

平成25年2月14日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団
理事長 紀伊國 献三 殿

所属機関・職名

大阪府済生会千里病院
看護師

研修者氏名

知久 幸子



2012年度日本財団ホスピスナースネットワーク会員に対する海外研修助成
研修報告書の提出について

標記について、下記のとおり報告いたします。

記

1. 研修課題

- ①緩和ケアに必要なコミュニケーション技術を学ぶ
- ②緩和ケアの紹介のタイミングを学ぶ
- ③英国における包括的緩和医療を学び、自施設緩和ケアチームに伝達、チームの連携を深める

2. 研修期間 2012年 11月 28日 ～ 2012年 12月 6日 (9日間)

3. 研修先

英国 (ブリストル、バース、ロンドン)

「研修名：第13回英国緩和視察研修～包括的緩和ケアシステムを学ぶ～」

4. 研修報告書

別紙 (正1部、副3部)、FD・MO・CDR等 [有 (枚) ・ 無]

(注 研修報告書はA4判横書き)

別紙

I 本研修の成果：学んだこと、今後役立つと思う点について

II 今後の課題等

III 本研修助成についての改善点及び当財団へ対するご意見ご要望など

英国緩和ケア視察研修

～包括的緩和ケアシステムを学ぶ～

同行解説：名古屋大学大学院 医学系研究科看護学専攻
がんプロフェッショナル養成プラン特任講師
阿部 まゆみ 先生

研修期間 2012年11月28日（水）～12月6日（木）9日間

11 月 29 日 （木）	ブリス トル	○ペニー・ブローン・キャンサーケア視察 がんと共に歩む人々への心身を癒す治療的な新しいア プローチとして知られる“ブリストル アプローチ”を 学ぶ ・歴史と施設概要、ブリストル アプローチのコンセプ トについて ・補完療法（ヒーリングセラピー・瞑想・栄養・リンパ ドレナージなど） ・キャンサーサバイバーのお話、施設見学
11 月 30 日 （金）		
12 月 1 日 （土）	バース ロンドン	○ドロシー・ハウス ホスピス視察 ・地方都市郊外のホスピスを訪問し、地域における包括 的緩和ケア体制を学ぶ ・ドロシー・ハウスの医療チームによるレクチャー マクラミンナースの役割、リンパ浮腫専門ナース、 在宅緩和ケア医他 ・施設見学 ○ロンドンで働く日本人マクラミンナースとの交流会
12 月 2 日 （日）	ロンドン	○ナイチンゲールミュージアム見学 （聖トーマス病院内）
12 月 3 日 （月）	ロンドン	○キングスカレッジホスピタル ・疫学を緩和ケアに応用する・・・日本人研修医の話 ・リバプールパスウェイがもたらした危機 ・アイリーン・ヒギンズ博士による施設見学と交流 ○ルイシャムホスピタル視察 ・地域病院における包括的緩和ケアの取り組みについて ・専門職によるチーム活動の実際について （医師、マクラミンナース、ソーシャルワーカーなど）
12 月 4 日 （火）	ロンドン	○聖クリストファーホスピス視察 ・シシリー・ソンドース先生創設のモダンホスピス運動 発祥の地を訪ね、各現場に働く方々との交流・レクチャー を通じて、看護実践のためのホスピスケアの核と なるものを学ぶ。（ホスピスマインド、子どものグリー フケア、スピリチャルケア、緩和ケアリハビリテー ション、スペシャリストナース） ・施設見学

はじめに

当院での緩和ケア医療は、がん対策基本法、がん対策推進基本計画の追い風を受け、2010年3月に大阪府がん診療拠点病院指定を受けたことに始まり、まだまだ歴史が浅い。また、地域の一般市民に広報活動は、始まったばかりで院内の看護教育も一貫できていないのが現状である。私は緩和ケア認定看護師として、自施設の教育にも関わることとなるため、緩和ケア先進国の英国緩和ケアシステムやホスピスマインドの研修や実体験に期待して参加に臨んだ。

I. 本研修の成果：学んだこと、今後役立つと思う点について

今回、笹川記念保健協力財団の助成を受けて、英国緩和ケア視察研修に参加させていただいた。名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻がんプロフェッショナル養成プラン特任講師阿部まゆみ先生とともに、先生がご勤務されていた聖クリストファーホスピスをはじめ、キャンサーケア施設、英国地方都市のホスピス、キングスカレッジホスピタルなどを見学させていただいた。参加メンバーは阿部先生、緩和医療科医師6名を含め、総勢22名。先生の熱心な事前情報を移動バスの中でお聞かせいただき研修参加となった。この貴重な緩和ケア先進国での研修や体験をご報告させていただくこととする。

1) ペニー・ブローン・キャンサーケア視察での学び

今回の研修施設の中で、2日間研修させていただいたのは、ペニー・ブローン・キャンサーケアだけです。明るく清潔で、患者さんの気持ちを開放的にする施設の雰囲気、イングリッシュガーデン、スタッフの熱意など、私は、この2日間、英国で緩和ケアを学ぶことの必然性を強く感じた。今回はこの施設での学びを中心に報告する。

ペニー・ブローン（1999年死去）が“身体的な医療だけでなく、精神、感情を含めたケアが必要である”と感じ、友人のパット・ピルキントンと共に“英国で初めてホステリック・キャンサー・ケア・センター”として設立したブリストル・キャンサー・ヘルプ・センターが前身である。がんの宣告を受けることは患者さん自身だけではなく、その家族や友人にも大きな影響を与えるため、がん患者さんだけではなく、そうした周りの人々に対しての相補的なケアも提供している。

ここでの補完的サービスはすでに行われている医療行為と並行して受けることが可能であり、医療チームががんの治療に集中する傍ら、センターの専門家は「その人自身」に全人的観点からの医療を提供する。今では、ブリストル・アプローチとして、がんとともに生きていく方にたいする総合的ケアの提供を使命とされている施設であり、包括的緩和ケアを実践している施設である。

講義内容

①Welcome to Penny Brohn Cancer Care – Welcome and a brief introduction to Penny Brohn Cancer Care, how we are structured operate.

Glyn Berwick, Chief Executive Officer

②Integrative Medicine

Dr Catherine Zollman – Lead Doctor

統合医学が何であるか

バランスが人生（命）の鍵である。がんを患っている患者さんのすべてのもの

のをバラバラではなくて、結び付けて統合して考える。その問題の原因はどこにあるのか、その原因で他のところへも影響があるのか。実際には、その他のところからアプローチした方が良い事もある。

Optimal Lifestyle Program

・栄養・ストレスマネジメント・中程度の運動・社会心理学的サポート

統合医学が効果があるか無いか、ここ30年間行ってきたアプローチである。

補完医療だけではなく伝統医学と一緒に行うことで効果が上がる。

日本語の「危機」と言う言葉は、生命を脅かす経験をして、人生をしっかり生きていくチャンスのことである。

③Nutrition and Cancer – The Bristol Approach

Victoria Kubiak – Nutritional Therapist

栄養学とがん

がん患者の食事について、デモキッチンで食材選びや調理方法等を指導。

とても分かりやすい説明内容であった。有機野菜、地鶏、小魚、ナッツ、種類、ハーブなどどのようにメニューに加えていけば良いのか講義。やはりイギリスは料理に対してあまり関心のない人が多い。参加者がこれまでどのような食生活を送っていたのか、健康的な食事とはどのような事なのかを最初に説明する。

④The Benefits of Exercise

Kate McKenzie – Lead Body Worker

運動の利点

がんの人になぜ運動が良いのか。がんの治療を受けるときに肉体的負担が増える。筋力低下を防ぐ、うつ病の発症を予防する。

⑤Self Help Techniques – a component of the Bristol Approach

Lindy Gibbon – Lead Therapy Manager

自助テクニック

自分の感覚を全部使い、自分の体重を感じながら庭を歩く。神経が研ぎ澄まされ無になる。11月末のひんやりとした冷たい空気が静かに流れる庭を無言でゆっくり散歩し、草花や木々、鳥のさえずり、日時計の水の揺れ、遠くの山々を感じた。心の中が解放され一瞬無になったように感じた。これがブリストル・アプローチ。自分と向き合う贅沢な時間を過ごすことができた。

⑥The National Cancer Survivorship

Michael Connors – Director of Services

⑦A brief history of the charity and introduction our current services i.e. Living Well / The Approach / 5 Day Retreats / short courses + Cancer point & The Treatment Support Clinic?

Michael Connors – Director of Services

⑧Lymphoedema – a demonstration of bandaging techniques used

Susanna Priest – Manual Lymphatic Therapist

リンパドレナージュの実際

折りたたみ式もベッドとたくさんの包帯、ケア用品を大きなバッグに入れ抱えて登場して下さった。計測を4cm毎に行いPCに入力。足の指の間を足浴するなど、リンパドレナージュは細かいケアも重要である。1時間ゼネラルなマッサージを行い、クリームを塗りバンテージを行う。患者指導もあるので、時間は

掛るが非常に大切なケアである。

⑨Certificate Presentation & Closing summary

Michael Connors – Director of Services

⑩Tour of the building – a chance to take photos

Wnndy Freeman – Administrator

各セラピーの部屋を見学。どの部屋も採光、柔らかい色のインテリア、すわり心地の良い椅子。観葉植物などさりげなく置かれ、落ち着いた雰囲気の中で、患者さんとのセラピーが行われていることが想像できた。入所型コース(3日間、5日間)、通所型コース(cancer point)などがある。

⑪Service User Talk

マギーさん60代女性(乳癌 2009年)

オレンジ色のニットスーツで研修生の前に立ったお姿はとても美しく、ブロンドのセミロングのヘアスタイル、ブルーの瞳からとてもキャンサーサバイバーには見えない。緊張されながらも、ご自分の体験談を正直にお話ししてください、大変感動した。

治療していた病院で、治ると言われていたので安心していましたが、検査の結果、トリプルネガティブということが判明し、ペニー・ブローン・キャンサーケアを紹介されました。GPに相談したり、自らも化学療法のカウンセリングを受けたり、放射線療法を受けたり治療を選択し行っていた。そんな頃、ペニー・ブローン・キャンサーケアを訪れ、医師が補完療法の話をされ、今までと全く違う雰囲気に天国の一部であるような感じを覚えたそうです。ここで、瞑想法、新しい食事、自分の持っている力にも目を開かされたのだと教えてくださった。そして、がん細胞を攻撃する愛情のようなものを感じたとおっしゃったのです。彼女はがんに対する恐怖と戦い、自分を見失いかけていましたが、ここで自分を取り戻すことができたと話してください、現在では自分自身を健康に向けるというお考えになったそうです。そして、最後に「自分は今とてもハッピーであり、ハッピーになれば健康になれると思う」という言葉で結んでいました。患者サロン(患者さん同士の交流)に定期的に来ているわけではないけれど、売店、レストラン等、ここに来るだけで満たされた気持ちになれた。そして今では、たとえ家にいたとしても、自分で自分の事をヒーリングできる感じがあるので大丈夫と話してください。

このように患者さんから体験談をうかがい、この施設がいかに、がん患者さん達を支えているのかを実際に知ることができた。このような患者さんの体験談を聴けなかったら、この施設の理解を深めることができなかったのではないだろうか。

まとめとして、ペニー・ブローン・キャンサーケアでは、心(mind)や魂(spirit)のケアを行っている。がんと出会った患者さんの人生をも自らコントロールして選択していけるという感覚を養う施設である。病院での主治療やケアと並行して行い、がんと診断された時から統合的にサポートする。自分に合ったセラピーを自分で選び受けることができる場所であり、必ずしも通院しなくても大丈夫なのである。

※Penny Brohn(ペニー・ブローン) 1943- 1999

29歳の時、乳癌と診断される。自らが、疾患の治療だけではなく、経験しなければ分からない孤独感や恐れ、不安といった様々なストレスに対しても統合的に全てのがん患者が必要していると感じる。

1980年にブリストル・キャンサー・ヘルプ・センター開設。(現ペニー・ブローン・キャンサーケア)ここでの取り組みの結果、ブリストルアプローチと名付けられ、今では世界的に多くの方々に知られ、取り入れられている。

2) 今後役に立つと思うこと

課題①の解決のため、コミュニケーション技法として、栄養面の聞き取り、軽い運動の勧め、浮腫がないかの確認、今何をどのように感じているのかを自分の言葉で表現していただくことを実践する。

課題②の解決のため、患者さんと初めてお逢いした時より、気がかりなど無いか聞いてみる。緩和ケアは終末期ケアだけではないということをお伝えし、気がかりに対する解決策を提案する。

II. 今後の課題等

当院の緩和ケアチームは多職種で構成されている。医師、看護師、薬剤師、栄養士、経営企画室、ソーシャルワーカーである。今年度できなかったことは、全体の目標を明確に掲げそれに対し、各職種が個々の目標を立て、一緒に目標に向かうことである。それぞれの職種が、緩和ケアの必要性を感じていても、連携できるシステムが構築できていない。今回研修で、見学させていただいた施設はすべて、スタッフの教育プログラムが充実していると感じた。チーム員たちの選出方法は各部署によりバラバラで、すべてのチーム員のモチベーションが高いわけではない。しかし、受け入れる自分達の姿勢も問われると痛感した。

来年度に向けて、それぞれが、患者さんやご家族の残された時間を充実した時間、満足感が感じられるように働きかけていく。そのための教育プログラムを作成し、より包括的な緩和ケアを目指し、患者さんご家族にアプローチを行うことを今後の課題と考える。

III. 本研修助成についての改善点及び当財団に対するご意見ご要望など

1) 私は英語が出来ないので、海外研修などを体験するためには、まず英語の勉強をしてからと考えていましたし、半ばあきらめていました。今回、笹川記念保健協力財団の助成をうけ優秀な通訳の同行にて英国緩和ケア研修を受講することができたことを感謝いたしております。募集から、実際の行程、研修報告、発表までの時間も、仕事との調整を行いながら十分余裕のあるスケジュールであったと思います。ご配慮していただいていたにもかかわらず、報告書の提出が遅れていることを深くおわび申し上げます。

2) 毎年開催される『日本財団ホスピスナース研修会』へ参加させていただくことをいつも楽しみにさせていただき、案内が届くようになってから、欠かさず参加させていただいています。それぞれのご施設で働きながら、患者さんやご家族のことで同じように悩んでいることを知り、励みになったり、成功事例は実際に現場で使わせていただいたりしました。毎年、参加要望者も増加し事務局の方々のご苦労が増大されていると思いますが、このままずっと継続していただくことを要望します。

おわりに

今回、英国緩和ケア視察研修に参加させていただき一番印象に残ったことは、どの施設でも、講師の方や働いているスタッフ、ボランティアの方々の表情が生き生きとされており、仕事に誇りを感じていることをはかり知れたことである。これまで培ってきた経験やホスピス・緩和ケアの歴史がそのことを裏付けているのであろう。日本と英国では医療制度が違い、英国は1948年に「無料で公平な医療を全国民に」と理想を掲げNHS（National Health Service 国民保健サービス）を立ち上げた。1998年には、130万人という入院待機者がいるという異常事態を起こし、2001年以降のブレア政権の医療改革を経て、今がある。

日本の医療改革も例外ではない。膨大に膨れあがった医療費の削減が課題とされている。そんな中で、がん患者の未来は厳しい現状が見え隠れする。当院看護部の理念「こころのこもった医療」の実現は緩和ケアの概念を失わず実行していくべきであると、今回の研修に参加し強く感じた。

阿部先生が、シシリー・ソングース先生がいつもおっしゃっていた言葉で、自分も大好きな言葉です。と紹介してくださった言葉が、自分の心にも響いたので引用いたします。

“You matter because you are you.

You matter to the very last moment of your life.

We will do all we can not only to help you die

Peacefully, but to live until you die”

“あなたは、あなたであるからこそ重要なのです。

あなたの人生の最期の瞬間まで、重要なのです。

私たちは、あなたが安らかに旅立つためだけに

ここに在るのではなく、あなたが最期の瞬間まで

よりよく生きるために最善を尽くすのです。 “

私は、今回の英国での学びの成果は、これから院内で教育プログラムなどを提案し、身近で出来ることから一步一步前進して行きたいと考えている。