



# Charming Times

特定非営利活動法人CHARM  
Center for Health and Rights of Migrants

## CHARM2015会員総会報告

狭間明日実

6月27日に在日大韓キリスト教会大阪北部教会にて、2015年度CHARM会員総会が行われました。会員、医療者、学生など31名が参加しました。

第1部では2014年度の事業報告と決算報告が承認され、2015年度の事業計画の説明が行われました。今年度の事業計画では、各事業の展望の他に、CHARMの中長期計画の検討を開始することなどが挙げられました。各事業に様々な機関や人が関わっており、CHARMが地域の中で活動を広げてきたことと、そのネットワークの必要性を改めて感じました。また、今年の総会では理事長の交代があり、横田恵子さんから松浦基夫さんへ理

事長の任が引き継がれ前理事長に花束が贈られました。

第2部では、はじめにスタッフのマリアと友人がリードし、参加者の皆様と一緒にフィリピンのダンスで体を動かしました。笑って踊ったあとは、中国と台湾の軽食を食べながら参加者同士が交流し楽しい歓談の時間を持ちました。交流時間の途中で行ったCHARMのプログラム紹介では、各担当者が現在のプログラムの状況や今後の展望について説明しました。笑いも起きながら和やかな雰囲気で行進する様子からは、普段からスタッフと参加者の皆様との距離が近いCHARMらしさを感じました。

CHARM's Annual General Meeting was conducted on June 27 at the Japanese Korean Church, Kita-ku Osaka. 31 persons attended, including board members, members, supporters and guests.

In the first session, the activity report from 2014 was delivered followed by the financial report. The report was approved by the members. For the activity plan 2015, the importance of Mid-Term

to Long-Term planning was stressed. There was a change of the chairperson of the board from Keiko Yokota to Mr. Motoo Matsuura. Flowers were presented to outgoing chairperson, Ms. Yokota.

In the second session, participants enjoyed various foods prepared by CHARM members. Everyone were engaged in chatting with new members as well as friends.

CHARMは「すべての人が健康(すこやか)に過ごせる社会」を目指して、日本に暮らす外国籍住民も医療・福祉にアクセスできる環境を地域の人々や他機関と共に創っています。又HIVと共に生きる人々を多言語で支援しています。

CHARM aims for "a society where all people can live healthy lives." To do so, we work with the local community to create an environment where foreign residents can have easy access to medical and welfare services. We also provide multi-lingual support for people living with HIV.

## 進行中の調査

事務局長 青木理恵子

CHARMの多言語環境整備の一環として2014年度から開始した調査の一つに「外国籍住民の医療アクセスに関する実態調査」があります。同調査は、文部科学省科研費基盤研究C『健康リスクに向き合う人々の多様な生とくケアのコミュニティ』の記述の試み』として会員の大北さんを研究代表者に横田理事長が分担研究者として1年間進めました。この1年間は、まず外国籍の人たちの医療アクセスの課題が何かに関する聞き取りに基づい

できたか、日本で医療にアクセスする際に必要な情報(救急車の番号、保健所のサービス等)を知っているか、体調が悪い時に相談できる人はいるか?などの項目を聞きます。

10月にはフィリピン人調査員5人に対する研修を実施し、12月からパイロット調査を実施しました。調査員の人たちが知り合いに聞き取りを行ったところ、これまで辛かった経験を3時間も話す人もあり、医療にアクセスすることの大変さを垣間見ました。パイロット調



で半年かけて調査票を作成しました。その過程には、外国人支援を地域で行っているNGO神戸救援ネットの鷲本郁さん、心理人類学を専門とする上智大学の出口雅子さんが加わり、日々外国籍の人たちへの支援を行っているCHARMスタッフと共に質問項目を検討しました。

作成した調査票は、まずフィリピン語に翻訳し、その翻訳を日本語に再度翻訳することで内容の正確さ、細かいニュアンスの伝達を確認する作業を行いました。

調査の内容は、これまで医療機関に行ったことがあるか?ないとしたらそれはなぜか?医療機関に行った経験を持つ人達の中で医療者の説明は理解できたか、薬の説明は理解

查を行った調査員の報告を受けてさらに調査票の改訂作業を繰り返しました。そして、5月に2度目の倫理審査を経て、6月から本調査に入りました。今年度は、フィリピン語の他にスペイン語、ポルトガル語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語でも聞き取りを実施する予定です。複数言語の調査は、横田理事長を研究代表者とする科学研究費助成事業『外国籍住民の調査結果から敷衍するソーシャルワーク倫理の新たな可能性』の研究に発展して行います。この調査は、近年行われてこなかった保健医療へのアクセスに関する調査として外国人を支援している他の団体と連携して実施し、政策に対する提言を出していきます。

## Research on the move

Director Rieko Aoki

CHARM has launched a number of scientific researches in 2014. One of which is “Research Study on the Access of Foreign Residents to Medical Services”

The research team is composed of Okita Taketoshi (Tohoku University), Yokota Keiko (Kobe Women’s College), Deguchi Masako (Sophia University) and Hashimoto Kaoru (NGO Kobe Kyuen Network), Aoki Rieko, Pop and Maria from CHARM. The research team studied past studies and formulated the questionnaire sheet.

The questionnaire sheet was then translated into Filipino. Then the Filipino version was translated back into Japanese. The process is called “back translation” which surfaces minor differences in nuance around words and phrases.

The following are some of the questions from the survey.

- Have you been to a hospital?
- If No, what was the reason for not going to a hospital?
- If Yes, did you understand the explanations by the medical staff?
- Did you understand the explanation by a pharmacist?
- Do you know necessary information for accessing health and medical services such as ambulance number, services offered at health centers?
- Do you have anybody who can help you when you get sick?

The research team conducted orientation for 5 Filipino interviewers in October 2014 and started pilot research interviews in December. During the interviews, some respondents remembered bitter experiences in the past and talked for 3 hours, a reflection of difficulty in access to medical services.

Research has passed its second ethics review at Tohoku University in May and now we are ready to start the study in Filipino and English. Ms. Yokota has also applied for a separate scientific research fund and was approved for a study in Spanish, Portuguese, Thai, Vietnamese and Indonesian.

There has not been a large scale study on the topic of health access of foreigners in recent years. We hope to conduct the study and learn about the reality and issues in order to address the needs to local governments and policy makers.



## 外国籍住民のための健康相談会

ポップ

平松 マリア



2014年度では外国籍住民を対象にした健康相談会を8回行いました。この相談会は2010年から2012年まで、委託事業である「HIV・エイズの知識の普及啓発及び蔓延防止事業」の一つの取り組みです。2012年度で事業が終了した後も相談会の開催を続けてきました。

この相談会事業はHIV・STIへの検査、予防啓発につなげることはもちろんですが、医療にアクセスしにくい外国籍住民が自分の健康に関心を持ち、健康に暮らすためのヒント、必要に応じて医療機関につなげることがより大きな目的です。

そのため、各コミュニティの外国籍住民と信頼関係を築きながら実施する必要があり、初めて行く場所には健康チェックや健康相談のみを行い、回数を重ねていく中で、外国語相談や無料検査会場等の情報、ルビ付き日本語や5言語の性感染症関連のフライヤーやパネル等を展示するようにしています。

しかし、文化背景や差別意識が理由で外国籍住民にとって、HIVや性感染症に対して、

偏見や敏感に反応することも分かってきました。展示してある性感染症のパネルに近寄らなかつたり、配布資料を受け取らなかつたりしていました。狭いコミュニティの中でパネルを見たり、フライヤーをもらつたりしているところを見られ、噂になる可能性があるため、性感染症の資料を手にはできないこともあります。

今後は健康相談会の参加者が健康に関心を持って暮らせるため、まずは自分の体の状態を知ってもらうことが大切であり、これについては従来のやり方である体重体組成計や血圧計を使って、楽しく測定し、疑問や不安があつた場合は医療従事者に相談します。必要に応じて紹介状を発行し、渡すことで医療機関につなげます。相談会には通訳が参加し、参加者と医療従事者の間に言葉のサポートをします。

次に、CHARMが作成した資料を手にとってもらうために、配置場所や方法を工夫が必要です。そして、その他、相談会で展示が可能な外国語の資料を作成している自治体や団体があるため、有効な資料を検索し、活用していきます。正しい知識を得ることで、病気や感染症への偏見が少なくなり、他人事ではない自分と関係があることへの認識ができれば、関心を持つことができ、自分自身の健康意識を高められると思います。

大阪での健康相談会以外に、京都で健康フェスタ2015の開催も決定しています。地域の様々な組織・団体が協働して開催するものであり、ステージでの催し、ワークショップ参加、エスニック料理が食べられる等の楽しいイベントでありながら、HIV・STIの無料検査が受けられます。

(当日のボランティアスタッフも募集しますので、ご関心のある方はぜひご連絡ください。お待ちしております。)

## Medical Consultation Events for Foreign Communities

pop

Maria Hiramatsu

Between April 2014 and March 2015 we conducted 8 Health Consultation Events. These consultation events were supported by Osaka Prefecture from 2010 to 2012 but we have managed to continue after the funding was finished.

The aim of the consultations is to provide information on HIV and other STI testing, provide useful information to live in good health, and to refer people to appropriate medical institutions when necessary.

The consultation is a joint effort with each ethnic community and so building a trusting relationship with community members is imperative. When we go to a community for the first time, we provide health check-ups and health consultations by medical professionals. As we build a relationship with the community, we introduce information on STIs in

5 languages or information on HIV testing. We also observed hesitation among participants in approaching information on STIs in a public place. They might be shy or afraid of being talked about if seen getting STI information. We need to make more efforts in presenting life-saving information and let people know that keeping their health is important. We also need to collect more materials produced in various languages on healthy living.

We will again hold Health Fiesta 2015 in November at Fushimi Youth Center and Fushimi Health Center. There will be a stage program, workshops, ethnic café, and free HIV/STI testing. It will be a fun and educational event. If you are interested in volunteering, please contact CHARM.





## 現場で感じていること

薬剤部 市田 裕之

皆様、はじめまして。大阪市立総合医療センター（大阪市内の主要なエイズ拠点病院の一つ）でHIVチームの一員として薬剤師の立場から患者さんが不安なく薬を服用できるようにお手伝いをさせて頂いています市田です。

さて、今回のテーマ「現場で感じていること」ですが一言で申し上げるならば「薬の進歩」です。…少し昔話をさせて頂きます。私が初めてHIV患者さんと出会ったのは、1997年にさかのぼります。当時私は、大阪市立十三市民病院に勤務しておりました。患者さんは外国籍の妊婦の方でした。世間的には薬害エイズが和緩していましたが、まだまだ偏見が残っているそんな時代背景でした。

当時の治療薬は、「クリキシバン・レトロビル・エピビル」、そして無事出産した赤ちゃんには「レトロビルシロップ」でした。調剤する際は、専用の瓶に移し替えたり、カプセルを1包ずつ分包しなおしたりしてかなり時間がかかっていました。服用方法もややこしく、注意点もいくつもあり、本当に患者さんにとっては薬を服用するのが大変な時代だったと思います。また、日本語もままならない異国の地で、しかも妊婦さんという事で精神的にもかなりストレスを抱えて不安だったと思います。そんな彼女のそばには、いつも診察の度に通訳の方が寄り添っておられましたのを記憶しています。僕ら薬剤師も当初は、通訳の方にご説明をお願いしていたかと思い自分たちの無力さを痛感しておりました。当時は今のように個室で指導するような環境でもなく、パンフレット類もなく、狭い「お薬渡し窓口」で対応していました。（今では信じられませんが…）そんな彼女とも主治医の退職で転院され抗HIV薬とも10年以上接する機会もなく時間が過ぎていきました。

2009年に総合医療センターに異動となり再びHIVの領域に携わることになりました。その頃の抗HIV薬は、今では信じられないですが冷所保存「ノービアカプセル」がありまし



た。「カレトラ」「レイアタツツ」「ストックリン」の時代で副作用はあって当たり前時代でもありました。2012年に個人的に衝撃を受けたのは白くてとても小さい「エジュラント」です。その翌年には、ARTが確立した20年前には考えられなかった1日1回1錠という「スタリビルド」が日本にも登場し抗HIV薬を取り巻く環境が大きく変化しましたし、1錠の製剤が次々と販売（コムプレラ、トリーメク）され患者さんの選択肢が増えたことは大いに喜ばしい事です。

今年4月にはアメリカ保健福祉症（DHHS）のガイドラインも改訂され初回治療は、インテグラーゼ阻害薬（アイセントレス、スタリビルド、テビケイ）とプロテアーゼ阻害薬（プリジスタナイーブ）になりました。それぞれの薬の特徴をこれからも患者さんと共有しながら、通院することの重要性、アドヒアランスの重要性等を理解して頂き抗HIV薬を提案していきたいと思っています。

最後に一つだけ個人的に今後の希望を込めて記載したいと思います。

将来的には注射薬の製剤も研究されていると聞いています。非常に楽しみです。でも現実的に今切実に困っていることは、介護が必要な嚥下困難になった患者さんにも安心・安全に服用してもらえるよう海外で販売されている内用液や粉薬が日本でも販売されることを願っております。

（注：薬の名称は、商品名を使用しています。）

## What's new in the hospital

Yuji Ichida, Pharmacist

Hello! I am appearing in Charming Times for the first time. I work as a pharmacist in HIV team care at Osaka City General Hospital. My role is to help patients take medicine without anxiety.

I would like to write about developments in medicine over the years. I was working in Osaka City Juso Hospital when I encountered a first HIV patient in 1997. A patient was a foreign woman and delivered a baby. Victims of poisoned drug products reached reconciliation with Japanese government but discrimination still existed among general public. Medicines prescribed to the mother were CRIXIVAN , Retrovir , Eпивir and Retrovir syrup was given to the new born baby. Medicines had to be placed in a special bottle and each capsule needed to be separated by individual wrapping, which was time consuming to use. There were a number of rules patients had to follow in taking medicines and it was truly hard work for them. And especially for foreigners it must have been difficult, with language barrier not understanding fully what is going on when she was delivering her child. I remember she was always with a translator. I too had to seek the help of the translator as I could not communicate with the patient directly.

In those days, there was no information in foreign languages and there was no private room for consultation. We had to talk over a counter (unbelievable isn't it?) She transferred to another hospital as her doctor resigned, and I did not have any HIV patients for the next 10 years until I was transferred to Osaka City General Hospital in 2009.

I became a part of HIV treatment team. During these years, Norvir had to be refrigerated. Kaletra Combination tablets, REYATAZ and STOCRIN all had severe side effects. In 2012, I was shocked to learn that a small white tablet called EDURANT was in use. The next year, Stribild Combination tablets came onto the scene. A tablet per day was beyond imagination 20 years ago when Anti-Retroviral Treatment had started. Other one-a-day medicines such as COMPLERA Combination tablets and Triumeq Combination tablets have also been released. It is good that patients have more choices.

US Department of Health and Human Services (DHHS) guidelines were revised in April 2015, and the recommended first regimen are Integrase inhibitors (ISENTESS, Stribild Combination tablets, Tivicay) and Protease inhibitors (PREZISTANAIVE). My responsibility as a pharmacist is to help patients understand the characteristics of these medicine, what goes well with the lifestyle and nature of each person, importance of coming to the hospital and that of taking medicines.

Finally, my wish is for the Ministry of Health and Labor to approve medicines including powdered medicines already available abroad. It will provide options to patients who need daily care and have difficulty swallowing. I learn from the news that medicines in injections are in development for future use. My wish is that there will be more variety of medicines to choose from for people of all ages and varied situations.

## 健康に暮らしていくためのヒント Tips for Healthy Living

### 「簡単ツボ押しでリフレッシュ!!」福嶋香織

これから夏に向かい、熱中症や紫外線対策とともに気を付けたいのが、冷房による冷え。冷房対策として、外出時は肩や膝にかける上着や掛け物などを準備しておきましょう。

また、冷えからくる悩みで多いのが肩こりです。今回はその肩こりを改善するのに有効な「ツボ」を紹介します。肩のこりを感じたら、簡単に出来るツボ押しでリフレッシュ!!

①百会(ひゃくえ):頭頂部。両方の耳に親指を入れ、両手の平全体で頭をつかむようにしたとき、中指の先が合わさる点。



押し方:両手の中指で、ゆっくりと息を吐きながら気持ちいいと感じるところまで押ししていくのを15~20回。

②天柱(てんちゆう):襟足付近の首の骨の外側。

押し方:左右のツボに親指を当て、ゆっくりと息を吐きながら頭を後ろに倒していき、気持ちいいと感じるところまで倒したら、今度は息を吸いながらゆっくり頭を起こすのを5~10回。

③肩井(けんせい):首を前に傾けた時に、首の後ろの骨が出っ張るところと、肩先を結んだ線の真中部分。

押し方:左の肩井は右手の人差し指と中指、右の肩井は左手の人差し指と中指で、皮膚・筋肉に対し垂直に押す。5秒押しして5秒離すといった動作を5~6回。

## Acupressure for the Summer Season Kaori Fukushima

Today's healthy living tip for summer is acupressure points. Summer is HOT and COLD for most people whether you are in or out of buildings, trains, cars, etc. You might like to bring a jacket or scarf if you feel cool air directly. You may also feel stiff neck or shoulders from staying in a cool place. The following three acupressure points help relieve head, neck and shoulder stiffness.

1. Hyakue is located at the tip and the middle of the head. Place middle fingers of both hands at Hyakue and press down as you exhale slowly until you feel relieved. Do it 15 to 20 times.

2. Tenchu is located at the bottom of the skull on both sides. Place thumb of both hands at Tenchu and lean your head backward as you exhale until you reach a point where you feel relaxed. Then bring the head back to the original position as you inhale. Do this 5 to 10 times.

3. Kensei is located in between bones on the top of the shoulders.

Use your index finger and middle finger. Press downward vertically. Press 5 seconds then release 5 seconds. Do this 5 to 6 times. Use right hand fingers for left shoulder, then left hand fingers for right shoulder.



## 今これにハマっています。

狭間明日実

前回まで「おおさかもん」のタイトルで掲載していましたが、今回からは大阪と食べ物に限らず幅広く、おすすめのことを皆様にご紹介していきます。

コーナー初となる今回は、京都にあるバザールカフェのタイ料理をご紹介します。

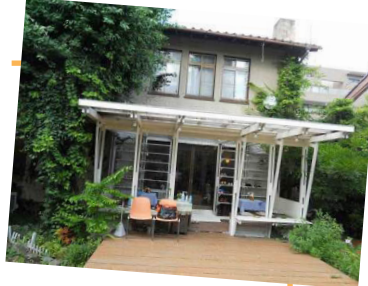
今回は滞日外国人シェフのひとり、タイ人のなっちゃんがつくる【カオマンガイ】という料理をご紹介します。蒸し鶏に、ほのかな酸味とナンプラーの香りがきいたタイ独特の甘辛いたれをかけて、ガーリックライスと一緒にいただきます。カオマンガイはこのたれが決め手で、なっちゃんがつくるたれは辛いのですが、鼻に抜けて後を引かない「心地いい辛さ」なのです。なっちゃんはタイ本場の味にこだわり、料理の香りも辛さまでできるだけタイで食べられるものと変えません。日本人の口に合わせて香りや辛

## “Ins”for me

Asumi Hazama

In this corner, a writer will share with you something she/he is into. You will experience a variety of “ins” from food to exercise, in Osaka or other parts of the world. Please contribute to this corner from your end of the world!

Today, I would like to share with you a Thai dish at Bazaar Café in Kyoto prepared by Natchan, their Thai chef. Kaomangai is steamed chicken with garlic rice and special sauce on top. Natchan's sauce is moderately spicy which is very good. Natchan is particular about authentic Thai taste and serves dishes as they are served in Thailand. Thus, some say “I cannot eat at any other Thai restaurant after eating Natchan's cooking.”



さを控えたタイ料理を出すお店が多い中で味わえるこの本格的な味に、「なっちゃんの料理を一度食べたら、他のお店ではタイ料理を食べられない。」と言う人もいます。

バザールカフェではカオマンガイだけではなくフィリピン、インド、ブラジルなど各国のシェフがつくる料理が食べられます。お庭に緑が広がる素敵なカフェに、ぜひ足を運んでみてください。

Bazaar Café (バザールカフェ)

TEL:075-411-2379

〒602-0032 京都府京都市上京区岡松町258

<https://www.facebook.com/kyotobazaarcafe>



Bazaar Café offers a variety of ethnic food from the Philippines, India, Brazil, etc. The café with a garden is worth seeing.

Bazaar Café

Th, Fri, Sat 11:30-17:00 (Closed during summer holidays. Please check before going.)

Tel: (075) 411-2379

<https://www.facebook.com/kyotobazaarcafe>

## 事務局から From the Secretariat

CHARMが実施しているプログラム

### ●電話相談

HIVサポートライン関西 (06)6358-0638  
HIV陽性の人とパートナー・家族のための  
電話相談を行っています。  
月・水曜日19:00~21:00

### ● Multi-language Telephone

consultation Tel.(06)6354-5901  
Tuesdays 16:00-20:00 Portuguese,  
Spanish, English  
Wednesdays 16:00-20:00 Thai  
Thursdays 16:00-20:00 Filipino, Eng-  
lish

また今後、外国籍住民コミュニティに向けた  
移動健康相談会を随時開催する予定です。  
そのほかのHIV陽性者支援プログラム、派遣  
カウンセラー事業、通訳者派遣等について  
のお問い合わせはCHARM事務局までお願いし  
ます。

### 会員の種類 Membership Types

一般会員	Regular	3,000円
賛助会員 A	Support A	3,000円
賛助会員 B	Support B	5,000円
法人会員1口	Corporate	10,000円

### ●ひよっこクラブ

HIV陽性とわかって間もない人のための少人  
数制のグループミーティングです。同じ立場  
の人同士が集い話をする事で、これからの  
生活のより良いスタートにつなげていくため  
のプログラムです。

第19期スケジュール

第1回 2015年10月4日 (日)

14:00~16:00

第2回 2015年10月18日(日)

14:00~16:00

第3回 2015年11月1日 (日)

14:00~16:00

申し込み締め切り 2015年9月24日(木)

今号から会員向けに「Charming Times」PDF  
版も発信します。会員様でご希望の方はinfo1@  
charmjapan.comまでお知らせください。

You can receive “Charming Times”  
through internet. If you like to receive  
it in PDF form, please contact us at  
info1@charmjapan.com

### 振込み先 Bank Transfer Information:

#### a) 郵便振替口座 Postal Transfer Account

口座名義 Acct Name 特定非営利活動法人CHARM

口座番号 Acct No. 00960-0-96093

#### b) ゆうちょ銀行口座送金 Japan Post Bank Account Money Transfer

【店名 Branch Name】ヨンゼロハチ

【店番Branch No】408

【種類 Type】普通

【口座番号 Account No.】3655236

【口座名義 Account Name】トクヒ)チャーム

編集者: 青木理恵子、福嶋真一、Nicolle Comafay、Chris Olszyk、ポップ、Santa

レイアウト: Till Heinrich

発行: NPO法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19

Tel/Fax: 06-6354-5902 office@charmjapan.com www.charmjapan.com