

2014年3月26日(水)

報道関係者各位

特定非営利活動法人

日本慢性疾患セルフマネジメント協会

『慢性疾患セルフマネジメントプログラム』ワークショップのリニューアルと
各種受講割引制度の開始について

特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会（事務局：東京都港区、理事長：伊藤雅治）では、2005年より、難治性疾患*や生活習慣病**、悪性腫瘍***といった完治が難しい病気をおもちの方を対象に、日常生活における自己管理を支援する『慢性疾患セルフマネジメントプログラム』のワークショップを提供してまいりました。

完治が難しい病気をもつ人たちにとっては、専門家による治療だけではなく、日常生活での自己管理が重要です。日々の服薬や運動、食事など、治療に関する自己管理のほか、他人からうまく援助を引き出しつつ、仕事や家事、友人関係を続けるなど社会生活の自己管理、不安やイライラなどと折り合いをつける感情の自己管理をうまく行うことで、病状を改善し、病気が日常生活に与える悪影響を軽減することができます。私たちは、こうした自己管理技術を体系的に伝えるプログラムとして『慢性疾患セルフマネジメントプログラム』の有用性を確信し、各種調査からエビデンスを積み重ねてまいりました。

そしてこのたび、2014年4月1日より、病気とともに生きるための自己管理技術を伝えるという軸はそのままに、「災害への備え」や「体重管理」など、完治が難しい病気をもつ人たちのニーズが高い新しい演習も加え、より役に立ち、わかりやすいワークショップにリニューアルいたします。また、復習のための参加や、ご家族と一緒に受講を促進するため、各種割引制度も開始いたします。

この見直しによって、患者さんが不測の事態に備えつつ、さらに症状を改善し、QOLを向上していけると確信しております。多くの患者さんのご参加をお待ちしています。

*関節リウマチ・膠原病・線維筋痛症・炎症性腸疾患・脊髄小脳変性症など

**糖尿病、高血圧など

***乳がん・白血病など

■新しいワークショップはここが変わりました

- 1) 「災害への備え」「体重の管理」「口腔衛生」の演習を追加するなど、内容の見直しを行いました
- 2) 参加者に無償で、その日の演習内容をまとめた配付資料をお配りします

■2つの割引制度を始めます（期間：2014年4月1日～2015年3月31日）

ワークショップ参加費3,000円のところ、以下2つの割引制度を実施。

- 1) リピーター割 ⇒ 2回目以降の参加の場合、参加費が1,000円（2,000円の割引）
- 2) 家族割 ⇒ ワークショップ参加者と住所が同一で、かつ生活をともにする人がいっしょに参加する場合、その人の参加費を免除（2人で3,000円で参加できる）

◇本件に関するお問い合わせ先

特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会

事務局長 武田飛呂城（たけだひろき） 携帯：070-6663-4238

E-mail: info@j-cdsm.org TEL：03-6804-6712 FAX：03-6804-6786

URL：http://www.j-cdsm.org

facebook：http://www.facebook.com/jcdsma

詳細は次ページへ

『慢性疾患セルフマネジメントプログラム』とは

米国スタンフォード大学 医学部 患者教育研究センターが開発した、患者の自己管理を支援する教育プログラム。毎週1回、2時間半のワークショップを全6回（6週間）で受講する。進行役も病気をもち人が務め、現在、世界20カ国以上で、各国の言語に翻訳されて展開している。

本ワークショップでは、自分の病気を知り、服薬や食事などを適切に行う①治療に関する自己管理のほか、病気をもちながら仕事や家事、友人関係を続ける②社会生活の自己管理、不安やイライラなどに対処する③感情の自己管理について学ぶ。まず、自分が自己管理できる範囲を知り、できないことは家族や友人、医療関係者などに援助を求めながら、自分にとってよりよい生活を目指す。



● 日本における展開

日本では2004年、複数の患者会と医療関係者・行政関係者・ジャーナリストなどが中心になって導入プロジェクトを開始し、2005年に本会を設立。以来、2014年3月14日までに本会が開催したワークショップは20都道府県で168回を数え、総勢1,605人が参加している。

● 『慢性疾患セルフマネジメントプログラム』のエビデンス

スタンフォード大学が行った調査によると、運動時間の増加、健康状態自己評価の改善、入院日数の減少※1、救急外来受診の減少※2などがみられ、医療費抑制にもつながることが示唆された。

日本においては、2006～2010年度は東京大学大学院医学系研究科 准教授（当時）山崎喜比古氏らに、2011年度以降は防衛医科大学校看護学科設立準備室 教授の安酸史子氏らに委託し、厚生労働科学研究費を取得して調査を実施。健康状態自己評価や医師とのコミュニケーション、健康に関する悩み、ストレス対処能力の改善※3、服薬アドヒアランスの向上※4などがみられた。

● 追加した演習の主なポイント

- ① 災害への備え：災害が起きたときに自分が困ること（ライフラインの断絶、薬の不足、日常使っている医療機器の継続使用など）を考え、それぞれの人にとって必要な備えを考える。また、多くの人に共通して必要になる食料、水などの備えについて、国の防災基本計画に沿って指針を説明する。
- ② 体重の管理：1週間、食事日記や、日々の運動時間などを記入してきてもらい、自分の現在の状態を確認し、健康な体重維持のための食事の選び方や運動について学ぶ。また、体重を減らしたい場合は、1日200キロカロリーの方法（食事を100キロカロリー減らし、運動を100キロカロリー増やす）で健康的に体重を減らしていけることを伝える。

※1 Kate R. Lorig et al. "Evidence suggesting that a chronic disease self-management program can improve health status while reducing utilization and costs: A randomized trial" Medical Care, Vol. 37, No. 1, pp. 5-14 (Jan, 1999)

※2 Kate R. Lorig et al. "Chronic Disease Self-Management Program: 2-Year Health Status and Health Care Utilization Outcomes" Medical Care, Vol. 39(11), 1217-1223 (Nov, 2001)

※3 厚生労働科学研究 課題番号 H17-免疫-一般-013 ならびに 課題番号 H20-免疫・一般-013 「免疫アレルギー疾患予防・治療研究に係る企画及び評価の今後の方向性の策定に関する研究(代表者：秋山一男先生)」報告書より

※4 厚生労働科学研究 課題番号 H23-免疫・指定-017 「免疫アレルギー疾患予防・治療研究に係る企画及び評価の今後の方向性の策定に関する研究(代表者：秋山一男先生)」2011年度報告書より

現時点で開催予定が立っている

新しいワークショップの日程一覧

◇**熊本県熊本市** 熊本県難病相談・支援センター 会場

2014年5月16日～6月20日の毎週金曜日 14:00～16:30 申込〆切日 5/7

◇**京都府京都市** 京都府立医科大学附属病院 会場

2014年5月31日～7月5日の毎週土曜日 13:30～16:00 申込〆切日 5/22

◇**東京都新宿区** 東京山手メディカルセンター(旧 社会保険中央総合病院) 会場

2014年6月1日～7月6日の毎週日曜日 13:30～16:00 申込〆切日 5/23

◇**山口県宇部市** 男女共同参画センター フォー・ユー 会場

2014年6月7日～7月19日の毎週土曜日 13:00～15:30 ※7/5はお休みです 申込〆切日 5/29

参加費:3,000円(全6回)

対象:慢性の病気をおもちの20歳以上の方と、そのご家族
(医療/福祉関係者も2名まで参加可。ご希望の方は、お電話にてお問合せください)

定員:8名～16名 *申込者が8名を満たさない場合、ワークショップ開催を中止とさせていただくことがあります。

申込方法:下記お問い合わせ先まで①お名前 ②年齢 ③ご住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス
⑥お申込み区分[慢性疾患をもつ人、家族、医療/福祉関係者、その他()]のいずれに該当するか ⑦本会のワークショップ受講は何回目か の7点をお知らせください。ホームページでも受け付けています。

各種割引制度: 1)リピーター割⇒2回目以降の参加の場合、参加費が1,000円(2,000円の割引)に
2)家族割⇒ワークショップ参加者と住所が同一で、かつ生活をともにする人がいっしょに参加する場合、その人の参加費を免除する(「2人で3,000円」で参加できる)

■お申込&お問合せ先

NPO 法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局
〒107-0052 東京都港区赤坂 8-10-22 ニュー新坂ビル 2階
Tel 03-6804-6712 Fax 03-6804-6786 Eメール info@j-cdsm.org
ホームページ <http://www.j-cdsm.org>



※ 他の会場につきましても、開催予定が立ち次第、ホームページでご案内します