

第1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と思います。でも…

からだやこころのつらさを我慢していませんか？

一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。

終末期の人向けの  
ものでしょ？

ああ、モルヒネで楽にする  
とかっていう…

それってホスピスとか？

「緩和ケア」とは  
「終末期」の患者さんに  
対するものなのでしょうか？



# WHO（世界保健機構）の定義

---

1990年

緩和ケアとは、治癒を目的とした治療に反応しなくなった患者に対して行われる積極的な全人的ケアである。痛みやその他の症状のコントロール、精神的、社会的、そして霊的問題の解決が最も重要な課題となる。緩和ケア目標は、患者とその家族にとってできる限り可能な最高の QOL を実現することである。

# WHO（世界保健機構）の定義

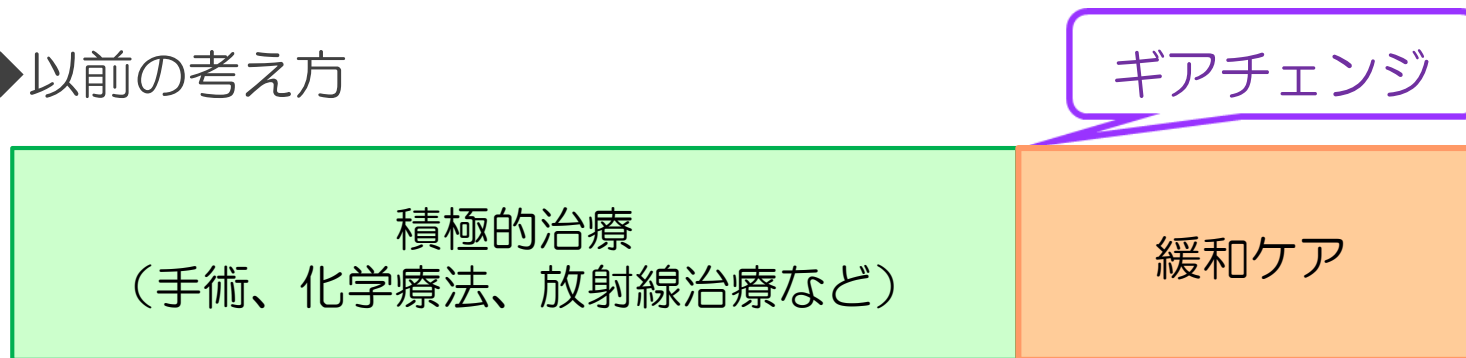
2002年改訂

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。

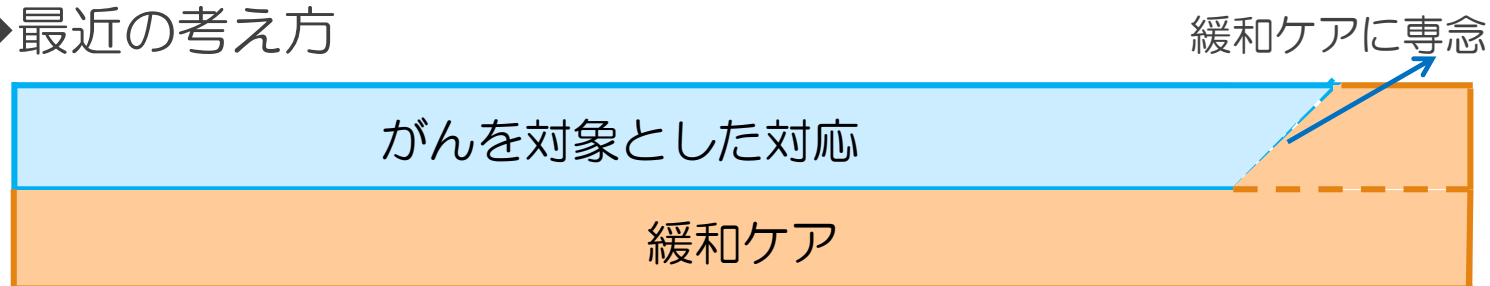
☆ 「終末期」や「末期」という言葉はありません

# 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。



# がんの患者さんのつらさ



## 【からだの痛み、 つらさ】

「からだが痛くて  
つらい」  
「息苦しい」  
「吐気がある」など



## 【こころのつらさ】

「今後のことが  
不安で眠れない」  
「治療費のことが  
心配」  
など

# 緩和ケアにより期待されること

痛みや身体のだらさによる気力や  
体力の消耗を防ぎ、治療に取り組む  
力がわく

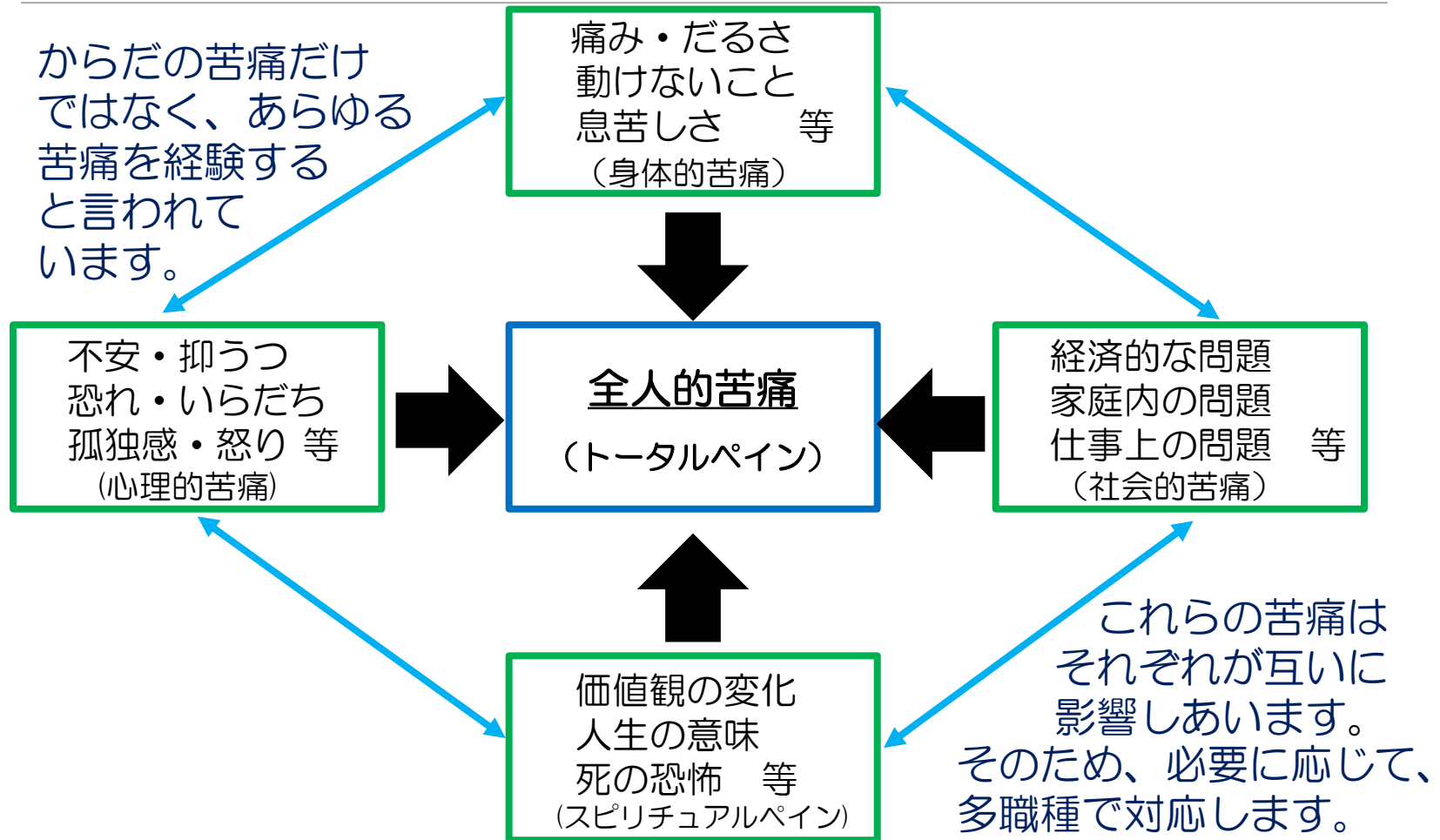


治療中も自分らしい  
生活続けることができる

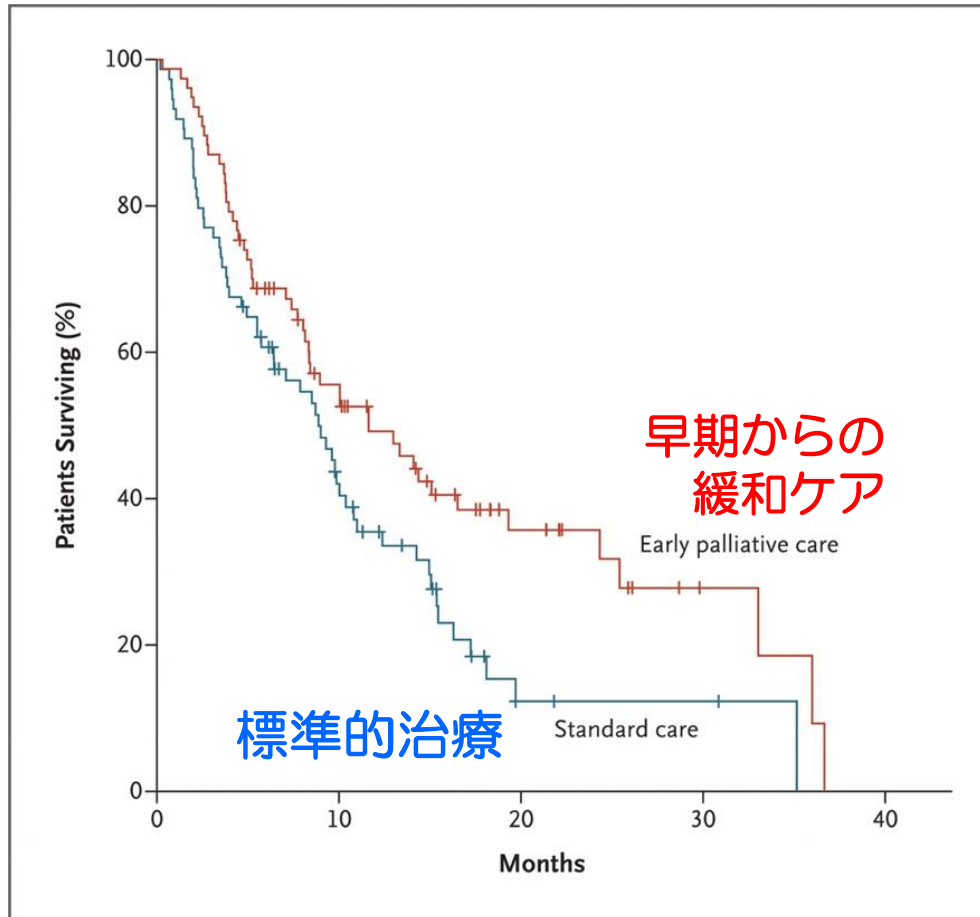
など…

～緩和ケアネットより一部改変～

# 全人的苦痛（トータルペイン）



# 緩和医療で得られる効果？！



【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 ※令和2年度 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

※令和2年度 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



# 仕事はどうしたらいいの？

---

まず…治療と両立できないか確認してみましょう。

職場に対して、

- 病気を伝えるかを検討
- 協力してくれる人を見つける
- 配慮してほしいことを伝える
- 休職期間の目安を伝える

ことをしましょう。

治療内容、身体の状態に合った働き方を調整する

「困ったな」というときに相談できる人を作る

つらさや苦痛を和らげる（我慢せず、医療者に相談する）

ことが、治療と仕事を両立するために重要となります。

# 治療と仕事を両立するために

---

病名や病状すべてを明らかにすることよりも、就労する上で何を配慮してほしいかどの程度の休職期間を相談したいのか、どのような形で職場復帰が目指せるのか、という視点で勤務先と話し合うことが重要です。

- ◆ ハローワークとの協働
- ◆ 勤務先との調整
- ◆ 再就職に向けた心理・社会的支援
- ◆ 利用可能な社会資源を積極的に活用      などを行います。

# 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（どこで、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か？

---

## ◆ 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 がん情報サービス」

ホームページ <http://ganjoho.jp/>



## ◆ 「がんネットみやざき」ホームページ

<http://www.msuisin.jp/gan-net/>



など

「信頼のできる情報」にアクセスすることが重要です

# 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