

# 緩和ケア



穏やかな日々を過ごすために

# 緩和 ケア

～穏やかな日々を過ごすために～

## CONTENTS

3 本当の「緩和ケア」をご存知ですか？

4 がんのもたらす苦痛とは

5 緩和 ファースト を目指して

緩和ケア科 –緩和ケアを専門に行う科です–

7 緩和ケアで行われる治療

10 心の痛みを和らげる

11 ご家族へのサポート

12 緩和ケアのここが知りたい –Q&A–

14 明日への希望をつなぐために

15 癌研有明病院緩和ケア科の理念

16 緩和ケア科受診のご案内

この冊子は、財団法人 正力厚生会の支援で作成しました。  
正力厚生会は、読売新聞社・前社主の正力松太郎氏から寄附された同社の株券を基本財産として昭和18年に設立されました。  
がん患者とその家族、医療機関への支援をはじめ、全国の福祉施設に生活医療機器などを寄贈する福祉活動を展開しています。

財団法人 正力厚生会 事務局

〒100-8055 東京都千代田区大手町1-7-1

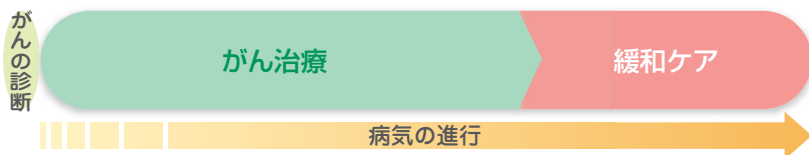
TEL 03-3216-7122

## 本 当の「緩和ケア」をご存知ですか？

皆さんは、「緩和ケア」という治療にどのようなイメージをお持ちでしょうか？「もう治療方法がない患者さんが受ける消極的なケア」「終末期の患者さんのための、希望のない治療」だと思いませんか？

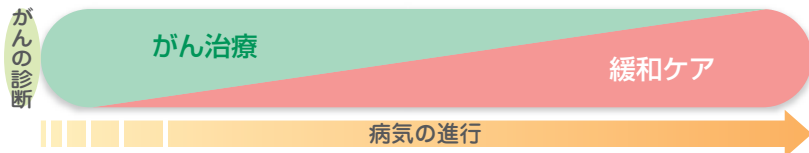
今まで日本では、治療ができなくなった患者さんに対して、苦痛を取り除くことだけが緩和ケアの目的であると認識されてきました。そのため主治医から緩和ケアを勧められると「見放された」と感じる患者さんが多かったのです。

### 日本における従来の緩和ケアに対する考え方



しかし世界保健機関 (WHO) では、がんと診断されたときから緩和ケアが必要であると提唱しています。癌研有明病院では WHO の概念を実現する本当の意味の緩和ケアを目指しています。

### WHO の概念 = 癌研有明病院の目指す緩和ケア



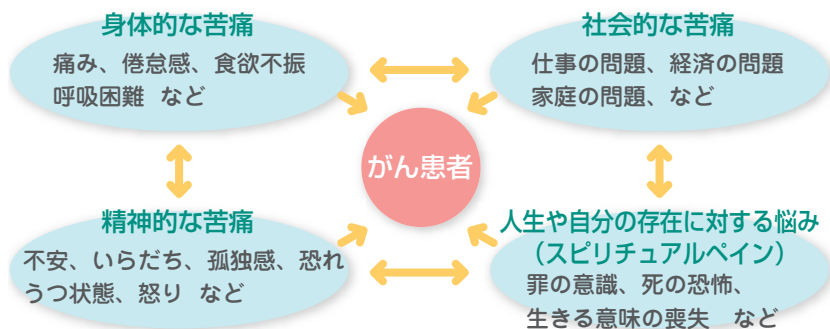
がんやがん治療によって引き起こされる全てのつらい症状を軽減し、生活・生命の質 (クオリティー・オブ・ライフ) を改善することで明日への希望をつなく、それが緩和ケアなのです。

## がんのもたらす苦痛とは

がんの症状は様々な苦痛を伴います。眠れないほどの痛みや、強い倦怠感に多くの患者さんが苦しんできました。また抗癌剤の使用などに代表される治療がもたらす副作用も、患者さんにとっては耐え難い苦痛の原因になります。

身体の痛みだけでなく、不安や抑うつなどの精神的苦痛・苦悩、がんになったことによる仕事や家庭の問題、経済的不安なども患者さんを苦しめる要因となります。人生や自分の存在についての悩みなどのスピリチュアルペインを抱える患者さんも少なくありません。

### がん患者さんが抱える全人的な痛み・苦痛



緩和ケアの目的は、がんのもたらすつらい症状を取り除き、患者さんが積極的に治療に取り組み、ご自身の生活を楽しみ、快適に穏やかな日々を過ごすことができるようにすることです。患者さんの意志を尊重して、全てのつらい症状（トータルペイン）に対してケアします。

## 緩和 ファースト を目指して

緩和ケアはがんが進行して、がんそのものの治療ができなくなつてから行う治療ではありません。がんが診断されたときから、患者さんの身体と心の試練は始まっています。緩和ケアはがんが診断されたときから始める大切な治療です。

癌研有明病院では、患者さんががんが診断された時から必要な緩和ケアを受け、できるだけ不安や苦痛が障害とならないようがん治療に前向きに取り組めることを目指しています。

## 緩和 ケア科 — 緩和ケアを専門に行う科です —

癌研有明病院では、患者さんががんが診断されたそのときから緩和ケアを受け、がんのもたらす苦痛に煩わされずに治療を受けることを目指して、緩和ケア科を設けています。

患者さんがつらい症状や不安に悩まされず治療に取り組めるように、またよりよく生きる時間をできるだけ多く持つことができるように、緩和ケアの専門医や看護師を中心に、患者さんを担当する診療科と力を合わせてケアに取り組んでいます。

**「がんに伴うつらい症状の緩和」そして「最期まで患者さんに寄り添う医療」を目指し、患者さんとそのご家族をサポートしています。**

## 緩和ケアはチーム医療

緩和ケアは1人の医師だけでは成り立ちません。

癌研有明病院では、診療科を超えたスタッフが力を合わせてチームとして患者さんのケアにあたります。



# 緩和ケアで行われる治療

## 身体の苦痛を和らげる

### 痛みをコントロールする

全ての痛みがなくなることが理想ですが、実際は薬を使って少しずつ痛みを取り除いていきます。私たちは3つのステップで痛みを取り除くことを目指します。

#### 痛みのコントロール ～3つのステップで～

#### 1ステップ

眠りを妨げる痛みを取り除きます。

#### 2ステップ

昼間、安静にしているときの痛みを取り除きます。  
この状態になれば、退院して家庭で過ごすこともできます。

#### 3ステップ

問題なく日常生活が過ごせるよう、活動しても痛みがない状態にします。ここまでくれば仕事をすることも可能になります。

#### がん疼痛に対する鎮痛剤の指針（WHO方式）



医療用麻薬は、がんの進行度に関係なく、痛みの強さにより使用するかどうかが決まります。これらの薬剤は、長期に使用しても安全で、増量することで効果が得られます。

## 倦怠感を和らげる

患者さんを苦しめる強い倦怠感には必要に応じてステロイド剤が使われます。

## 呼吸困難を和らげる

モルヒネなどの医療用麻薬に抗不安剤、ステロイド、気管支拡張剤を組み合わせています。呼吸不全とは異なるので、大量の酸素吸入は必要ありません。

## 消化管閉塞（腸閉塞）を改善する

消化液の分泌を抑える薬が登場しています。

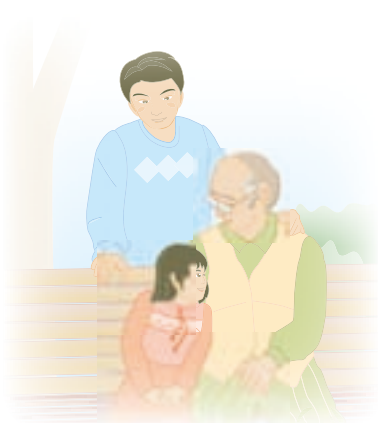
## 骨転移の痛みを和らげる

骨破壊を抑えて、症状を緩和する薬剤（ビスフォスフォネート）があります。

また、必要に応じて放射線治療がおこなわれます。

## 治療の副作用を和らげる

吐き気、嘔吐など抗がん剤のつらい副作用を軽減するために、事前に制吐剤などの投与をおこないます。



## その他の緩和ケア技術

新たな技術の開発が進み、つらい症状を軽減する方法が増えています。

### 腹水をたまらないようにする（腹腔静脈シャント）

腹水がたまると患者さんは強いだるさを感じます。腹水を針で抜くとそこに含まれている栄養分も失われるので、何度も抜くことができません。

そこで体の中にカテーテルといわれる管をいれて腹水を太い血管（上大静脈）に戻し、循環させるのが「腹腔静脈シャント」です。

管を体に入れるので合併症として、感染や血管内で血液が固まり血小板が減少することで脳や肺などで出血が止まらなくなるといった致命的な症状が出る恐れがあります。

がん細胞の循環などのリスクと、腹水がなく快適に生活できるメリットを比べて選択します。

### 消化管がつまらないようにする（ステントの留置）

食道から肛門までの消化管がつまってしまうと、吐き気や食事ができないといったつらい症状が出ます。

ステントと呼ばれるチューブを内視鏡を使って入れ、消化管がつまらないようにします。



## 心の痛みを和らげる

患者さんは、身体的な苦痛だけでなく、たくさんの心の痛みを抱えています。病気のこと、治療のこと、今後のこと、家族や仕事のことなど、心配や漠然とした不安、孤独感や疎外感、気分の落ち込み、自分の存在意義などについて思い悩む魂の痛みなど様々です。

これらの心の痛みは、一時的に不眠、食欲不振、倦怠感などの身体的な状況や日常生活にも影響しますので、社会的苦痛、精神的苦痛やスピリチュアルペインに対するケアは大切です。

患者さんは人に心配や迷惑をかけたくないという思いをもったり、自分の悩みを話しても分かってもらえないと考えたり、自分の苦しみや葛藤を我慢してしまうことがあります。患者さんが心を開いて何でも話せる環境と信頼関係を作ることが必要になります。

常に患者さんの苦痛に耳を傾け、病気と闘っている苦勞を思いやり、静かによりそう気持ちをもってケアに当たることが大切です。

これらの心の痛みは、誰にでも起こるごく自然な感情であり、そのとき、そのときで変化するものですが、ひどくつらい場合や日常生活に影響が出る場合には、専門医などのサポートを得ることが役に立ちます。担当の医療者にぜひご相談ください。





## ご 家族へのサポート

サポートを必要としているのは患者さんだけではありません。生命を脅かされるような病気にかかった患者さんの身近にいる家族は、不安や悲嘆、役割変化、介護疲れ、経済的な問題を含めた生活上の困難など、さまざまな悩みや問題をかかえています。

家族は患者さんをケアする存在である一方、患者さんとともに苦悩する者としてケアを受ける存在でもあります。

家族へのケアは、患者さんへのケアと独立したものではありません。患者さんが安心して納得して医療が受けられ、少しでも苦痛・苦悩が少ない状況にあること、尊厳が守られ大切にされている状況にあることが、ご家族へのケアにもなります。さらにご家族が医療従事者に心配や悩みを話すことができ、患者さんにしてあげたいことができるようにサポートを受けることが大切です。

患者さんに最善のケアができるように、患者さんにご家族、そして医療従事者が信頼関係と連帯感をもてる必要があります。ご家族が悩みを抱え込まず、担当の医療従事者にどうぞご相談ください。



# 緩和

## ケアのここが知りたい — Q&A —

Q

緩和ケアをすると、もうがんの治療はできないのですか？

A

そうではありません。緩和ケアで体調が落ち着けば、新たながん治療を試みる可能性も生まれます。緩和ケア科と各診療科が連携して、患者さんの体調を考えて治療に当たります。緩和ケアは「あきらめの治療」ではなく、次なる可能性を求める「前向きな治療」なのです。

診療科



緩和ケア科

Q

モルヒネを使うと薬物依存になりそうで怖いのですが？

A

モルヒネはオピオイドといわれる医療用麻薬です。痛みがない人が使うと薬物依存といわれる中毒になることが広く知られていますが、痛みの治療に使用される場合には薬物依存が起りません。痛みを抑えるだけの量を服用しても大丈夫です。

ただし、便秘や吐き気、眠気といった副作用がありますので、正しく使うことが大切です。

Q

モルヒネはがんの末期になって使う薬なのですか？

A

モルヒネは痛みの強さに応じて使用します。モルヒネは生きられる時間に関係なく使用が開始され、がんの末期だから使用するという薬剤ではありません。

Q

モルヒネは一日に何回も飲まないといけないのですか？

A

モルヒネは痛みを感じてから服用するのではなく、定期的（定時に）服用することで、常に痛みが緩和している状態を維持していきます。

以前モルヒネは4時間ごとに服用しないと効果が続きませんでした。今は薬の成分が徐々に放出される薬（徐放性剤）があるので、患者さんの負担が少なくなりました。

1日1回または2回服用するタイプから、8時間有効な坐薬もあります。痛みをすぐに抑える即効性のある飲み薬もあります。皮膚に貼ると3日間痛みを抑える効果がある貼り薬もあります。それぞれの患者さんの痛みの強さや状況に合わせた薬が処方されます。



## 明日への希望をつなぐために

今までがんと共生する患者さんの多くは、様々な痛みを苦しんできました。それは真の意味で適切な時期に適切な緩和ケアを行う医療機関が少なかったためもありますし、また、緩和ケアが今まで「穏やかな死を迎えるための医療」「看取りの医療」と考えられてきたということもあります。

確かにそのような側面もありますが、真の意味での緩和ケアとは、身体的・精神的な苦痛などから患者さんを解放し、より良く生きる希望を持てるようにすることです。それこそが緩和ケアの本来の目的です。緩和ケア科ではがん患者さんが治療の最初の段階から苦痛に煩わされることなく、前向きにがんと共生することができるようにサポートしていきます。全てのがん患者さんが明日への希望を失うことなく、納得して治療を受けていただくことが、私たちの目標です。

緩和ケアについてご質問がありましたら、当院の医療スタッフへ、また心配事や悩みがある方は、医療相談室に遠慮なくご相談ください。

### 【参考文献】

がん緩和ケア最前線. 坂井かをり著、岩波書店、東京、2007年3月.

## 癌研有明病院 緩和ケア科の理念

- 1 患者さんやご家族の声に真摯に対応し、常に見守り寄り添う姿勢で、その瞬間にすべき治療・ケアを迅速に開始します。
- 2 がんと診断された時点から病状の進行に関わらず、がんにともなう心身の苦痛を緩和できるよう適切で積極的ながん緩和治療・ケアを行い、患者さん・ご家族の QOL（生活の質）が最大限に向上するよう努力します。
- 3 患者さんが生きることの意味を感じられるようなケア（スピリチュアル・ケア）への対応にも努めます。
- 4 ご家族の不安、悲しみなどのケアにも対応します。
- 5 各部署との十分なコミュニケーションの下に質の高い治療・ケアを提供します。
- 6 がん緩和医療・ケアの発展に貢献できる教育・研究を行います。



# 緩和ケア科 受診のご案内

## ●初めて当院を受診される方へ

まずお電話で、診察予約をして下さい。

医療支援センター **03-3520-0111** (代表)

できる限り当院宛の紹介状をお持ち下さい。

外来受診後、入院登録の手続きしていただいた患者さんには入院が決まり次第ご連絡いたします。

在宅治療のご相談、サポートも受付けています。

## ●既に当院で受診されている方へ

現在の主治医に緩和ケア科を受診したいこととお話ください。

通院中の方 — 緩和ケア外来を受診していただきます。

入院中の方 — 緩和ケア医が面接でお気持ちをうかがい、入院を検討いたします。

現在は緩和ケアチームの看護師がおこなっています。

在宅治療をご希望の方も主治医にご相談ください。

---

**緩和ケア** 穏やかな日々を過ごすために

---

発行日 / 平成 20 年 3 月

発行 / 癌研有明病院

監修 / 癌研有明病院 副院長兼放射線治療科部長 山下 孝

〒135-8550 東京都江東区有明 3-10-6

TEL 03-3520-0111 (大代表)

ホームページ : <http://www.jfcr.or.jp>

---