

がんと療養と緩和ケア こころのつらさ

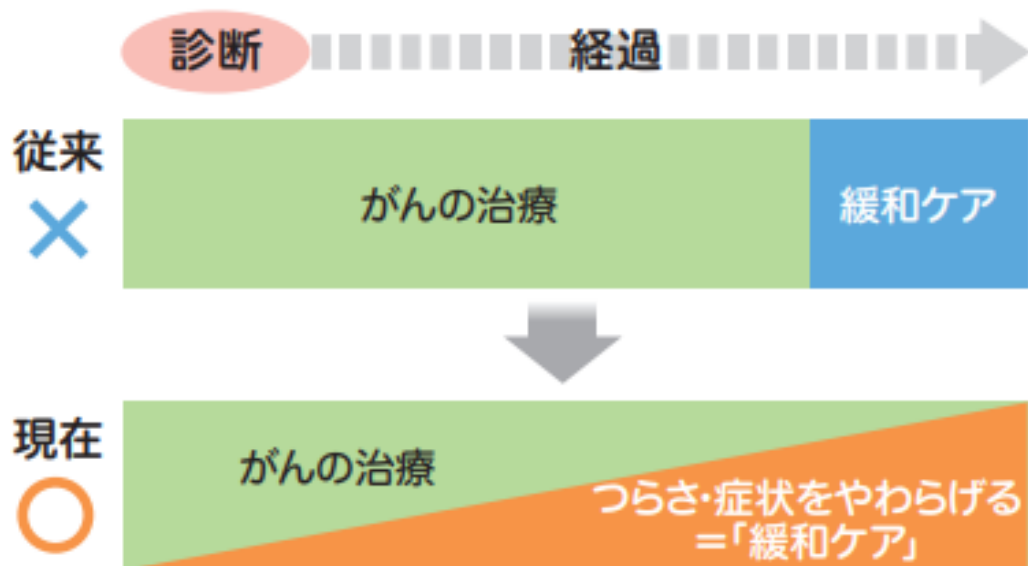


昭和大学横浜市北部病院
がん相談支援センター

緩和ケアってなに？

緩和ケアは
がんと診断されたときから始まります

WHO(世界保健機関)の緩和ケアの考え方



緩和ケアは 体や心のつらさを和らげます

● 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

痛みの治療で麻薬中毒になることはありません

医療用麻薬で中毒になることはありません。

医療用麻薬は、大麻や覚せい剤などとはまったく別のものです。医療用麻薬は、痛みがある状態で医師の管理のもとで適切に使う限り、中毒になることはありません。

また、長期間使用しても、効果がなくなることはなく、余命に影響がないことも確認されています。主な副作用(便秘、吐き気、眠気)は対処可能です。

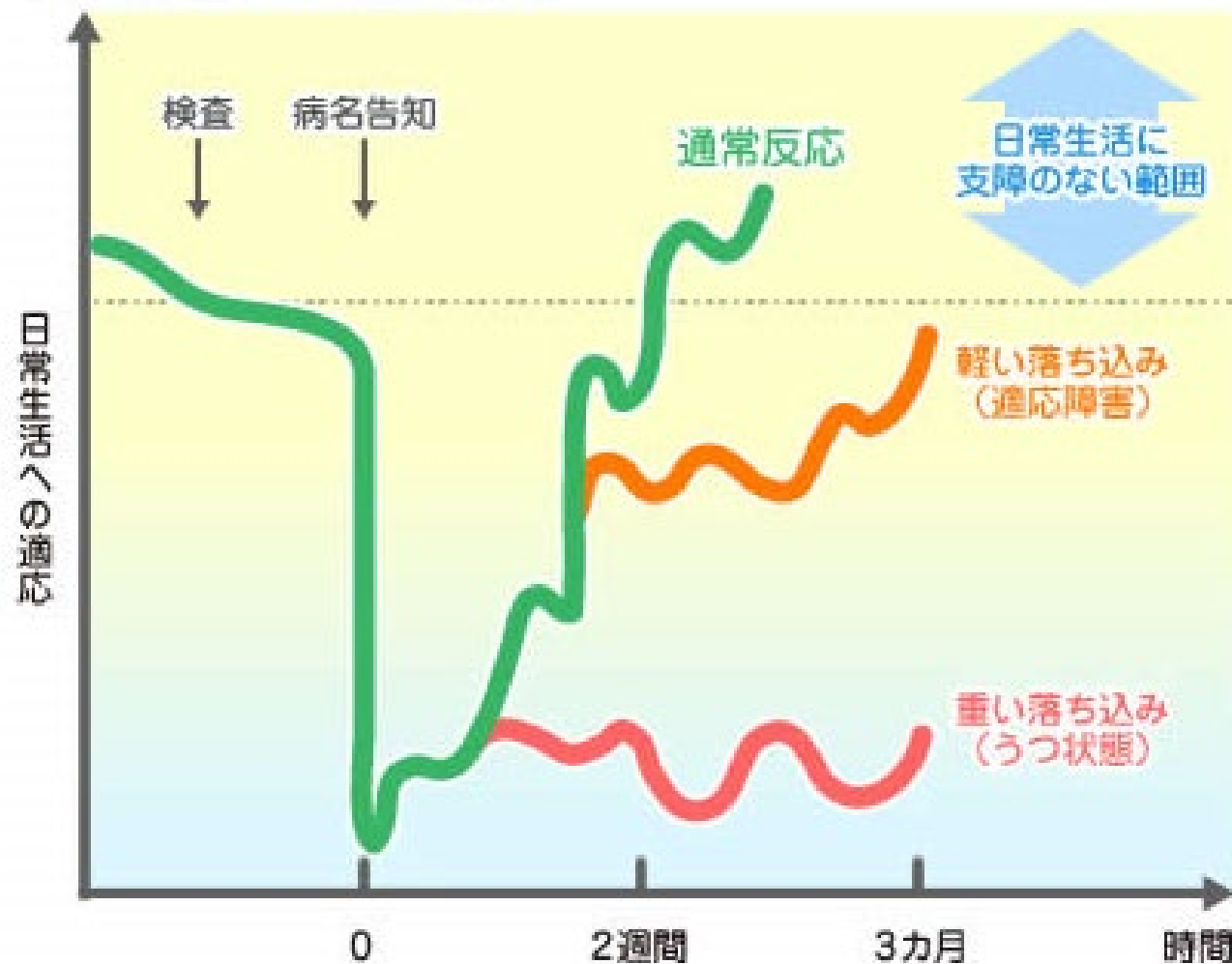
●剤型

・飲み薬(粉薬や錠剤) ・貼り薬 ・坐薬 ・注射剤



がんによる心のつらさ

がんに対するこころの反応



落ち込みのチェックリスト

- ★ 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週間以上続いているいませんか？
- ★ 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週間以上続いているいませんか？
- 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るいませんか？
- 4. 眠れない日が毎日のように続いているいませんか？
- 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るいませんか？

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

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。



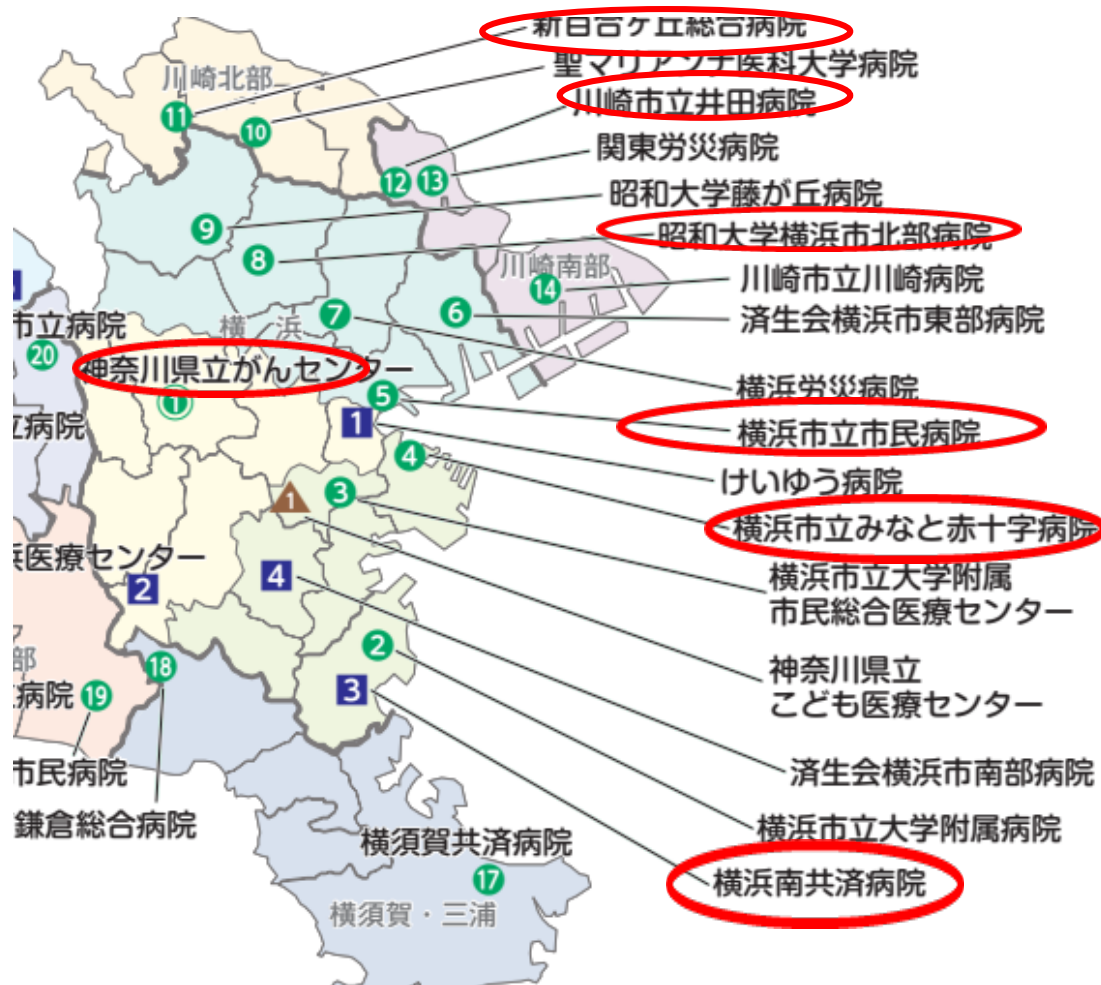
これからの過ごし方を 一緒に考えます

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？



緩和ケア病棟ってどんなところ？

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することもできます。

<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

入院医療費は定額制で健康保険が適応されます。

緩和ケア病棟ってどんなところ？



あなたへの緩和ケア



• 自分らしい過ごし方

あなたが緩和ケアの中心です

- どのような状況であってもできる限り自分らしい生活を続けていくために、家族や担当の医師、看護師、薬剤師などの身近な医療者に自分の気持ちを伝え、どのような治療を受けるのか、どこで緩和ケアを受けるのかを一緒に選ぶことが大切です。
- 人それぞれ、大切にしたいことは異なります。患者本人が希望する生活を実現していくためには、がんの治療を受けているときから、今後のことについて普段から家族とよく話し合っておき、体のことや治療法についてわからないことは担当の医師に聞いておくことも大切です。

ご家族への緩和ケア



緩和ケアは、ご本人だけではなく、家族のつらさも和らげます

がんになると、家族も大きなショックを受けまします。家族は、「本人はもつとつらいのだから」とも、日常生活動も維持しきれない状況で、家族は、あきらめ、家族も心のつらさをはじめとしたさまざまな負担を抱えることから、「第二の患者」といわれることもあります。

- 緩和ケアは患者本人だけでなく、家族に対しても行われます。家族が、担当の医師や看護師、その他の医療者に自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。家族が自分自身の気持ちや体をいたわり、生活を大切にすることは、ご本人を支えることにもつながります。困難な状況で周囲の力を借りることは大切です。

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

対応は、平日9:00～16:00

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

