投稿 みぶな広場

ピア交流会

「うちわづくり教室」を開催しました！

6月22日、ピアサポーターくしだ氏が講師となり「型染めのうちわづくり」を行いました。
お好みの型を選んで、うちわに型をおき、顔彩を刷毛で刷り込むことで、絵が苦手なかたでも簡単にオリジナルうちわを作ることができました。
8名のかたに参加いただき、たくさんの素敵なうちわが完成しました！

開催の様子

みなさん真剣！自分のペースで作業します

すてきなうちわの出来上がり！

型染めの様子

参加者からの感想

- はじめてうちわ作りをしましたが、ぬり方や色のアドバイスなど、優しく教えていただき楽しく作ることができました。ありがとうございました！
- 先生のアドバイスのもと次々アイデアを頂いてすてきにできあがりました。ありがとうございました。
- とても楽しく参加させていただきました。大切にしたいと思います。ありがとうございました。
- きれいなお花がかけて良かったです。
- グラデーションがきれいに出来て、とてもすてきなうちわになり、楽しかったです。
- 久しぶりに絵の具を使っての工作で、なつかしい思いで作業をさせていただき、楽しかったです。
- 子どもの頃に戻った気分でとても楽しかったです！櫛田さまありがとうございました。

講師からのひとこと

梅雨空の中、自分だけの手作りうちわを作りました。
皆さん色彩がお上手です。楽しい一日でした。
暑さに負けないようお過ごしください。
11月には年賀状を作ります。参加お待ちしています。
（詳細は　P6 年間行事のご案内 をご覧ください）

京都市立病院トピックス

がん医療連携センターのご紹介『ともに創り、笑顔になれるがん医療』

がん医療連携センター長・呼吸器外科部長　宮原　亮

がん患者さんはがんと診断された時からそれまでの生活が一変するような経験をされることが多く、それはご家族も同様です。患者さん及びそのご家族のことを「がんサバイバー」、がんを患うことによる新たな経験を「がんサバイバーシップ」と呼びます。がん医療の質の改善は、がんサバイバーシップを向上させることで達成されます。

最新の科学的知見に基づく検査・治療・栄養指導・リハビリを提供することで治癒が目指せる場合でも、治療中は苦痛がいつまで続くのだろうか等心配事が多くあります。治療が、進行を遅らせることを目的とする場合や、症状を取るものである場合にはより多くの心配事が生じるものです。こういった心配事は主治医だけでなく多職種で連携をとることにより軽減させることができます。そのような連携をスムーズに行うために、「がん医療連携センター」は組織されました。

一方でがんサバイバーシップの向上には「患者力」も重要になります。「患者力」とは、「自分の病気を医療者任せにせず、自分事として受け止め、いろいろな知識を習得したり、医療者と十分なコミュニケーションを通じて信頼関係を築き、人生を前向きに生きようとする姿勢」であると言われています。がんサロンを通じて得られた知識も「患者力」を向上させることにつながると考えます。みぶなの会とがん医療連携センターで一緒になって京都市立病院のがんサバイバーシップを向上させていきましょう。

年間行事のご案内

がん相談支援センターでは、がん患者さんとそのご家族が、楽しみながら交流できる催しを開催しています。ぜひ気軽にご参加ください。※参加には事前申し込みが必要です。

●令和5年度9月以降の予定はこちら

日程	時間	場所	内容	講師
9月15日（金）	13：30～16：00	研修室2	タオル帽子作成	京都タオル帽子の会
10月25日（水）	13：30～15：30	7Fサロン	みぶなの会学習会・サロン	京都市立病院　職員他
11月16日（木）	13：00～15：00	研修室2	年賀状作り	ピアサポーターくしだ氏
2月28日（水）	13：30～15：30	7Fサロン	みぶなの会学習会・サロン	京都市立病院　職員他
3月15日（金）	13：30～16：00	研修室2	タオル帽子作成	京都タオル帽子の会

お申込み・お問合せ　京都市立病院 がん相談支援センター
☎075（311）5311㈹　　平日　午前９時～午後４時

地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
患者支援センター
〒604-8845　京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311　FAX 075-311-9862
https://www.kch-org.jp/

みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために

2023.8　Vol.16

❷「みぶなの会」サロンの開催
「みぶなの会」学習会を開催
❹ 就労中の患者さんに知ってほしい
京都産業保健総合支援センター
（さんぽセンター）について
❺ 投稿 みぶな広場
❻ 京都市立病院トピックス
がん医療連携センターのご紹介
『ともに創り、笑顔になれるがん医療』
年間行事のご案内

京都市立病院 がん患者・家族のサロン「みぶなの会」会報誌
地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

「みぶなの会」サロンの開催

「みぶなの会」は、がん患者さんやそのご家族が、治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなどをお話する交流の場として、北館7階のサロンルームで開催しています。会を重ねることで交流が深まるとともに、積極的な情報共有の場にもなっています。

人と話をしたり、話を聞くだけでも、気持ちが軽くなるものです。

ぜひ気軽にご参加ください。

また、サロンに合わせて学習会も開催しています。

令和5年度の予定は以下のとおりです。

❶日　時　※学習会とサロンは同日開催

【学習会】13：30～14：30

【サロン】14：30～15：30

第一回　7月26日（水）　第二回　10月25日（水）

第三回　2月28日（水）

❷場　所

京都市立病院　北館7階サロン

❸申込み

各回、開催1か月前より募集を開始します。

参加希望の方はメールまたは電話でお申込みください。

【メール申込方法】

メール件名に「みぶなの会参加希望」、本文に「名前」「連絡先」を入力のうえ（renkei@kch-org.jp）に送信してください。

【電話申込方法】

がん相談支援センター　☎075-311-5311㈹

（月曜日～金曜日　9：00～16：00）

詳しくは、京都市立病院ホームページを検索

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会を開催しました

令和5年3月22日に「患者さん目線で考える医療　～多職種でつなぐバトン～」と題して多職種がリレー形式で講演を行いました。

第2走者　地域連携室　河井 隆志

「がん経験を活かした連携」

わたしの仕事は、地域の医療機関との連携が主ですが、市民への健康増進を図る講演会や講座などの企画調整もしています。

そんな中、「早期発見の大切さ」や「相談場所」というものがいかに大事かということを実感し、より多くの「がん患者さん」や「市民の方」へ知ってもらえる機会が増えたらとの思いで業務に取り組んでいます。

治療や仕事への不安は、誰かに話を聴いてもらうことで気持ちが落ち着き、冷静に物事を考えられることを知りました。

がんと診断されたとき、治療や仕事について相談にのってくれる、京都産業保健総合支援センター（さんぽセンター）やがん相談支援センターの存在を知ることで、選択肢がふえ、患者さんへのメリットになると考えています。

患者さんの目線（立場）になって、その思いを多職種でつなぎながら、“がんになっても”“がんになってからも”安心して過ごすことができるよう、情報発信につとめていきます。

学習会の様子

第3走者　診療統括部長　宮原　亮

「医師が思う患者さん目線の医療」

「患者さん目線の医療」というフレーズは、一昔前の医学的知識を背景とした医師の立場の優位性からくる説明不足や、患者さんの都合を考えない治療の押し付けなどをやめようというところから始まっています。ここ20年でがん医療は、スクリーニング方法の発達によるがんの発見の早期化、がん薬物療法の進歩と普及、の確な支持療法などが幅広く行われるようになってきたことで、大きな進歩を遂げてきました。また、ソーシャルメディアの出現などにより、患者さんは以前より詳しい情報を得られるようになり、医療従事者とともに治療経験を自分に合う形で個別化できるようになってきています。

がんサバイバーシップとは、診断後を生きていくプロセス全体のことを指し、多様な患者さんの背景に合わせて多様な治療経過になることを表す考え方です。がんの診断を受けた人は診断時から生涯を全うするまでサバイバーであり、患者さんのご家族・友人・ケア提供者もまたサバイバーであるということができます。

また、がんサバイバーシップには4つの時期があり、それぞれを急性期、延命期、安定期、終末期と呼びます。この4つの時期それぞれに、我々医療従事者がサバイバーやそのご家族・介護者のサバイバーシップを支援する必要があることが提唱されています。

がんに罹患すると、その後の人生に大きな影響を与えることが多く、がんサバイバーシップの時期で療養に対する環境・考え方が変化することを知っておく必要があるでしょう。がんサバイバーシップの時期に合わせた変化にできるだけ対応できるよう、患者さんとそのご家族が、我々医療従事者への相談を通してさまざまなことを決めていくことが、よりよい療養生活につながると考えています。

第4走者　緩和ケアチーム　東 由加里

「緩和ケア認定看護師が伝えたい医療者とのコミュニケーション」

病院には様々な職種が働いています。治療については主治医と話しますが、外来での検査や入院になると初めて関わる医療スタッフと会話する場面も増えて、緊張の連続ではないでしょうか。

治療をしていく中で、コミュニケーションが最も必要なのは主治医ですが、複雑な治療内容を理解し、大切なことをたくさん決めていかないといけない場面で何を聞いて、どのように話をしたらいいでしょう。

病気を正しく理解することで、納得して治療を受けることができます。ASK ME 3（アスク　ミー　スリー）® を活用して、医師をはじめとする医療者との会話のなかで、健康のために重要な質問ができるようになりましょう。

【Ask Me 3　（アスク　ミー　スリー）の例】

質問1▶私の一番の問題はなんですか？

質問2▶私は何をする必要がありますか？

質問3▶それをすることが、なぜ重要なのですか？

また、ぜひ身近な看護師に「病気や治療をどのように理解したか」「病気や治療によって生じた辛い症状はないか」「サポートしてくれる人の存在はいるか」を 教えてください。必要な時にはがん専門看護師をはじめとして、がん化学療法看護認定看護師・がん放射線治療看護認定看護師・乳がん看護認定看護師・緩和ケア認定看護師などの専門職が、お困りごとの解決の糸口を一緒に考えていきます。

当院の緩和ケアについても、この機会にぜひ理解を深めていただけると幸いです。

（※Ask Me 3: Good Questions for Your Good Health米国医療改善研究所）

講師：写真左より楠・東・宮原・河井・松村

第1走者　がん相談支援センター　楠　寿子

「多職種で支えるチーム医療」

「チーム医療」とは、医師をはじめとする医療従事者が専門性の高い知識と技術を発揮し、互いに理解し目的と情報を共有して、連携・補完しあい、患者さんと共に、患者さんがその人らしい生活を実現するために提供される医療です。

患者さんご家族の抱える様々な悩みについて、多職種が関わり情報を共有して連携を図りながら協力することで、患者さんご家族へ多方面の専門的な立場からの支援を提供することができます。チーム医療によって、患者さんへ総合的で効率のよい、良質な医療を提供できると考えられています。

困ったときは、まず身近な医療従事者に相談してみてください。医療従事者はチーム医療を活用して、解決の糸口を一緒に考えていきます。

サロン前

第5走者　がん看護専門看護師　松村 優子　　「「患者さん目線」とは、その人の立場に立つということ」

「患者さん目線のがん医療」を実現するために、私たち医療者に何ができるかを考える最後のバトンを受け取りました。

この「患者さん目線」とは、「その人の立場に立って考える」ことを意味します。がんになると、患者さんは当たり前の日常を、当たり前のように送ることが難しくなります。また、痛みや苦しみは患者さんを孤立させ、「誰も分かってくれない」という気持ちを感じさせることがあります。ですから、私たち医療者はまず、患者さんの気がかりをしっかりと聞き、患者さんと一緒に考える姿勢で治療やケアを提供することが重要です。どうぞ、一人ひとりの医療者が、患者さんの立場に立って考え、がん医療を提供することで、「困っている患者さんとその家族を少なくする」ことにつながることを期待します。

「患者さん目線のがん医療」を提供する中で、がんになって、何かを失っても、当たり前の日常を当たり前のように送ることができるよろこびを、患者さんとその家族とともに分かち合うことができたらと願っています。

就労中の患者さんに知ってほしい

京都産業保健総合支援センター（さんぽセンター）について

京都産業保健総合支援センターは、「がん」を含めた反復・継続して治療が必要な労働者が就労を継続するための支援を行っています。

窓口での相談対応のほか、両立支援促進員が事業場を訪問し、事業者と患者（労働者）の間の調整支援を行ったり、両立支援制度導入の支援や意識啓発を図る教育を実施します。

京都市立病院には、毎月第一（金）11：00～12：00の定期出張相談のほか、臨時相談にも応じています。

相談は無料です。

治療と仕事の両立支援について悩むことがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。

令和5年度　開催日時（いずれも11：00-12：00）
令和5年　9月　1日（金）
10月　6日（金）
11月 10日（金）※3日が祝日のため
12月　1日（金）
令和6年　1月　5日（金）
2月　2日（金）
3月　1日（金）