



からだのとしょかん通信

—痛みと緩和ケア特集—

2010年11月号

がんの治療には大きく分けて、2つの柱があります。

「がんを縮小させる治療」と「がんに伴う苦痛・つらさに対する治療」です。

この2つの柱はある時点を境に切りかわるわけではなく、症状や患者さんの状態により、どちらかに重きをおきながら、縫い目も継ぎ目も境界もなく行われるのが理想です。

——これは下に紹介している本の著者の言葉です。

今号は、痛みと緩和ケアについての資料をご紹介します。



◎ 『がんの痛み対策と緩和ケア』（向山雄人、主婦の友社、2009）



◆「がんは痛いのがあたりまえ」と思っていませんか？痛みがつづくとも気持ちも落ち込み、いっそう痛みを感じやすくなります。

◆ また、痛みだけでなく、「だるい」「眠れない」「吐き気」などの症状に苦しんでいませんか？

◆ 病気で精神的に落ち込んで、なにもする気になれないでいませんか？

今回紹介するこの本は、痛み対策や痛み以外の症状に対してのノウハウ、心のケアや食事のトラブル対策が紹介されていて、日常生活を楽に過ごせるコツが盛りだくさんです。

リンパ浮腫で困っている方、消化管術後の献立で困っている方、家族の接し方をどのようにしたらよいのか困っている方など、是非一度読むことをお勧めします。

支援センターには次のような小冊子があります、また、次ページには痛みと緩和ケアの本をリストしています。どうぞご利用ください。



緩和ケアは、がんに伴う体と心の痛みやつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方で、がんの種類や病状に関係なく受けていただくことができます。

この冊子では、がんの療養と緩和ケアについて、考え方、受けられるとき、受けられる場所、ご家族に知っておいていただきたいことなどについてまとめられています。国立がんセンターのホームページからダウンロードもできます・

http://ganjoho.ncc.go.jp/public/qa_links/

＜ からだのとしょかんの痛みと緩和ケアの本 ＞

分類	番号	内容	書名	著者	出版社	出版年
	106	痛み	がんの痛み 心の痛み	石垣靖子	家の光協会	1993
	107	痛み	がんの痛み治療のすべて 患者と家族・介護者のがっく	スザン・S・ラング	保健同人社	1996
WL	1163	痛み	痛みのケア / 慢性痛、がん性疼痛へのアプローチ	熊澤孝朗	照林社	2006
QZ	1183	痛み	がん患者さんの心と体の悩み解決ガイド	日経メディカル編	日経BP社	2007
QZ	1171	痛み	がんの痛みよ、さようなら! : こうすればとれる「がんの痛み」	武田文和	金原出版	2008
WX	818	緩和ケア	がんの苦しみが消えるーホスピス・緩和ケア病棟ガイドー	山崎章郎編	三省堂	1994
QZ	1214	緩和ケア	がんの苦しみが消える : ホスピス・緩和ケア病棟ガイド	山崎章郎編	三省堂	1994
QZ	1036	緩和ケア	がんばらず、あきらめないがんの緩和医療	黒丸尊治	築地書館	2005
WB	1164	緩和ケア	癌緩和ケア 必携ベッドサイドで役立つ癌緩和ケアマニュアル	東原正明	新興医学出版	2008
WB	1180	緩和ケア	がん緩和ケアガイドブック 2008年版		日本医師会	2008
WB	1207	緩和ケア	患者・家族のためのがん緩和マニュアル : 米国国立がん研究所(NCI)PDQ・支持療法と緩和ケア版	先端医療振興財団・臨床研究情報センター監修	日経BP出版センター	2009



秋のやすらぎ堤