

2019年 千葉大学病院がん市民公開講座

がんになっても 自分らしく生きるためには

2019年 千葉大学病院
がん市民公開講座

先進医療に携わる
医療者が語る知識！

参加無料!!
※予約は不要です

ひとりに
合わせたがん治療

講演1 がんと遺伝子のはなし
橋本浩司 (乳癌・呼吸器科)

講演2 がんの標準治療と個別化治療
後藤康博 (薬剤師)

講演3 がんゲノムを理解するために
足野将之 (乳癌・呼吸器科)

講演4 がん相談支援窓口のご紹介
石川泰延 (地域医療連携部)
橋本梨穂 (看護部)

特別講演
坂下千瑞子先生 (東京医科歯科大学)
「がんになっても
自分らしく生きるためには」

日時 1/13 (日)
13:00 ~ 16:00
※懇話会展示ブース 12:00 ~ 13:00

問合せ ☎043-226-2806
千葉大学医学部 臨床研修部 (国府) 受付時間 10:00 ~ 16:00 ※土日祝日を除く

会場 ペリエホール Room A+B
(JR千葉駅南口 ぺリエ千葉7階)

主催：千葉大学病院/千葉大学大学院医学研究院 (国府がん専門医療本部医務課)

RFL御茶ノ水名誉実行委員長
東京医科歯科大学 血液内科

坂下千瑞子(ちろまま)



がん市民公開講座

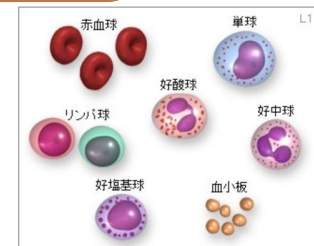
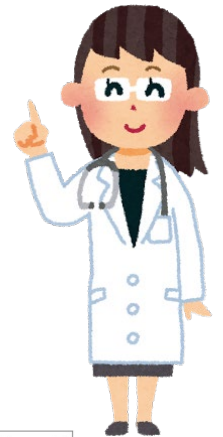
自己紹介



大分県
生まれ

対がん
活動

血液内科
臨床



アメリカ
留学

血液内科
研究

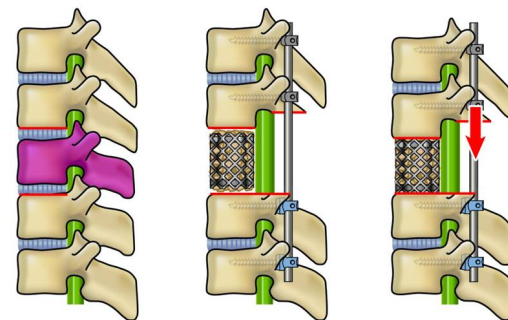




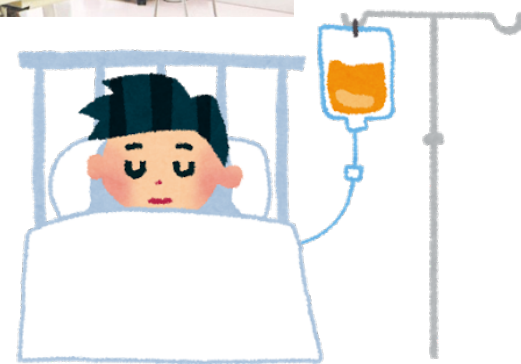
病気紹介

13年前、胸椎の骨軟部腫瘍を発症

- ① 腫瘍脊椎骨全摘術施行
- ② 重粒子線照射
＋抗がん剤の大量療法
- ③ 重粒子線照射
＋抗がん剤の大量療法



☆ 再々発を乗り越え、今元気に生きています！



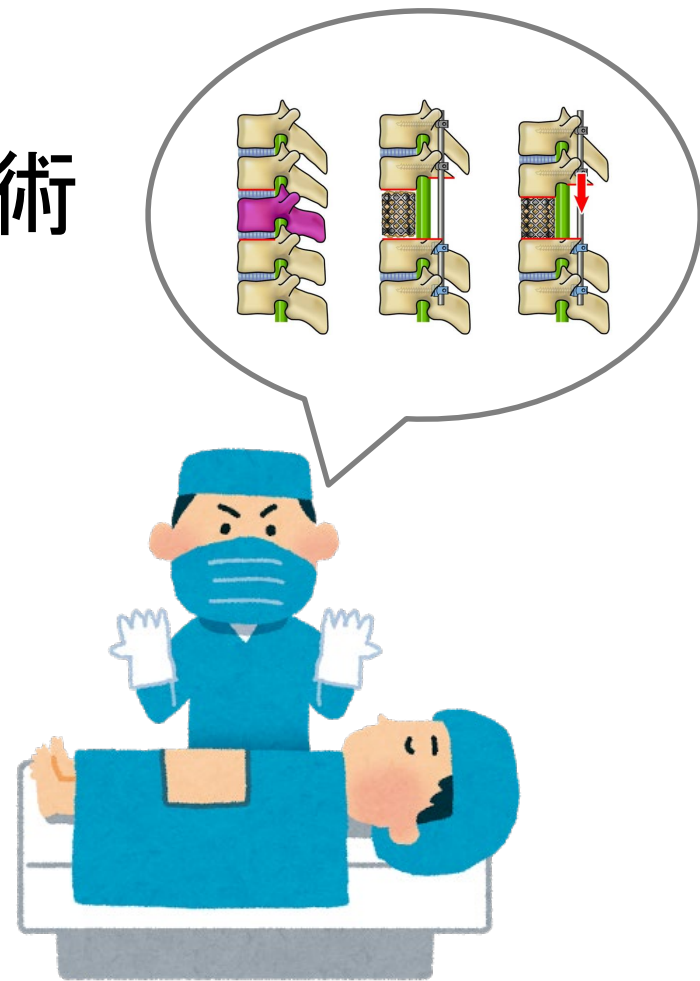
腫瘍脊椎骨全摘術

やっと手術してもらえる



手術後、痛みを乗り越え、

治すのは自分自身だと気がついた！！



さらに・・・

再発後、重粒子線 & 抗がん剤治療

再々発後、重粒子線 & 抗がん剤治療



心身ともに治すのは、やっぱり自分自身！！

今日のお話

- 命と向き合う体験
- 患者力の大切さ
- 自分らしく生きるためには



今日のお話

- 命と向き合う体験
- 患者力の大切さ
- 自分らしく生きるためには



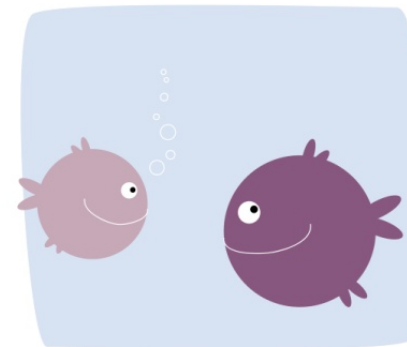
私は、がんになって、初めて 実感したこと

それは・・・



「自分の命にも限りがある！」

命と向き合う体験



「自分の命にも限りがある」と気づき

「人は何の為に、生きているのだろうか？」

「私は何の為に、生まれてきたのだろうか？」

と考え続けました。そして……

この子を残しては、死ねない！



←チ口
当時2歳



荒野を駆け抜けるチロ
(モニュメントバレーにて)

これまで「自分が支えてきた」と思っていた子に、
実は「支えられながら生きている」ことに
気付きました。

一緒に命と向き合う家族

母：「私が代わってあげたい」



父：「人事を尽くして天命を待つ」



主人：「Cure」



私、生きられるかな？

人事を尽くすとは・・・

天命を待つとは・・・

くよくよしないで
待っててね！

人間の能力でできる限りのことをしたら、あとは焦らずに、
その結果は天の意思に任せるということ。



ここで、皆さんに質問です



あなたの命の最高責任者は誰でしょうか？



答； あなたです



患者になって気づいたこと

医療者は治療やケアで
一生懸命サポートしてくれる



でも、病と一生向き合い、
治していくのは患者自身の力！

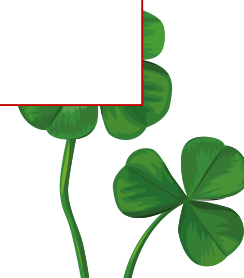


そうは言っても、色々大変なことがありました



**患者さんも家族も沢山の想いを
それぞれに持っている。**

かみの毛が抜けたとき・・・

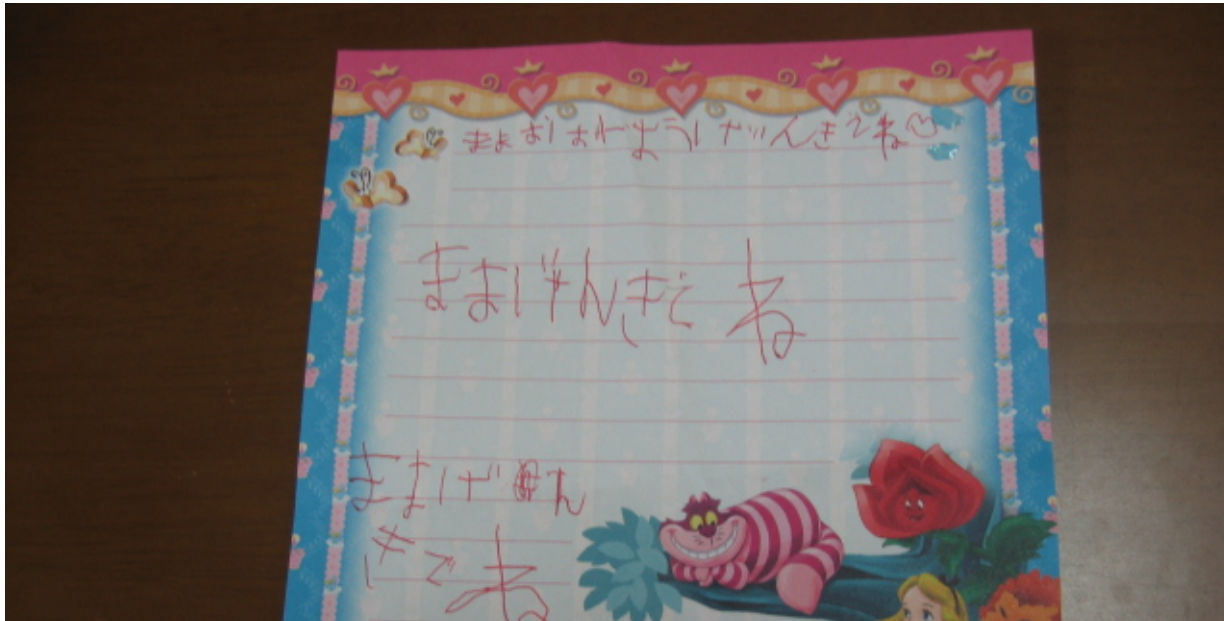


配膳車の音を聞いただけで・・・



**患者さんは自分でも気づいていない
沢山の力をそれぞれに持っている。**

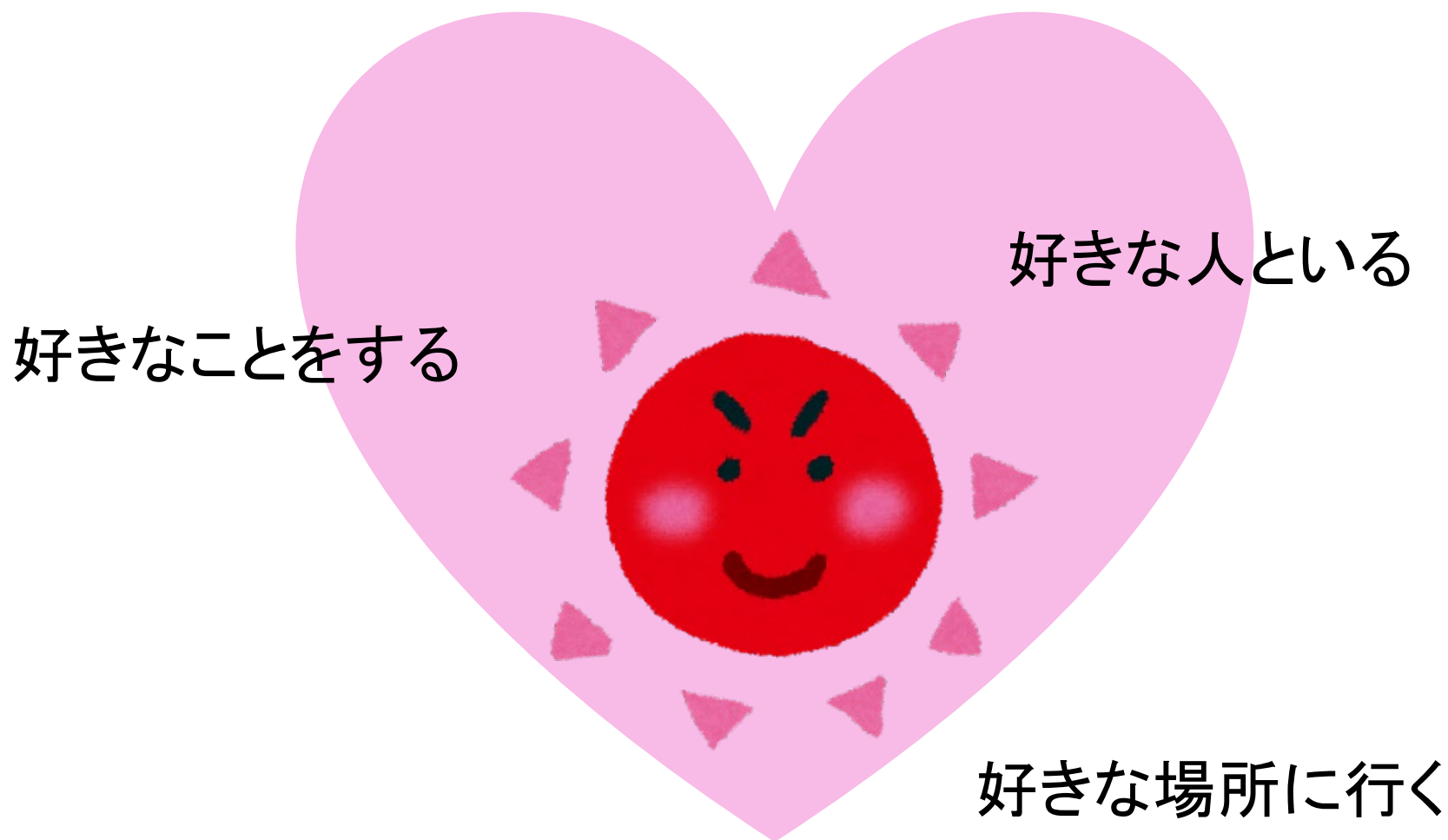
「ママ おはよう げんきでね ♡」



**患者さんは好きなものに囲まれると
沢山の力を発揮できる。**

不思議と力が湧いてきます！

まずは、自分の心が元気であること。



今日のお話

- 命と向き合う体験
- 患者力の大切さ
- 自分らしく生きるためには



「生きると決めた」 瞬間

- 自分の命の最高責任者になった。



リレー・フォー・ライフとの出会い

2006年から各地へ広がるパワースポット！

がん患者さんが社会と繋がり
患者力を発揮するのに良いプログラム

世界と繋がるリレー・フォー・ライフのパワー

Relay For life (RFL)とは

リレー・フォー・ライフは、
世界最大級のがん征圧のための
チャリティー活動です。

年間を通じて活動しますが、
年に1度グラウンドや公園をチームで歩く
24時間チャリティーウォークを開催します。

Relay For Life (RFL) の 「3つのテーマ」

祝う Celebrate

サバイバーやケアギバーの
生きる勇気を讃え、祝う

偲ぶ Remember

がんと戦い、最後まで生き抜いた
仲間たちのことを決して忘れない

立ち向かう Fight Back

がん制圧を目指し、みんなで
力を合わせて立ち向かう

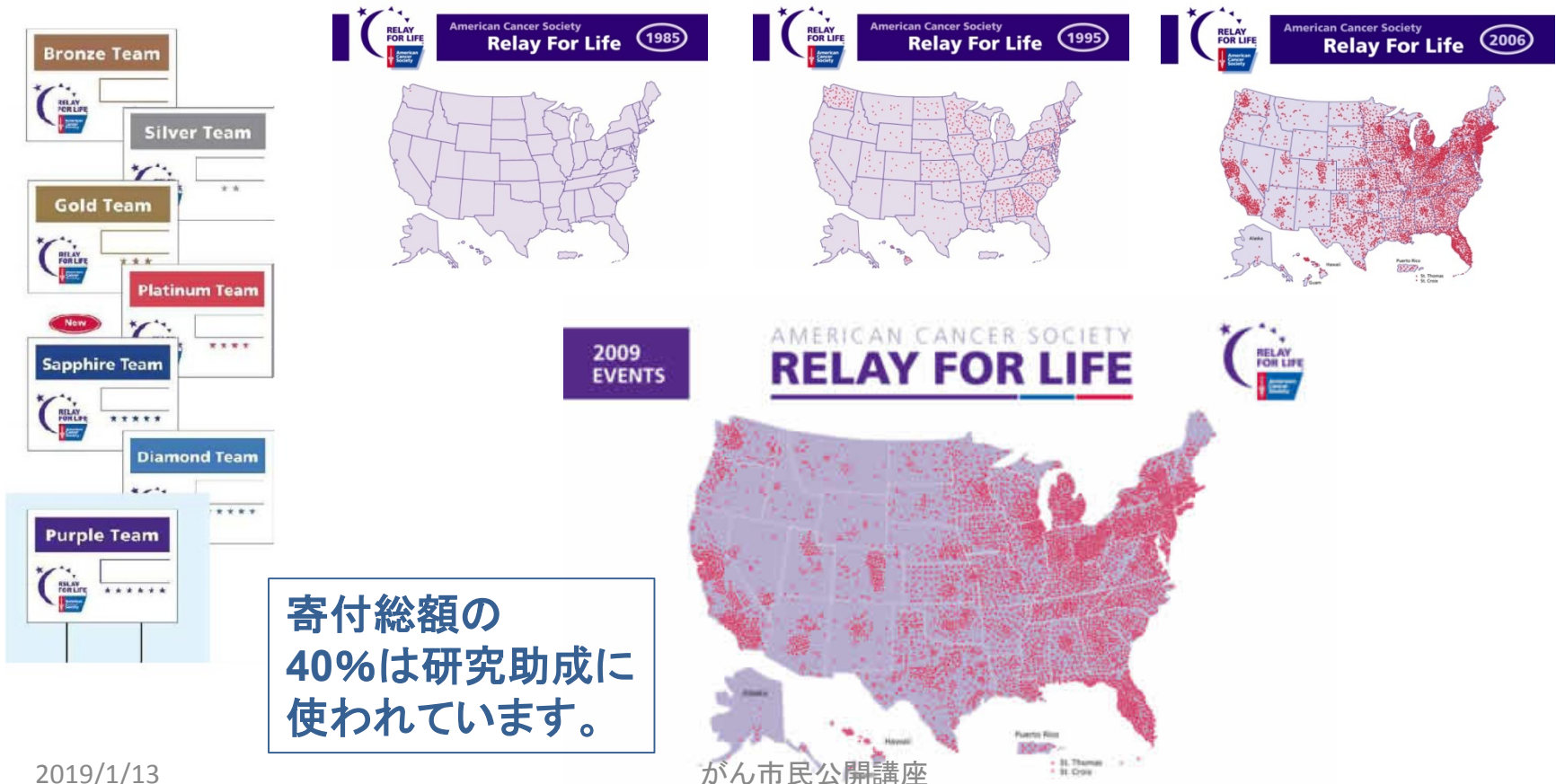
がん患者支援に役立てるための チャリティープログラム（1985年～）

リレー・フォー・ライフ創始者
Dr. Gordy Klatt（ゴルディー・クラット医師）

ゴルディー・クラット医師は、
友人・知人などから24時間で270万円の寄付を集めました。

アメリカでの発展

現在、全米で5000カ所以上、20カ国で毎年開催されています
年間の寄付総額はおおよそ500億円！！



研究助成によるがん医療の進歩

がん医療に革命を起こした、慢性骨髄性白血病の
治療薬（分子標的薬）の開発には、
RFLの助成が大きく貢献しました

がん征圧という一つの希望

- がん研究に勇気がもらえる
- がん特効薬開発は希望！

自分と仲間のために行動すること

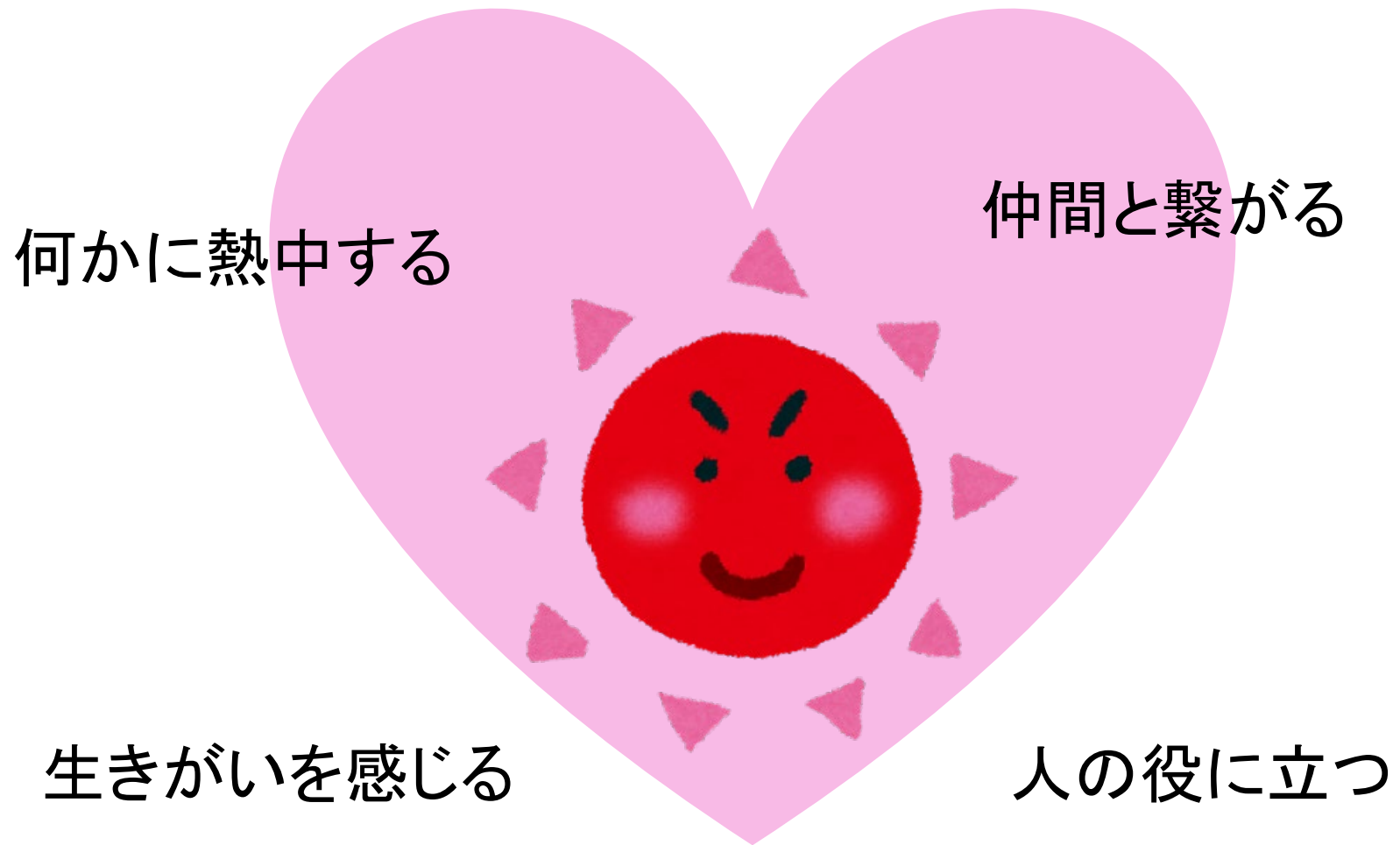
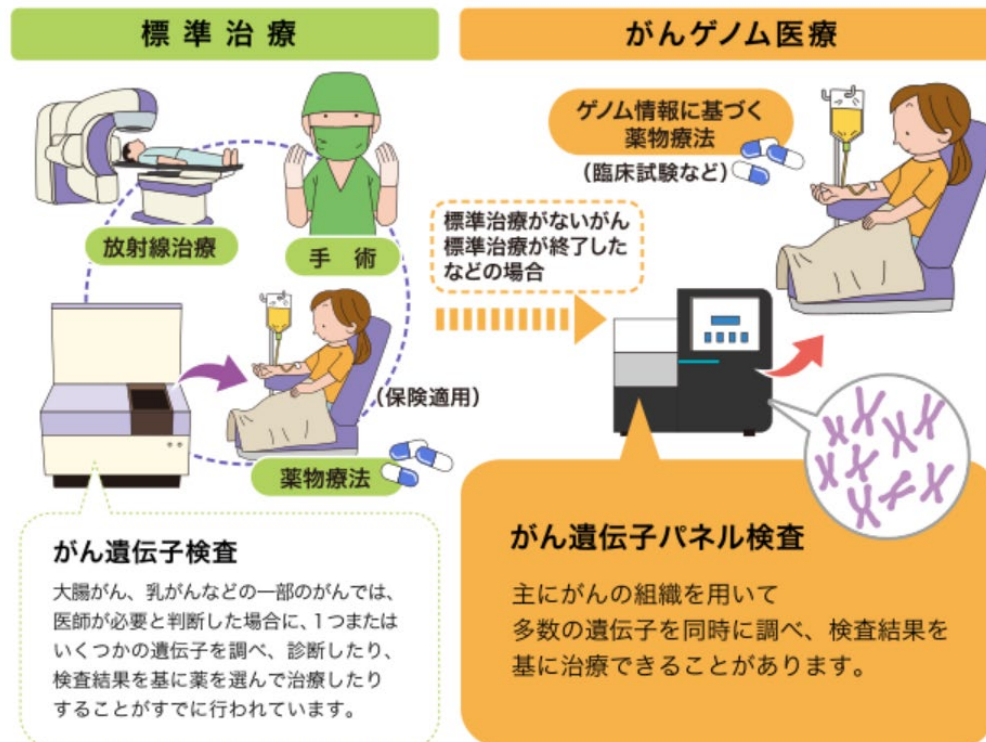


図3 免疫療法(広義)の仕組み



図1 遺伝子情報に基づくがんの個別化治療



がんサバイバークラブ

千葉大学のHP



CHIBA
UNIVERSITY

地域がん診療連携拠点病院

千葉大学医学部附属病院 **がん情報サイト**

文字の大きさ

標準

大きく

Google カスタム検索

検索

ホーム

お知らせ

がんおしゃべりサロン

がん相談

地域がん診療連携拠点病院
について

がん臨床試験情報

オンコロジー
カンファレンス

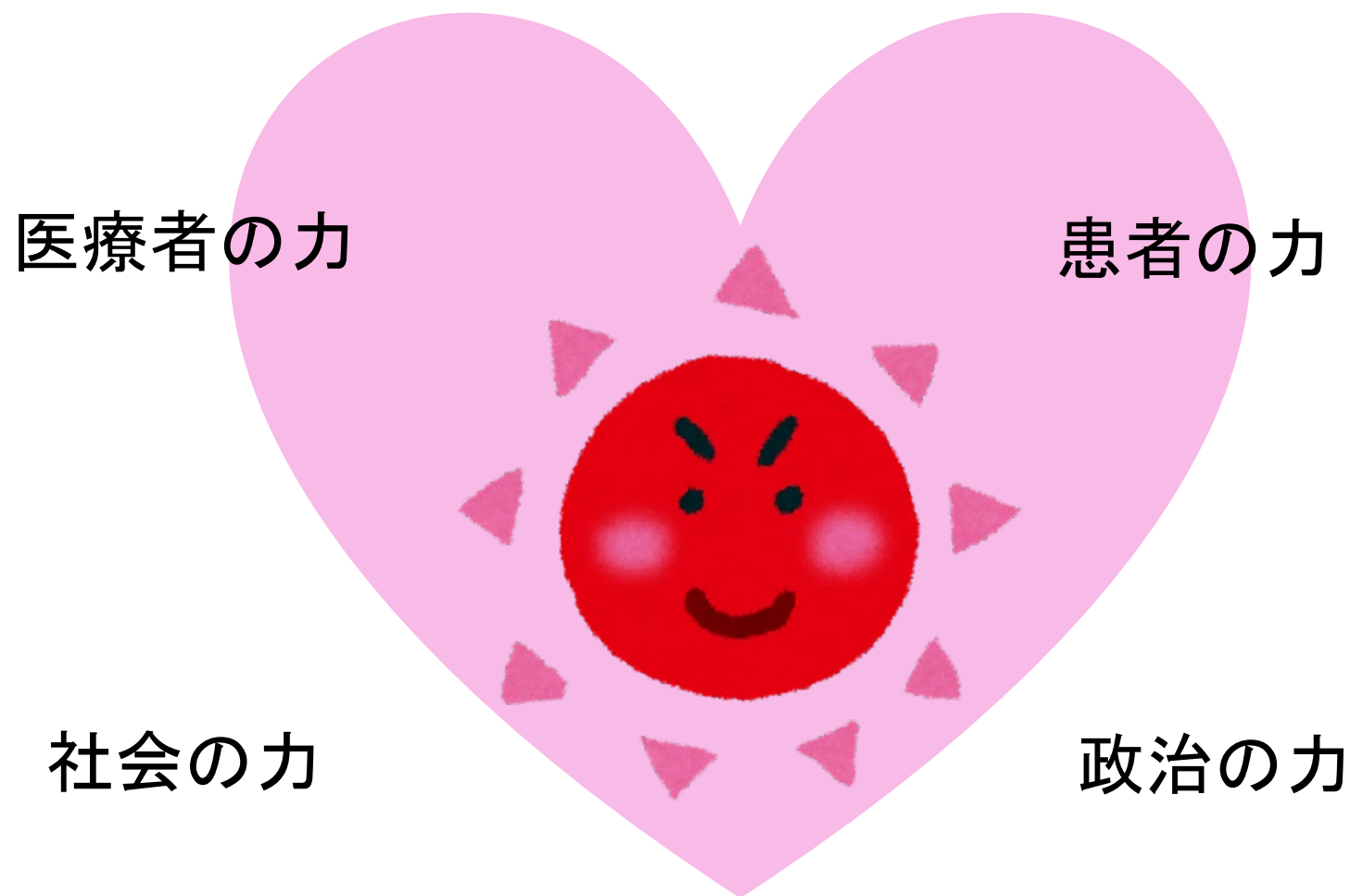
千葉大学病院 がん情報サイト

「がん対策基本法」の成立とともに「がん対策推進基本計画」が策定され、
千葉大学病院は「地域がん診療連携拠点病院」に指定されました。
「千葉大学病院 がん情報サイト」では、千葉大学病院のがんへの取り組みを
中心に、セミナーや公開講座などがんに関する情報をお伝えしてまいります。



新着情報

あらゆる力を結集することが大切



今日のお話

- 命と向き合う体験
- 患者力の大切さ
- 自分らしく生きるためには



患者力をUPするコツ



- 少し先の目標とずっと先の目標を作る
- 自分の新たな役割を探す
- 仲間と繋がる
- 生きることを楽しむ



でも、心が落ち着かないときは？

- 祈る
- 動く
- 歌う
- 話す
- 笑う



- 何でもやってみた



- 起こす？



命を輝かせるのに大切なこと

- 命の最高責任者としての自覚を持つ！
- 自分自身の可能性を信じる！
- 命を輝かせる為に色々試して、覚えておく。



たとえば今日、
何で笑った？



笑い療法士として・・・



がん患者さんの交流会が増えています！

がん患者さんやそのご家族が交流を深める場として、
「がんサロン」が各地に増えています。

体験談や想いを共有し、
お互いに励まし合い、
勇気と希望と笑顔が
溢れています。



ピアサポートの力



がん患者さんやご家族が
病気や治療中の生活について語り合う

がんおしゃべりサロン

2018

入院中・通院中の方も
ぜひご参加ください！

開催日 ※毎月第3木曜日に開催中！

13:30～14:30

外来診療棟1階 患者支援センター内

2018年

4月19日 9月20日

5月17日 10月18日

6月21日 11月15日

7月19日 12月20日

※8月は、お休みさせていただきます。

2019年

1月17日 2月21日 3月14日

※3月は、第2週とさせていただきます。



「気持ち楽になった」と
参加者から好評です！

事前申込
不要

会場
案内図

外来診療棟1階 患者支援センター内



お願い

- ＊ 宣伝活動、商品の売り込み、勧誘活動などをご遠慮ください。
- ＊ 飲食物の提供はごさいません。ご自分の分だけお持ち込み可とさせていただきます。

ピアサポートの効果

- 診断や治療に納得する
- 経験的な共感を得る
- 孤独感を下げる
- がんの経験を上手く乗り越える方法や対処する知識を得る

想像以上に素晴らしい効果があると感じます。



サロンでは・・・

- 自分のことを自分の言葉で
- お話は評価することなく聴く
- ここでの話はこの場限りに



がん患者サロン

サロンに参加して

ネガティブなことも 評価しないで
きいてもらえる



気持ちをきいてもらって楽になった
心が軽くなった



悩みは言い尽くせない
皆の前で話が出来たことがよかった



ひとりだとつらい
来てよかった



サロンの感想

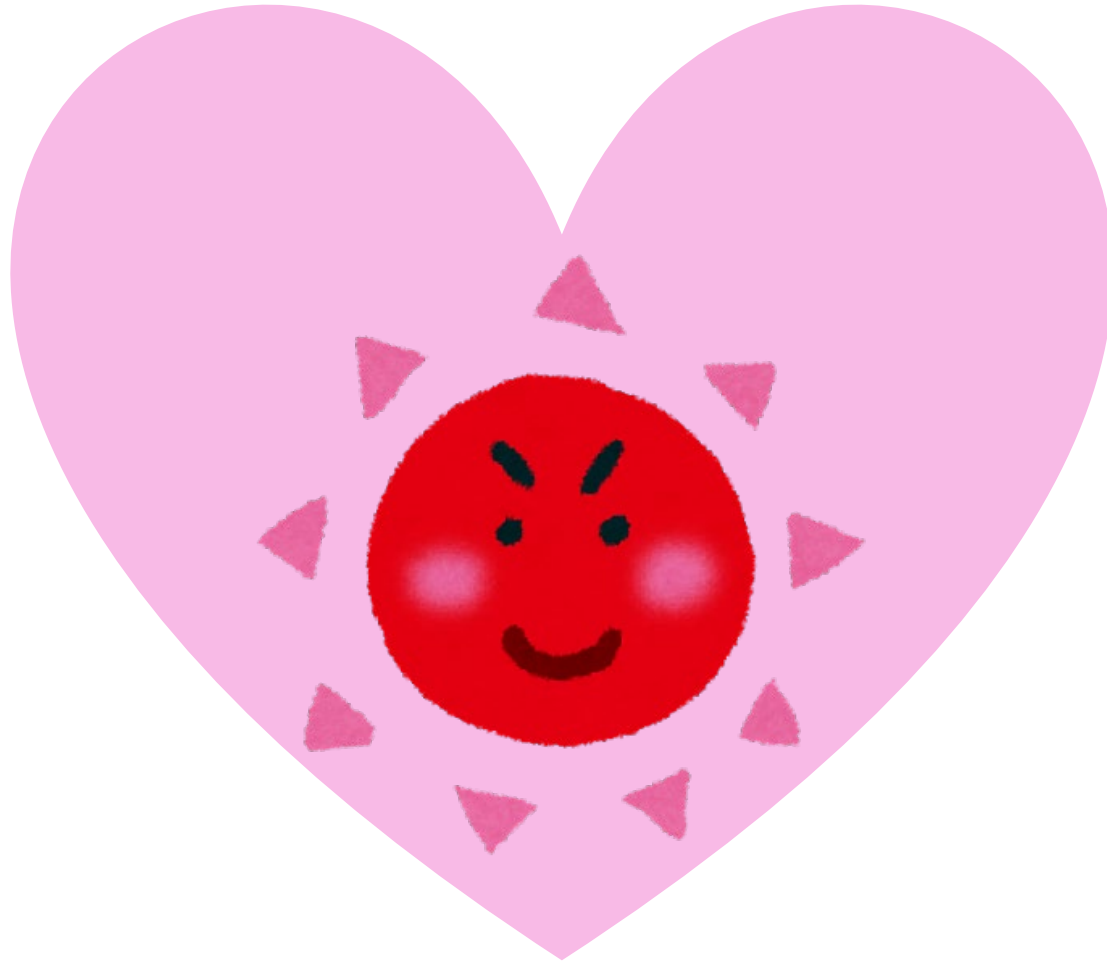


みんながいたから生きられた！感謝！！



チーム医療の中で患者力を発揮する

皆さまはどのように
自分らしく生きますか？



第3期がん対策推進基本計画（平成30年3月9日閣議決定）（概要）

第1 全体目標

「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」

①科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実 ②患者本位のがん医療の実現 ③尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築

第2 分野別施策

1. がん予防

- (1) がんの1次予防
- (2) がんの早期発見、がん検診（2次予防）

2. がん医療の充実

- (1) がんゲノム医療
- (2) がんの手術療法、放射線療法、薬物療法、免疫療法
- (3) チーム医療
- (4) がんのリハビリテーション
- (5) 支持療法
- (6) 希少がん、難治性がん
（それぞれのがんの特性に応じた対策）
- (7) 小児がん、AYA(※)世代のがん、高齢者のがん
（※）Adolescent and Young Adult: 思春期と若年成人
- (8) 病理診断
- (9) がん登録
- (10) 医薬品・医療機器の早期開発・承認等に向けた取組

3. がんとの共生

- (1) がんと診断された時からの緩和ケア
- (2) 相談支援、情報提供
- (3) 社会連携に基づくがん対策・がん患者支援
- (4) がん患者等の就労を含めた社会的な問題
- (5) ライフステージに応じたがん対策

これらを支える基盤の整備

- (1) がん研究
- (2) 人材育成
- (3) がん教育、普及啓発

第3 がん対策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 1. 関係者等の連携協力の更なる強化
- 2. 都道府県による計画の策定
- 3. がん患者を含めた国民の努力
- 4. 患者団体等との協力
- 5. 必要な財政措置の実施と予算の効率化・重点化
- 6. 目標の達成状況の把握
- 7. 基本計画の見直し

それぞれが自分らしく活躍できる社会

変化の大きな時代を 共に生きる仲間として

希望あふれる未来への 大きな一歩を

皆さまと一緒に歩みたい と思います！

皆さまにお会い出来て

心より感謝します！

