



NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

PCSG レター No. 16 (2016 年 3 月)

〒203-0053 東京都東久留米市本町1-13-1

コンフォール東久留米402(中神方)

電話/FAX : 042-420-4008

Email: npopcsg@ac.auone-net.jp

URL: <http://www.kanwacare.com/>

ご挨拶

春分を過ぎても寒い日が続きました。それでも水仙、木蓮、ミモザ、パンジー、菜の花… 春の彩は豊かです。桜の時も廻ってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか? ご無事を祈りつつ、2015年度第2号のPCSGレターをお届けいたします。

9月のレターから半年、PCSGは小さいながらも一歩一歩を重ねることができました。力をかしてくださった皆様に感謝です!



印象深いことは、昨年末に「ふらっとカフェ」や「ふらっと相談室」参加者で逝去なさった方の追悼会を開いたことでした。活動が継続すれば、お別れも経験するのは致し方ないこととはいえ、思っていたよりずっと重たい感情に出会い、それを参加者、スタッフで分かち持つ必要を感じたのでした。

そんなこともあり、昨年9月末には、広瀬寛子先生をお迎えして、東久留米白十字訪問看護ステーションと協働の学習会「医療福祉職が直面する予期悲嘆への対応」を開催しました。定員を超える参加申し込みがあり、熱気溢れる会となりました。会場として初めて駅前の「明治薬科大学サテライトキャンパス」を利用しました。そのご縁により明治薬科大学の先生方から、3月の学習会「がん医療における漢方の役割」の講師、今津嘉宏先生をご紹介いただきました。学習会の内容については中神副代表の報告記事を、読書ノートとも合わせてお読みください。

さて、最近のふらっとカフェで、心身の調子を良好に保つために、笑おう、笑えなくても口角を上げようという話になりました。確かに締切の迫ったとき、何かとうまくいかないことがあるとき等々、口がへの字になっていることに気づきます。ちょっとだけでも口角を上げて微笑んでみると、気分が変わるようです。周囲の人に怪しまれないように、試してみたいかがでしょうか。

皆様が微笑みながらお元気にこの春夏を過ごしていかれますように、お祈りいたします。(代表 河 正子)

ふらっと相談室

暖かな冬に慣れていた身には、急な冷え込みが染み入るようです。早咲きの春の花々も、戸惑っています。皆さまはいかがお過ごしでしょうか?

「ふらっと相談室」は、準スタッフの様なUさんをはじめ、癌との闘いを冷静に穏やかに生きるYさんNさんが時々顔を出され、多様なニーズの方が、語り合いくつろがれる場でもあります。新しい相談者は余り多くはありませんが、落ち着いた運営となっています。

12月26日(土)の午後、顔なじみの揃う忘年会の始に、1年の間にお別れをしたメンバーTさんSさんKさんMさんの追悼の時を持ちました。NPO代表の河さんが、其々の方の懐かしい写真と共に、プロフィール・闘病の様子を紹介くださり、暖かな心持で故人を偲ぶことができました。6月に亡くなったMさんのご主人は、12月の「ふらっとカフェ」に顔を出され、忘年会、その後の「ふらっとカフェ」にも手作りの「フルーツポンチ」「お汁粉」「ライスコロッケ」などを用意して参加くださり、亡き奥様の笑顔も共にあるような温かさを運んでくださっています。

忘年会の最後には、初めての

「ミニバザー」を開きました。

手作り品・不用品がたくさん集まり、

売り上げは相談室の「募金箱」に

寄付していただきました。日頃は忘れられている「募金箱」

も満腹の笑顔でした。

忘年会の二日後、「ふらっとカフェ」や「相談室」を利用なさったYさんの訃報が入りました。23日に入院先に見舞った折は、吸い飲みでお茶を少し飲まれるのみ。痛みのコントロールはできていましたが、かなり弱っておられました。短め



の会話の中で爽やかな笑顔も見せてくださり、「ふらっと相談室」の皆さんのお蔭で、緩和ケア病棟に入院できたことは、心から感謝している。皆さんによろしく。と最後までご自分の意思をしっかりと持ちました。Yさんをご紹介くださったのは、地域の開業医でしたが、1月末の夕方「煌々と電気がついていたので」と相談室に立ち寄ってくださいました。Yさんの訃報をお伝えすると「しっかりした人だったね。ここにお世話になって良かった。」と言っていたと、小さな地域貢献ができたように感じ暖かな気持ちになりました。しかし、Yさんの最期には心残りもあります。ご本人は身内のない一人暮らしで、ホスピスへの入所を希望し「ふらっとカフェ」に來られました。相談室のスタッフや社会福祉士のサポートもあり緩和ケア病棟に入所が可能となりました。その後も、アパートの解約、荷物の処理、死後の火葬と納骨を、業者と契約して安心されたのです。手持ちの予備金と年金で、最期まで支払いができるが、残金は「NPO 法人キッズドア」に寄付したい。と希望されたのですが、手続きが上手くゆかず、結局最後はどのような処理になったのか、私たちは知る由もないのです。来室から最期まで、ご本人に寄り添うサポートに努めましたが、身内の無い方の最期はまだ課題が多いと感じています。

ピアサポートのできる利用者の方が育ちつつある昨今、少しずつボランティアに加わっていただきたいと考えています。より地域に根差した「ふらっと相談室」として活動が広がることを希望しています。

(志賀 始)

手芸の会に想うこと

私は以前生死をさ迷う大病を患い、その治療の副作用で麻痺が残り、あらためて別の病院にリハビリ入院をしたことがあります。退院後も家でリハビリを続けていていましたが、その際、幸い手先は軽度の麻痺でしたので、リハビリがてら諦めていた手芸を再開しました。リハビリについてご指導いただき歩行訓練にお付き合いいただいたのが、訪問看護ステーションの中島様で、そのご縁でリハビリ終了後 NPO 法人緩和ケアサポートグループで手芸を教えるはどうですかとお誘いを受けました。

お誘いを受けた頃にはだいたい回復して、自宅で刺繍のお教室を開いていましたが、緩和ケアサポートグループで手芸の会を持つということは自宅で教室を開くこととはまったく意味が違ふと感じ躊躇せざるをえませんでした。ただ、リハビリの過程で、作品を作る作業ができることに喜びを感じ、作品ができた喜びを味わえたことを思い出し、出来る限りご協力させていただくことにしました。

手芸の会を開くにあたり、作る喜びと完成させる喜びを味わっていただきたいと考えて受講者の皆さまの御負担を減らし2時間で作品を完成させられるようにテーマを選定し、材料をキット化することにしました。自宅で開いているお教室以上に準備が大変ですが、一方で私自身もやりがいを感じることも少なくありません。

以前刺繍をしていたことがある方の手際の良さにビックリしたり、また、別の方が出来た作品を次の会に身近な用品として持ってこられたり、さらにはできた作品をもとに別に作られたとお見せ頂いたりして手芸の会を開くことに私自身喜びを感じるようになっていきます。

緩和ケアサポートグループ受講者の皆さま方は皆さま色々重荷を背負われていると思いますが、明るく前向きであることに驚くことが少なくありません。参加者の皆さまの心のケアに少しでも貢献できたら、また、受講者の皆さまのたくましい姿勢をご教授いただくため、今後とも努力したいと考えております。そんな機会を頂いた緩和サポートグループの皆さまに御礼申し上げます。

(手芸の会講師：菅原 順子)



がんと共に生きる (その3)

がん医療における漢方の役割

今津嘉宏先生

芝大門 いまづクリニック院長

緩和ケア・高齢者ケア学習会報告：2016年3月5日

明治薬科大学東久留米サテライトキャンパス

夜寒にかかわらず、会場はほぼ満員。今津先生は息せき切って飛び込んでこられ講演が始まった。司会は先生と親しい明治薬科大学教授の加賀谷肇先生が担当して下さった（日本緩和医療薬学会代表理事もつとめられている）。今津先生はこの講演のために（リキを入れて）200枚のスライドを準備されたとのことだが、半分も使われなかったかもしれない。つぎつぎとマイクなしで解りやすく、楽しく‘がん漢方’の一端を披歴して下さった。膨大で豊かな内容のポイントだけ報告する。いずれもエビデンスの裏付けがある。

*先生のこと：消化器外科を30年、20年前から漢方医でもある。現在は栄養学を学んで臨床・研究に取り入れている。

*metabolic dominoに陥らないようにするために：日本人の場合、平均余命から健康寿命を引いた年数は男9.13年、女12.68年である。この期間はいわばmetabolic domino倒しに出会った苦しみの期間である。これを避けるためにはより早期に生活習慣の見直しが必要である。低体温にしない、朝食は必ず取る、良質の睡眠（non REM睡眠で7.45時間以内）など、死亡率、学校の成績、寿命との関係など呈示して話された。

*がんと漢方：①漢方薬でがんは治療できない。しかし、補完代替医療として有力である[先生が編著者の『がん漢方』の序で先生はこう述べている—がん治療に漢方医学を活用することを「がん漢方」と名付けました。「がん漢方」は、これまで経験学的に行われてきた漢方医学をがん治療において西洋医学と同じようにエビデンスに基づいた治療の選択肢として行うためのものです—]。②漢方薬にも副作用はある—小柴胡湯 ③漢方薬ががん治療の妨げにならないか？ 漢方薬と抗がん剤併用で腫瘍は増殖しないか？：一例としてシスプラチンとの併用は、少なくともフラスコ内(in vitro)では腫瘍縮小、腎毒性低下がみられた。下痢と大建中湯、半夏瀉心湯と口内炎などについて、病態や機序を紹介し、使用時の注意（湯で

溶くなど）、使用のタイミング、使用法など具体的に紹介された。がん誘発性低栄養と六君子湯、タキサン系抗がん剤による末梢神経障害と牛車腎気丸についても触れられた。

*その他：認知症や女性ホルモンと漢方薬など、興味ある話題を提供された。

最後に、“正しいことを見抜く目を！”とおっしゃって講演を終わられました。

かなり専門的な内容もあり、不消化・未消化部分が多いことをお詫びします。最後に、先生が質問に答えて挙げられた情報について列挙します。

1. 静岡県立静岡がんセンター：がんよろず相談 Q&A 第3集 抗がん剤治療・放射線治療と食事編 (PDF)
2. 四国がんセンター：がんの補完代替医療ガイドブック (PDF)
3. 日本補完代替医療学会編：がんの補完代替医療ガイドブック (PDF)
4. 北島政樹監修・今津嘉宏編：『がん漢方』、南山堂、2012年 先生は、1と2で基本的知識を身につけ、医師と話したいとき3と4が役立つでしょう、とのことでした。(1~3はいずれもPDFで入手可能です)

(副代表 中神 百合子)



読書ノートから

寺澤捷年 『和漢診療学—あたらしい漢方』

岩波新書 1574 2015.11.20



あたらしい漢方という副題に惹かれて手にしたが、一読、人間存在への強い愛情と共感を基盤にした医療なのだ、と実感した。全体は大きく8章に分けられる。

まず、『和漢診療学』とは何か？ それは2000年に亘る経験を蓄積した「漢方医学の叢智」と「西洋医学の科学的研究の成果」の両者を活用する医学である。また得意とする分野は、<病気の4分類>のうち、‘死ぬことはないが不調で生活の質が悪い’病態群である（はじめに、より）。第1章「診療

室の1日」で13の症例—頭痛と冷え症、糖尿病性網膜症、慢性骨髄性白血病、…書ききれない不具合—が挙げられ、それぞれの治療過程が述べられている。第2章「和漢診療学とは何か」は上述の通りであるが、著者は心身一如のノウハウをもつとして鍼灸医学の知も漢方医学の知に加えたい、とする。第3章「漢方医学の病態のとらえかた」は最も知りたかったことである。漢方医学の基盤をなすのは次の三点であり、いずれも西洋医学とは違う。①「気思想」、気血水論 ②内臓機能に精神的要素を加え、その相互関係でとらえる「五臓論」 ③「陰陽論」の活用、である。心身一如という漢方医療の思想は、老荘思想の影響を受けた「気思想」によっている。瘀血、気鬱などの診断基準が示されている。根拠となる症状がスコア化されているが、なるほど人を診るのは一筋縄ではいかない、という思いにうたれる。第4章「漢方医学の診察法」は望聞問切（四診）と呼ばれる。病態の把握を確実にし、適切な方剤を選択するための情報収集過程である。望診は視覚で、聞診は聴覚で、問診、切診は直接肌に触れての診察である（いわゆる証を得る過程）。切診で診断が確定する。先にあげた症例のいくつかを挙げて具体的に説明されている。内科医にとっても、この姿勢が当然であったが、検査データとパソコンに目がいて患者さんには向いていないのでは？と猛省促す章である。



第5章「漢方薬の成り立ちと特徴」では、私たちになじみ深い「生薬」の性味を知ったのち、いくつかの生薬を規定の分量比で調剤し漢方方剤として用いる。漢方医学は‘全体性’を基本にする。生薬の組み合わせで投与の結果が全く違ってくるそうだ。四診による病態把握が如何に大切か！もちろん漢方方剤にも間質性肺炎、偽性アルドステロン症などの副作用があり、早期発見のための検査・診察は必須である。第6章「日本における漢方の歴史」、第7章「科学と漢方」は略。

終章で、著者は「和漢診療学」を、「分解」の西洋医学と「全体性」の漢方医学を対立させるのではなく、止揚（aufheben）するものと力説している。常に全体性のなかで分解を理解する（鍼灸医学は全体性を考える上で大きな魅力、とも）。そして和漢診療学の重要な任務は、さまざまな専門家と連携し、目の前の患者さんのために最良の効果がえられるようにすること（指揮者、船長として）である。

なお、巻末に漢方方剤（読み方つき）の構成生薬と投与対象（証）が数ページに亘って紹介されており、有難い。図も

多用され、理解しやすく工夫されている。各症例がどのように快方に向かっていくかを知るだけでも元気になる好著である。

（中神）



自分に合った福祉用具で生活は快適に!!

介護保険によりレンタルできる福祉用具には杖・歩行器・車椅子・介護用電動ベッド・床ずれ予防用具・スロープなどいろいろあります。

福祉用具は高齢等の身体状況の変化などで、出来なくなった方の自立に役立ち、また介護する人の負担を軽減する役割を持っています。

その中でも歩行器は多くの方に利用されています。

歩行器は室内や屋外において歩行が不安定な方の移動を支援してくれます。

大きさや形も様々で、使い易くおしゃれな物も増えてきました。

室内で利用する歩行器の中にはタイヤが自在に回り、狭い所も移動しやすい物や、持ち手の部分がスポンジ素材で握り易くできている物、トレー付きで食器や洗濯物などを運ぶ事ができる物や腕を歩行器の前方に置いて身体を預けることができる物もあります。歩行器を利用し安全に移動できることで、人の手を借りるのではなく自分でできる事が増え、生活が快適になります。

屋外で使用する歩行器のタイヤは大きく、直進か自由に動かすかを設定でき、取り回しが楽です。座面が付いている物は外出時に一休みでき安心です。

他にもスピードを抑制し坂道などで転倒することを予防するなど、自身に合った使い方です安全に移動できる歩行器があります。


歩行器は買物や、散歩、日々の歩行訓練などに役立つと共に生活にメリハリができ自立を支援してくれます。

利用にあたっては各自の生活環境や身体状況に合った用具の選択と使い方が大切です。必ず、福祉用具の専門家にご相談ください。そして福祉用具は実際に試してからのご利用をお勧めします。

適切な福祉用具を使い生活の質を保ち、今の暮らしを大切にしてください。

（ふらっとカフェスタッフ 藤橋 妙子）

（福祉用具専門相談員）



—ライフ・レッスン—

ホスピス緩和ケアの発展に大きな影響を与えた「死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話」の著者エリザベス・キューブラー・ロスは、晩年に病の床で、同労者デーヴィッド・ケスラーと共に「ライフ・レッスン」という味わい深い書を著しています。その14のレッスンの中から、印象に残る文章を少しずつ紹介していくコーナーの14回目です。

◆第14章 幸福のレッスン より

*たいがいの人は幸福というものを、あるできごとになりたいという反応としてかんがえているが、じっさいの幸福とはこのころの状態のことであり、周囲でおこることとはほとんど関係がない。

*自分を幸福にするために必要なものはすべてあたえられている。わたしたちはただ、自分にあたえられているものの使いかたを知らないだけなのだ。わたしたちの知性、感情、そしてたましいは、文句なく幸福になるようにつくられている。

*あなたはこの世のあらゆる驚異を享受するために生まれてきたのだ。そして、あなたが幸福であれば、苦しんでいる人たちにより多くのものをあたえることができる。・・・じつは、幸福な人は自己中心主義からいちばん遠いところにいる人である。

*真の幸福はできごとの結果ではなく、状況にも左右されない。幸福になるかどうかは、周囲でおこっていることがきめるのではなく、あなたがきめること

なのだ。・・・ おこっていることをどう解釈し、どう了解し、こころにどうとりこむかが、その人の幸福を決定するので。

*幸福は、幸福な瞬間を経験することからやってくる。その瞬間をひきのばしていけばいいのだ。ある日、五分間だけ幸福を感じている自分に気がつく。つぎは、ふと気がつくと、一時間、幸福を感じている。やがて一晩、そしてついには一日中、幸福を感じるようになる。

*不幸への最短経路は、ものごとを比較することにある。・・・ところが幸福は、だれと比較することもなく、自分の過去やありうべき未来に照らしあわせたりすることもなく、いまここで、ありのままの自分を「これでよし」と

感じるところからやってくるのだ。

*わたしたちは「たら」の国に住んでいる。期待していることがおこったら、あたらしい職についたら、いい相手がみつかったら、・・・。「たら」が現実になっても、よろこびは長つづきしない。幸福は「たら」とは無関係に、いまここで選びとるものである。

*われわれが悩まされる逆説のうちで、いちばんの難物は、自分の暗い側面、影の側面である。・・・「暗い側面」を追いはらえるとかんがえること自体が非現実的であり、幻想である。必要なのは、自分のなかで対立するふたつの力のあいだに調和をみつけることなのだ。

*われわれは周囲でおこるものごとに、たしかに影響はうける。・・・しかし、それと同時に、最悪の事態のなかに最良のものがみつかることがあるのも事実である。・・・夜はかならずあけ、太陽がのぼってくる。そして、死のさなかにも、ときには生がみつかる。

*幸福をみつけるためには、あるものを学び、あるものをすてなければならない。これまで身につけてきた方法とは180度ちがう方法でかんがえるように頭を訓練しなければならない。否定的な思考法をすてなければならない。みずから忘れる訓練をしなければならない。

*われわれはみな、それぞれのレッスンをつうじて、それぞれの方法で幸福をみつける。人生が提示してくる答えは、たいがい単純なものだ。



インフォメーション

・2016年度の活動予定概要

◆ケアを語り合う「ふらっとカフェ@東久留米」:

原則毎月第2土曜日 13~15時開催(8月はお休み、9月は3日に開催)

◆ふらっと相談室:月・木曜日の14時~17時

月1回土曜日も開室

◆アロマの会:ふらっとカフェ後に適宜開催予定



上記いずれも場所はふらっと相談室

(東久留米市本町2-2-5本町ビル1階

東久留米白十字訪問看護ステーション内)

◆手芸の会:4月20日(水)10時~12時



場所:緩和ケアサポートグループ事務所(コンフォール東久留米)

◆学習会:

▽7月2日(土)14時~16時@成美教育文化会館

「自分らしく生きるために(仮)」米沢 慧 先生

▽9月10日(土)14時~16時@明治薬科大学付属薬局

「がんとともに生きる④~がん医療とサプリメント」

大野 智 先生

その他:企画募集中

◆NPO 法人通常総会

▽5月14日(土)10~12時 ふらっと相談室にて

御 礼

今年度も10月からの半年間に16件のご寄付をいただき、相談室や学習会会場に設置した募金箱にもご協力いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。今後のPCSGおよびステーションとの協働活動に役立てて参ります。

またこれからも皆様からの温かいご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

(理事 稲見 富子)

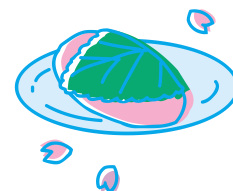
編集後記

この季節、暖かい気候にうきうき…、のはずが、花冷えの日が続いております。本当に気持ちの良い季節は短いものですね。

寒い冬の朝、早く起きていることだけで精一杯になり、つい自分を甘やかしがち。ですが、これからの季節は、少し自分に鞭打って流行の“朝活”(始業前の朝の時間を、勉強や趣味などの自己研鑽の活動に充てること)をしようかと考えています。

なまった体に「ストレッチ」、外出続きで散らかりがちな部屋の「5分掃除」、来るべき国際社会に向けて「5分英会話」。…と、考えているときが一番楽しいんですよね。果たして、何が達成できるのか!?報告できる日が来るといいのですが。

(前田 奈美)



<お問い合わせ>

■NPO法人緩和ケアサポートグループ
電話&FAX : 042-420-4008