

ROTARY WEEKLY

HIROSHIMA KUKO ROTARY CLUB WEEKLY



広島空港ロータリークラブ週報

会長 松本邦雄 / 副会長 橋濱智美 / 幹事 佐々木正親 / SAA 鶴田秀樹

2017年1月18日発行

事務所 〒729-0417 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会内2F

TEL 0848-86-0986・FAX 0848-86-0992・E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp・http://hiroshima-kuko-rotary.jp/

例会場 〒729-0416 三原市本郷町善入寺64-25 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111 FAX 0848-86-9222

JAN 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
休会 新年例会 例会 例会 例会

本日のプログラム(1月18日)

三原青年会議所 理事長 富田伸博様
「今年度方針について」

次回のプログラム(1月25日)

米山記念奨学生 黄 琳娜様

第1058回 2017年1月11日 例会記録

点 鐘…橋濱副会長

ソング…「それでこそロータリー」

ロータリーアンの行動規範 唱和

ビジター紹介

(竹 原)堀越賢二さん

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (1/11)	26 1	20	1	5 1	84.00
メイク	灰谷				
前々回 (12/21)	26 1	20 1	1	5	80.76
メイク	灰谷				

食事時間

MENU

彩り野菜のサラダシーザードレッシング

卵スープ

とりもも肉ラタトゥイユ風トマト煮込み

パン・コーヒー



副会長時間

先日の新年夜間例会ありがとうございました。当日は伊藤さんが入会してくださってとてもうれしく思います。

昨夜ボタンと音がしたと思ったら父が転んで頭を打ったようで今日病院に行きました。晩酌するのはいいのですが、歳をとっていますので私が夜に出掛けないといけない時は心配になります。皆様も飲みすぎにはお気を付け下さい。

ノロウイルスやインフルエンザも流行っているようですので体調管理に十分気をつけて例会にご出席くださいませ。



幹事報告

《配布物》週報1057号、卓話資料

ロータリーの友、ガバナー月信

《回覧》4クラブ合同例会出欠表

日時 2017年2月7日(火)18:00~

インターシティ・ミーティング出欠表

日時 2017年3月5日(日)12:20~

年賀状・ガバナー杯日程表

Rotary コーディネーターNEWS

がん予防推進活動調査

- ・喫煙者の数
- ・このうち今年度禁煙を試みた数
- ・このうち禁煙に成功した人
- ・がん検診・定期健診など受診した人
- ・肺がんCT希望の方

東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
室長 三上雅美様



「がんと共に生きる」

～がん患者・家族・支援者のつどい「こころの駅舎」の活動を通して～

本日はお招きくださり、ありがとうございます。このような機会を与えてくださいましたことに対し、心よりお礼申し上げますとともに、また大変恐縮もしております。力不足ではございますが、どうぞよろしく願いたします。

さて本来は「がん予防」についてお話をするところなのですが、医療的な部分は先生方にお任せすることに致しまして、今日は私が所属する東広島地区医師会地域連携室 あざれあ が取り組んでおります「がん患者・ご家族・支援者のつどい こころの駅舎」などを通して、「がんと共に生きる」と題して、小さな物語を語らせて頂きたいと思っております。



最初の物語はあるがん患者の家族の（実は私の家族の話ですが）物語です。

およそ 25 年前の 12 月 12 日、父は「検査入院をしてくるから、かあさんのことは頼んだぞ。」と言って、自分で車を運転して病院に入院しました。しかし翌日医師からは「大切なお話がありますので、ご家族全員集まってください。」と連絡がありました。東京にいる兄も帰広し、医師の話の聞きました。その時医師から「肝臓がん末期です。年が越せるかどうかわかりません。」と告げられた時は、あまりにも突然で全員声が出ませんでした。

それでも家に帰ると兄は冷静に「お父さんが書きかけていた自分史があったね。それをみんなで完成させよう。心残りのないようにね。」と言って、早速準備を始めました。ちょうど勤務する大学が休みでしたので、兄はその日から実家に泊まり込み、毎日病院に通って口述筆記を始めました。そして完成したものがこの「我が半世紀—折々思い出すままに—」です。

日に日に衰弱する父を実感しながら、何とか完成するまでは・・・と祈るような気持ちでおりました。願いが叶って自分史が完成したのが 1 月 17 日。父が旅立ったのが 21 日です。出来上がった本を手にとって、父が一ページずつ満足そうにめくっていた姿を思い出します。入院から 40 日間の出来事でした。

父の自分史は家族の合作です。父の語ることを兄が編集し、家族全員が父に送る言葉も添えました。そして絵に自信のある、姉や姉の次男が挿絵を担当しました。今思えば、家族が一つになるきっかけを最後に父が作ってくれたのかもしれない。

そして父の葬儀の日に「おじいちゃまのように病気で亡くなる人をなくすために、僕はお医者様になる。」と泣きじゃくっていた、兄の長男はその言葉通り、その後医学の道に進み、現在研究者として歩みが続けています。また、挿絵を担当してくれた姉の次男は、後に美術の道に進み、現在木彫作家として活動しています。そして、父の病気に気づけず、入院中も何もできない事に寂しさを感じていた私は、その後介護・福祉の勉強を続け、今に至っています。

父は 40 日という短い間に、残された者たちに将来につながる大切な宝物を残してくれました。

私は今でも火葬場で一羽の鳥が飛びたったのをよく覚えています。その時「父は鳥になった」と私には思えたのです。時々鳥になった父が空から見守ってくれている。そんな気がするがあります。

がん患者・ご家族・支援者のつどい

こころの駅舎

がん患者・ご家族・支援者の「集いの場」

平成25年度より開催 今年度から東広島市委託事業

重い手荷物はこころの駅舎にあずけ

楽しい時間というおみやげをカバンに詰めて

また次の駅舎目指して旅を続けよう



東広島地区医師会では平成 25 年度から、がん患者・ご家族・支援者に、集いの場を提供するために「ここ

ろの駅舎」を年3回開催していました。この活動が評価され、今年度からは東広島市の「在宅医療・介護連携推進事業」として認められ、毎月開催することができるようになりました。

私はこの「こころの駅舎」という名称が気に入っています。「がん患者の集い」というよりもずっと温かみがあると思います。心が疲れた時に、ふっと立ち寄り、リフレッシュしてまた次の駅まで旅をする。そんな駅舎のような存在になれるように、気配りしながらがん患者さんやご家族に接しています。

今年度からは、毎月第4木曜日に「くらら」で「こころの駅舎」を開催しています。仕事を持つがん患者さんも立ち寄りやすいように、夕方6時まで時間を延長しました。また必ず医師会の先生方も来てくださり、患者さんの相談に応じてくださっています。

患者さん同士が情報交換をしたり、気がかりなことを先生に相談したり、年3回の講演会で新たな知識を得たり、参加者はご自分の都合に合わせて「こころの駅舎」を活用されています。

がん患者Aさんのお話

そんな中、12月の広報誌で「緩和ケア」について特集されることになりました。「こころの駅舎」に参加するがん患者さん、ご家族の皆様にご協力をお願いし、別紙のように特集記事が組まれました。

乳がんの患者であるAさんは、平成25年度からずっと「こころの駅舎」に参加して下さっています。いつも笑顔で参加して下さっていました。

がんを患いながらも何もなかったかのように日常生活を送り、仕事を持ち、しかも「こころの駅舎」では他の患者さんの心の支えとなってくさっているAさんに、私はこんな言葉で広報誌の取材のお願いをしました。「皆さんに勇気を与えるために取材に応じて下さいますか。」と。

Aさんは快く応じてくださり、10月の「こころの駅舎」開催日に広報担当者が取材に来られました。

Aさんはがんと告知され、副作用に苦しみながら抗がん剤治療を続けたこと、家族や友人の支えがあったからこそ乗り越えられたこと、がんについて語り合える仲間が存在が必要なこと、早期検診が有効であることなどを語って下さいました。

広報誌が全戸配布され、今Aさんは新たな役割を担っておられます。広報誌を読まれた中学校の先生から「命の授業をしてほしい」との依頼があったそうです。

がんという病気はAさんにとって大変つらい試練を与えましたが、未来を生きる人たちに命のメッセージを伝えるという大切な役割をもたらしたのかもしれない。

ご家族Bさんのお話

Bさんは今年度から「こころの駅舎」に参加されています。Bさんの娘さんは7年前の夏、39歳の若さで旅立たれました。娘さんの遺志を継いで、ピンクリボン活動に熱心に携わっておられます。「乳がんで悲しむ人が一人でも少なくなるように。」それがBさんの口癖です。

Bさんには「ピンクリボン活動普及のために広報誌の取材に応じて下さいますか。」とお願いしました。Bさんも快諾して下さり、娘さんと過ごした大切な日々や、娘さんが闘病中に語ったピンクリボン活動の大切さ、そしてその遺志を継ごうと決意したいきさつなどを語って下さいました。

そして今、Bさんは「私が頑張れるのは、娘が天国から見守ってくれているからです。まだまだ活動を続けます。」と益々精力的に活動の幅を広げておられます。



がん患者さんやご家族は「もしもの時に備えて自分の気持ちを伝えたり、文書に残しておいたりすることが大切よね。」とよく口にされます。

広島県地域保健対策協議会では広島県版ACPを平成25年度に作成し、東広島地区医師会は平成26年度、ACPの普及啓発活動のモデル事業を受託しました。作成された広島県版ACPは「ACPの手引き」と「私の心づもり」で構成されています。

「ACPの手引き」には、もしもの時に備えて自分が受けた医療やケアについて考え、まとめる5つの手順が示されており、手順に沿って「私の心づもり」に文書としてまとめるようになっています。

ACPの5つの手順は次の通りです。

- Step1: あなたの希望や思いについて考えましょう
- Step2: あなたの健康について学びましょう
- Step3: あなたの代わりに意思決定してくれる人を選びましょう
- Step4: 医療に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう
- Step5: あなたの考えを文書にしましょう

「ACP」は、エンディングノートとは違い、豊かな人生を生き抜くために、自分がどうしたいかを考え、伝え、まとめるという「プロセスを重視する」という特徴をもっています。

また一人で考えるのではなく、医師や家族と話し合いながら取り組むという「家族や医師との協働作業」を重視します。

そして状況が変わったり、気持ちが変わったりした時には何度でも書き換えることが可能です。

皆さんもACPに取り組んでみませんか。



最後に「あざれあ」のお話をして、私の小さな物語を終わりたいと思います。

「あざれあ」は、患者さんやご家族が、地域で豊かな人生を送るためのコーディネーター機能をもつ部署として、東広島地区医師会の中につくられました。「こころの駅舎」や「ACP」の普及啓発などもそうした活動の一環です。

医療現場は「治す医療」から「治し、支える医療」への転換期にあります。患者と共にあり、患者を「治し、支える医療」を実現するためには、医療者だけでは困難です。医療・介護など、多くの専門職が「顔の見える関係」を作り、行政とも連携することによって「支える医療」は実現すると思います。

「あざれあ」も地域で暮らす人を支えるために、微力ながら今後も活動を続けていきたいと考えています。ご清聴ありがとうございました。



将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）、医療者と話し合いを持ちましょう。

Step 1 あなたの希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながる可能性があること | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされること | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じること |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせること | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと | <input type="checkbox"/> 医師を信頼できること |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること |
| <input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと | <input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいことを伝えること |
| <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと | <input type="checkbox"/> 病気を死を意識せずに過ごすこと |
| <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せないこと | <input type="checkbox"/> 生きていることに価値を感じられること |
| <input type="checkbox"/> 信仰に支えられること | |
| <input type="checkbox"/> その他（ ） | |

Step 2 あなたの健康について学び、考えましょう

- あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？
 はい いいえ
- あなたの健康状態や病気について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？
 はい いいえ
- 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になるたら」を仮定してお答え下さい。（いくつ選んでも結構です）
 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
 どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
 痛みや苦しみが無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
 できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
 その他（ ）
- 将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなった時、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください。）
 なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
 家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活が送りたい
 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
 その他（ ）
- 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？
 自宅 自宅以外（ 病院 介護施設 その他（ ）） わからない
- もしもの時が近くなった時に“延命治療”^(*)を希望しますか？
 はい いいえ わからない

*“延命治療”とは、病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命する（死の経過や苦痛を長引かせることもあります）ための医療処置を意味します。

Step 3 あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう

- あなたの代わりに意思決定をしてくれる方はいますか？
 はい いいえ
- 1) の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします
- 2) その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？
 はい いいえ

Step 4 医療に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう

Step 5 あなたの考えを文書にしましょう

自由記載欄（その他、あなたの思いがあればお書きください）

・記載年月日 20 年 月 日
 ・本人氏名 _____
 ・代理人氏名 _____
 ・話し合った日 20 年 月 日
 ・話し合った医療者 _____