

あなたに寄り添う

緩和ケア



医療福祉支援センター
島居 孝恵 / Takae Shimazui
(緩和ケア認定看護師)

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。現在、2人に1人ががんになり3人に1人ががんで亡くなっています。このように身近な病気になった、がん。あなたの大切な方も、がんで悩んでいるかもしれません。

緩和ケアは、がん治療の初期段階から、がんと一緒に受ける医療です。緩和ケアは、病気に伴って起こる様々な苦痛や日常生活での困りごとに対処していくものです。

当院では病気に対する治療と緩和ケアの両輪で患者さんが、より長く、より良く、生きられるように生活の質が向上するように支援しています。

そこで今回は「緩和ケア」についての概要をご紹介します。また、私が緩和ケアを行う中で大切に思っていることを少しご紹介させていただきます。

● 緩和ケアの定義

がんが診断されたときから、患者さんのご家族が抱える色々な問題（痛み）を解決し、その人らしい生活が送れるようにお手伝いをすることです。

生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処（治療・処置）を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティ・オブ・ライフを改善するアプローチである。（WHO 2002年）

● 一番に考えている QOL (Quality of Life)

QOL (Quality of Life) とは「生活の質」「生命の質」「生きることの質」と訳されています。それぞれが抱える病気と上手に付き合っていくためには、生命の「長さ」とともに、その「質」も考慮に入れて治療を進めていくことが大切です。緩和ケアではそれぞれのQOLに十分配慮したケアを行っています。

● 緩和ケアが対象としている“痛み”

身体的な痛み

身体症状
日常生活活動の支障

社会的な痛み

仕事・経済的問題
家庭内・人間関係・遺産相続

全人的な痛み Total Pain

精神的な痛み

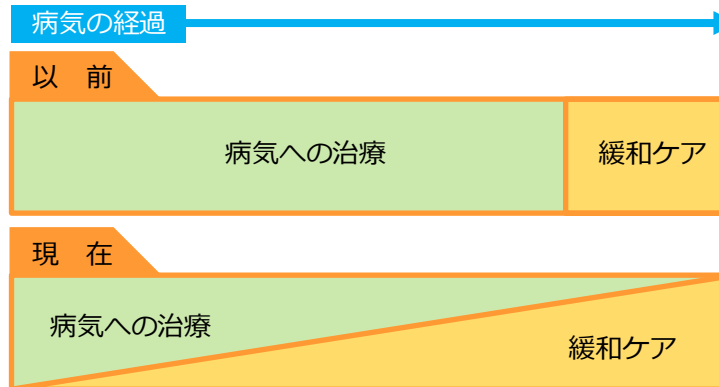
不安・いらだち・孤独
おそれ・うつ状態・怒り

スピリチュアルペイン

価値観の変化・死への恐怖
罪の意識・生死観の悩み 等

「緩和ケア＝終末期・看取り」 ではありません!

- 緩和ケア介入のイメージ



以前の緩和ケアと言えば、終末期やターミナルといった治療の手段がない時に行うイメージや、または「看取り」と似たようなイメージを持たれることがありましたが、現在の緩和ケアはそうではありません。

病気に伴う痛みや患者さんやご家族が抱える問題は病気の時期に関わらずあるものです。その痛みや問題に対処するのは病気が進行してからではなく、病気への直接的な治療と並行して患者さんご家族が希望された時から行われるというのが緩和ケアの立場です。

さまざまな痛みに対して、多くの職種が対応します!

緩和ケアが対象としている“痛み”は前述したとおり、多岐に亘ります。そのため多くの専門スタッフでケアに臨む必要があります。

当院では医師や看護師、薬剤師など多くのスタッフにて構成する【がん診療支援チーム】があり、それぞれの専門分野の知識や技術を持ち寄り、患者さん本人やご家族をサポートしています。

チームの支援が必要の際は、主治医や担当の看護師を通じていつでもご依頼ください。

がん診療支援チームが介入します



緩和ケアを通して大切に思うこと 島居 孝恵

私が緩和ケアで大切に思うことは、3つあります。第一に、「支える」ということです。（理解しようとする人）になることです。人は決して一人では生きて行けない。人は人によって時には傷つき、悲しみ、苦しむ。人によって励まされ、心が楽になったり、希望を持ち続けることができます。今まで歩けていた人が歩けなくなったり、排泄を世話になる苦しみや、やがて大切な家族と別れなければならない苦しみを、どれだけ抗うつ薬や抗不安薬を投与しても苦しみは残り続けます。死を前にして現れる理不尽な苦しみの全てを和らげることなど不可能な事でしょう。その方の苦痛はその方と同じ経験をしないと解らない・・・「解るわけない」というのが、原点です。しかし、ほっといてほしいかというそうではない。辛いけど、側にいて理解しようとしてくれる人がいて欲しいのです。それは家族、友達、あるいは私達医療者かもしれない。資格はいりません。その人に寄り添い「思いを聴いてくれる人」「解ってくれる人」が必要なのです。

第二にその人が大切に思っている事（価値観）を尊重する事（大切に考える）ことです。その方が大切にしていることは、仕事、母親としての役割、家族と一緒に過ごすこと、宗教等それぞれの生き方や価値観によって様々ですが、その方が大切に思っていることを一緒に大切に考えて行くことが希望を支えることだと思います。

第三には「ありがとう」という感謝の気持ちです。今生かされている事への感謝。平凡な生活を送れる事は、実は、とても難しいことで当たり前がどんなにありがたいことか、健康である事、食事が出来る事、夜眠れる事、仕事ができる事等・・・感謝、感謝、感謝です。私自身、一人の力では、本当に無力で、未熟者ですが、がん診療支援チームのメンバーや職場のスタッフ、家族や友人、周囲の支えがあるからこそ、今の自分があります。本当にありがとうございます。

『その人らしさを支えるために感謝の気持ちに笑顔をそえて』尾道総合病院の患者さん、ご家族、そしてスタッフのために少しでも支えになれたらと考えています。