

第3回がんサロン 「ひなた」



緩和ケアってなあに？

宮崎大学医学部附属病院 患者支援センター

緩和ケア認定看護師 日高 麻希

はじめに

がんと診断された時から、患者さん、ご家族は
さまざまな選択を迫られ、治療を頑張っているらしい
います。でも…

からだやこころのつらさを我慢していませんか？

1人で悩んでいませんか？抱え込んでいませんか？

今回お話する内容が、少しでも皆さんのお役に立て
れば幸いです。

はじめに

今回お話する内容は「緩和ケア」。
そこでお尋ねします。

- 「緩和ケア」って聞いたことがありますか？
- 「緩和ケア」のイメージは？

「緩和ケア」と聞くと…

こんな反応が聞かれることがあります。

それって末期の人
向けのものでしょ？

ああ、モルヒネで楽にする
とかっていう…

そんなの早いよ

それってホスピスとか？

「緩和ケア」とは「終末期」
「何も治療方法がない」
ということなののでしょうか？



WHO（世界保健機構）の定義

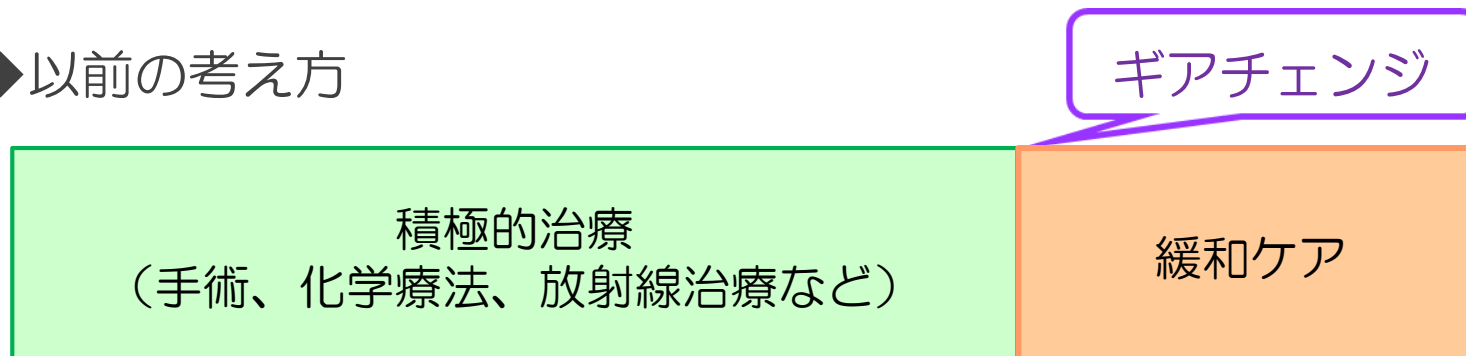
2002年改訂

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、**疾患の早期より**痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題に関して、きちんとした評価を行い、それが障害とならないように予防したり、対処することで、**クオリティー・オブ・ライフ（生活の質）を改善するためのアプローチ**である。

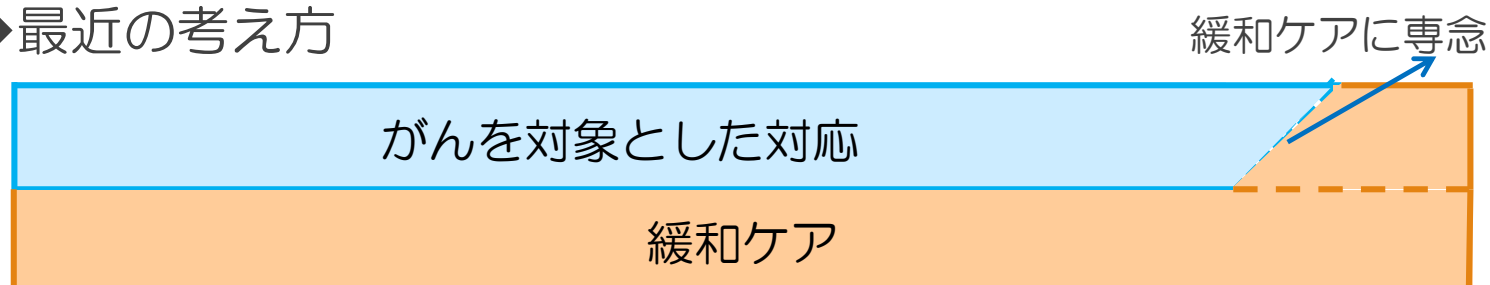
☆ 「終末期」や「末期」という言葉はありません

図で表すと…

◆以前の考え方



◆最近の考え方



⇒ がん治療と並行して行う緩和ケア

厚生労働省のホームページより

「緩和ケアとは

病気に伴う心と体の痛みを和らげること」

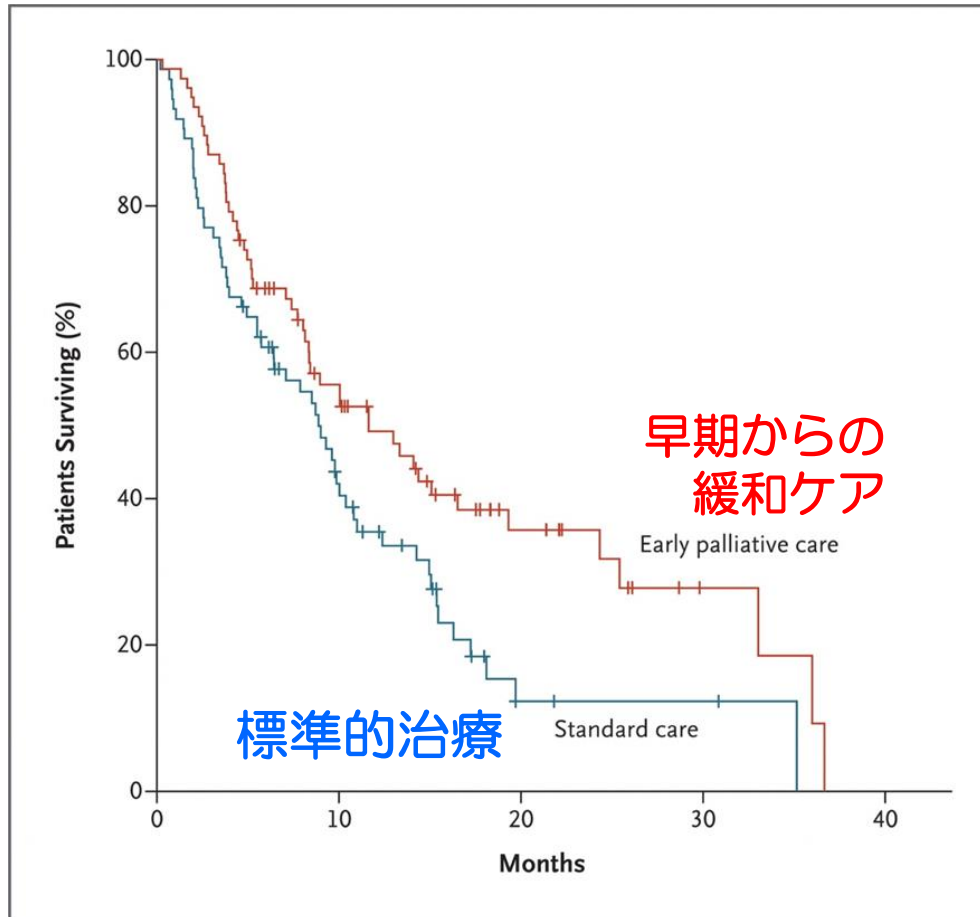
がん患者さんとそのご家族が、可能な限り質の高い治療・療養生活を送れるように、身体的症状の緩和や精神心理的な問題などへの援助が、終末期だけでなく、**がんと診断された時からがん治療と同時に行われること**が求められています。

緩和ケアとは

- 痛みやその他のつらい症状を和らげる
- 患者さんが自分らしく生きていけるように支える
- 患者さんやご家族に、心のカウンセリングを含めたさまざまなケアをチームで行う
- QOL（生活の質）を高め、前向きに生きる力を支える
- 化学療法や放射線療法などと並行して、その治療の合併症による苦痛のマネジメントも含め、病気の早い段階から提供される

～ホスピス緩和ケア協会 ホームページより一部改変～

緩和医療を受けた方が長生き？！



【2010年海外で発表された
研究論文】

標準的治療と並行し
て「早期から緩和ケ
ア介入」を行なうこ
とで…

精神的ストレスの
軽減などの効果があ
るということが分か
りました。

いつ、どこで受けられるの？

がんの治療中かどうかや、
入院・外来、自宅（在宅療養）
などの場所を問わず、いずれ
の状況でも受けることが
できます。

つまり…



病期や治療の場所にと
らわれず、いつでも
どこでも提供されます。



外 来

自 宅（在宅療養）



入 院



どんなことをするの？

緩和ケアで行われる医療やケアはさまざまです。患者さんが
「自分らしく」過ごせるようにサポートします。

例えば

- ◆ 自分の病気を知り、治療法を選択する支援
- ◆ 病気や治療の副作用に伴う痛みなどのつらい症状を取り除くケア

① 痛みを取り除く ※第2回がんサロン講演 参照※

② 痛み以外の様々な症状を取り除く

- 息苦しさ • お腹の張り • 吐気
- 食欲不振 • からだのだるさ • むくみ 等…

どんなことをするの？

◆ 日常生活のサポート

① 食事を楽しむケア

※第1回がんサロン講演 参照※



② 夜にぐっすり眠れるようにするケア



③ 好きな（自然で楽な）姿勢をとるケア



④ からだを清潔に保つケア



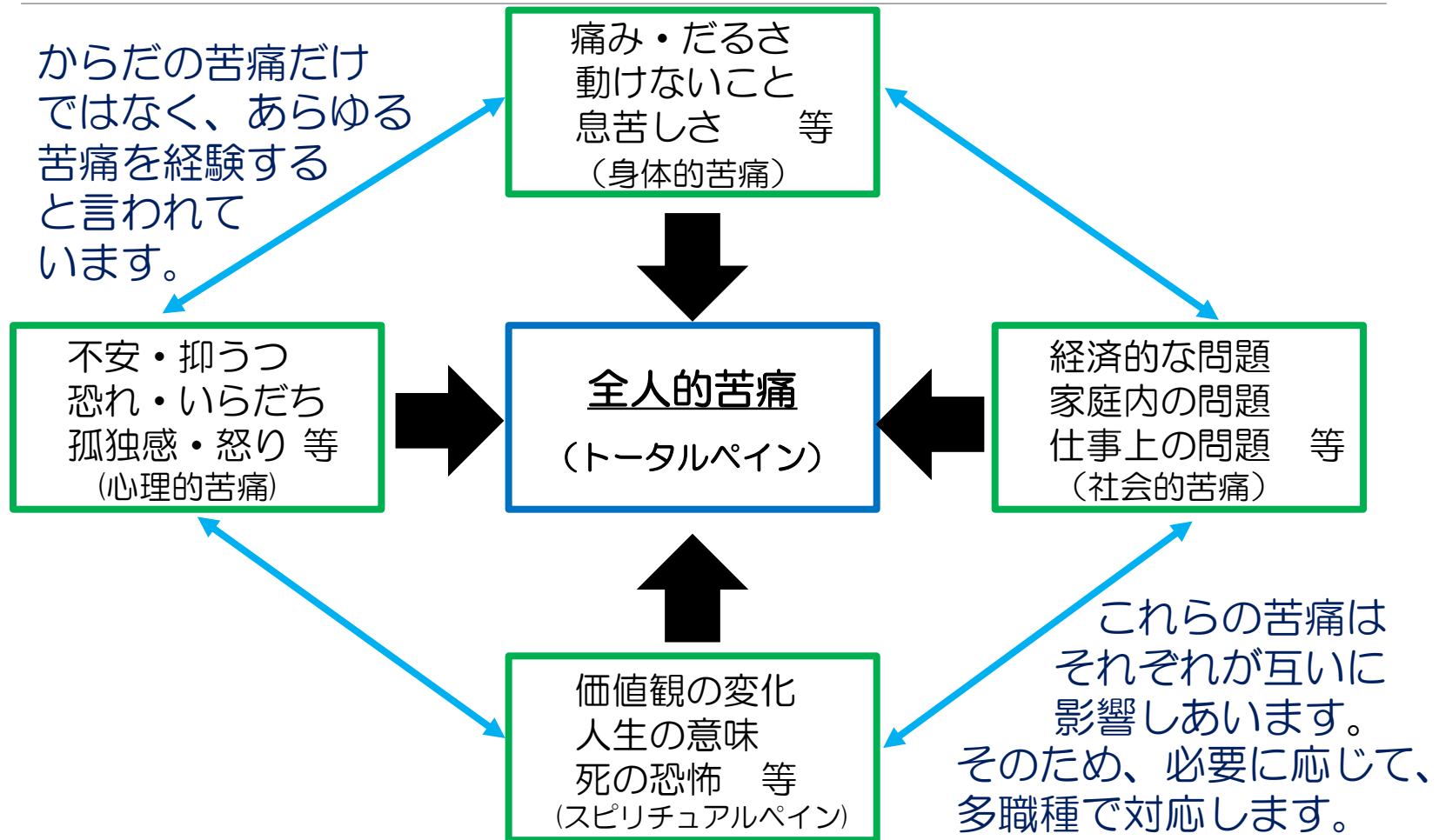
どんなことをするの？

- ◆ 診断直後の不安や気分の落ち込みに対するケア
- ◆ 不安や気分の落ち込み、何もする気がしない等のこころのつらさのケア
- ◆ ご家族のケア
- ◆ 治療費や生活費など経済的問題の支援
- ◆ 仕事や学校の問題の支援
- ◆ 療養場所の選択、調整の支援



など

全人的苦痛（トータルペイン）



誰が対応するの？



医師

栄養士



看護師



薬剤師

ソーシャル
ワーカー



など、様々なスタッフが対応します。
必要に応じて多職種で連携して対応します。

どこに相談すればいいの？

当院では、緩和ケアに関する専門家が集まった

「緩和ケアチーム（入院の患者さんが対象）」

「緩和ケア外来（外来の患者さん、ご家族が対象）」

にご相談ください。

詳しくは病棟または外来の主治医、看護師にお尋ねください。



また、当院「患者支援センター」
にある「がん相談支援センター」
でも看護師、ソーシャルワーカー
が対応します。

より良い緩和ケアを受けるために

- ◆ 緩和ケアに関する正しい情報を得ましょう
- ◆ がんによるつらさを我慢しないようにしましょう
- ◆ 早い段階で自分の人生観（どのように過ごしたいかの希望）を考えてみましょう
 - 途中で考えが変わっても構いません
 - ご家族など大切な人と共有しておきましょう



どこで情報を得ればいいの？

◆ 県内のがん相談支援センター

宮崎大学医学部附属病院・宮崎県立宮崎病院

宮崎県立延岡病院・宮崎県立日南病院・都城医療センター

◆ 「国立がん研究センター がん情報」ホームページ

◆ 「がんネットみやざき」ホームページ

など

どこで情報を得ればいいの？



こちらのリーフレットは、1階外来「医療費自動精算機」の隣に設置しています

等をご活用ください。

どちらも「国立がん研究センター がん情報サービス」のホームページで閲覧、印刷することができます。

まとめ

緩和ケアは…

- ◆ からだのつらさ、こころのつらさなどを抱えた患者さん、ご家族をケアします
- ◆ がんと診断された時からいつでもどこでも受けることができます。つらい気持ちを「人に伝えること」が、あなたの苦痛を和らげるための第一歩になります
- ◆ 最期まで「自分らしく」過ごせるようチームでサポートします