

ひ ろ ば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.18

第 18 号 2016 年 2 月 6 日発行

吹田ホスピス市民塾

発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX：06-6388-6257

E-mail：ozak200@nifty.com

URL：suita-hosupisu.jimdo.com

私の“初夢”…実現させたい

会長 小澤 和夫

今年初めての会報ということで、「私の初夢」を聞いて頂けますか？

今年環境は大きく変化する気配を感じています。

- 後藤新市長がマニフェストの中で、市長としては初めて「がん」に触れられました。そして、4月の組織改革の中で、新設の健康医療部に「地域医療推進室」が誕生、在宅医療の検討が進められる予定ですが、その中でがん対策も大きく取り上げられる可能性が出てきました。後藤市長が目指している「3年先の中核市」が実現すると、更に大きな進展が期待されます。
- 「吹田在宅ケアネット」が、これまでのオープンな組織から会員制に移行する予定で、9年前から取り組んできた「がん患者さんの在宅ケアを推進するためのネットとシステム」が実現する可能性が大きくなってきました。
- 吹田市民病院、済生会吹田病院・千里病院などで、「がん患者サロン」活動が始まりつつあります。

こうした環境の変化の中で、次のような初夢を……。

「夢は実現するためのもの」……ぜひ、実現したいものです。

私の初夢

- 1 条例・計画が出来ている。
「吹田市がん対策推進条例」が議会の全会一致で可決、成立している。
中核市となった吹田市に、条例を踏まえて、「吹田市がん対策推進計画」ができて進捗している。
- 2 市議会議員さん全員参加の「吹田市議会がん対策推進協議会」が活動している。
- 3 「吹田在宅ケアネット」は、がん診療拠点病院・在宅医・訪問看護ステーション・訪問介護ステーション・ケアマネ・薬局・市民が参画、会員200名となり、在宅で最期を希望される方はすべて叶えられ、平穏な最期を迎えられている。
- 4 並行して、在宅治療をご希望の方（約3,000人）のすべてがご希望通り過ごせている。
- 5 市役所近くのマンション内の「吹田がんサロン」が、毎日日替わりで、活況を呈している。
～がん診療拠点病院医師によるセカンドオピニオン、在宅医による相談、訪問看護ST、ケアマネ、薬局、市民などの相談。カラオケなどの音楽演奏、料理を楽しむ教室など～。
- 6 当市民塾の会員は500名を超え、総会はメイシアターの中ホールで。

「吹田在宅ケアネット」が組織を一新、強化

平成19年6月に設立され9年、毎年2回の公開研究会を開催してきた「吹田在宅ケアネット」(代表世話人：吹田市民病院副院長村田幸平氏／世話人：当市民塾の3名を含め20名)。

愈々今年から会員組織に改組して、自宅でのケアを希望する患者さんが、スムーズに病院から自宅に移って、平穏な最期を迎えられるようなネットとシステムづくりに、一歩前進することになりました。

吹田では、がんで亡くなる方約900名、当市民塾のアンケートによると、その8割がたが「最期は自宅」をご希望。その皆さま方が、ご希望通りの最期を迎えられるようになることを期待したいです。いろいろな困難がありますが、今年を正念場として努力していきます。

「会員は何ができるのか？」・・・次のような機会があります

「会員は何ができるのか？」というご質問を頂くことがあります。

例えば、今年1年、こんな活動をしてきました。

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|------|---------------|
| 1. 講座・研究会 | ○公開講座 | 3回 | |
| | ○ピアサポーター養成研修 | 2回 | |
| | ○事例研究会 | 12回 | 計 17回 |
| 2. 展示会 | ○ロビー展 市役所・ラコルタ・メイシアター | 各1回 | |
| | ○健康展、ボランティアフェスティバル | 各1回 | 計 5回 |
| 3. 吹田がん情報コーナー(市役所ロビー) | | | 計 24回 |
| 4. 定例会 | ○月例会、患者・家族会、ご遺族の会 | 各12回 | 計 36回 |
| | | | 合計 82回 |

ご興味のある活動を覗いてみていただけませんか。

2015年度総会のご案内

今年は市民塾にとって、大きな節目に差し掛かろうとしています。発足から丸10年を迎え、また新たな10年に向かって、これまで以上に私たちの活動が注目され、また必要とされる時がやって来ています。

そんな中、これまでの活動を更に充実させ、また新たなテーマにも果敢に取り組んでいくためには、何よりも会員の皆さまのご支援が必要です。

来月の総会には是非ともご出席のうえ、率直なご意見をお聞かせ頂き、これからの活動にも積極的にご参加を頂ければ嬉しいです。

ご多忙とは思いますが、万障お繰り合わせの上ご参加頂きますよう宜しくお願い申し上げます。

記

日時 平成28年3月19日(土) 14:00～16:00

場所 吹田市男女共同参画センター デュオ

[次 第] 2015年度活動報告について
2015年度会計報告並びに監査報告について
2016年度活動計画について
2016年度予算について
2016年度役員改選について
その他

※ 終了後、茶話会を予定しております

2015 年度 第 2 回公開講座

「がん患者さんを自宅で看取るには」
～訪問看護師の立場から～

訪問看護ステーションれんげそうの松本和子さんは、介護保険が始まった時から訪問看護ステーションを立ち上げられた吹田市の訪問看護のパイオニア的存在の方です。

住み慣れた地域での在宅医療を支える要として訪問看護ステーションは、医療者からも患者・家族からも信頼される大切な役割を担われています。

在宅での療養を選択した場合の患者・家族の覚悟やその思いをどのように支援していくか、ターミナルケアを担う時のチームとケアのプロセスについてなど分かりやすく話してくださいました。どのような選択をしてもメリット・デメリットがある事、最期の過ごし方の事例などいろいろな学びました。

訪問看護ステーションの看護師さんは 1 人で訪問し判断するので、病院の看護師さんとは全く違うとの事。また 2 4 時間対応を必要とされるのでハードではあるがやりがいのある仕事だと話されました。れんげそうのスタッフの方もたくさん出席され自らの研修の場とされていました。

やがては患者あるいはその家族となる私達、在宅医療についてこれからも知識を深めたいです。大規模ステーションより小規模の方がより深く支えることができると言ってくくださった松本さん、大切なのは人と人との繋がりであることを教えられました。(黒田)



< 1 月 30 日開催の第 3 回 ～大切な家族を看取った私達～ の感想は次号に掲載させていただきます >

「がんサポートカフェ」 スタートしました!

昨年 12 月から、がん患者さんやご家族・サポートされる皆さまが気軽に立ち寄って「いろんな立場の方が一緒にお話しできる場」をもちました。



日 時：毎月第 3 金曜日

14:00～16:00

場 所：「栄えるカフェ IN 吹田」

栄通り商店街（JR 吹田駅徒歩 3 分）
ファミリーマート吹田栄通り商店会店
2 階イートイン

参加費：無料

ドリンクなどは 1 階ファミリーマートをご利用ください。



1 回目 17 名、2 回目 10 名の参加がありました。気軽にお茶を飲みに来て頂きたいと思います。詳しくは HP、チラシをご覧ください。



「地域社会で安心して生活ができる『生きる豊かさ』の支援をめざして」

会員の声

美咲訪問看護ステーション 所長
青木 美樹

皆さまご存知の様に、日本は、諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進行しています。

65歳以上の人口は現在3000万人を超えており(国民の4人に1人)、2042年の約3900万人でピークを迎え、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。

この為、厚生労働省は高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的の下で、地域の包括的な支援サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築とがん対策推進基本計画を推進しています。

吹田市の65歳以上の人口は、2012年度は73,690人、2014年度は80,197人で吹田でも「JR以南」と「千里ニュータウン・万博・阪大」の2つの圏域の高齢化率が高く、吹田市の高齢化が進展しています。(第5期吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(素案)参照)

在宅看護師は、在宅で療養する人を看護するという事、つまり病気をもちながらも普段過ごされている生活により近い生活が出来る様に支援する事が可能です。

また、医療側の最善と在宅療養生活をする人の最善が一致しない時代、どの様な生活を一番望むのかという相談に乗る事が出来るのは、一番近くにいる在宅看護師です。

在宅療養を諦めず、地域社会で安心して生活が出来る「生きる豊かさ」を支援する為、多くの人達が集まる駅前(阪急千里線千里山駅)に移転しました。地域に何時でも看護相談が出来る場所があれば、



最後まで安心して在宅療養をする事が出来ます。在宅生活に不安を持つ方々の道標になる事を願っています。



2015年度ピアサポーター研修終了

今年度のピアサポーター研修は講師に名古屋のNPO法人ミーネットをお迎えして、第一回目が9月27日(日)、第二回目は11月22日(日)に行われました。

それぞれの参加者は、29名(1回目)、26名(2回目)、約半数は会員以外からの参加者でした。テキストは昨年度と同じ(厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業発行)ですが、今年度はより実際の活動に即した内容になり、ピアサポーターの活動内容が良く理解できる研修になりました。

これは講師の花井美紀代表と伊藤和直氏の体験談を随所に織り込んでいただいたためであり、説得力があり大変勉強になりました。

一部の会員はピアサポーター活動していますが、改めてピアサポーター活動の原則(心得)を確認し、相手との出会いは一期一会であり積極的な傾聴の大切さを理解できたと思います。

今後多くの会員がピアサポーターの活動に興味を持ち、情報コーナーや患者会に参加していただくように期待します。(益田)

FFJCPへ参加しました

一般社団法人中外 oncology 学術会議主催のがん患者会(昨年に続き2回目)が、1月23日~24日、東京で開催、北海道から沖縄までの48団体が参加。

第1日は、学術会議からの報告、アメリカからの2人の講演のあと、各患者団体の活動紹介プレゼンテーション(各10分)。第2日目は、この1年間検討してきた6分科会の発表。

分科会: ①組織・運営を考える②就労問題を考える③ピアサポートを学ぶ④国内外の医療制度を学ぶ⑤臨床試験を学ぶ⑥患者の教育と参画支援を学ぶ。

①には小澤、③には半崎が参加しています。

「補助金交付事業パネル展」第2回

9月の千里ニュータウンプラザに続き

12月9日~18日市役所ロビーにて行われました。

？ 知っておきたい
！ がんのマメ知識

健康と思う今こそ、がん検診

がんの5年相対生存率：がんと診断され、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標で、5年後に生存している人の割合を表す。

どのがんも、検診で発見された人は、検診以外で発見された人より、5年相対生存率は高い。健診でがんを早期発見できれば、早期治療ができ、治る確率も飛躍的に上がり、完治も可能。

5大がんの健診要項

| 部位 | 対象 | 頻度 | 健診項目 |
|-------|----------|-------|--------------------------------|
| 胃がん | 40歳以上の男女 | 1年に1回 | 問診・胃X線撮影 |
| 大腸がん | 40歳以上の男女 | 1年に1回 | 問診・便潜血検査 |
| 肺がん | 40歳以上の男女 | 1年に1回 | 問診・胸部X線撮影・(問診で必要と認めたととき、喀痰細胞診) |
| 子宮頸がん | 20歳以上 | 2年に1回 | 問診・視診・内診・細胞診 |
| 乳がん | 40歳以上 | 2年に1回 | 問診・視触診・乳房X線撮影(マンモグラフィ) |

たばこは吸わない
 他人の煙草の煙をできるだけ避ける
 お酒はほどほどに
 バランスのとれた食生活を
 塩辛い食品は控えめに
 野菜や果物は豊富に



適度に運動
 適切な体重維持
 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 定期的ながん検診を
 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
 正しいがん情報でがんを知ることから

これからの予定

吹田在宅ケアネット・第18回公開研究会

日時：2016年3月26日(土)
 14:00 ~ 16:30

場所：済生会千里病院

テーマ：

「人生の最終段階における多職種連携
 ~各職種は、何をどうしなければならないか~」

パネリスト：各職種から7名の予定

会費：500円

パネル出展の予定

デュオ主催

「女(ひと)と男(ひと)のフェスタ

2016 in すいた」パネル出展

日時：2月20日(土)

9:00 ~ 17:00

場所：メイシアター

まちづくり市民塾連絡会パネル展示

日時：3月22日(火)~25日(金)

場所：千里ニュータウンプラザ

2Fロビー

定期開催のお知らせ 何れも申込み不要・無料

定例会

男女共同参画センター デュオにて
 2月 6日 13:30 ~ 15:30
 3月19日 14:00 ~ 16:00
 (総会・2Pをご覧ください)
 4月 9日 13:30 ~ 15:30
 5月 7日 13:30 ~ 15:30
 いずれも土曜日
 — どなたでもご自由にご参加下さい

患者・家族会 ひまわりの会 (遺族会)

男女共同参画センター デュオにて
 (会場は別にとっています)
 2月13日
 3月12日
 4月30日
 5月28日
 いずれも土曜日 13:30 ~ 15:30
 — 突然のがんの告知でどうしていいかわからない方、現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいかわからない、家族のがんで悩まれている方、一人で悩まずお話してみませんか?

吹田がん情報コーナー

吹田市役所ロビーにて
 2月4日、18日
 3月17日
 4月7日、21日
 いずれも木曜日 13:00 ~ 16:00
 — がん患者さん、ご家族及び一般市民の皆さんに、がんに関するいろいろな情報をお伝えしています
 (3月3日は会場の関係でお休みさせていただきます)
 後援：吹田市民病院

がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいたにて (ファミリーマート 吹田栄通り商店会店)
 2月19日
 3月18日
 4月15日
 5月20日
 いずれも金曜日 14:00 ~ 16:00
 — がん患者さん及びご家族と、それをサポートする方々が集う交流の場です。
 お気軽にご参加ください。

編集後記

今回から少しイメージを変えてみましたが、いかがでしょうか。これからもご意見を伺いながら、読みやすい会報誌にしていきたいと思っております。

会員の皆様へ～お誘いとお願い

会員の皆様のご参加をお待ちしております。
 ご意見・ご希望もお聞かせ頂き、ご協力ください。
 ★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています
 ★会報誌の印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。
 ☆会員を随時募集しています

リーフレットのご入用の方は役員までお知らせください。
 薬局などにも置かせていただいております。



— がんになっても安心できる吹田のまちづくりを —

吹田ホスピス市民塾

H P <http://suita-hosupisu.jimdo.com>

ブログ http://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013

