

# 健康 コラム

## 緩和ケアを もっと身近に



秋田厚生医療センター  
緩和ケア認定看護師 おがさわら ひとみ  
**小笠原 瞳**

緩和ケアについて、皆さんはどのようなイメージをお持ちですか？「治療ができなくなったら」、「終末期のケア」と思う方もいらっしゃるかと思います。日本の緩和ケアは、がんの終末期医療から発展してきた背景があり未だにこうしたイメージをお持ちの方も少なくありません。ですが、今や2人に1人ががんを経験すると言われ、手術、化学療法、放射線治療などの進歩などにより、診断されてからの生存期間は大幅に延長され、緩和ケアの捉え方も変わってきています。例えば、診断の時に痛みなどの症状があれば鎮痛剤が処方されますし、病気を告知されたときの動揺や気持ちのつらさに対し、心理的な支援がなされます。治療中は、抗がん剤治療や放射線治療による副作用の予防や対処が必要になります。これらはすべて緩和ケアです。このように、体や気持ちのつらい症状を予防したり和らげることが、体力や意欲を維持することにつながり、治療がうまくいくためにもとても重要です。早期からこうしたサポートを受けることは生存期間の延長にもつながるのではないかとされています。つまり、緩和ケアは決して終末期だけに提供されるものではなく、診断の時から治療中も、それぞれの診療科や病棟で基本的に行われている医療になっ

ています。

つらい症状や、気持ちのつらさを軽くするのが難しい場合には「緩和ケアチーム」がより専門的な緩和ケアを担います。緩和ケアチームは、症状緩和を専門とする医師を中心に、多職種がそれぞれの専門性を発揮してサポートすることで、専門的な緩和ケアを行います(図1)。患者さんの中には、緩和ケアチームへの相談を希望すると、治すための治療が受けられなくなるのでは、今まで診てもらった先生に診てもらえなくなるのでは、と不安に思う方もいますが、決してそのようなことはありません。これまで治療してきた医療チームと緩和ケアチームは協働し、外来でも病棟でもサポートを行っていますし、つらい症状がなくなった場合には介入を終了することもあ

ります。このように、緩和ケアは病気のどの段階でも治療と合わせて受けられます。

また、緩和ケアは病気に直面したことによって生じる様々な問題(図2)に直面する患者さんとそのご家族を対象に、生活の質を改善することを目的としています。病気によって、その人それぞれの暮らしを、これからどう暮らしていけば良いのか悩むことがあるかもしれません。当院に来られる患者さんやそのご家族が「つらいな」、「困ったな」と感じることがあれば、緩和ケアチームと一緒に考えサポートしていきますので、ぜひご相談ください。

今回のお話で、皆さまが緩和ケアをより身近で、治療しながらの暮らしを支える存在に感じていただけたら幸いです。

【図1】 当院の緩和ケアチーム体制



【図2】 患者さんにご家族の抱える苦痛の例

<p><b>【身体的苦痛】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・痛み</li> <li>・その他の身体症状</li> <li>・日常生活への支障</li> </ul> <p>など</p>	<p><b>【精神的苦痛】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安</li> <li>・いらだち</li> <li>・うつ状態</li> <li>・恐れ</li> </ul> <p>など</p>
<p><b>【社会的苦痛】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療費の負担</li> <li>・仕事のこと</li> <li>・家族内での役割</li> </ul> <p>など</p>	<p><b>【スピリチュアル面】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その人の考え方や価値観</li> <li>・大切にしていること</li> <li>・やりたいこと</li> </ul> <p>など</p>

