

がん暮らしフェア2017

考えよう、体験しよう！がん治療と暮らし・仕事

共催：総合病院 厚生中央病院、NPO法人キャンサーリボنز

開催報告書

2017年11月3日<金・祝> 11:00～16:45

於 総合病院 厚生中央病院

2017年12月

実施概要

- ◆イベント名 がん暮らしフェア2017
考えよう、体験しよう！がん治療と暮らし・仕事
- ◆開催日 2017年11月3日<金・祝>1日間 11:00～16:45
- ◆会場 総合病院 厚生中央病院 1階ロビー及び2階
〒153-8581 東京都目黒区三田1-11-7
- ◆参加者数 約450名

-
- 【共催】 総合病院 厚生中央病院、NPO法人キャンサーリボンズ
 - 【後援】 目黒区、目黒区医師会、目黒区薬剤師会
 - 【協賛】 イーエヌ大塚製薬株式会社
株式会社おいしい健康
花王株式会社
ゲンゼ株式会社
株式会社SHIMA (NUONE)
株式会社スヴェンソン
株式会社ベル
ロート製薬株式会社
株式会社ワコール
(50音順)
 - 【協力】 協和印刷工業株式会社、フランシラ＆フランツ株式会社、三越恵比寿店

会場風景

入院中の方やお見舞いのご家族・友人、近隣地域にお住まいの方、病院スタッフなど、様々な立場の方が参加するイベントとなりました。開場の前から立ち寄られる方々もいました。

病院スタッフと患者さんの距離も近く、アットホームな雰囲気の中でイベントを実施できました。

暮らしセミナーは各回好評で、参加された方は大変満足された様子でした。

体験展示コーナーでは、多くの方が展示品を手に取り、試している姿や、各企業担当者と熱心にお話をされている姿も見られました。

病院スタッフの方も積極的に展示コーナーにて企業担当者と情報交換をしていました。



11:10～11:50 トークショー(開会あいさつ含む) がん体験者に聞く。がん治療と仕事の両立、本当のところ。

登壇者 西口洋平さん(がんサバイバー／キャンサーペアレンツ代表)、白水千穂さん(がんサバイバー／社会福祉法人勤務)、
櫻井道雄さん(厚生中央病院院長)

司会進行 岡山慶子さん(NPO法人キャンサーリボンズ副理事長)



西口洋平さん



白水千穂さん



櫻井道雄さん



岡山慶子さん

このセッションは、当フェアの冒頭に開催され、開場前から聴講希望の方が来場され、病院ロビーにご用意した座席50席がすぐにいっぱいとなり、立ち見の方もいらっしゃるなど、関心の高さがうかがえました。登壇者は、今まさに、がん治療と仕事を両立されている西口洋平さん、同じく白水千穂さん、そして、厚生中央病院院長の櫻井道雄さん、司会のNPO法人キャンサーリボンズ副理事長の岡山慶子さんの4名です。

西口さんは30代で胆管がんと診断され、現在も治療を継続中です。自ら立ち上げた、子どもを持つがん治療中の人どうしがつながるピア(仲間)サポートサービス「キャンサーペアレンツ」に注力するため、正社員からアルバイトに働き方をシフトチェンジしました。職場では、自分のようなケースはそれまでなかったものの、上司に恵まれ、どうしたら働き続けられるかを一緒に考えてもらえたことが何よりだったと話されました。

一方、白水さんは40代で虫垂がんと診断された後、外資系大手企業を退職し、ハローワークでは適職に巡り合えませんでした。1年半支給される傷病手当金もあり、無理に職業に就くことはせず、気持ちと体調を整えながら治療されていました。そのうちに、現在所属されている社会福祉法人でそれまでやりたかったけれどできなかったボランティアを始め、その後事業主から誘われて就職、現在では、抗がん薬治療のスケジュールを調整しながら海外出張もこなしていらっしゃいます。「退職した場合は、事情が許せば、あせらずに自分の心と体を整えながら、じっくり仕事を探すというスタンスもあるかもしれませんね。また、働く場は企業だけではなく、社会福祉法人なども視野に入れると良いことに気づきました。」と岡山さんがコメントしました。

では、診断後の情報収集はどのようなものだったのでしょうか。西口さんは、人事部長から病気休暇の制度など、すべて教えていただいたとのことでした。その過程で、社内のがんに関するリテラシーを上げることの重要性を実感し、今では西口さんも体験を生かして社内の制度の在り方などを検討するメンバーとなり、治療と仕事を両立するための環境整備に努めています。

一方、白水さんは、医師は病気の治療が専門なので、医師以外にも病気のつらさを相談できる人や経済面について相談できる人を探そう、と考え、担当の医療ソーシャルワーカーから助けを得たということです。

櫻井病院長は、治療と仕事の両立が難しい企業は、がんについて知らない場合が多いと語られ、働く場でのがん知識の普及、大人のがん教育の重要性を訴えました。

最後に、白水さんから「医療は進歩しているし、企業もサポートしてくれる。がん経験者の数も増えてきている。悩んだらいつでも周りに相談しましょう」、西口さんからは「がんだと言うのも聞くのも勇気がいる。忸度せずに、勇気を持って1歩踏み出しましょう」というメッセージをいただきました。桜井病院長は、「仕事と治療を両立する上で、命の尊厳、自己決定、安全を大事にしてほしい。」と強調されました。最後に司会の岡山さんから「がんに限らず、周りに病気のことを伝えられるような社会になれば良いと思う」と締めくくっていただきました。

暮らしセミナー ①

13:00～13:20

元気な時から知っておきたい！緩和ケア入門
厚生中央病院緩和ケア認定看護師 福嶋めぐみさん

緩和ケアは、辛い症状を緩和すること、患者の視点から見た生活の質を改善すること。また、痛みを感じてからではなく、治療と同時に開始をするように。という話がありました。辛さは人によって異なるため、医療者に辛い気持ちを積極的に伝えることが大事です。緩和ケアの情報収集の場として、がん診療連携拠点病院や自治体の窓口、地域の包括支援センターの紹介がありました。最後に、「いつどこで何が起るか分からないので、病気の有無に関わらず、終活について身近な人と話すことで緩和ケアの第一歩を踏み出してほしい」と述べられました。



14:30～14:50

治療中の外見ケアと医療用ウィッグについて
株式会社スヴェンソン 高杉みどりさん

外見ケアのための製品を通して患者さんの笑顔が作られる実例を紹介していただきました。患者さんは脱毛の悩みを1年半～2年抱えることが多いですが、この期間であっても、ウィッグをつけることで運動などの趣味を楽しまれる方が多くいらっしゃいます。また、治療による、爪の割れ、黒ずみなどの副作用に対する爪のケアも、ヘアケアと一緒に始めることの必要性にも触れられました。外見ケアをすることで、患者さんの生活に笑顔がうまれることを教えていただきました。



15:00～15:30

がん治療中の外見の悩みに答えるメイクアップレッスン
美容ジャーナリスト/乳がん体験者 山崎多賀子さん

はじめに、乳がん体験者の1人として、がん治療による外見の変化や、それに伴う心境の変化を語っていただきました。髪、眉毛、まつ毛の脱毛により外見に自信を持てなくなっていたときに、メイクをしたことで、自分のモチベーションが高まっただけでなく、まわりからの印象も良くなった、との実体験をお話いただきました。続けて、メイクをするうえでの保湿の重要性や眉の描き方などのメイクのコツをご紹介いただくと、ポイントごとにメモをとる参加者の姿が見られました。また、ウィッグやメイクは女性だけでなく、男性にも、とアドバイスがありました。セミナーの後半では、メイクの実演もしていただきました。



暮らしセミナー ②

15:40～16:40

安心してがん治療を行うために「病院とかかりつけ医の役割」

一般病院・専門病院・クリニックそれぞれの立場から3者に語っていただきました。

一般病院: 厚生中央病院腫瘍内科医師 横山智央さん

がんには標準治療が決まっているため、基本的にはどの病院でも同じ治療を受けることができます。一般病院では、「通院にかかる時間が短い」、「総合病院なので病院内で治療が完結できる」、「顔が見える」といったメリットがあります。がん患者さんの苦痛は様々な痛みからなっているため、病院や企業など様々な人が手を取り合ってがん患者さんに協力することで、がん患者さんと家族の治療からケアまでを目指したチームアプローチが重要となります。



専門病院: がん研究会有明病院総合腫瘍科医師 平良眞一郎さん

抗がん剤の専門医がなぜ必要なのか、何を考えて医療を提供しているのか、を説明していただきました。現在、日本では2人に1人はがんにかかり、死亡原因の3分の1はがんとなっています。治療には、手術と放射線、薬物、症状緩和治療の4つがあり、これらを単独もしくは併用します。同じがんでも個人差があり、根治や症状緩和など、何を目的して治療を行うのか、患者さんと医療者が同じ目標設定で動くこと(=インフォームド Consent)が大切と強調されました。また、目標へのアプローチ方法も複数あるため、納得した治療を受けられるように、セカンドオピニオンのすすめもありました。



クリニック: 大崎消化器内科クリニック院長 倉岡賢輔さん

「初期のがんは症状がないことが特徴です」と、クリニックの実例をもとに消化管のがんについてご説明いただきました。消化管のがんは、検診が有効です。消化管の各がんに対するリスク紹介をはじめ、インターネットでの有用な情報収集の方法も教えていただきました。最後に、「医療機関はそれぞれ性質が違います。がん専門病院は新しい治療法の開発。一般病院はがん専門病院で作った一番良い治療(標準治療)の実践。クリニックは難しい情報を翻訳して伝えること。患者さんには、それぞれの性質を理解した上で選択が求められます」とまとめられました。



暮らしセミナー ③

安心してがん治療を行うために「治療中の食事」 厚生中央病院がん病態栄養専門管理栄養士 嶋崎愛子さん

「がんと栄養」、「がん治療中の食事」、「症状別の食事内容」の3つのテーマに分けてお話いただきました。
食事は、三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）のバランスをとり、量を考えることが大切です。
がんになると、通常の食事量をとっていても体重が減ってしまいがちなので、食事がストレスにならないように、楽しく食べて、
体重を落とさないようにすることが大切とアドバイスがありました。
食事が難しい場合は、食べたいものを口にするだけで十分です。スタッフに相談しながら、食事を楽しんでほしいというお話で
締めくくられました。



安心してがん治療を行うために「サルコペニア(筋肉のおとろえ)の予防」 厚生中央病院糖尿病認定看護師 大久保直樹さん

サルコペニアは、加齢やがんなどで全身に筋肉低下が起き、身体機能が低下することです。サルコペニアの状態になってしまう
と回復が遅く、難しいため、予防が重要です。
日常生活でできる予防法としては、息がはずむ程度の運動があります。食事面では、1日あたりタンパク質を50g摂取することが
予防につながるといった具体例をあげられました。
最後に、「整った生活リズム」、「可能な運動の習慣づけ」、「慢性疾患の悪化予防」、「心身の健康維持」に加えて、「他者との交
流」が何よりの予防になります、と締めくくられました。



お楽しみプログラム

13:40～14:10

スター混声合唱団による“がん支えあい”コンサート
山田邦子さんほか

エスカレーターより山田さん率いる合唱団のメンバーが登場すると、会場は一気に華やぎました。

山田さんは、合唱団メンバーと厚生中央病院のエピソードを取り入れた軽妙なトークで会場を盛り上げました。合唱団の方々もおひとりおひとりが楽しい自己紹介で笑いを届けてくださいました。笑いの一方で、がん検診の大切さもしっかりアピールしていただきました。

会場をチームに分けての、山田さんによる発声指導後、“がん支えあい”シンボルソング「あなたが大切だから」を会場一体となって歌いました。今回は合唱にあわせてリボンを使った美しいパフォーマンスもあり、参加者の笑顔と笑い声が響くコンサートとなりました。会場を後にする山田さんと合唱団のメンバーへは大きな拍手が贈られました。



体験展示コーナー ①

美味しく食べる

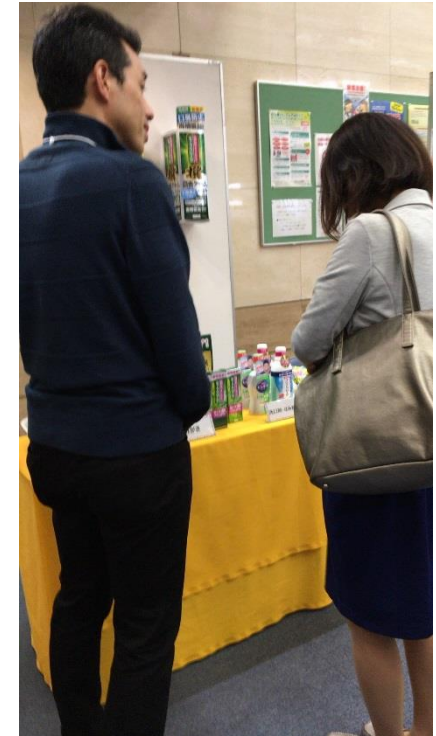
・治療中に食べやすいレシピの紹介 ・咀嚼や飲み込みの難しい人の食事の工夫や試食 ・口腔ケアグッズの紹介



株式会社おいしい健康



イーエヌ大塚製薬株式会社



花王株式会社

体験展示コーナー ②

自分らしく装う

・スキンケア製品やネイルケア製品の紹介

・乳房を手術された方の下着やパッド、肌にやさしいウェアの紹介

・帽子・ウィッグの試着



花王株式会社



ゲンゼ株式会社



株式会社スヴェンソン



NUONE



ロート製薬株式会社



株式会社ワコール

体験展示コーナー ③

身体を動かす

- ・身体を動かすににくいときに便利なお掃除グッズや洗剤の紹介
- ・歩きやすく疲れにくい靴の紹介



花王株式会社



株式会社ベル

心地よく暮らす

- ・リラクゼーションの工夫の紹介



花王株式会社



LOVE & HEART

体験展示コーナー ④

排泄ケア

・おむつやパッドの上手な使い方や消臭対策などの紹介



花王株式会社

治療しながら働く/キャンサーリボonzコーナー

・治療と仕事の両立に役立つ情報やツールの紹介



目黒区・目黒区薬剤師会

・区民へのサービスや薬についての知識などの情報提供



目黒区



目黒区薬剤師会

体験展示コーナー ⑤

みんなで作ろう！メッセージモビール作り
・天井からつるして飾れる、モビール作り



ココロとカラダにやさしいヨガ体験
・初心者でも参加できるココロとカラダを整えるヨガ体験



アロマハンドマッサージ体験
・アロマオイルを使ったハンドマッサージとリンパトレナージ体験



暮らしの相談コーナー
・認定看護師や管理栄養士、認定薬剤師など、専門家による相談コーナー

