

ひろば

第 15 号 2015 年 4 月 11 日

発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX 06-6388-6257

e-mail : ozak200@nifty.com

吹田ホスピス市民塾

「がんになっても 安心できる 吹田のまちづくり」を目指して

会長 小澤 和夫

3月14日の総会で、今年度の方針が決まりました。主な考え方を申し上げます。

1. 「吹田在宅ケアネット」(以下、「ネット」)に参画：吹田地域のがん終末期患者さんが希望すれば、在宅でケアできるようなネットとシステムを作ることです。

当市民塾が発足した翌年、市民塾が市立市民病院の村田幸平Dr(現副院長)に提案して実現、毎年2回の公開研究会を開催、研究会への参加者も述べ1,300人に及んでいます。「ネット」が発足して8年、吹田の医療関係者の間にある程度浸透してきたのを機に、発足当初の目的を再確認して、組織の強化を図ろうということです。

昨年12月の世話人会(年2回開催、20人)で市民塾から提案、方向が決定、1年間をかけて具体的な企画を考えることになりました。

そこで2月に、医療関係事業所(在宅療養支援診療所55、訪問看護ST,29、居宅介護支援(ケアマネ)112、薬局116)312にアンケートをお願い、61事業所からご返事を頂き(20%)、現在集計中です。集計結果を見ながら、今後の世話人会で具体的な進め方を検討していく事になります。

2. 「吹田がん情報コーナー」の継続・発展：「吹田市役所ロビーで、月2回午後」の継続とピアサポーター養成講座の継続です。昨年初めて、市役所でコーナーを開設できて、10か月で45名の方がお見えになりました。初めは市役所にお見えになった方が市民塾の表示をご覧になるケースが大半でしたが、最近市報をご覧になってお見えの方が増えてきたのも嬉しい事です。一緒にお話をする中からご自分の考え方をまとめられる方、新たな情報を得て納得される方、少しでもお役に立てれば嬉しいですが、私たちがもっと勉強をして、多くの市民の皆さんにお越しいただきたいと願っています。

3. 公開講座の開催：これまで52回開催してきました。各講師の皆さまは、お話の内容・伝え方をとても工夫をして頂き、良いお話を聞かせて頂いています。開催回数は、昨年から少なくしていますが、是非お越しく下さい。必ず、お役に立ちます。

4. 「例会」「患者・家族会」「ひまわりの会(ご遺族の会)」：毎月1回ずつ開催しますので、例会は時折覗いて頂き、他の会は周囲の方にも機会があればお知らせください。

また、「ボランティアフェスティバル」や「健康展」にも出展していますので、お立ち寄りください。

今年度も宜しくご支援をお願いします。

「吹田がん情報コーナー」まとめ（2014年度）

吹田市役所ロビーで行っているがん情報コーナーは、開始から10か月が経過しました。市民塾の年度締切としてこの間のまとめをしました。

1. 相談期間

2014年5月～2015年2月 相談日19日

2. 相談件数

45件 一日平均 2.4件

3. 相談者性別

男性 18件 女性 26件

4. 相談者年齢

20から30歳代	5件	40から50歳代	10件
60から70歳代	28件	80歳以上	2件

5. 相談者と患者との関係

患者本人	24件	配偶者	9件
子	5件	兄弟・姉妹	3件
知人	3件	親	1件

6. 相談内容（複数回答有）

治療内容	10件	療養上の悩み	9件
緩和ケア	4件	経済的な不安	4件
精神的な悩み	2件	副作用	1件
医療従事者との関係	1件	その他	18件

7. 相談歴

45件中の43件が初回、2件が2回目

8. 動機

たまたま（市役所に来て）	25件	市報を見て	15件
人に聞いて	1件	その他	3件

まとめ

相談件数はまだまだ少ないが、日を経るに従って市民への認知度も向上しており、毎回何件かの相談が寄せられるようになってきている。そして相談内容も重いものが見受けられ、このコーナーが必要とされていることを実感している。

担当者としてはうれしい反面、立ち寄っていただく方に安心・満足を届けられるように知識とスキルを向上させなければとの思いを強くしています。

（益田由紀恵）

「第16回 吹田在宅ケアネット研修会」

3月7日大和大学にて

がんの患者さんが自宅で最期を迎える時、だれがどのように関わるのが良いのでしょうか。どんなサポートができるのでしょうか。

吹田在宅ケアネットは、最後は自宅での想いを持っている80%の方々にどのように対応していけるのか、ずっと模索してきました。

そして16回目にあたる今回は、開校1年目の新しい大学、大和大学の講義室をお借りしての研修会でした。

雨の中64名の医療、看護、介護関係の方々はじめ我々ホスピス市民塾のメンバーも多く参加しました。パネルディスカッション方式の会議はそれぞれの部門の方が想いや考えを熱心にお話ししてくださいました。ただネットとしての繋がりや連携は本当にできているのだろうかとの印象を持ちました。

在宅医として頑張っている開業医の先生はじめ、薬剤師さん、訪問看護師さんのネットワーク作りに対する考えが今一つ伝わってきませんでした。

その中であって私達市民塾は何をすべきか、何ができるのか、活動の軸をどこに置くべきなのかいろいろ考えさせられる研修会でした。雨は相変わらず降り続いていました。

(黒田敬子)



男女共同参画センターデュオの《デュオ祭》に今年も参加しました(2月22日)



ピアサポーター事例研究会

2月15日 3月22日 デュオにて

本年1月より、ピアサポーター養成研修を受講された方を対象に、相談事例の研究会を始めました。

昨年5月よりスタートした、市役所ロビーでの情報コーナーで実際に受けた相談事例を元に、自分ならどう考えどう回答するかを、最近流行の「カフェ・スタイル」で3~4名毎の小グループに分かれ話し合うのですが、同じ事例に対しても全員共通の捉え方もあれば参加者それぞれのユニークな意見もあり、毎回大変活発な議論を展開しています。

目的はあくまでも結論を導き出すのではなく、様々な意見の中から各人が共感や納得のできる(=自信をもって言える)答え方を見つけることではありますが、やはり最終的には市民塾のメンバーすべてが同じ方向性で認識し、“ぶれない”回答を出すことも必要なのかな、と思います。また養成研修でも言われるように、同じ趣旨の回答であってもちょっとした言葉の言い回し次第では、相談者にとって印象が変わってくることも重要なポイントでしょう。そしてそういった知識を蓄積して、相談コーナーをはじめ色々な場面でのピアサポートに活用していくことが、一連の研修での最大の収穫ではないでしょうか。

今後も研修を重ね一層知識を深めるとともに、折りにふれ外部の専門家の方々からもノウハウを教わる機会があれば尚心強いと思います。事例研究会は今後も引き続き開催されますので、養成研修に参加された皆さまには、是非ご参加頂き、ピアサポートの第一線でご活躍下さることを期待しています。

(松永文緒)

市民協働学習センターとまちづくり市民塾の「活動展示会」が市役所ロビーにて開催されました
吹田ホスピス市民塾も出展(3月23日~27日)





私の体験談

これから会員さんに登場していただくことになりました
今回はオストメイト（人工肛門造設者）歴30数年の
大腸がんサバイバーの方の提案です

フキウオッシュャーの提案

私たちオストメイトは日頃のセルフケアで関心事はスーパ排泄処理や装具交換がありそこから漏れてくる匂いを気にして、引きこもり勝ちになる悩みなどは相談会でよく聞く話題です。

処理の悪臭軽減次第で活動の範囲が大きく広がります。 外出先のオストメイト専用トイレは数に限りがあります。急な装具交換はスーパ袋の簡易なボトル洗浄による排泄処理の手軽さで、通常の障害者トイレまた一般トイレは逆向の腰掛で可能です。オストメイト装具の**装着体験からの排泄処理の提案**をいたします。

まず家庭のトイレから始めて下さい。 装着したスーパ袋の中に溜まった排泄にぬるま湯を入れた**洗浄ボトル**から注入し軽くもみ洗いをした汚水流しを数回繰り返して廃棄しますが、スーパ袋に不具合がなければ再利用も可能です。家庭ゴミとして廃棄の場合は洗浄後ゴミ袋に捨てるよう規制されています。臭気対策として日頃より、期待のもてる植物から抽出された成分の経口消臭サプリメント錠剤を毎食後1錠の目安で服用と、スーパ袋内に入れる消臭剤・潤滑剤の併用で排泄臭や、口臭、加齢臭などに相乗効果が認められ、装具交換や外出に安心感がもてます。 装具メーカーも冊子の中で消臭サプリメントの併用を推奨しています。

大災害に備え、装具類の備蓄、表示ネームカードの携帯等々、日本オストミー協会は必携するように促していますが、緊急災害が起った緊張の避難場所で、装具、装着に **まさか**の事態を想定すると不快な匂いは **からだの元から絶たねば!** と日常の工夫や準備を怠ってはなりません。

セルフケアに参考書はあっても教科書はありません！

気がねなく話しあい自分にとって最もふさわしい、家族と共にケアを理解しあえる

自分自身の教科書を作り、

さらなる QOL をめざしましょう！

(M K)



定例会 どなたでも参加できます

いずれも 13:30～15:30 デュオにて
5月9日(土)
6月13日(土)
7月4日(土)

患者・家族会 連絡なしでも可です

ひまわりの会(遺族会)

いずれも 13:30～15:30 デュオにて
5月16日(土)
6月27日(土)
7月18日(土)

部屋は別にしています

突然のがんの告知でどうしていいかわからない方
現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいか解らない、家族のがんで悩まれている方
一人で悩まずお話ししてみませんか？

吹田がん情報コーナー

いずれも 13:00～16:00
吹田市役所ロビーにて
4月はお休み(選挙にて使用不可)
5月7日、21日(木)
6月4日、18日(木)
がんに関するいろいろなことの情報をお伝えしています。



お知らせ

4月19日、5月23日(日)13:30～ デュオにて
ピアサポーター事例研究会
対象:研修を受けられた方
5月31日(日)ボランティアフェスティバル
10～15時 市役所駐車場にて
ブースにてお待ちしております
お気軽にお越し下さい

お誘い

- ★ 研修・公開講座など 予定しています。
会員の皆様のご参加お待ちしております。
ご意見もお聞かせ頂き ご協力ください。
- ★ 掲載可能な”体験記”を募集しています。
- ★ 次回から会報誌の印刷、発送のお手伝いできる方
ご連絡ください。

リーフレットのご入り用の方は
役員までお知らせください。

薬局などにも置かせて
いただいております。



☆会員を募集しています

お気軽にお問い合わせください

吹田ホスピス市民塾

HP <http://suita-hosupisu.jimdo.com>
ブログ http://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013