

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

まだ日中は気温が高いですが朝夕は過ごしやすくなり、何となく秋の気配が感じられる毎日です。会員の皆様は、いかがお過ごしでしょうか？

ニュースレター第8号をお送りします。

9月4日(日)午前10時から午後2時まで、当会の好評事業であるがん電話相談「がん110番」を実施します。多くのがん患者さんやご家族の不安や不満を少しでも解決できればと頑張ります。今後とも皆様とともにがん患者さんにご家族を支援する事業に取り組んで参ります。

●**Dr. 津谷の「がん患者の在宅療養は任せんさい」**

今回は、久しぶりに通常の連載になります。

がんになったときの医療者へのオーダーシート

このニュースレターを読んでおられる方は、がんについて何らかの形でかかわっておられる方がほとんどでしょう。がんやその治療についての知識、在宅での生活方法などを勉強するさまざまな機会に恵まれていると思います。しかし、一方的に詰め込まれた、知識の泉のなかに埋もれてしまってはいませんか？

ここで具体的に自分の意思表示をしっかりと、文章にして記録しておきましょう。今後、自分がどのような医療を望み、選択していくのかを整理しておく必要があります。がんになったときの医療者へのオーダーシートの作成をおすすめします。日本ホスピス・在宅ケア研究会リ빙ウイル検討委員会から提案された項目を紹介しましょう。

1. がんになったとき

- ①がんになったとき、私自身に知らせてほしい
- ②がんが再発・進行したとき、私自身に知らせてほしい
- ③私のがん病名について、家族が反対しても知りたい

- ④私のがんについて、次の人に知らせてほしい
- 2. 治療について
 - ①医療者からの十分な情報を得たうえで自分で選択したい
 - ②医師と話し合ったうえで家族で決めてほしい
- 3. 口から十分な栄養がとれなくなったとき
 - ①最後まで限りなく口から水分、栄養をとりたい
 - ②点滴（手または足）をしてほしい
 - ③中心静脈栄養（胸や首から心臓まで点滴の管を通して、水分または栄養を入れる点滴）をしてほしい
 - ④経鼻胃チューブ（チューブを腹部の皮膚から直接、胃の中へ入れる）をしてほしい
- 4. 痛みや苦しみがあるとき
 - ①痛みを止めてほしい（鎮痛剤・モルヒネの使用）
 - ②セデーションについて
 - *セデーション：どうしても苦痛のコントロールができない場合、鎮静作用のある薬物を投与し、患者の意識を低下させることで苦痛を緩和させる
- 5. 呼吸が苦しくなったとき
 - ①酸素吸入について
 - ②人工呼吸器装着について
- 6. 心臓、肺の機能がとまったとき
 - ①心肺蘇生術はしてほしい

ひとつひとつの項目を参考にし、自分の意思を明確にしておきましょう。たとえば治療では、自分で選択する、家族で決めてもらう、医師に任せ、まだわからない、など具体的にまとめておくほうがいいでしょう。このオーダーシートは自分が受けている治療行為に関して正当な判断を下せなくなったときを想定して意思表示するリビング・ウィルとは考えが多少異なります。がんと診断されたそのときから、重宝するでしょう。もちろん日々、内容は更新・改訂してください。納得する医療を選び、後悔しないために。

副理事長 津谷隆史

●シリーズがん療養生活の基礎知識 AtoZ

在宅医のつぶやき⑧

前回は「住み慣れた自分の家で過ごしたい」と思いながら「家族に迷惑をかける」「病状が急変したときが心配」「病状が悪くなったときにすぐに入院できるか心配」などの不安があり、多くの患者さんやご家族が「自宅で最後まで療養することは困難である」と考えておられる、というお話しをしました。

確かに、在宅では病院とは違って、医師や看護師がいつもそばにいてお世話をするという訳にはいきません。

一日の殆どを患者さんご家族（場合によっては患者さんだけ）で過ごすのですから「病状が急変したときが心配」「痛みの治療や特殊な技術を必要とする医療的処置を在宅でも受けることができるか」などの不安をお持ちになることは当然のことと思われる。

そこで在宅で療養される末期がん患者さんをお世話させていただく私たちスタッフは在宅でも安心して過ごしていただけるよう以下のような支援を行っています。

1. 日曜日や休日、夜間に関わらず24時間連絡を受けることのできる体制で患者さんの病状の変化に対応しています。
2. 治療を受けておられた病院と日頃から連絡をとりあい必要があれば入院していただくよう手配しています。ホスピスへの紹介も行っています。
3. 痛みの治療や特殊な技術を必要とする医療的処置は治療を受けていた病院と同様に受けることができ、医師や看護師が責任をもって管理しています。
4. 家族の方が介護で疲れた場合には、家族の方に休養していただくために患者さんに短期間入院（レスパイト入院）していただくことができます。
5. 病気以外のことでお困りのことについてもご相談に応じています。
(ただし、医療機関によっては在宅でのケアに対応していなかったり対応が異なる場合があります。詳しくは各基幹病院の医療相談室や訪問看護ステーション、当会事務局にお問合せください。)

次回は実際の事例についてお話しする予定です。

理事 田村裕幸

●「がん患者さんのためのQ&A」

今回は、藤本理事が久しぶりに連載を再開です。なお、同理事は9月4日から13日まで海外にご出張です。

(問) がんになったら、モルヒネを使わないと痛みが取れないのですか？

(答) そんなことはありません。がんを抱えていても、痛みがない方、痛みが弱い方もたくさんいらっしゃいます。

痛みがない方には鎮痛剤を使いませんし、痛みが弱い方にはモルヒネよりも弱い鎮痛剤を使います。

がんの痛みでモルヒネを始めとするオピオイドが必要な患者さんは、半数程度といわれています。

理事 藤本 真弓

●「支援スタッフ養成研修」

日中の暑さは続くのですが、朝夕に吹く風の涼しさは本物の秋ですね。皆様お元気でいらっしゃいますか？

9月11日から、本会の新規事業である「支援スタッフ養成研修」が始まります。第2及び第4日曜日の午前10時から午後3時まで、7回シリーズで実施いたします。

お蔭様で、今回応募くださったのはカウンセラーの方々、ホスピスボランティアとして活動しておられる方など実践経験をお持ちの方が多く、大

変有難く喜んでおります。

研修内容は、がん医療の基礎、痛みのコントロール、在宅医療・訪問看護の実際、緩和ケア看護、患者さんご家族の心のケア、魂のケア、ホスピスボランティアの気づきなど等、身体面と精神面のサポートに必要な基礎学習となっております。

研修を終えた研修修了者と伴に、少しでも皆様のお役に立つ活動ができればと願っております。どうぞよろしく申し上げます。

理事 中原秀子

●平成17年度第2回「市民のためのがん講座」の概要

平成17年度第2回市民のためのがん講座の実施状況を報告します。

平成17年度第2回の「市民のためのがん講座」は7月23日（土）午後3時～5時に開催し、100名を超える皆さんが参加して、ゲスト演者と私（理事長）の二人の講演を熱心に聴講して頂きました。

ゲストの広島平和クリニックがんドック先端医療健診センターの大塚信昭先生は、「がん早期発見のPET検査」と題して、新しく広島に導入されたPET検査について詳しく解説してくださいました。

PETとは陽電子放出断層シンチグラフィの略称で、あらかじめブドウ糖を含む特殊な薬剤（FDG）を静脈注射して、細胞の活動状態を画像化する検査法です。FDGは、ブドウ糖を大量に消費するがん細胞に多く集積しますので、がんの発見率が高くがん検診に有用です。

また、がんの転移・再発の検索や治療効果判定にも有用な検査法ですが、検査料金は約10万円と高額だそうです（保険が適応されるためには、厳しい条件があります）。

続いて、私は、「卵巣がんの基礎知識」と題して卵巣の形やしくみを最初にお話した後で、卵巣がんとその治療方法などを説明しました。講演のエッセンスを下にまとめておきました。

次回の9月24日(土)のがん講座には、広島大学病院光学医療診療部部長の田中信治先生による「がんの内視鏡診断と治療」と、理事長による「胃がんの基礎知識」の予定です。田中先生からは、大腸がん・胃がんなどの内視鏡による検査に加えて、内視鏡による最先端の治療についてもお話を聞ける予定です。乞うご期待。

「**卵巣がんの基礎知識**」

(1) 卵巣の働き (機能)

- 卵子を産生する機能と卵巣ホルモンを分泌する機能がある。
- 卵巣は子宮の左右両側に1対あり、大きさは母子頭大である。
- 卵巣の表面の皮質には無数の原始卵胞がある。
- 卵巣の働きは、脳下垂体から分泌されるホルモンによって調節されている。

(2) 更年期障害とホルモン補充療法 (HRT)

- 更年期に入り、卵巣の機能が衰えてくるとホルモン (特にエストロゲン) の分泌量が低下します。
- エストロゲンの低下が脳の自律神経中枢の働きを失調させます。
- 自律神経中枢の失調が大きな原因ですが、心理状態なども発症原因となります
- 自律神経の失調を回復するにはエストロゲンを補充してあげればよいわけです。
- これがホルモン補充療法 (HRT) の原理です。
- HRTにより更年期障害の多くが速やかに劇的に改善します。

(3) 卵巣がん

- 卵巣にできる腫瘍の85%は良性です。
- 卵巣がんの中で最も多いのは、卵巣表面の細胞に由来する上皮性腫瘍です。
- 卵巣がんはわが国では毎年増加しつつあり、新たに卵巣がんになる人は1年間に6,500人ぐらいと推定されます。
- 血液中にCA125という腫瘍マーカーを測定することは、良性、悪性の判定に役立ちます。
- 転移のある卵巣がんではほとんどの人がCA125陽性ですが、早期発見にはあまり役立ちません。

理事長 廣川 裕

●「広島県国際交流員受入事業」

この事業を担当する藤本理事から実施状況の報告です。

現在、当会では、広島県から依頼を受けて、イラク人医師カルザン氏の研修受入事業を行っています。8月から広大病院を始めとする広島市内のいくつかの病院で研修中のカルザン氏から挨拶をいただきましたので、ご紹介します。

カルザンさんは10月中旬まで広島に滞在の予定で、8月6日は原爆慰霊祭に参加し、8月20日、21日には広島市で行われた IPPNW（核戦争防止世界医師会議）北アジア大会にも出席されました。医学だけでなく広島ならではの学びができたと言っています。

<原文>

I aim to participate in training program in Japan, because Japan is regard as one of the most advance country in world, however especially in medicine too, in a new branch as Radiotherapy.

My goal is to obtain as much as new skill and experience in the field which I worked and practice it in my region to improve health and also we be in advance line of management.

Life in Hiroshima specially and Japan is a new life to me, it' s a wonderful place everyone can enjoy a nice time here, although I can not speak Japanese which make my daily life so much as I want to.

In conclusion; however forward to helps, and make more connection with Kurdish people, and Hiroshima be an example of peace to world. Japan live forever.

(日本語訳：藤本理事)

私は、日本で研修を受けるためにやって参りました。日本は世界の先進国の一つで、とりわけ、医学、その中で新しい分野である放射線治療においてもそうであります。

私の目標は、自分の専門分野の新しい技術と経験をできるだけ習得し、

それを母国の医療の改善のために役立てていくことです。

広島での生活は、私にとっては全く新鮮で、ここは誰もが楽しめるすばらしい場所だと思いますが、日本語が話せないので日常生活は期待通りには行きませんね。

最後に、クルド人と広島の人たちの結びつきを深め、世界平和に貢献できる良い例にしていきたいと思います。

日本は永遠に不滅です！！

●「理事長からのご挨拶」

残暑も和らぎ朝夕は涼しくらいの今日この頃です。会員の皆様は、いかがお過ごしでしょうか？

私事ですが皆様にお知らせがあります。

これまで私は東京に単身赴任して順天堂大学に勤務しておりましたが、この度これを辞めて広島に戻って参りました。

これまでは東京での多くの業務や責任に加えて、広島との二重生活という負荷があり、精神的にも身体的にも疲労が蓄積する毎日を過ごしておりました。特に本会を通じてのボランティア活動にゆったりした時間を取り難いなど、バタバタした生活にストレスを感じておりました。

がん患者さんの苦痛に耳を傾け解決策を考えるためには、豊かで穏やかな心を維持していなければいけないと思っています。

私自身の楽しい「スローライフ」を充実させて、広島での活動をこれまで以上に頑張って推進して参りたいと思います。

今後ともどうぞ宜しく応援をお願いします。

理事長 廣川 裕

●広島県内のがん関係イベント情報

○がん電話相談「がん110番」

日時：2005年9月4日（日）午前10時から午後2時まで

電話（携帯）： 090-6419-4535 090-6432-7424

※支援スタッフ募集中！

電話相談の受付経験者及び受付補助。午前又は午後だけでも可。

当会事務局までご連絡ください。

○高齢社会をよくする女性の会 第24回全国大会・広島

日時：2005年9月10日（土）12:30～17:00 11日（日）9:30～16:00

場所：広島国際会議場

主催：高齢社会をよくする女性の会、同第24回全国大会広島実行委員会

連絡先：実行委員会事務局（TEL&FAX：082-245-1250）

○第37回緩和ケアを考える会・広島 定例研究会

日時：9月10日（土）14時から

場所：広島国際会議場ダリア

テーマ：「緩和ケアチームの現状と今後の展望」

国立がんセンター中央病院 緩和ケア医長 下山直人先生

会費：1500円（この会の会員と学生は1000円）

○市民とともに地域の暮らしを変えよう ～いのち輝く在宅ケア～

日時：2005年9月18日（日）19日（祝）

場所：広島国際会議場

主催：NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク、中国新聞社

連絡先：いでした内科・神経内科（TEL：082-842-1027）

○びわの葉の会 9月例会

日時：2005年9月23日（祝日）午後1時から

場所：広島市中区地域福祉センター（TEL：082-249-3114）

テーマ：「聞かせてください、患者の家族の思いを」

内容：シンポジウム 前半 基調講演 江川綾子さん

後半 パネルディスカッション

基調講演の江川綾子さんは、評論家田原総一郎・節子夫妻の次女で、母節子さんのがん闘病を支えられた体験談を話していただきます。

後半は、江川さんを囲んでパネルディスカッション。

連絡先：732-0063 広島市東区牛田東2丁目13-8 松田 勇
(E-mail：lifeup613@ybb.ne.jp)

○平成17年度第2回「市民のためのがん講座」

日時：2005年9月24日（土）午後3時～5時

場所：広島市中区地域福祉センター（TEL：082-249-3114）

テーマ：①がんの内視鏡診断と治療（広島大学病院 田中信治先生）

②胃がんの基礎知識（元順天堂大学医学部 広川裕先生）

連絡先：事務局（TEL/FAX 082-289-0610 E-mail：info@gan110.rgn.jp）

参加費：（1回）会員 800円 協力団体会員 1,100円 一般 1,300円

●編集後記

第8回ニュースレターは、何とか8月にお送りできました。

今後とも、このニュースレターに対する皆様のご期待にできるだけ応えたいと思います。

会員の皆様からのご意見、ご質問、がんに関する情報を募集しております。是非、担当者までお寄せください。ご紹介させていただきます。

また、事務局のお手伝いをして頂ける方を大募集中です。

(浩)

—

■発行：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局

<http://www.gan110.rgn.jp>

■お問い合わせ：info@gan110.rgn.jp

■Copyright：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま