

## ひとりで悩んでいませんか？ ～がんサロンを活用しましょう～

- 1 はじめに
- 2 がん対策の現状
- 3 正しいがん情報の集め方
- 4 「がんサロンちっこ」の紹介
- 5 まとめ



2012年12月1日  
筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会  
地方独立行政法人 大牟田市立病院  
がん専門相談員 北嶋 晴彦

## 福岡県筑後地区はココです。



## 大牟田市の紹介 (三井三池炭鉱・大蛇山まつり)



## がん対策の経緯

名称	期間	その他
対がん10か年総合戦略	昭和59年～平成5年	昭和56年がん死亡者数1位
がん克服新10か年戦略	平成6年～平成15年	
第3次対がん10か年総合戦略	平成16年～平成25年	がん医療の「均てん化」
がん対策推進アクションプラン2005	平成17年8月	がん情報ネットワーク構築
がん対策基本法	平成19年4月	議員立法
がん対策推進基本計画(1期)	平成19年6月	具体的施策
がん対策推進基本計画(2期)	平成24年6月	

## がん対策基本法(平成19年4月1日施行)

### 第3条～7条

#### 国の責務

#### 地方公共団体の責務

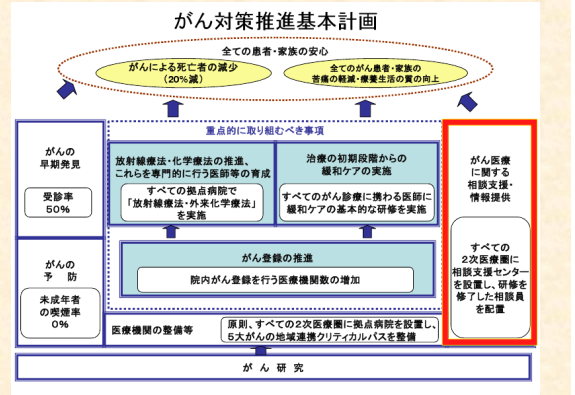
#### 医療保険者の責務

#### 国民の責務

国民は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に必要な注意を払うように努めるとともに、必要に応じ、がん検診を受けるよう努めなければならない。

#### 医師の責務

## がん対策推進基本計画(平成19年6月15日閣議決定)



## がん対策推進基本計画

(第二期 平成24年～28年)

### 趣旨

「**がん患者を含む国民が、がんを知り、がんに向き合い、がんを負けることのない社会**」を目指す

### 全体目標

- ✓ **がんによる死亡者の減少**
- ✓ **全てのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の維持向上**
- ✓ **がんになっても安心して暮らせる社会の構築**

「がん対策推進基本計画」に掲げられている

「がん専門相談員」の役割

- ✓ 相談支援に関し十分な経験を有する看護師等の医療従事者や**患者団体等との連携**について検討する
- ✓ がん患者本人はもとより**家族に対する心のケア**(精神的支援)が行われる相談支援体制を構築してゆく
- ✓ がん患者や家族等が、**心の悩みや体験等を語り合うことにより、不安が解消された、安心感につながった**という例もあることから、**こうした場を自主的に提供している活動を促進してゆくための検討**を行う

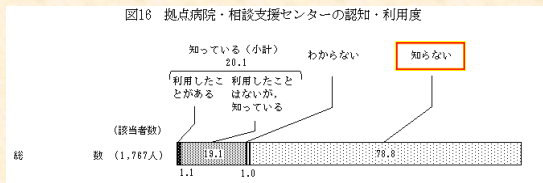
「がん専門相談員のための学習の手引き～実践に役立つエッセンス～」2008年9月 国立がんセンターがん情報センター

「がん対策に関する世論調査について」

調査対象 全国20歳以上の者 3,000人  
有効回収数(率) 1,767人(58.9%)  
調査時期 平成19年9月13日～9月23日(調査員による個別面接聴取)  
調査機関 厚生労働省 ※内閣府(大臣官房政府広報室)のHPより閲覧可能

### 「がん拠点病院・相談支援センターの認知度」

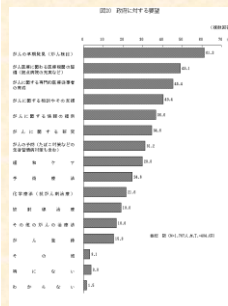
知っている 20.1% 知らない78.8%



「がん対策に関する世論調査について」

「政府に対する要望について」

1. がんの早期発見(がん検診) 61.3%
2. がん医療に関わる医療機関の整備(拠点病院の充実) 49.1%
3. がんに関する専門的医療従事者の育成 45.4%
4. がんに関する相談やその支援 40.4%



調査対象 全国20歳以上の者 3,000人  
有効回収数(率) 1,767人(58.9%)  
調査時期 平成19年9月 13日～9月23日(調査員による個別面接聴取)  
調査機関 厚生労働省 ※内閣府(大臣官房政府広報室)のHPより閲覧可能

## がんの臨床経過にそった患者の心理的反応

診断の開示の有無にかかわらず**常に不安と期待**を抱いている。

- 検査・・・「私もがんかも?」
- がんの診断・・・「何で私が!死ぬの?」
- サバイバー・・・「治療は終わった。でも再発が・・・」
- 再発・進行・・・「治らないんだ・・・本当に死ぬのかな?」
- 抗がん治療中止・・・「もう死ぬんだ」

厚生労働省委託事業「精神腫瘍学ワークショップ」平成21年3月 財団法人医療研修推進財団 p48

## がんと心

がんは**心身両面に大きなストレス**をもたらす→**当然なこと**。  
ストレスの代表的なものは「**不安**」と「**落ち込み**」。

**不安**

- 心配事が頭から離れない
- 怒りっぽい、いらいらする
- 集中できない
- いつも緊張していてリラックスできない

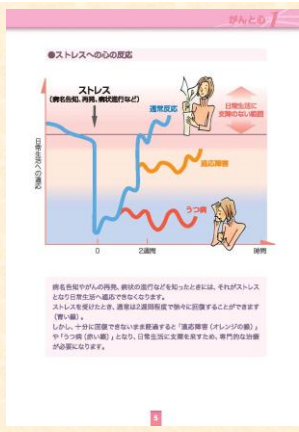
**落ち込み**

- 気持ちが落ち込む
- 何をしても楽しめない
- 眠れない
- 集中できない
- やる気がでない
- 物事が決められない
- 食欲がでない
- だるい、疲れやすい
- 自分を責めよう
- 生きるのが重くなる

がん情報センター [ganjoho.jp](http://ganjoho.jp) [http://ganjoho.ncc.go.jp/public/support/ncsnc\\_canc/ncs01.html](http://ganjoho.ncc.go.jp/public/support/ncsnc_canc/ncs01.html)

## ストレスへの心の反応

通常反応	2週間程度で回復
適応障害	日常生活に影響 精神的苦痛が強い
うつ病	落ち込みの症状が 2週間以上続く



## 「不安」「落ち込み」の対処方法

- ①信頼している身近な人に話すこと。  
→病気や**自分の気持ち(立場)**をわかってもらうこと。
- ②治療の事(病気に関する情報)を自分で調べる  
→**正確な情報**を得る。
- ③**専門家へ相談する**  
→カウンセリング リラクゼーション 薬物療法  
※緩和ケアチーム(他職種)による対応

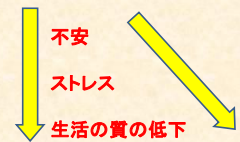
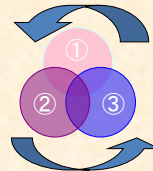
## いろんなサポートをうまく利用しましょう



がんと共に 一緒に考えるために 財団法人 がん研究振興財団 平成22年4月

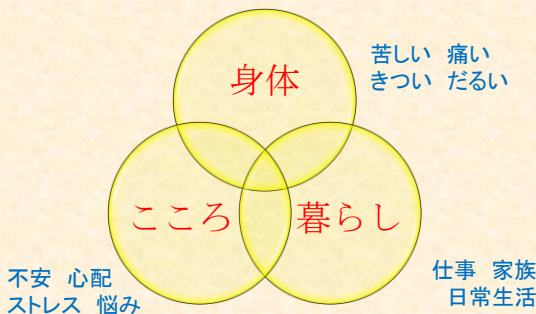
## 患者さんや家族を取り巻く状況の特徴(3つ)

- ① **医療と暮らしの境界があいまい**で重なり合っていること
- ② 医療者や患者同士(家族同士)との『**対話**』の**機会や時間が減少**していること
- ③ 医療と暮らしにまたがる**多様な悩みや負担、課題**が生じていること

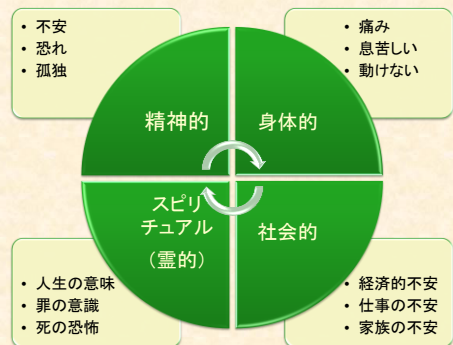


「2012年がんサロン会館に関する会報報告書」2012年11月 P1  
地域におけるがん患者等社会的支援の効果的な実施に関する研究 研究班

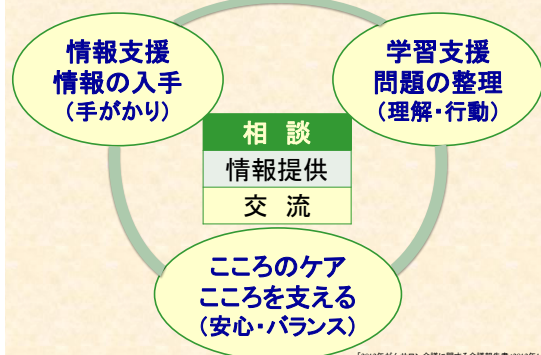
## がん患者さんを取り巻く苦痛の生活分類



## 4つの痛み(全人的苦痛/トータルペイン)



がん患者・家族のサポート



「2012年がんサロニウムに関する会議報告書」2012年1月 P47  
 病室におけるがん患者等社会的支援の効果的な実施に関する研究  
 研究班

相談

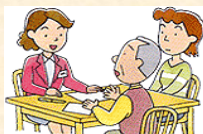
- ◎信頼できる情報はどこにあるの？
- ◎どうしたらいいの・・・？
- ◎何を相談したらよいかわからない

「医師の説明が難しくよくわからない...」  
 「治療はどのように決めたらいいか...」  
 「今の標準的な治療はどんなものだろう...」  
 「インターネットには情報が多すぎて...」  
 「突然がんと言われた...」  
 「治るのだろうか、不安で何も考えられない...」



がん相談支援センターへは  
 どうやって相談するの・・・？

- ★患者さんやご家族のほか、地域の方はどうな  
 てもご相談いただけます。
- ★電話や面談で相談することができます。



ご相談いただいた内容が外に漏れてしまうことは一切ありません。

がん情報を探すときに心がける  
 10のポイント

- ①情報は“力”。あなたの療養を左右することが  
 あります。活用しましょう。
- ②あなたにとって、いま必要な情報は何か、  
 考えてみましょう。
- ③あなたの情報を一番多く持つのは  
 担当医。よく話してみましょう。



出典:「知れば安心 がん情報」がん情報を探すときに心がける10のポイント  
 国立がん研究センター がん対策情報センター 2012

- ④別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」  
 を活用しましょう。
- ⑤医師以外の医療スタッフにも相談してみま  
 しょう。
- ⑥がん診療連携拠点病院の相談支援センター  
 など、質問できる窓口を利用しましょう。
- ⑦インターネットを活用しましょう。



出典:「知れば安心 がん情報」がん情報を探すときに心がける10のポイント  
 国立がん研究センター がん対策情報センター 2012

- ⑧手に入れた情報が本当に正しいかどうか、  
 考えてみましょう。
- ⑨健康食品や補完代替医療は、利用する前によ  
 く考えましょう。
- ⑩得られた情報をもとに行動する前に、  
 周囲の意見を聞きましょう。



出典:「知れば安心 がん情報」がん情報を探すときに心がける10のポイント  
 国立がん研究センター がん対策情報センター 2012



## がんサロン(患者活動)とは？

「患者や家族など同じ立場の人が、がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場」

出典:「保健医療サービス」第3版 中央法規出版株式会社pp225

「お互いを助け合い(セルフヘルプ)、必要な情報や知恵を交換・共有し、同じ状況にある者同士で支えあう(ピアサポート)こと」

「そばにいるね」p1、2009年10月1日がん・バツェン・元氣隊九州がんセンター乳腺科部長「ハッピーマンマ」代表 大野真司

## がんサロン発祥の地(島根県)

「東京も島根も命の重さに格差はないはず」(平成15年6月)



全国初のがんサロン  
(平成17年12月)

現在25カ所  
(平成23年)

七位一体の取組み

(患者・家族、教育、行政、議会、メディア、企業、医療)

出典:「保健医療サービス」第3版 中央法規出版株式会社pp225-226

画像: 島根県HP [http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/iryo/shimane\\_riyo/gan/saron\\_jichiran.html](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/iryo/shimane_riyo/gan/saron_jichiran.html)

## 筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会

大牟田市立病院 (3人) ※( )内はスタッフ数  
大牟田市 350床(一般) 29診療科

久留米大学病院 (3人)  
久留米市 1098床(一般1045/精神53) 26診療科

公立八女総合病院 (3人)  
八女市 330床(一般) 19診療科

聖マリア病院 (3人)  
久留米市 1354床(一般1188/療養100) 27診療科

- ✓ 代表 峯 孝志(久留米大学病院 准教授 腫瘍内科)
- ✓ 2008年1月より毎月1回の連絡会議
- ✓ 情報共有→地域医療機関のがん調査→がんサロン運営
- ✓ 会則作成(第1~8条) 2010年5月26日

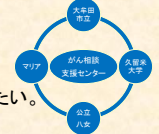


## 「がんサロンちっこ」の紹介①

※「ちっこ」とは福岡県筑後地域を表す方言

目的: がん患者やその家族等に相談交流できる場を設け、参加者同士で情報交換を行い、悩みや不安を取り除くことで生活の質向上に寄与することを目的とする

特徴: 筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会が共同し、病院外の街中にがんサロンを新規に立ち上げた事



各がん拠点病院の所在地で、がんサロンを運営したい。

- ニーズは本当にあるの？
- 運営のノウハウがない
- みんなで久留米市で立ち上げてみよう

## 「がんサロンちっこ」の紹介②

※「がん患者サロンの取り決め」より

目的: がん患者・家族の交流 情報交換の場の提供 生活の質向上

対象者: がん患者およびその家族  
非会員制 事前申し込不要 参加費無料  
年齢・地域・疾患・受診医療機関の制限なし。名前は匿名でも可

開催日: 毎月第2土曜日 14時~16時 平成22年10月開始

場所: 久留米市中心街のショッピングモール(くるめりあ六ツ門6階)

運営主体: 筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会  
→2011年4月より患者会が発足し運営に参画  
「虹の会」...午後2時開始 虹の架け橋になりたい

## 「がんサロンちっこ」の紹介③

主な内容: ミニ講演(30分)+患者・家族交流会(90分)

参加ルール: やってはいけないことを規定(一部)

- ✓ 他人のプライバシーを侵す行為
- ✓ 宗教・思想などの押しつけ・営利目的活動
- ✓ サロン内で得た情報を勝手に口外すること(個人情報保護)

活動評価: 参加者アンケートの実施(開催毎)

運営費: 4万円(1万円×4病院 平成23年度)+個人寄付金  
※会社(団体)からの寄付依頼はあるも現在は見送り

広報: 行政機関・マスコミの利用 各病院の広報活動

後援: 久留米市、高等教育コンソーシアム久留米、大牟田市、八女市、広川市(がん拠点病院のある全地域からの後援あり)

「がんサロンちっこ」の紹介④



「がんサロンちっこ」の紹介⑤

ミニ講演の演題(一部)	
がん患者の味方！ がん相談支援センター！！	「抗がん剤治療中のスキンケア」 認定看護師
「緩和ケアってなあに？」 医師(麻酔科)	「放射線治療ってなあに？」 医師(放射線)
「がんってなん？うつとね？」 医師(外科)	「おいしく食べる工夫」 栄養(NST)専門療法士
「がん治療と経済的負担の軽減」 がん専門相談員(MSW)	「がん告知後の心の持ち方」 診療心理士
「患者の立場から」 患者会代表	「在宅療養と訪問看護」 訪問看護師
「がん告知後10年を振り返って」 患者体験談	「家族の体験談」 患者家族

「がんサロンちっこ」の紹介⑥

がんサロン開設・運用支援のポイント

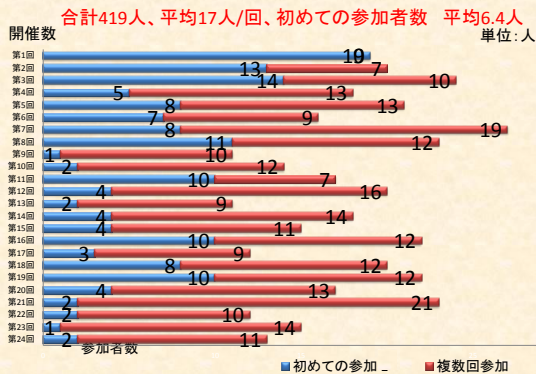
- ✓ 活動理念が明確である  
連絡協議会の会則作成(第8条)  
がん患者サロンの取り決め(15項目)  
「虹の会(患者会)」の発足(会則8条)
- ✓ 十分な準備期間(約1年半の準備期間・会議は月1回)
- ✓ 集まりやすい会場(アクセスと利用金額)
- ✓ 広報活動(行政への後援依頼、マスコミ活用)
- ✓ アンケート作成(活動評価)
- ✓ スタッフは勤務扱い(継続性)
- ✓ リーダーの存在(スタッフの仲が良い!?)



アンケート結果①

回答率88%

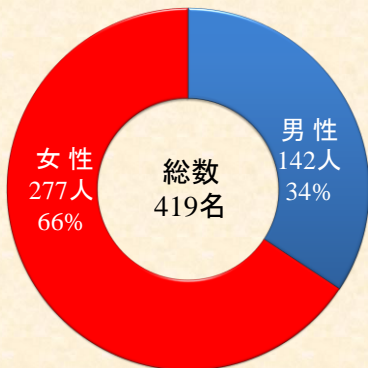
参加者数(24回開催)



アンケート結果②

回答率88%

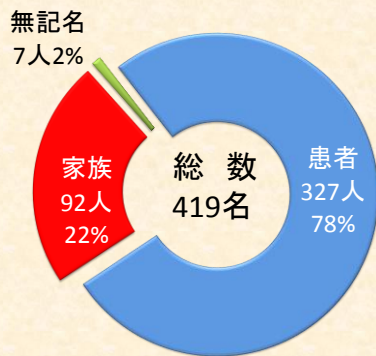
性別

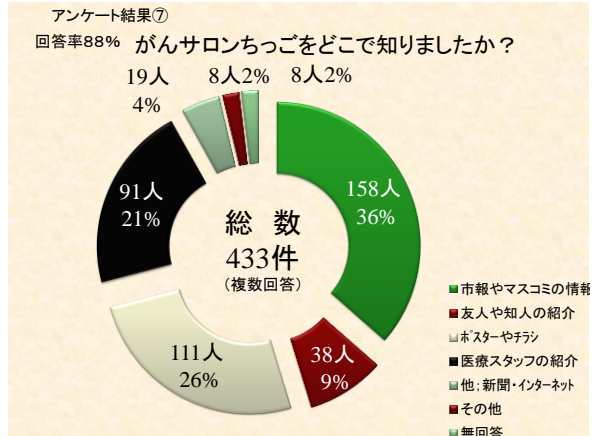
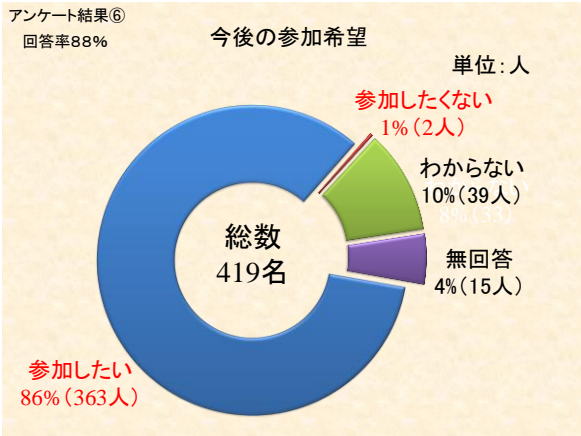
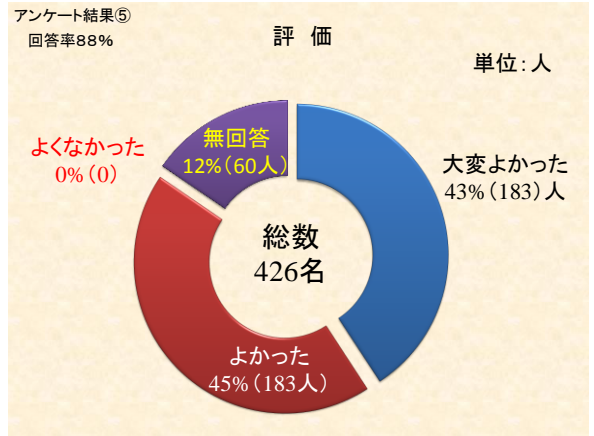
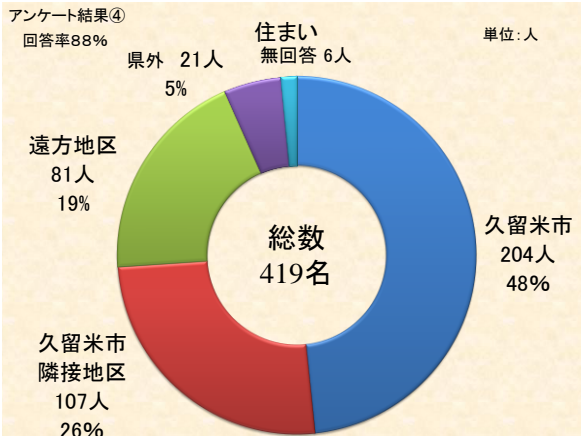


アンケート結果③

回答率88%

立場





- アンケート結果⑧  
フリーコメント:よい評価の意見(一部)
- ✓ 自分一人じゃないとわかり参加して良かった
  - ✓ 少しだけストレスが解消できた。順次参加して話を聞きたい
  - ✓ 病気になった者でないとわからない気持ちが話せてよかった
  - ✓ 話したり聞いたりすることにより精神的に気持ちが軽くなり助かります
  - ✓ 周りに言えないことでもここでは本音で話せるので良かった
  - ✓ はじめて参加された方が笑顔になられて良かった
  - ✓ 皆様の意見を聞きなんとなくホッとしました
  - ✓ 何かお手伝いできる事がありましたらお声をかけて下さい
  - ✓ 毎回来れる事を楽しみにがんばって日々過ごします
  - ✓ 答えがなくても聞いてもらったり吐き出す場所って必要なと思いました
  - ✓ 今日は帰ったらと夫に少し優しく出来そうながします(家族)
  - ✓ 患者家族の体験談は非常に良かった
  - ✓ 気持ちが楽しくなる話しが聞けて良かった

- アンケート結果⑨  
フリーコメント:課題や要望など(一部)
- ✓ ウィッグをつけているので写真を撮られるのが嫌でした
  - ✓ 経済的負担を軽減する社会資源を知りたい
  - ✓ できれば、患者同士とか家族同士とか分かれて話したい
  - ✓ がん種別で交流をしたい
  - ✓ 医師に話を聞きたいと思ったけれど話せなかった
  - ✓ 「笑い」のあるミニ講演をおねがひします
  - ✓ ミニ講演の時間が少ない
  - ✓ がん患者の就労支援について話を聴きたい
  - ✓ 男性の場合は仲間が少なく、会話の場も少なく困る
  - ✓ 各個人の発言を保障してほしい
  - ✓ 20~40代の若い人のがんサロンを開いてほしい
  - ✓ 交流会でおしゃべりな方の長い話にちょっと疲れました

## 考察

- ✓ がんサロンの評価は良好(ニーズは高い)
- ✓ 患者本人の参加が多い
- ✓ 久留米市在住の方は約半数で他地区からの参加もある
- ✓ サロンを知った経緯は、市報やマスコミからが多い
- ✓ 病気について医師と話を希望する人多い
- ✓ 正しい治療(情報)を得ることが困難と感じる人が多い
- ✓ 医療費・生活費について悩んでいる人が多い
- ✓ プライバシー保護は特に配慮をする必要がある

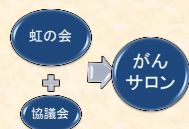
## 結果

- ✓ 患者・家族の不安等が軽減され、安心感につながったという事実から、**がんサロンのニーズがあることがわかった**
- ✓ 参加者同士が、助けたり助けられたりする、**ピアサポート効果**があることがわかった
- ✓ がん対策推進基本計画でがん相談支援センター(がん専門相談員)に求められている**患者支援の(一部)実現**ができた

## 今後の課題①

- ✓ 患者さんやご家族の意見を医療の質向上や社会システムに反映させたい  
→ **保健・医療・福祉・行政機関との連携**

- ✓ がんサロンの運営主体の移行  
(協議会→患者会主体へ)



- ✓ 各拠点病院地域での**がんサロンの立ち上げ**

## 広報活動

- 行政やマスコミへの積極的な協力依頼
- 行政への協力(後援・広報誌掲載)依頼
- マスコミに活動状況を提供(新聞)  
→ 地域の方々に活動をお知らせ



## 「虹の会(患者会)」の発足

- 第1条(名称) 「がんサロンちっこ虹の会」
- 第2条(目的) サロンに集う患者と家族の相互支援促進
- 第3条(構成、退会、入会)
- 第4条(活動内容) サロンの共同運営 患者と家族の交流促進
- 第5条(役員) 代表1名 副代表1名
- 第6条(事務局) 久留米大学病院 がん相談支援センター
- 第7条(会員名簿)
- 第8条(会則の変更)

附則 平成24年4月1日施行

現在、ピアサポーター養成研修へ参加中



## 第1回 がんサロンちっこ 大牟田サテライト開催(2012年1月12日)





第2回 がんサロンちっこ 大牟田サテライト開催(2012年9月22日)



がんサロンちっこ 大牟田サテライト開催 実績(2回)

開催日	1回目:2012年1月28日	2回目:2012年9月22日
場所	大牟田市保健所	イオンモール
参加者	13名 (患者11+家族2)	21名 (患者11+家族6+無回答4)
ミニ講演	切らずに治す放射線治療	正しいがん情報の集め方
住まい	大牟田市内 8人 市外 5人	大牟田市内 9人 市外 10人 / 無回答 3人
参加回数	初回 9人 複数回 4人	初回 10人 複数回 9人 / 無回答 3人
評価	大変良い 6人 良い 7人 よくなかった 0人	大変良い 10人 良い 8人 よくなかった 0人
次回の参加希望	参加したい 11人 参加したくない 0人 わからない 2人	参加したい 18人 参加したくない 0人 わからない 1人
サロンを知った経緯	市報やマスコミ 5人 ポスター 2人/医療者紹介 2人 友人紹介 1人/その他 3人	市報やマスコミ 11人 ポスター 0人/医療者紹介 2人 友人紹介 3人/その他 1人 無回答 2人

今後の課題②

①活動の継続

協議会や患者会の存続や支援体制

②活動場所の確保

アクセスの良さ 活動スペース  
会場費(1万8400円/1回) → 12回(22万800円)  
※平成25年3月までは無料で借りる交渉済

③活動費用

事務経費(コピー・通信費など)  
人件費(交通費など)



平成23年度「がんサロンちっこ」会計(13回開催)

注意:「0円」は実はゼロではない。意外と高額経費である。

収入		支出	
前年繰越金	43585円	事務用品	0円
病院拠出金	40000円	印刷費	0円
執筆料	9000円	会場費	0円
寄付金	α円	燃料(灯油)費	1725円
		講師交通費	6500円
		お茶代	7868円
		雑費	0円
		広告活動費	0円
合計	92585円+α	合計	16093円

患者会とは・・・

患者会には、**患者を元気にする素晴らしい力**があります。自分だけでは集められない治療情報ももらえますし、患者としての『**生活の知恵**』を先輩から教えてもらえます。**家族には言えないようなグチ・泣き言**が安心して言える場でもあります。

「ときどき仲間数人でおしゃべり会をするのも立派な患者会です」



「そばにいるね」2009年10月1日 がん・パッテン・元気隊

まとめ

✓サロン活動や患者会にこだわることなく、**自分の気持ちを少しでも話せる場や人**を探してみましょう。

✓いろいろなサポートを活用してみましょう。

✓何かあったら、**がん相談支援センター**を利用してきましょう。

本日はありがとうございました。  
「がんサロンちっこ」の活動が  
患者さん・ご家族の生活や  
がん医療の質向上に寄与できれば幸いです。

