

【緩和ケアについて：患者、家族の皆様へ】

緩和ケアについてWHO(世界保健機関)では、「生命を脅かす疾患に伴う問題に直面する患者と家族に対し、疼痛や身体的、心理社会的、スピリチュアルな問題を早期から正確にアセスメントし解決することにより、苦痛の予防と軽減を図り、生活の質(QOL: Quality of life)を向上させるためのアプローチである。」と定義されています。緩和ケアの目指すものは、**1.** 患者・家族のQOLの向上、日常性を維持すること。**2.** その人とその家族のありのままを認め、尊重しケアすること。**3.** 生命の尊厳を尊重すること。**4.** 家族を含めたケアを提供することです。

がん患者の多くに、疼痛・呼吸困難・全身倦怠感などの身体症状や精神的・社会的・霊的(生きている意味や価値についての疑問)苦痛があります。そういった苦痛は患者やその家族の平静さを失い大切な時間を病気や症状に支配され過ごすことになりま。す。がんが進行した患者だけでなく、患者・家族が何らかの苦痛や不安を持ち解決が必要になったときから緩和ケアは必要であり、診断初期の早期から導入されます。症状は個人的で、主観的な体験です。つまり、痛みは本人以外にはわからないため過小評価をしないことが大切です。適切な症状緩和ができるためには、患者の苦痛を教えてもらうことが必要です。以下に、緩和ケアを実践するための方法やがん患者・家族が日常生活を少しでも苦痛を軽減しながら生活できるためのポイントを挙げました。

【症状緩和】 症状をどのように感じているか教えてください。症状はどうしたらまたはどんなときに強く出ますか？症状があるとできなくなること、困る

ことがありますか？症状がなくなったらどのようなことがしたいですか？等医療者に教えてください。変化する症状を徹底的に緩和できるよう一緒に取り組みます。痛みや不快な症状は本人の主観的な体験です。周囲の人はその体験のそのまをわかってとしてください。

【食事の援助】 食欲がないときは好きなものを好きなときに好きな量とりましょう。消化のよいものを準備し、食べやすい大きさなどにして食べましょう。

【清潔の援助】 入浴、全身清拭、部分清拭などを患者の希望に応じて迅速に行いましょう。ベッド上であっても手足を洗面器の中のお湯の中で洗うことでも入浴した気分ですっきりします。

【排泄の援助】 患者にとってできる限り自分で排泄することが非常に重要ですが、体力の低下に伴い、患者にあった方法(トイレ・ポータブルトイレ・尿器・おむつ)を選択します。便秘や下痢になるときは医師に相談し処方薬を使用します。排便は少なくとも3日に1回はあるように調整しましょう。

【睡眠、活動、気分転換】 枕やクッション、寝具の重さ、堅さ、保温、照明、騒音、部屋の温度・湿度の環境の工夫や就寝前の温かい飲み物、少量のアルコール、イブニングケアやアロマセラピーを取り入れたマッサージや足浴を行うと効果的です。必要時処方された睡眠薬も活用しましょう。患者や家族にとって大切に楽しみである趣味や活動、習慣や入学式、卒業式、結婚式、運動会、誕生会や結婚記念日など大事にされていることは医療者にも教えていただき、日常生活に積極的に取り入れましょう。

(副看護部長 木佐貫 涼子)

くす 通信

第103号
2008年10月1日

緩和ケアについて 患者・家族の皆様へ



「秋桜(コスモス)」：菊科

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本紙はこのくすにあやかり、健康な生活を送るために情報を提供します。気楽に読んで健康を守りましょう。

診療時間 8:30~17:00

(診療受付時間 8:30~11:00)

ただし、急患はいつでも受診できます。

(診療科目) 総合医療センター [総合診療科、血液・膠原病内科、内分泌・代謝内科、腎臓内科(腎センター)、神経内科(脳神経センター)、呼吸器科(呼吸器センター)]
心臓血管センター (循環器科、心臓血管外科)、**消化器病センター** (消化器科)、精神科、小児科、外科、小児外科、整形外科、脳神経外科(脳神経センター)、形成外科、泌尿器科、産婦人科、**感覚器センター** (眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科)、気管食道科、リハビリテーション科、**画像診断・治療センター** (放射線科)、麻酔科、歯科・口腔外科、**救命救急センター**、人間ドック、脳ドック

診療科の特色：緩和ケア



当院の緩和ケアチームは麻酔科・精神神経科・放射線科・内科の医師と看護師、薬剤師等の診療科・職種を超えて組織されています。

痛みや吐き気など、がんと診断され治療中の方々が療養中に感じる様々な不快な症状を取り除き、身体的にも精神的にもできる限り安定した療養生活を送れるように支援することを目的にしています。放射線治療や薬剤による痛みの緩和や、精神的なサポート、日常生活の心配事に対する支援などチームの担当者それぞれが得意な分野を中心に持っている知識・経験を出し合って主治医の先生とともに診療しています。

【緩和ケアについて】

皆さんは緩和ケアについてどのような印象をお持ちでしょうか？ほとんどの方が終末期の療養(ターミナルケア)を思い浮かべるのではないかと思います。しかし、私たちの考え方は全く異なります。例えば、当院でがんと診断される人の多くが痛みなど何らかの症状を持った状態で病院を受診されますが、その不快な症状を取り除くことは安心した療養生活には必要なことだと思います。また手術や抗がん剤治療が始まると痛み・吐き気・食欲不振などの症状が新たに加わることがあります。これらの症状を抑え、苦痛のできるだけ少ない状態にいることは、必要な治療を中断することなく受けていく力にもなるでしょう。すなわち、がんの診断を受けたその時から私たちがお手伝いできることは多いのではないかと考えています。

もう一つ質問しましょう。皆さんはモルヒネを使うと言われたらどうお考えでしょうか？おそらく最後の手段という印象を持ち絶望されるのではないのでしょうか。この点も誤解が多い部分だと思いますが、現在世界的にモルヒネのような医療用麻薬の使い方は非常に確立しており、安全に使用することができます。痛みのコントロールのために使う際には依存性も生じないともされています。当然、がん治療がよく効いて痛みが緩和されればモルヒネの減量や中止も可能となりますので必ずしもずっと服用を続けなければなら

ない薬ではありません。

私たちはまず以上のような世間に広まっている誤解を解くことから始めなければならないと考えています。

一方では今まで皆様が認識されているような、ターミナルケアといわれる部分も担当します。その方が直面している身体的・精神的な苦痛や不安を少しでも軽くして差し上げることを目標にし、もし在宅での療養を希望される場合は安心して生活ができるように近隣の先生方・訪問看護ステーション等とサポート体制を整えていきたいと考えています。

緩和ケアはがん治療ができない方のためのケアではなく、すべてのがん患者さんに対応すべき領域だと思います。現在治療中の方も、もし興味を持たれば、主治医の先生と相談されてみてはいかがでしょうか？

(血液内科 榮 達智)

国立病院機構熊本医療センター

NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION KUMAMOTO MEDICAL CENTER



〒860-0008 熊本市二の丸1-5

電話 096(353)6501(代表)

FAX 096(325)2519

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~knh>