緩和ケアニュース

第 39 号

いつでも　どこでも　きれめのない　緩和ケア

初夏の海（島根県　多古鼻）　　Photo T.I

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2017 年 6 月発行

ようこそ、緩和ケアニュースへ

「いつでも　どこでも　きれめのない緩和ケア」このフレーズはがん診療に携わる医療者はもちろん、患者さんやそのご家族にも広く皆さんにご理解いただくことが大切だと思います。このニュースでは、緩和ケアチーム・がん看護専門看護師の平田が、このフレーズの意味するところをわかりやすくお伝えいたします。

緩和ケアとは

緩和ケアとは、苦痛症状を和らげるケア、全てをさしますが、もう少し詳しく説明すると、「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」（特定非営利活動法人日本緩和医療学会による『市民に向けた緩和ケアの説明文』）とされています。さらにわかりやすく一言でいうと「病気に伴う心と体の痛みを和らげること」（厚生労働省緩和ケア推進検討会）となります。緩和ケアの対象となる病気は、がんだけではありませんが、がん患者さんやご家族は、病気と診断されたときや、治療の経過におけるさまざまな場面でつらさやストレスを感じることがあると思います。緩和ケアでは患者さんとご家族が自分らしく過ごせるように、医学的な側面に限らず、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。

緩和ケアはいつから？

世界保健機構（WHO）では、緩和ケアは、がんが進行した段階だけではなく、初めてがんと診断された早い時期から、がんの治療と並行して行われるべきものとしています。緩和ケアが終末期のケアと誤解されることも多く、がん対策推進基本計画では、「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」が全体目標としてあげられ、緩和ケアについては「診断の時から」開始すべきものと明示されています。例えば、がんと診断された時に痛みなどの苦痛症状がある患者さんもおられます。また診断されたあとの気分の落ち込みや不安がひどい患者さんもおられます。そのような身体や心のつらさが強い状態のままでは、がんの治療自体がつらいものになってしまいます。このようなときは、緩和ケアでつらさを緩和しながら、がんの治療を受けることができます。

緩和ケアではどのような治療を受けることができるの？

がんの治療時期にかかわらず、身体の苦痛や気持ちのつらさを和らげるために行う支援が緩和ケアです。例えば、がんそのものによる痛みや息苦しさ、食欲低下などの苦痛症状や、抗がん剤治療などがん治療による副作用で起こる苦痛症状も緩和ケアの対象となります。また気持ちのつらさに対する治療も受けることができます。気持ちのつらさに対する治療には、カウンセリングもあります。

緩和ケアはどこで受けられるの？

この質問を患者さんやご家族から受けることが多くあります。緩和ケアは、特別なケアではありません。そばにいる主治医や看護師などの医療者につらさをお話できていて気持ちが楽になったり、症状に対して痛み止めなどの対応がなされているような場合には、既に緩和ケアを受けられているのです。すなわち一般的な緩和ケアは、どこの診療所でもどこの病院でも、外来でも、入院でもどこでも提供されています。でも症状の種類や程度

によってはより専門的な緩和ケアが必要となります。

1．緩和ケアチーム・緩和ケア外来による対応

都道府県がん診療連携拠点病院や地域がん診療連携拠点病院の指定を受けている全ての医療機関では、外来と入院中の患者さんに対して専門的な緩和ケアを提供できるしくみとして「緩和ケアチーム」を組織しています。緩和ケアチームは、身体的な苦痛を担当する医師、気持ちのつらさを担当する精神科医や臨床心理士、緩和ケアチームでの活動を専門的に行う看護師、つらさを緩和する薬物療法に精通した薬剤師が活動しています。緩和ケアチームは、外来の患者さんに対しては緩和ケア外来での対応、入院中の患者さんに対してはチームメンバーが病室にうかがって、診療・治療を行っています。緩和ケアチームの診療を希望される場合は、主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーなどにご相談ください。

2．緩和ケア病棟

緩和ケア病棟は緩和ケアを専門に提供している病棟です。がんの進行による身体の苦痛症状や気持ちのつらさがあり入院を必要としている方、そしてがんを治すことを目標した治療が困難であったり、希望されない患者さんが対象となります。緩和ケア病棟では、緩和ケアを専門とする医師、看護師、薬剤師、リハビリ療法士、管理栄養士、ボランティアなどが協力して患者さんとご家族の援助を行っています。

3．在宅緩和ケア

専門的な緩和ケアは、病院でなければ受けられない、と認識されている方も多くおられます。実は、住み慣れた自宅にいて、専門的な緩和ケアを受けることが可能になっています。自宅の場合でも、病院と同じように、医師、看護師、薬剤師、歯科医師、歯科衛生士、リハビリ療法士、ケアマネジャーなどのスタッフがチームを作ります。さらに介護保険や自宅で使える社会サービスなどを利用することでよりサポートを得ることができ、安心して自宅での生活を送ることができます。患者さんが家に帰りたいと思っても、ご家族が不安に感じることは当然です。患者さんの病状や症状などにも影響を受けることですが、ご家族が少しでも自宅で過ごさせてあげたい、患者さんの希望を叶えてあげたいというお気持ちがある場合には、在宅緩和ケアについて身近にいる医療者と一緒に考えてみることをおすすめします。

さいごに

このように緩和ケアは特別なものではありません。体や心がつらいとき、それを聴いてくれたり、緩和してくれる医療者が身近にいますか？もしもいなければ、身近にいる医療者にご自身の苦痛を伝えましょう、そして緩和ケアを受けたいと相談してみてください。まずは、身近な医療者がお話をお聴きします。もしそれでもつらさが和らがない場合には、専門的な緩和ケアへ紹介をしてもらうようにしましょう。

がん対策推進基本計画（平成 24 年 6 月閣議決定）」では、がん臨床に携わる全ての医療従事者が緩和ケアを理解し、知識と技術を習得することが目標として掲げられました。それを踏まえて、がん診療に携わる医師は、緩和ケアの知識、技能、態度を習得し実践できるように緩和ケア研修会を受講するようになっています。研修を修了した医師は、修了認定バッヂを付けています。

（修了認定バッヂ）

あとがき

がん患者さんに対する緩和ケアについて、誤解や理解の進んでいないところがまだまだたくさんあります。わたくしたち緩和ケアチームはそういったことがすこしでも解消されるよう、このようなニュースなどを通して普及に努めたいと思っています。

緩和ケアニュースのバックナンバー

緩和ケアニュースのバックナンバーをご覧になりたい方は、下記の QR コードより当院のホームページにある、緩和ケアニュースのページにアクセス出来ます。ぜひ一度ご覧になって下さい。

発行元: 公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム
編集委員長：佐野　薫（医師）
編集委員：黒住　彩佳（事務）　里見　史義（作業療法士）　平田　佳子（看護師）50 音順

がん相談支援センター

がん相談支援センターに所属するがん専門相談員（ソーシャルワーカー、看護師）も、緩和ケアチームの一員です。
がんの診断や治療に関すること、気持ちのつらさ、仕事と治療の両立や療養生活上の悩みなど、様々なご相談をお受けしています。
もちろん、緩和ケアや緩和ケア病棟に関するご相談にも応じていますので、気になることがあればいつでもご相談ください。
外来、病棟やホームページ上に、がん相談支援センターのパンフレットを用意しています。ぜひご覧ください。

がん相談支援センター（1-57）
平日 9：00～17：00　/　土曜 9：00～13：00
直通電話　（086）422-5063