氏から自らのがん診断、治療の体験について話があった。廣橋氏は①正しい知識や情報は身を助ける②頼りにできる人の存在③病気の進行への不安は尽きないの3点をポイントとして挙げられた。以降はオンラインによる質問で参加者の回答を確認しながらセッションを進行した。



「治療の合併症や副作用で困ることはありますか？」には約60%が「あるけれど、うまく相談できていない」と回答し、「がんの情報を探すとき、何を頼りにしていますか？」には、がん情報サービス、インターネット、YouTube、主治医の先生の話などの回答があった。前嶋氏からは治療医としてがんの情報について、情報が大量にあり、治療も日進月歩で毎年新しい研究結果がでてくるため、何が正しいかを判断するのは医師であっても難しいことが語られ、まずは治療医を頼ってほしいという力強い言葉とともに、病院の中にある相談の窓口を利用してほしいという呼びかけがあった。橋本氏からは情報源についての相談もがん相談支援センターで受け付けていることの紹介があった。「病気のことを話せない同僚や友人がいる」には約60%が「いる」と回答し、武村氏からは全てを無理して話す必要があるわけではなく、これまで生きてきた自分自身の価値観や人とのつきあい方を尊重する必要があるというアドバイスがあった。それに続き廣橋氏から自身も同僚に話すまでに1か月ほど時間を要したこと、重い内容であることは認めながらも頼りにできる人がいることの大きさについて話があった。

「不安」について次に取り上げたが、前嶋氏からは不安を医療者に遠慮なく共有してほしいという呼びかけがあり、武村氏からは正しい情報を知ることによって和らぐ不安があること、信頼のおける人・情報につながる事が大事であると話があった。最後に、廣橋氏からは緩和ケアはつらさを和らげるためにあり、そのつらさを医療者が察する必要があるが十分はできていないところもあり、まずはそのつらさを発してほしいと呼びかけがあり、セッション1を終了した。（齋藤 円）



◎厚生労働省委託事業における緩和ケア普及啓発活動の目的について

平成19年4月に施行された「がん対策基本法」では、がん患者の療養生活の維持向上のために、「緩和ケアの推進」を含めた必要な施策を講ずるものとされています。これを受け、厚生労働省は国民に対して、「緩和ケアは死を待つだけのあきらめの医療」といった誤解を解き、緩和ケアの正しい知識を広めることを目的とした緩和ケアに関する普及啓発活動の実施計画を立案しました。特定非営利活動法人 日本緩和医療学会は、厚生労働省から委託を受けその一環として、平成19年より委託事業委員会に緩和ケア普及啓発WPG（設立当時は緩和ケア研修等事業推進委員会内の緩和ケア普及啓発作業部会）を設立し、普及啓発を目的とした活動を実施しています。令和5年度の委託事業「がん等における新たな緩和ケア研修等事業」では「つながってよかった緩和ケア」をテーマとして緩和ケア普及啓発活動を実施し、「緩和ケアに対する正しい知識」についての普及啓発を実施しています。あなた自身や大切な人のために、緩和ケアについて知りましょう。

主催：日本緩和医療学会

後援：東京都、全国がん患者団体連合会、日本緩和医療薬学会、日本がん看護学会、日本がんサポーターケア学会、日本癌治療学会、日本サイコoncology学会、日本在宅医療連合学会、日本循環器学会、日本心不全学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本ペインクリニック学会、日本臨床腫瘍薬学会、日本老年医学会、日本放射線腫瘍学会、日本麻酔科学会、日本臨床腫瘍学会、日本ホスピス緩和ケア協会、日本ホスピス・在宅ケア研究会、日本死の臨床研究会

緩和ケアについてもっと知りたい方はこちら

緩和ケア.net

<https://www.kanwacare.net/>

『生活とつながる～日々自分らしく暮らすための秘訣～』

モデレーター



木村 尚子氏
済生会横浜市南部病院
緩和医療科 副部長
(緩和ケア医)

発表者



加藤 那津氏
若年がんサイバー&ケアイ
バー集いの場 くまの間 代表
(がん体験者)

コメンテーター



岡本 明大氏
三重大学医学部附属病院
薬剤部 副薬剤部長 (薬剤師)



川口 美喜子氏
大妻女子大学家政学部食物学
科教授 (管理栄養士)



名古屋 祐子氏
宮城大学 看護学群准教授
(看護師)

セッション2では「生活とつながる～日々自分らしく暮らすための秘訣～」をテーマとし、それぞれが自己紹介後、加藤那津氏より自身の体験について話があった。話にはがん療養中孤独を感じていたこと、ある看護師との出会いが「私のチーム」を作るきっかけになったこと、「私のチーム」は医療者・家族以外にペットや友人・病気を通して知り合った仲間が含まれること、「私のチーム」には助けてほしいときに助けてもらうことで治療中の不安感が減ったことを含み、「私のチーム」があることで「誰かのため」を考えた行動ができるようになると提言があった。その話を受け、参加者に「療養中の孤独感」について質問したところ、孤独感を感じている人は8割を超えていた。以後はオンラインによる質問で参加者の回答を確認しながらセッションを進行した。参加者が困った項目としては仕事 50% 前後、人間関係・食事が各 20%であった。仕事や趣味（旅行やマッサージ等）については名古屋氏から自分らしい時間を作ることも大切であり、がん患者だからと自己判断での制限はせず、医療者と相談をしながら過ごし方を考えてはどうかという提言があった。

食事に関しては川口氏から、1人1人にあった食事のアドバイスを求められることが多く、「好きなものを食べていい」と言われただけでは不安の解決に至らないことがあると指摘、まずは近くの栄養士や看護師に直接具体的な相談をしてほしいとの提言があった。服薬に関しては岡本氏から不安や心配は自分の中で抱え込まないこと、何らかの飲みにくさがある場合は薬剤師に限らず看護師等の医療者や地域の薬局などで相談してほしいとの提言があった。



最後に「私のチームの構成メンバー」を参加者に尋ね、加藤氏からは SNS や日記に書くことも支えになるというコメントがあった。「私のチーム」に入る方へは自分が患者さんにしてあげたいのではなく、患者さんが何をしてほしいのか・何に困っているのかを尋ねて行動してほしいとメッセージを送り、セッション2を終了した。

(木村 尚子)

『これからにつながる～希望する過ごし方を叶えるために～』

モデレーター



尾阪 咲弥花氏
東京衛生アドベンチスト
病院 緩和ケア内科
(緩和ケア医)

発表者



野田 真由美氏
NPO 法人支えあう会「α」
副理事長 (がん体験者)

コメンテーター



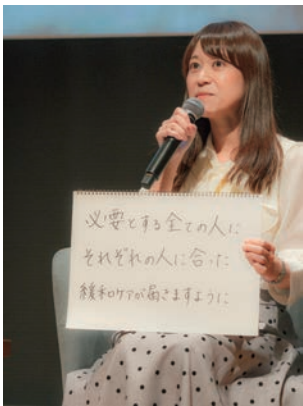
首藤 真理子氏
みなとホームケアクリニック
院長 (在宅医)



大津 裕佳氏
三菱京都病院 看護部
(緩和ケア認定看護師)



坂本 はと恵氏
国立がん研究センター東病院
サポーターケアセンター
副センター長 (社会福祉士)



お話を受けて在宅緩和ケア医の首藤氏は患者のニーズを受け取ること、家族の苦悩にも配慮することの大切さを、看護師の大津氏からは急激な病状変化も含め今後起きることを適切に知らせていくことの必要性が語られ、社会福祉士の坂本氏からは緩和ケアの提供体制の多様化が指摘され、がん相談支援センターの利用が呼びかけられた。野田氏からは自分に合う患者会を探して仲間を見つけることも一考との提言があった。

オンラインによる質問二つ目は、壁を感じていると多くの人が答えたのが「医療者との関わり」であり、首藤氏や坂本氏からは患者と医療者とのきめ細かいコミュニケーションの重要性、大津氏からは患者と家族の意思決定支援にも緩和ケアの医療者を頼ってほしいという言葉があった。参加者へのメッセージとして坂本氏からは「あなたの〇〇に橋をかけるお手伝いを」として相談部門の活用が呼びかけられ、大津氏からは「必要とする全ての人にそれぞれの人に合った緩和ケアが届きますように」として長い期間の伴走者として利用してほしいと提言があり、首藤氏からは「緩和ケアは自分らしく生きるための医療、ケアです」として例えば治療中に効果的に痛みをとることで治療も円滑に進むという助言があった。

野田氏からは「患者会やがんサロンもあります 孤独にならないで」として「自分だけじゃない」と感じられる場や仲間との出会いが助けになるとのお話があった。最後にモデレーターの尾阪氏から「緩和ケアとつながった私は、昨日よりきっと強い」大切な方々と笑顔で過ごすためのお手伝いを今後もさせていただくと約束して、セッション終了となった。

(尾阪 咲弥花)



自己紹介の後、オンラインによる質問で「この24時間以内にあったちょっといいこと」を参加者にお聞きしてシェアする時間を持った。続いて野田氏より自身のご両親のがん診断、家族としての関わりや過ごす場所の選択、介護者としての困難など振り返っての思いが語られ、緩和ケアは患者や家族の希望を支え、苦悩を和らげるものとして誰もがアクセスできるものであってほしいとの提言があった。