



ぎんなん便り

VOL. 8

2013年12月



イラスト wanpaug

冬まっさかり。皆さま、風邪対策は万全でしょうか？

この時期になると、1年があっという間に過ぎ去ったように感じます。

今年のうち済ませてしまいたいことがある方は今月がチャンスです。

新たな気持ちで来年を迎える準備をいたしましょう。

では、今年最後のぎんなん便りをお楽しみください。

今回は、大阪滋慶学園大阪保健福祉専門学校の副学校長であり、大阪対がん協会の理事、そして大阪府看護協会 前会長、豊田百合子先生のお話から始まります。



～自分らしく、楽しく、エンジョイユアライフ、エンジョイマイライフ～

豊田 百合子

学校法人 大阪滋慶学園 大阪保健福祉専門学校 副学校長

公益社団法人 大阪対がん協会 理事

公益社団法人 大阪府看護協会 前会長

これまでを振り返って ～看護は人を幸せにする仕事～

私の看護師人生は臨床から出発し、看護学校の教官、そして医療行政にも関わってきました。また、それを通し多くのいのちと対峙する機会を与えられました。臨床においては専門性の高い高度な医療の場に身を置くことが多く、人類の叡智としての医療技術の素晴らしさとその可能性に多く触れてきました。しかしその反面にその限界につきあたることもあり、病にある人間が持つ強さと儚さをたくさん体験してきました。

そのような看護師人生の中で、私がいつも言っている言葉があります。「看護は人を幸せにする仕事」ということということです。看護される相手も、看護する自分も本当に幸せであるためには行っている援助が“本来の看護”であることが条件です。いうまでもなく専門職として、それを行うには最新・最善の正しい知識やエビデンスに基づいた看護技術と倫理観、使命感を基盤とした調和のとれた人間性が必要となります。私のこれまでの生涯はそのような看護実践を一人でも多くの看護師に行って欲しいという願いのもと奔走した日々であったと振り返ります。

いのちの重さ～与えられた人生を前向きに生きる～

がんの痛みは全人的痛みと言われています。苦痛 (pain) に苦しむ患者さんを前に、医師の指示で鎮痛剤を持っていき、注射し、痛みの軽減を確認するだけでは看護とは言えません。苦痛 (pain) の向こうにある苦難 (suffering) に一緒に向きあうことが看護です。看護学生に講義をしていて、「先生はよく人を笑わせますね。先生の講義は楽しい」と言われることが多くあります。“笑い”に

よりNK細胞が活性化され、がん細胞が減少するなど“笑い”には健康のために必要なたくさんの効用があることはすでに知られています。“笑い”だけではなく、前向きさ、生きがいなど肯定的感情を持つことがいかに大切かはどのような書物にも書かれています。

しかし、症状の辛さ、苦痛を伴う治療、がんを患ったことによる社会関係の喪失、経済的問題、これまでとは違った生活・人生を歩むこと、死への恐れなど・そのような全人的痛みの中にあるがん患者さんに本物の“笑い”を引き出すのは容易なことではありません。その人が何に恐怖を感じ、何に不安を感じているのか、何に関心を持ち、何が希望なのか相手への深い関心が大切となります。相手の状況を理解しないジョークは笑わせるどころか、相手を絶望に陥らせることすらあります。快い笑いにはまず安全であることが必要となり、それにはじっくりと相手の苦難(suffering)に寄り添うことが必要となります。

教育者としてのがん患者～新しい人生の生き方～

一般に人は死を身近に感じる機会を与えられない限り、なかなか自分の生き方や死について考えることはありません。普段、人々は自分自身の人生の目的や生活のあり方など振り返ることもなく目の前の課題や多忙さに引き込まれていきます。がんを発症したことをきっかけとして、何年も何十年も続けてきたこれまでの生活習慣、人生のあり方・価値観を振り返り、人間としての本来の生き方を取り戻すための闘い—受ける治療、食べるもの、生活リズム、運動の仕方、働き方などありとあらゆるものを自分の身体とこころの声を聞きながら選択し、自己決定し自分自身の生きる目的を達成していくあり方は、苦難(suffering)を伴いながらもとても創造的な生き方であると思います。患者さんの会に参加して思うことは人生を再構成されている行動です。実におおらかに現実に起こっているものをしっかり見つめていらっしゃいます。

がんとともに生きる方たちは、他者に“生きること”を考える機会を与える教育者であり、よき導き手です。是非とも、誰にも代わることができない、しかし決して独りではないその人生を今以上に大切に、そして前向きに創造的に生きていただくことを願います。

自分らしく、楽しく～エンジョイユアライフ、エンジョイマイライフ！



第9回がん患者大集会のご報告

2013年11月24日(日)神戸医療センターに於いて、がん患者団体支援機構主催により、第9回がん患者大集会が開催された。

第1回は2005年NHKの協力の下に大阪で開催され、当時片隅に追いやられていたがん患者と医療体制に、風穴を開けたといってもいい位、社会的にも大きな反響を呼んだ大会として、未だに記憶に新しい。以後、運営メンバーは何回か交代し、2006年、当時参議院議員だった故山本たかし議員の尽力で成立した、『がん対策基本法』の後押しを受けて、がん患者の為に、その信念を絶やすことなく活動を続け、今年で9回目を迎えるに至った。

今回のテーマは「がん患者が望む最期の迎え方」～在宅・ホスピス・病院・その他～

基調講演は在宅医として患者の信頼厚い、長尾クリニック院長、長尾和宏先生。

①田村美生夫氏(患者代表・ひょうご患者連絡会事務局長)、

- ②伊藤由美子氏（兵庫県立がんセンター看護師長）、
③椎葉茂樹氏（厚生労働省健康局、がん対策・健康増進課課長）
が講演された。

がん医療はこの10年で格段の進歩を遂げた。がん=死ではなく、がんは早期発見、早期治療で死ではなくなった。転移、再発をしても治療を続けながらがんと共に生きられる時代になったといえる。そうは言っても、ただ生きられればいいのかというと、そう簡単なものではない。治療を続けながらがんと共に生きるということは強い精神力を必要とする。さらには生きていくだけで生活の質の維持が問題になってくる。治療の進歩と共に、がん医療には別の側面が見えるようになってきた。

今年から国のがん対策推進計画が2期目に入る。第1期の5年計画が終了し、新たな5年計画がスタートする。計画がめざす全体目標は大きく分けて3つある。

- (1) がんによる死亡の減少
- (2) すべてのがん患者及びその家族の苦痛の軽減並びに療養生活の質の向上
- (3) がんになっても安心して暮らせる社会の構築

それを受けて大集会の今回のテーマは、

- ①すべてのがん患者及びその家族の苦痛の軽減並びに療養生活の質の向上。
 - ②がんになっても安心して暮らせる社会の構築。
- を軸に設定された。

がん診療拠点病院は日本全国に300か所以上あるが、緩和病棟を抱える病院はまだまだ少ない。拠点病院でがんの治療を受けても治療が出来なくなった時、患者は地域連携の制度を利用して外部の連携病院に移らねばならない。あるいは家に帰り、在宅医に訪問看護してもらうかの二者択一を迫られる。がんになった時、患者はどこで治療を受けるかを考える。しかし治療がうまくいかなかった時、どうするかを考える患者や家族は意外と少ないのが現状である。

痛みの治療をどうするか。患者・家族の心のケアをどうするか。経済的な問題。トータルペイン。この分野での国の医療体制はようやくはじまったばかり。

今回の講演を通じて、私達はがんと言われた時から自分の将来をしっかりと見据えて、最期をどう迎えるか即ち「how to live/どう生ききるか」を考えていかななくてはいけない。さらには、がんになっても安心して暮らせる社会の構築の為に私達も出来るだけの支援をしていくべきである。と強く実感できた大会であった。

<大会アピール文>

要望書：厚生労働省及び各都道府県へ

- ・がん患者が希望する最期の場所を選択できるように地域包括ケアシステムの積極的推進を希望します。
- ・全国の医療・介護の均てん化を目指して、各県のがん診療連携拠点病院に緩和ケア支援センターの設置を希望します。
- ・各都道府県で医師会と共同し、在宅診療と地域包括ケアシステムに関わる医療機関、事業所を示した手引書を作成し、その配布と啓発活動を希望します。

要望書：日本医師会へ

- ・医師会主導の地域包括ケアシステムのネットワークづくりと早期推進を希望します。
- ・地域連携システム、チーム医療体制、在宅主治医育成のための講演会、講習会の開催を希望します。

・各都道府県と共同し、在宅診療と地域包括ケアシステムに関わる医療機関、事業所を示した手引書を作成し、その配布と啓発活動を希望します。

がん患者とその家族へ

・納得がいく最期を迎えるために、がん患者も家族も元気な時からお互いに話し合い、勉強をしておきましょう。

・最期をどのように迎えたいか自分の希望をはっきりさせ、エンディングノートに記録しておきましょう。

・相互援助が出来るように、地域ネットワーク、友人ネットワーク、仲間ネットワークを作りましょう。



患者の独り言

最後の正月／R. I

2011年12月31日。手術から3日目。点滴スタンドを支えに時間をかけて病室まで辿りついた私に、家内は、驚きながら満面の笑みで迎えてくれました。

ここは大手前病院。当時、家内は肺がんが脳に転移して、この病院で全脳照射を受けるために入院中でした。当初は通院治療だったのですが、世話をする私の事情で緊急入院となっていたのです。私の事情とは、私も「がん」になってしまったということです。

私たちは、二十歳の時から同居を始めましたが、子宝にも恵まれず、親戚づきあいもほとんどなかったため、ずっと二人っきりで暮らしてきました。家内のがんが見つかって1年間ほどは、私は職場の介護休暇等を利用しながら付き添っていましたが、肺がんが縦隔に転移し骨にまで至った段階で（職場にも居づらくなってきていたので）中途退職して、つきっきりで面倒を見るようになりました。家内はタバコも吸わないのに肺がんになりました。家内の病気の原因は何かわかりませんが、両親の介護というストレスが一番大きな原因と思っています。2人の父親を看取り、2人の痴呆の母の特養入りがやっと決まった矢先に肺がんが見つかりました。私が仕事にかまけて両親の世話を任せっきりにしていた日々が家内の肺がんを大きくしたのだと思いました。そんな気持ちがあって、私は家内に四六時中、金魚のフンみたいについて回っていたのです。

2011年12月26日のことです。朝食の準備をしようと台所に立ったものの、立ってられないほどの腹痛に襲われました。家内の全脳照射は日曜のためお休みでしたが、毎日車で送迎し、夜は嘔吐等のため、大阪市立総合医療センターの救急病棟で点滴をしてもらう毎日でした。

そんなわけで、痛みを明日に持ち越すわけにもいかないの、タクシーで休日診療をしてくれる病院に行きました。その病院で言われたのが「盲腸」。緊急手術の必要があるということで大手前病院に、今度は救急車で運ばれました。

その時の私の心境は、「こんな大事な時に自分が倒れてしまって、家内に申し訳ない」というものでした。体力には自信があったし、怪我以外で入院したこともなかったのですから、そのショックは大きかったです。とりあえず、40年来の友達に電話をして、家内のことを頼みました。

ところが、搬送先の大手前病院の見立ては「おそらく大腸がん」でした。精密検査をしていたら、病院が休みに入ってしまうし、腸閉塞になっているので、「早く切らないと命も危ない」というこ

とでした。

そんな深刻な告知の場面でしたが、私の感じたことは、少し不謹慎かもしれませんが、「これで、しばらく休むことができる」ということでした。友達と連絡が取れたことで少し安心したことが作用したのかもしれませんが、付き添いのストレスからしばらく解放されることが正直嬉しかったのだと思います。がんと闘う家内の思いに寄り添いたくても、理解できなかった部分が、自分自身もがんになることで、理解しあえるのではないかという思いもあったのではないかと思います。

結局、手術は28日の朝から行われました。私の手帳には、「AM6:00 浣腸 OK」とのみ記されています。麻酔がよく効いて、手術中のことは全く覚えていません。

術後、友達から家内も上の階に入院させてもらったということを知りました。その時から、家内に歩いて会いに行くことが当面の目標となりました。

1月31日に再開されたメモには、「開腹手術、上行結腸を30cm切除、5cmのがん」と記されています。少しですが、リンパ節にも転移があり、ステージはⅢaでした。

29日の午後にトイレまで4回歩きました。30日にはトイレの他に、廊下を少し歩きました。でも、両日とも熱が下がらず、解熱・鎮痛剤の点滴の影響なのか、終日ぼんやりしていました。

31日は元気になってきました。手帳には、「6:30～約500歩 9:45 Drより飲水の許可 10:00～約500歩 13:00～約1000歩 15:30～約1000歩(11Fへ)」とあります(11Fとは11階の家内の病室のことです)。

これが冒頭のシーン。私の容姿を見た家内は「お化けが出たのかと思った」と大笑いでした。

2012年1月1日。私は朝一番に家内の病室を訪ねました。そして、二人で病室の窓から、昇る初日の出を眺めました。まだ動き出さない静かな病室で、黙って朝日を眺めていました。その時だけは先の不安も感じない透明な時間が流れていたように思います。

結局、これが二人の最後の正月になってしまいましたが、今では心に残る思い出のひとつです。

今年最後のぎんなん便り、お楽しみいただけでしょうか？2012年9月に1号を作成してから1年以上の月日が流れ、今回で8号。多くの皆様のご協力のおかげで2013年も無事ぎんなん便りをお届けすることができました。引き続き、2014年度もよろしく願いいたします。2014年が皆様にとって素晴らしい一年になりますように。



毎週木曜日、13時から16時半まで市大病院1階奥の化学療法センター前がんコーナーにて「サバイバーによるミニ患者会」を開催しています。心配なこと・誰かに聞いてほしいこと・教えてほしいこと・知りたいこと・思ったこと・困ったことなど、どんな些細なことでもいいですので、気軽に気持ちをお伝えください。どなたでも、時間内ならいつでも参加自由です。

大阪市立大学医学部付属病院がん患者サポートの会「ぎんなん」
ホームページ <http://cscginnan.com/>
お問い合わせ先：メールアドレス gankangin@cscginnan.com



編集者 北野愛子 発行人 辻恵美子