

Q45

## 緩和ケアってなんですか？

### 緩和ケアとは？ その1

病気になった時、体や気持ちの苦痛を和らげるケア・対症療法があることをご存知ですか？ 緩和ケアとは、あなたのお体や気持ちの辛さを和らげるための医療・日常生活支援のことです。特に重い病の方々には病気そのものだけでなく、検査・治療および家族の生活やお金の負担も考えざるを得ません。また、ご家族にとっても今までの生活が一変するような負担を強いられる場合があります。今や日本人の2人に1人が、がんになる時代。あなた自身のために、そしてご家族のために「緩和ケア」を覚えていてください。そのたった一言で、心が軽くなるかも知れません。



## 緩和ケアとは？ その2

緩和ケアは病気そのものの治療ではなく、主に対症療法（自覚的な症状を軽くするための処置や投薬等）を中心とした医療・ケアです。お体や気持ちの辛さの軽減・家族相談・経済的なアドバイスと社会保障の提案・自然な看取り等を目的とします。緩和ケアは基本的にどこでも受けることができますが、専門的な緩和ケアとなると施設が限られます。

### WHO(世界保健機関)の緩和ケアの定義(2002年)

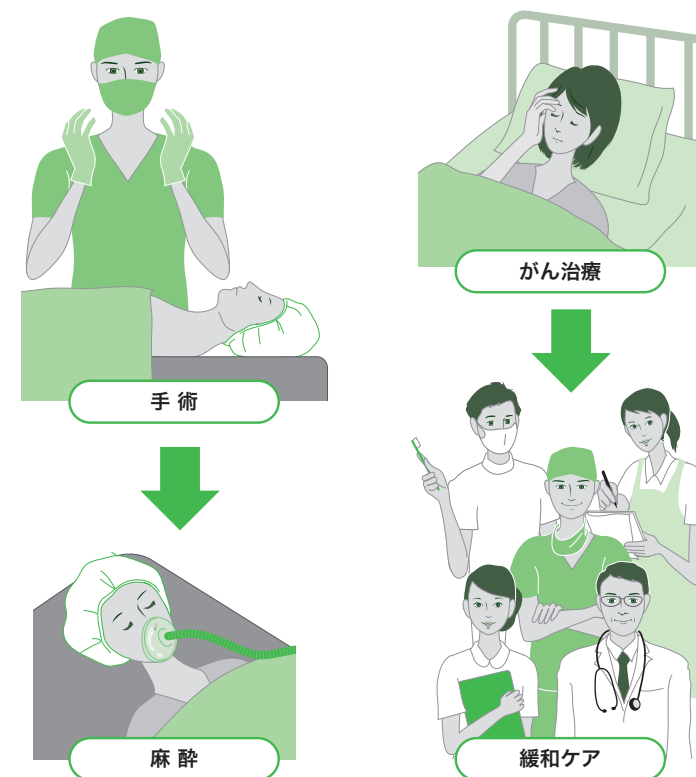
緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処(治療・処置)を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティ・オブ・ライフを改善するアプローチである。

## 緩和ケアとは？ その3

現代では手術を受ける時に痛み等の苦痛を感じないように、(全身)麻酔という医療を必ず行います。でないと、人は手術という大きな生体侵襲にとっても耐えることができません。同じように、がん治療にも少なからず身体的・精神的苦痛を伴います。これらを軽減するための医療・看護・介護等が緩和ケアです。また、身体的・精神的苦痛に社会的苦痛(経済的なもの等)とスピリチュアルペイン(≒魂の痛み?この世の苦悩?)を加えて、全人的苦痛と呼ばれています。このように緩和ケアで対応すべき範囲は医療のみならず、福祉的・社会

的・経済的なもの等が含まれますので、医療者ひとりで対応できるものではありません。だからこそ、多種多様なニーズに応えるためには複数の専門職によるチーム医療が必要となるのです。

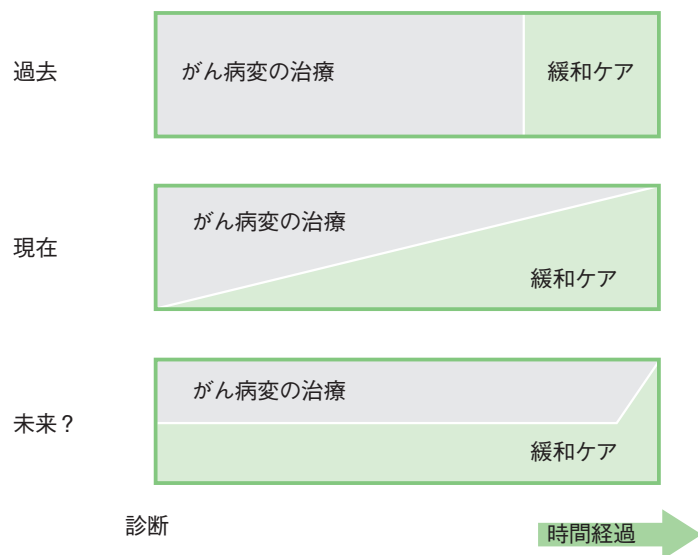
緩和ケアは苦痛を軽減する



## 緩和ケアは、いつから受けるの？

緩和ケアを治療ができなくなってから始めるもの、あるいは終末期に行うものと誤解し「緩和ケアは、まだ早い」・「自分は末期じゃないから緩和ケアなんて不要だ」と思い込んでしまう方々も、まだまだ少なくないようです。しかし、緩和ケアとは苦痛を和らげる医療・ケアですので、終末期から行うと決まっているわけではありません。むしろ、診断早期から、あるいは治療と並行して行うべきだと言われています。今後、がん化学療法がさらに進化し副作用の少ない薬剤が開発されれば、最期まで治療をあきらめることなく終末期を過ごすことが可能となる未来が来るのでしょうか？

緩和ケア概念図の変化



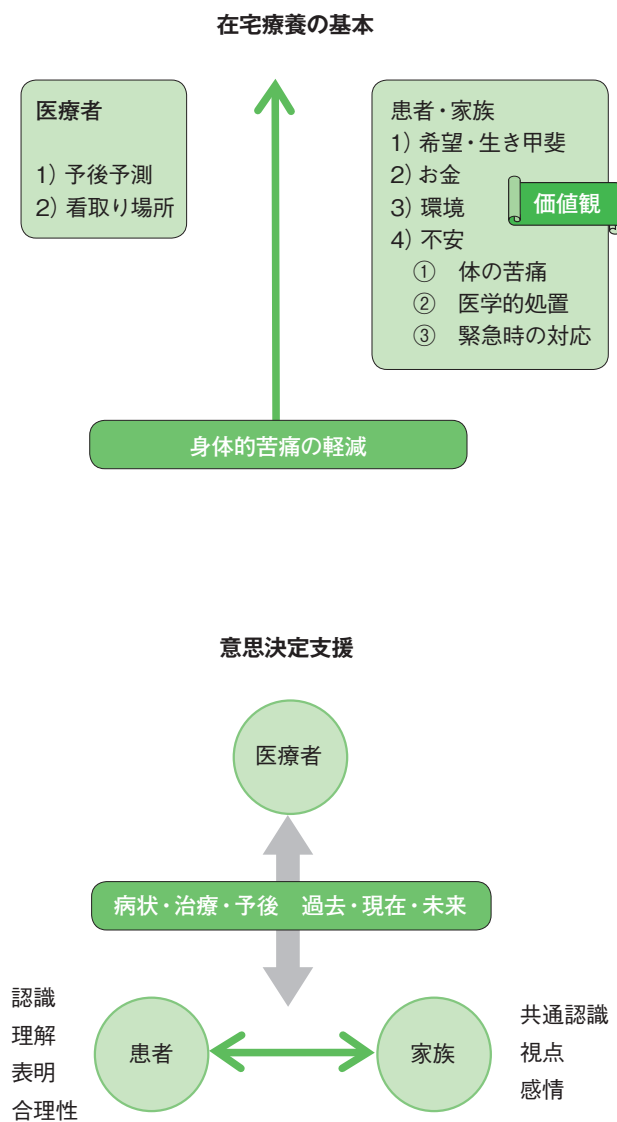
## 緩和ケアで相談できることは？

病気の診断・治療は、各診療科の専門医が行う医療です。緩和ケアでは、それ以外の症状コントロール・日常生活支援・社会的支援の相談・家族ケア・看取り時の相談等を受けています。

- 1) がん等の重い病気と診断された時の不安感
- 2) 治療にともなう身体的・精神的・経済的苦痛
- 3) 手術後の痛み・骨転移の痛み等、多くの疼痛コントロール
- 4) 息苦しさ・倦怠感等の身体症状
- 5) 眠れない・気分の落ち込み等の精神症状
- 6) 医療費の問題
- 7) 転院や自宅療養について
- 8) 看取り：その人の人生観・死生観・価値観の尊重

## 在宅療養でも緩和ケアを受けることができますか？

お体の病状が安定していれば、緩和ケアに関する診療・ケアは自宅でも病院と同じように受けることが可能です。多くの方々が療養場所に自宅を選びます。自分の住み慣れた場所は自由度が高くリラックスできる環境ですので、療養にはもってこいです。訪問診療医（かかりつけ医）や訪問看護師・ケアマネージャー・薬剤師・リハビリ・歯科医師等、多くの医療・福祉・介護関係者が皆様の生活を支えます。



### 緩和ケアについて、もっと詳しく知りたい方々へ

熊本大学医学部附属病院緩和ケアセンターのホームページに、緩和ケアに関する情報を掲載しています。ご興味のある方は、是非一度、ご覧ください。(吉武淳)

<http://www2.kuh.kumamoto-u.ac.jp/palliativecare/>

