

## 緩和ケア～自分らしく生きるために～

名古屋掖済会病院 緩和ケア内科

部長 小島 美保

“緩和ケア”と聞くとどのようなイメージをもちますか？

現在2人に1人が、なかでも働く世代の3人に1人が、がんと診断されていると言われていています。最近では著名人もがんを公表することも多くなり、以前より身近な病気になったがん。あなたの大切な方もがんで悩んでいるかもしれません。“緩和ケア”は、がんと診断されたときから行う、からだや心のつらさを和らげるためのケアなのです。

### \* 緩和ケアは「がんの治療」と一緒に始めます

がん患者さんは、がん自体の症状の他に、痛み、倦怠感などの様々な身体的な症状、落ち込みや悲しみなどの精神的な苦痛を経験するといわれています。日本では「がん治療ができなくなった方への医療」「がんの終末期に受けるもの」と思っている方もまだまだ多いように感じます。が、それは違います。がんによる心やからだのつらさを抱えている患者さんやその家族に、より早期の段階から考慮すべき医療と考えられています。「緩和ケア」は病状のどの時期においても行われる医療です。苦痛を和らげ、患者さんとその家族にとって可能な限り人生の質、生活の質を実現するための医療を意味します。

### \* がんの症状と「緩和ケア」：心と体の痛みをやわらげます

がんになると、どのようなことが起きるのでしょうか？

- ・痛みがある、身体がだるい
- ・がん治療の副作用でからだがつらい
- ・これからの治療について、病気について不安で夜眠れない
- ・自分の人生は何だったのか、家族のことも心配だ
- ・仕事は続けられるだろうか、経済的な問題はどうか
- ・家で過ごせるのだろうか

など様々な問題を抱えるとされています。緩和ケアではこれらの様々な問題について解決へ向けての方法を共に考え、自分らしく生きるお手伝いをします。

また家族も第2の患者といわれるほど、患者さんと同様に不安を抱えることも多く、家族の心のつらさ、不安を和らげることも重要となります。がん治療のための通院や入院に伴う就労、また看病する家族の就労、これらについても問題となることもあり、共に良い方法を考える事が重要となります。これらの生活をする上でのあらゆる問題について、解決に向けての支援を行うことが緩和ケアなのです。緩和ケアはがんと共に生きることを可能にします。

#### \* 「医療用麻薬」って？

がんの痛みの90%以上は痛みの治療により軽くすることができる、といわれています。適切な鎮痛薬（医療用麻薬を含む）を使用することで、痛みや息苦しさを和らげ、日常を過ごすことができます。医療用麻薬ときくと、怖いイメージを持つ方もいるかもしれませんが、適切に使用することで普段通り生活することができるのです。医療用麻薬を処方します、と伝えると“怖い薬”“くせになるのでは？”“最後の薬”などと心配され、麻薬中毒のイメージから使用を敬遠し、痛みを我慢して過ごしている方も少なくありません。適切な処方のもとで使用するのであれば、中毒にはなりません。副作用についても様々な薬剤や対処方法が工夫されていますので、十分に対応できるようになっています。医療用麻薬の種類も増えたことから、一人ひとりの症状や生活スタイルに応じて薬を使用できるようになっています。大切なことは、痛みについて医師や看護師と率直に話し合い、症状のコントロールを患者さん自身で出来るようになることだと考えます。

#### \* どこでもうけられる「緩和ケア」

緩和ケアは病院によって違いはありますが、がん診療に携わる医師、看護師、薬剤師、栄養士、心理士、理学療法士などがチームとなり、患者さんとその家族を支援します。がん診療連携拠点病院は全国に396施設、緩和ケア病棟がある施設は、全国に358施設あります(2016年4月時点)。これらの施設はもとより、在宅でも訪問診療や訪問看護などと連携をとることで、入浴やシャワー浴の介助の他、療養生活の援助など、いつでもどこでも切れ目のない緩和ケアを受けることができます。

#### \* 「緩和ケア」の専門チーム

がん診療拠点病院には緩和ケアの専門チームがあります。身体や心のつらい症状を緩和（医師、看護師）、薬の副作用や飲み方などの分かりやすい説明（薬剤師）、食事の工夫や相談（管理栄養士）、日常生活の中で安全に動く方法の相

談（理学療法士）、経済的な問題、自宅療養する上での情報提供、転院などの相談（医療ソーシャルワーカー）などのあらゆる問題に対応できるよう多職種のメンバーで構成されています。それぞれの職種がそれぞれの専門性を発揮しながら患者さん、家族を支援します。緩和ケアが必要なとき、緩和ケアを受けたいときはがん治療の主治医や緩和ケアチームのスタッフに相談しましょう。

**\* 「緩和ケア」あなたの大切な方のために、あなた自身のために**

「緩和ケア」について考えるタイミングは“早すぎる”ことも“遅すぎる”こともありません。そして何も考えられないとき、はすこしゆったり過ごしてみる必要もあるでしょう。人間は体力や気力が減ると、物事を考えるのがおっくうになります。そんなときはじっとしてエネルギーを蓄えればよいのです。何より、一人で抱え込まず家族や支えてくれる人、周囲の医療スタッフに相談ください。

緩和ケアをうけながら通院されている患者さんがこう話されました。「最初は緩和ってきいて、びっくりした。でも、今は違うよ。病気があっても自分っていう一人の人間として診てもらっていると感じるから、生きている実感があるんだ。そりゃあ今も心配はある。けれどいろいろなひとが自分を守ってくれているって思うから、安心して生活できるようになった。」

私たちは患者さんや家族の悩み、不安について一緒に考え、納得できる選択をするために支援していきたいと思っています。緩和ケアはがん治療や患者さんの生活を充実させる大切なケアです。苦痛が和らぐことで穏やかな時間を過ごすことができ、生きる力がわいてきます。遠慮せず「緩和ケアをうけたいです」と相談してください。

名古屋掖済会病院

〒454-8502

名古屋市中川区松年町4-66

Tel : 052-652-7711

fax : 052-652-7783

URL : <http://nagoya-ekisaihosp.jp>