

## アスパラの会とは

婦人科がんの患者と支援者が力を合わせて作ったサポートグループです。患者・支援者ががん体験を分かち合いながら、よりよい人生を送ることを目指します。

## 入会案内

会費の徴収は行わず、活動ごとに参加費を徴収して運営しています。

会への参加を希望する方は、登録票に必要事項を記入して事務局までご提出（又はご郵送）ください。登録メンバーにはメンバーの体験談や活動状況を掲載したニュースレター、催しの案内をお送りします。

みなさんで作る会です。こんなことやってみたい！という方、アイデアを実現させてみませんか？交流会や勉強会でこんな話題をとりあげてほしい、という提案も大歓迎です。お気軽にお寄せください。また、会のお手伝いをしてくださる方も募集しています。

## お問い合わせ

〒004-8631 札幌市厚別区大谷地西2-3-1  
北星学園大学文学部  
心理・応用コミュニケーション学科大島研究室  
011-891-2731（内線2202）  
daihyo@asparadise.net  
<http://www.asparadise.net>

### アスパラの会札幌

連絡先：阿部 百合子（運営委員）

### アスパラの会旭川

連絡先：大久保 枝美子（世話人）

### アスパラの会釧路

連絡先：甲賀 昌子（世話人）

# アスパラ の会



一晩でぐんぐん伸びるアスパラガスのように私たちも力強く生きていこうとの願いを込めました。また、「アスパラ」は「明日はパラダイス」の略でもあります。明日が素晴らしい日になるように、未来に向かって明るい希望を持って生きていこうという気持ちも込められています。

婦人科がんのサポートグループ  
アスパラの会

## アスパラの会 紹介

婦人科がんの体験者と支援者が力を合わせ、2004年6月、北海道で初めてサポートグループを作りました。がん体験を分かち合い、互いに励まし合える、そんな場があったら、との思いからです。

発足以来、札幌を活動拠点として互いの知識や体験を分かち合う交流会や専門家による講演会を開いてきました。また、治療法や治療環境、退院後の暮らしに関する情報を提供し、患者や家族が医療者とよりよい関係を作るためのお手伝いをしています。

2007年2月現在の登録メンバーは約240名。参加者からは「同じ体験をした人と出会える場があってとてもうれしい」「会にくるとほっとする」「みんなの明るい笑顔が励みになる」といった声が寄せられています。

2005年2月には旭川に「アスパラの会旭川」が発足、11月には「アスパラの会釧路」、「アスパラの会帯広」が発足し、2007年4月には「アスパラの会函館」が発足するなど活動は道内各地に広がっています。



食事会の風景

## アスパラの会 活動の内容

### ・交流会の開催

お茶とお菓子をいただきながら体験を分かち合う会です。各地で定期的に関っており、気持ちの分かち合いをしたり、情報交換をしています。食事をしながら気軽におしゃべりをするお食事会もあります。

### ・講演会・勉強会の開催

婦人科がんの治療方法や術後後遺症、リンパ浮腫などに関する専門家の講演会、体験者や支援者同士の支え合いに関する勉強会を開いています。



### ・リンパ浮腫のセルフケア講習会の開催

リンパ浮腫はマッサージ、皮膚のケア、適度な運動など日常的なセルフケアがとても大切です。専門医やセラピストを招き、セルフケアの注意点やリンパ浮腫用のマッサージの方法、弾性ストッキングのはき方などを学んでいます。

### ・相談業務

セカンドオピニオンや治療方法の選択に関して電話や交流会などで相談に応じ、情報を提供しています（医療相談ではありません）。

### ・医療機関との連携

道内の婦人科がん関連の医療機関と連携し、パンフレットを外来に置いて活動を紹介しています。また、各医療機関から専門医を招いて講演会を開催したり、医療機関を訪ねて意見交換を行っています。看護師や医師に交流会に参加していただき情報を交換することもあります。

### ・医療情報の収集と提供、患者の声の発信

北海道の婦人科がん治療施設や治療内容に関する情報を収集して提供します。また、排尿障害や排便障害、リンパ浮腫などQOLに関わる情報を集め、学会で発表するとともに、医療機関や自治体に患者の声を届けます。

## アスパラの会 活動の軌跡

|         |   |
|---------|---|
| 2004年1月 | 札幌で「子宮・卵巣がんサポートグループ in Sapporo」準備会  |
| 5月      | 第1回交流会開催  |
| 6月      | サポートグループ正式発足。北海道大学医学部産婦人科小林範子医師による講演会「リンパ浮腫術後手足のむくみに気づいたら」開催                      |
| 7月      | 会の名前が決まる  |
| 10月     | 釧路で第1回地域交流会開催   |
| 11月     | 旭川で第1回地域交流会開催   |
| 2005年2月 | 「アスパラの会旭川」発足<br>「子宮・卵巣がんのサポートグループあいあい」主宰まつばらけいさんと代表世話人大島による講演会「子宮・卵巣がんと告げられたとき」開催 |
| 6月      | 発足1周年。まつばらけいさんを招き「体験記を書くワークショップ」と講演会開催  |
| 7月      | リムズ徳島クリニック小川佳宏院長による講演会「リンパ浮腫とその治療」開催  |
| 11月     | アスパラの会釧路発足  |
| 11月     | アスパラの会帯広発足  |
| 12月     | 後藤学園リンパ浮腫治療室佐藤佳代子室長による「リンパ浮腫講演会&実技講習会」開催  |
| 2006年2月 | 北海道大学医学部婦人科櫻木範明教授による講演会「科学的根拠に基づく婦人科がん治療と機能温存」開催                                  |
| 5月      | 発足2周年。札幌鉄道病院寒河江悟副院長による「医師との対話」を開催   |
| 11月     | 北海道大学病院婦人科原洋子医師による講演会「リンパ浮腫の治療法」とリンパ浮腫セルフケア実技講習会開催                                |
| 2007年1月 | 函館で第1回地域交流会開催   |
| 2月      | 旭川でリンパ浮腫講演会&講習会開催   |
| 3月      | 釧路でリンパ浮腫セルフケア講習会開催  |
| 4月      | アスパラの会函館発足記念でリンパ浮腫セルフケア講習会開催  |
| 6月      | 発足3周年。響きの杜クリニック西谷雅史院長による講演会「代替療法と賢くつきあう」開催  |
| 9-10月   | 旭川でリンパ浮腫セルフケア連続講習会  |
| 11月     | 医療者と患者によるシンポジウム「最善のリンパ浮腫治療を地域で受けるために」開催   |
| 2008年7月 | 保険適用Q&Aとセルフマッサージのデモ   |
| 9月      | 釧路でリンパ浮腫セルフケア集中講習会  |