

がんと療養と緩和ケア 気持ちのつらさ



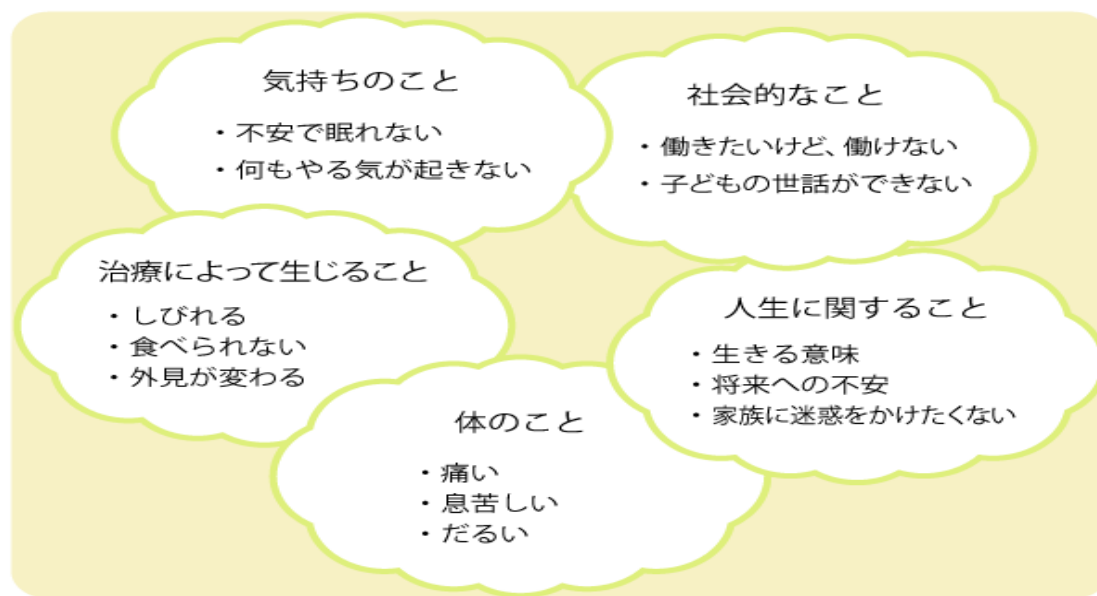
昭和医科大学横浜市北部病院
がん相談支援センター
山嶋ちはる

緩和ケアってなに？

- ・ 緩和ケアとは、がんに伴う心と体のつらさを和らげ生活の質の向上させるケアです。

がんになると、体や治療のことだけではなく、仕事のことや、将来への不安などのつらさも経験するといわれています。

緩和ケアでは、がんに伴う心と体のつらさを和らげます。

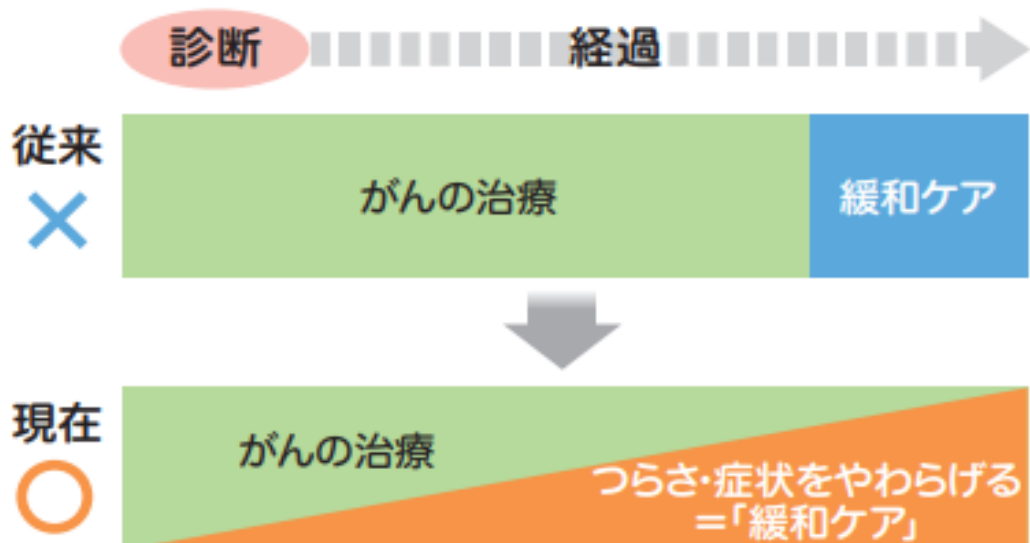


緩和ケアはいつから始めるの？

緩和ケアは

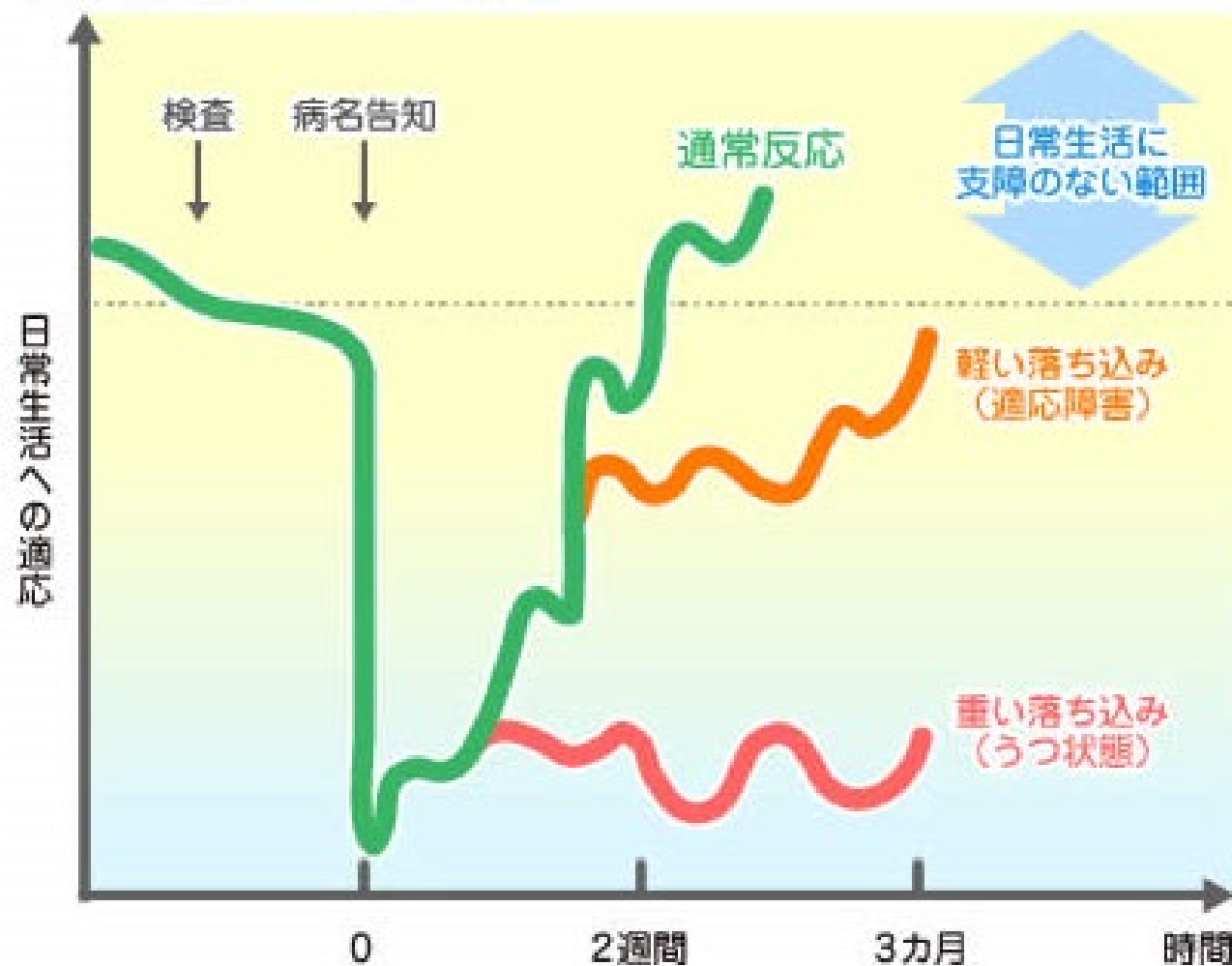
がんと診断されたときから治療と同時に始まります

WHO(世界保健機関)の緩和ケアの考え方



がんによる心の変化

がんに対するこころの反応



主な症状として

● 身体の痛み、つらさ

がんそのものによる痛み

- ・お腹が痛い
- ・電気が走ったような痛みを感じる

治療によって出やすい症状

- ・身体がだるい
- ・手足がしびれる
- ・吐き気がして、食欲がなくなる
- ・髪の毛が抜ける
- ・息切れがする
- ・便が出にくい
(あるいは下痢が止まらない)

● 不安やイライラ、うつ、不眠など

- ・気持ちが落ち込んだ状態が続いている
- ・何もする気が起こらない

● 治療費や生活費、仕事などの悩み

● 死への恐怖や、人生の意味や目的の喪失などによる苦痛

- ・自分がなぜ、こんな病気になってしまったのだろう
- ・家族に迷惑をかけるぐらいなら、もう何もしたくない
- ・「消えていなくなっていきたい」と感じる

落ち込みのチェックリスト

(米国精神医学会のDSM-IV診断基準に準拠)



1. 一日の大半を憂鬱^{ゆううつ}に感じたり、落ち込んでいることが、2週間以上続いていませんか？



2. ほとんどのことに興味をなくしたり、いつも楽しんでいたことが楽しくないと感じることが、2週間以上続いていませんか？

3. 体重が5%以上減ったり、あるいは、食欲がない状態が毎日のように続いていませんか？

4. 眠れない日が毎日のように続いていませんか？

5. ほかの人に指摘されるくらい、そわそわして落ち着きがなくなることや、逆に、普段に比べて話し方や動作が遅くなってしまうことが、毎日のように続いていませんか？

チェック方法

- 最初に項目1.2のチェックをします

- 項目1.2.ともに当てはまらないという方は
重い落ち込みではないようです。

1カ月に1度くらい、上記の項目をチェックしてみること
をお勧めします。



- 項目1.2.の両方、あるいはどちらか1つが当てはまるという方は
項目3.～9.の質問に答えてください。

3.～9.の質問で、「はい」と答えた数を数えてみてください。

1.2.の数も合わせた合計が5つ以上で、かつ2週間以上続いて

いる方は適応障害やうつ病の可能性があり、専門家による心のケアが必要と考えられます。
まずは担当医や看護師、ソーシャルワーカーへ相談することをお勧めします。

※チェックリストは、あくまでも一般的な目安です。こだわりすぎたり、気にしすぎる必要はありません。

不安点や不明点については、まずは主治医や看護師、がん相談に相談して下さい

つらさを我慢しないための工夫

- 1.過去に自分にとって役に立った対処方法を思い出して実践する
- 2.身近な家族や友人に気持ちを打ち明ける
- 3.正しい情報を集める
- 4.問題に優先順位をつける
- 5.自分を責めない
- 6.リラックスできるように工夫する
- 7.患者会、患者サロンなどに参加する
- 8.心のケアの専門家に相談する



痛みは我慢しなくてもよい

痛みを取り除くことも緩和ケアの1つです。痛みは、取り除くことができる症状であり、そのために様々な手段を講じます。

我々医療者が痛みについて尋ねると、「大丈夫、我慢できる」とおっしゃる患者さんがいらっしゃいます。さて、痛みは我慢するものでしょうか？

【痛みを抱える人対象のインターネットアンケート調査】

- 痛みがあっても我慢するべきだ: **66.6%**
- 「痛い」と簡単に他人に言うべきではない: **54.1%**

ファイザー株式会社 47都道府県 長く続く痛みに関する実態 2012年vs 2017年比較調査



適切な治療やケアを行うことで、がんの痛みは和らげることができ、「食べる、眠る、動く」といった生活の質も改善します。

痛みを我慢する患者さんが良い患者さんではありません。遠慮せずに痛いことを正しく伝え、痛みを和らげる方法を一緒に考えていきましょう。

痛みの治療で麻薬中毒になることはありません

「医療用麻薬」の誤解あるある



- ✓ 「麻薬中毒になる」 ➡ 痛みがあるときに使用しても、**中毒や依存にはならない**
- ✓ 「寿命が縮まる」 ➡ **寿命に影響は与えない**
- ✓ 「副作用が強い」 ➡ 副作用は**お薬などで対処**できる
- ✓ 「やめられない」 ➡ 痛みが少なくなれば、少しずつ減らし**やめることができる**
- ✓ 「最後の手段」 ➡ 痛みがおさまれば、**楽になり、できなかったことができるようになる**

医療用麻薬の特徴

- ・ がんの痛みの治療に用いられる医療用麻薬の種類

飲み薬 貼り薬 座薬 注射薬

- ・ 副作用

医療用麻薬の副作用



- 吐き気や便秘は**お薬で予防**することができる
- 吐き気は飲み薬から**貼り薬や注射剤**に変更することでやわらげることができる
- 眠気はオピオイドを始めたときに見られることがあるが、**少しずつ身体が慣れる**
※吐き気も1-2週間で慣れてくるが、お薬が増えたり変わったときは注意が必要

つらさが続くときは 専門チームが対応します

様々な専門分野のスタッフが
「緩和ケアチーム」として、
あなたとご家族を支援します。

●看護師

緩和ケアに関する専門的な知識や技能を持つ専門・認定看護師などが支援します。



●医師

がんに伴う様々な症状をやわらげます。



●医療ソーシャルワーカー

生活面や医療費など経済面での問題についてご相談を受けたり、社会的サービスや在宅医療を受けるための支援を行います。



●薬剤師

痛みなどの症状をやわらげるための薬についての助言や指導を行います。



あなたとご家族を
支援する
「緩和ケアチーム」

●管理栄養士

食事の献立や味付けの工夫などの助言などを通じて、食生活に関わる問題に対応します。



●カウンセラー (臨床心理士)

がんに伴う心の問題(不安、うつ状態など)について、専門的に支援します。



●リハビリ専門職

(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など)

身体の機能を最大限に活用し、安全に生活できるようにするためのリハビリテーションを担当します。



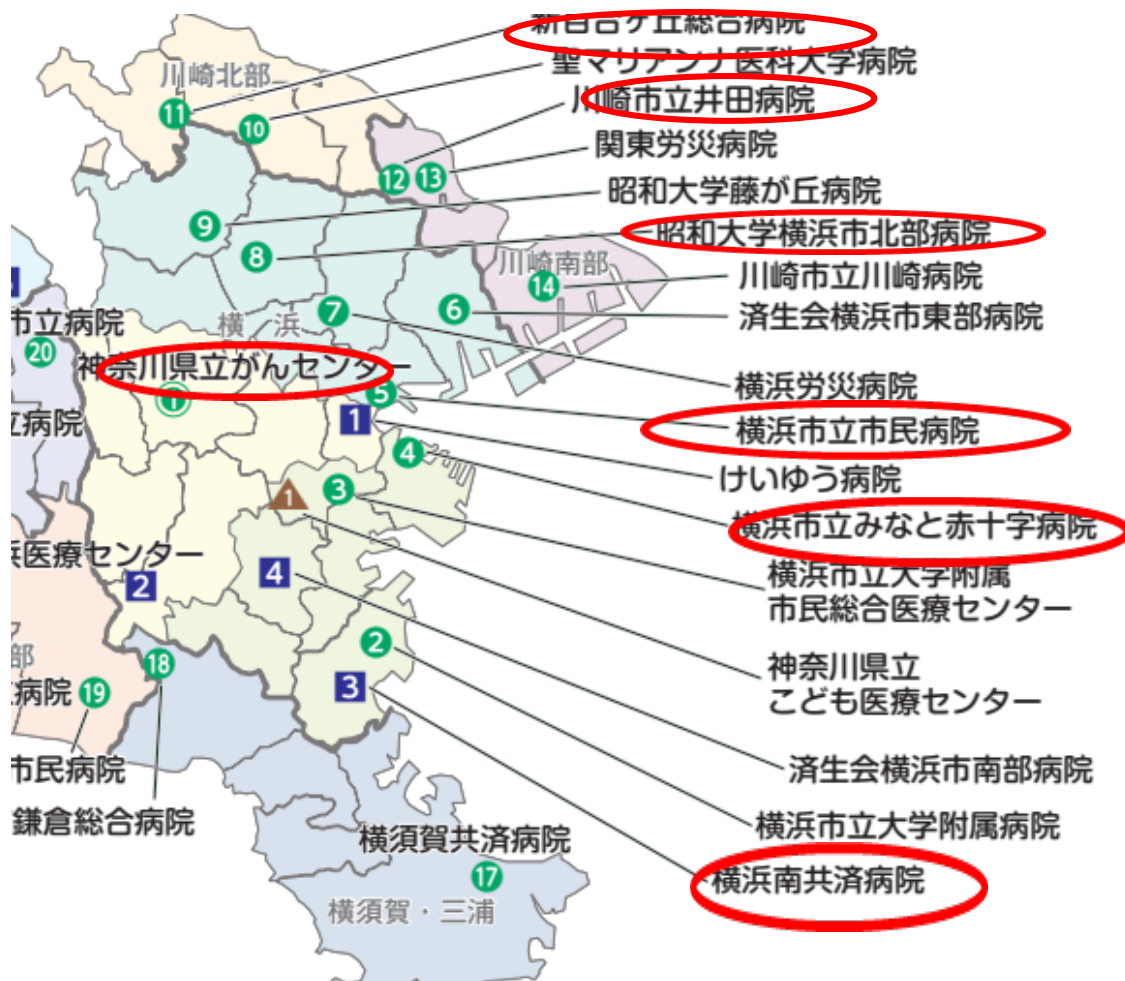
これからの過ごし方を 一緒に考えます

あなたはどこで治療やケアを受けたいですか？

- ☐ 今まで通院・入院している病院
- ☐ より専門的ながん治療が受けられる病院
- ☐ 緩和ケア病棟
- ☐ 自宅近くの病院・診療所
- ☐ 自宅
- ☐ その他



緩和ケア病棟ってどんなところ？



当院の緩和ケア病棟について



緩和ケア病棟はつらさを緩和するための病棟です。
つらさがやわらげれば退院を目指します。

<入院の条件>

- ①がんの診断を受けていること
- ②がんによるつらさがあること
- ③患者さん自身が入院を希望していること



- ・入院を希望する際は、緩和医療科判定外来の受診が必要です
- ・入院医療費は定額制で健康保険が適応されます。

当院の緩和ケア病棟について



がん相談支援センターを ご利用ください。



□がん専門相談員が患者さんや
ご家族のがんに関する様々な質問や
相談にお答えする窓口です。

□昭和医科大学横浜市北部病院
がん相談支援センター

電話 045-949-7000（代）（内線）7205

対応時間：平日9:00～17:00

ご相談は無料です

当院に通院していない方も相談出来ます。

医療従事者からの相談もできます

