

# からだのとしょかん通信

## 2022年4月号

\*「からだのとしょかん」は感染症対策をしながら開館しています。  
今号は「緩和ケア」について紹介します。

### 緩和ケアについて ～緩和ケア科のおしごと～

緩和ケア内科 生駒 美穂

少し硬い話になりますが、2002年にWHOが定義した「緩和ケア」の日本語訳には以下のような部分もありますので紹介します。主文に続くような形で書いてあり、主文よりわかりやすいので私は好きです。

#### 緩和ケアは…

- ・痛みやその他のつらい症状を和らげる
  - ・生命を肯定し、死にゆくことを自然な過程と捉える
  - ・死を早めようとしたり遅らせようとしたりするものではない
  - ・心理的およびスピリチュアルなケアを含む
  - ・患者が最期までできる限り能動的に生きられるように支援する体制を提供する
  - ・患者の病の間も死別後も、家族が対処していけるように支援する体制を提供する
  - ・患者と家族のニーズに応えるためにチームアプローチを活用し、必要に応じて死別後のカウンセリングも行う
  - ・QOLを高める。さらに、病の経過にも良い影響を及ぼす可能性がある
  - ・病の早い時期から化学療法や放射線療法などの生存期間の延長を意図して行われる治療と組み合わせて適応でき、つらい合併症をよりよく理解し対処するための精査も含む
- (日本緩和医療学会 <https://www.jspm.ne.jp/proposal/proposal.html>)

これだけでは具体的にはわかりにくいかもしれません。それでは緩和ケア科の医師がどのような仕事をしているか、という面からお伝えしたいと思います。

緩和ケア科の仕事は、①緩和ケア外来診療、②緩和ケアチーム活動、③緩和ケア病棟運営を3つの柱としています。

①各診療科から患者さんが紹介されると、通院中ならば主治医の外来や化学療法日などに合わせて緩和ケア外来でも診療を開始します。患者さんや家族が自ら希望される場合もありますし、主治医や担当看護師から「緩和ケア科で相談してみてください」と勧められて来られる場合もあります。相談内容は、痛みや呼吸苦など身体症状の緩和、がん治療に伴う体調不良の相談、気持ちの落ち込みへの対応、療養場所の相談、食事や栄養の相談、治療方法の選択など幅広い範囲に及びます。

②一般病棟へ入院中の患者さんに対しては多職種で構成される緩和ケアチームの一員として対応します。日々“あずき色”のユニフォームを着て各病棟を飛び回り、各科の患者さんの診療に横断的に関わります。体調不良の患者さんでもこのユニフォームはインパクトがあるようで「緩和ケアの医師、看護師」と覚えてくださいます。

③緩和ケア病棟では、大切な終末期の時間を過ごしていただくため治療やケアを提供することはもちろんですが、体調が整ったら地域の医療介護福祉サービスを利用して自宅退院を目指すお手伝いをいたします。当院では2019年2月に緩和ケア病棟が開設され、この春で3年が経ちました。

がんと診断されて落ち込んだ時も、がん治療をがんばっている時も、がん治療が終了してからも、そして最期を迎える時期がきたとしても、どの治療段階の患者さんに対しても専門的緩和ケアを提供できる体制があります。どうぞ、ご相談ください。



▲ 緩和ケアチーム

# 緩和ケアで行う痛みのコントロール

緩和ケア認定看護師 風間 美幸

痛みがあることで、生活に影響がでることがあります。

例えば、眠れない、動けない、食欲がない、趣味を楽しむことができない、そんな気分になれないなど今まで生活してきたようにできなくなってしまうことです。このように生活に支障がある場合は緩和治療が必要なことがあります。

痛みはご本人にしかわからない、嫌なつらい感覚ですので、いつから痛みが始まったのか、どのように痛むのか、痛みの場所、痛みの強さなどを丁寧に問診していきます。痛みの原因はいくつかの種類があり、しびれやお腹が張っている感じも痛みとして考えられます。痛みの種類や影響要因によって使用する薬剤や治療やケアが変わってきます。痛みの治療を行うのは医師だけではなく、多職種で関わりながら、和らげていきます。

— 多職種の関わりをご紹介します —

- ・ **薬剤師**：どの薬が効果的か、どのような飲み方をすればよいのかを指導します
- ・ **看護師**：痛みがどのような時に和らぐのかを一緒に考えます。気持ちの辛さや日常生活に支障があるときにはどのように解決できるかを一緒に考えます
- ・ **ソーシャルワーカー**：自宅での生活に手助けが必要なとき相談を聴きます
- ・ **皮膚・排泄ケア認定看護師**：傷の痛みがあるときには処置の方法を一緒に考えます
- ・ **栄養士**：痛みで食事が摂取しにくいときに、食べやすいものや食べ方についてアドバイスすることもできます



当院ではがん専門看護師、緩和ケア認定看護師、がん性疼痛認定看護師などが在籍しており、痛みのつらさを聴きながら、対処法を一緒に考えていきます。我慢せずに主治医や橋渡し—となどで相談していただきたいと思います。

## からだのとしょかん 新刊案内

新しい本が入りました。医療関連図書のほか、健康・栄養雑誌や娯楽書もございます。どうぞ、ご利用ください。

(左の数字はラベルの番号です)

- 1658 患者さんのための肺がんガイドブック 2021年版 / 日本肺癌学会編 / 金原出版
- 1659 家族で作れる簡単&楽しい! 献立処方箋 / がんのママをささえ隊
- 1660 胃を切った人が元気になる献立&レシピ / 主婦の友社
- 1661 大腸がんになった料理家のごはん帖 / 重野 佐和子 / 女子栄養大学出版部
- 1662 Stage For 舌がん「ステージ4」から希望のステージへ / 堀 ちえみ / 扶桑社
- 1663 きっと大丈夫。私の乳がんダイアリー / 矢方 美紀 / 双葉社
- 1664 ボクもたまにはがんになる / 三谷 幸喜, 穎川 晋 / 幻冬舎
- 1665 図解介護保険のしくみと使い方がわかる本 最新版 / 牛越 博文 / 講談社
- 1666 リンパ浮腫に悩んだらすぐに読みたい本 / 辻 哲也, 広瀬 真奈美 / 女子栄養大学出版部
- 1667 がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるためのQ&A / 清水研 / ビジネス社
- 1668 患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 2022年版 / 大腸癌研究会 / 金原出版
- 1669 がんがみえる / 医療情報科学研究所 / メディックメディア
- 1670 前立腺がん / 赤倉 功一郎 / 主婦の友社
- 1671 ぼくとがんの7年 / 松永 正訓 / 医学書院

