

「緩和ケア」
認知度
チェック

1 「緩和ケア」ってなに？



聞いたことがない

緩和ケアとは、病気になったとき、「からだ」と「こころ」のつらさを和らげるための医療やケアのことです。

緩和ケアは病気と診断された時から始めるべきと言われています。
「緩和ケア=終末期」ではありません。

緩和ケアは、がん以外の病気(心不全など)の方々も受けることができます。

聞いたことがある

2 緩和ケアとは終末期のことである

はい

いいえ

3 「がん」でないと緩和ケアは受けられない

はい

いいえ

緩和ケアは、ご本人だけではなく、ご家族の方々も対象となることも大切なポイントです。

もしも、あなた自身や大切な方が病気になったとき、
からだやこころのつらさを和らげる「緩和ケア」が
身近にあることを覚えておいてください

熊本大学病院 緩和ケアセンターのホームページ

緩和ケアに関する情報を掲載しております。ご利用ください。

The screenshot shows the homepage of the Kumamoto University Hospital Palliative Care Center. At the top, there is a navigation bar with the hospital name, a search bar, and utility links like 'Text Size' and 'Accessibility'. Below the navigation bar are several menu items: Home, Introduction of the Palliative Care Center, For Patients and Families, For Healthcare Providers, Schedule, and Contact Us. The main content area features a large banner with the text '患者さんやご家族の痛みや苦痛を和らげる力に' (Power to ease the pain and suffering of patients and families) and a video player titled '緩和ケアの啓発CMがご覧になれます' (You can watch the promotional CM for palliative care). Below the banner are buttons for '緩和ケア研修会日程' (Palliative Care Training Course Schedule) and '熊本緩和ケアカンファレンス日程' (Kumamoto Palliative Care Conference Schedule). At the bottom, there is a 'お知らせ' (Notice) section with a search icon and a '熊本県精神保健福祉センター' (Kumamoto Prefecture Center for Mental Health and Welfare) link.



熊本大学病院 緩和ケアセンター



お問い合わせ

熊本大学病院緩和ケアセンター
電話 (096)373-5637





- 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



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、それ以外の左記のような症状・日常生活支援・社会的サポートの相談・家族ケア・看取り時の相談等を受けています。



緩和ケアは、だれでも受けられるの？



緩和ケアは、だれでも受けられます。
がん患者のみと誤解されている方もまだいらっしゃいますが、緩和ケアの定義(WHO世界保健機関2002年)では、生命を脅かす疾患に直面している患者さんとご家族を対象としています。



緩和ケアを
受けたいときは、
どうすればいいの？



まずは、かかりつけ医院の医師・看護師にご相談ください。
がん診療連携拠点病院には、緩和ケアの専門の知識と技術をもつ
ことからなる緩和ケアチームがありますので
ご相談ください。
また、お近くのがん相談支援センター、または自治体の相談窓口などもご利用できます。



緩和ケアって、
なに？



緩和ケアとは、病気になった時、
**お体や気持ちの辛さを
和らげるための医療や**

ケアのことです。

特に重い病の方々は病気そのものだけでなく、検査・治療および日常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。今や日本人の二人に一人が、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。



緩和ケアは、
どこで受けられるの？



緩和ケアは、原則どこの病院でも受けることができます。病院では、通院でも入院でも受けることができます。また、自宅でも受けるこ

とができます。



緩和ケアって
いつから受けるの？



緩和ケアを終末期ケアと**誤解**し、緩和ケアはまだ早い、と思いつ込んでしまつ方々も、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、**診断早期**から始めるべきだと言われています。治療と一緒に緩和ケアは受けられます。

緩和ケアの定義

〈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さんとそのご家族に対して、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を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、QOLを改善するアプローチである。



緩和ケアを利用した 患者さんの声



50代
女性

一緒に「これから」を考えてくれる それが緩和ケア

私たち(緩和ケアチーム)と関わった「きっかけ」を教えてください

きっかけは、はっきりと覚えてはみませんが、6年以上前に、外来化学療法センターで抗がん剤治療をしている時に、緩和ケアチームのひとりの看護師さんがひょっこり現れておしゃべりしました。とても親しみやすく、話していて気持ちがすうっと楽になったのを感じました。

私たち(緩和ケアチーム)が関わって、どのように感じられましたか？

7年半前に、たばこを吸ったこともないのに、毎年検診も受けていたのに、突然の肺腺癌ステージ4の宣告を受けました。すでに手術も放射線治療もできないということで生きるために抗がん剤治療を選びましたが、副作用のつらさや先のことがわからない不安で、気持ちはどん底でした。その頃は緩和ケアは終末期のイメージだったので、終活的な相談をするものだと思っていました。でも、全く違いました。その看護師さんと話しているうちに、がんと診断されて心や身体をつらさや不安に寄り添ってくれて、一緒に「これから」を考えてくれる、それが緩和ケアだと感じました。ひとつひとつに丁寧に向き合い、泣いて、笑って「これから」を積み重ねて7年半。緩和ケアチームの方々に支えられて、感謝です。

私たち(緩和ケアチーム)について、想いやご意見をご自由にお書き下さい

突然のがん宣告に訳もわからず抗がん剤治療を始めました。インターネットで情報収集するも良いことは書いてなく、不安は募るばかりでした。緩和ケアの方々に関わるようになって、ひとつずつ、不安やつらさが解消されていき、気持ちが楽になって、治療もなんとか頑張れています。緩和ケアセンターの主催されるイベントや講演会などに参加して、がん治療をしながら自分らしく生き、「これから」を考えられる安心感をもらっています。私は治らないがん患者です。この先、私の状態が悪化し、家族が思い悩み不安になった時には、家族のサポートも、ぜひお願いしたいと思います。



50代
女性

不安と上手につきあっていく ヒントが得られます

私たち(緩和ケアチーム)と関わった「きっかけ」を教えてください

がん経験者の友人から、「悩みが深くなる前に、最初から緩和ケアチームを利用した方がよい。私は(友人)それができずに苦労したから」と言われていたから。

私たち(緩和ケアチーム)が関わって、どのように感じられましたか？

最初は話を聞いてもらうだけで、本当に大丈夫なのかな？と半信半疑でした。回数を重ねるごとに、自分でも気づかない事を言葉にしたりして、少しずつ不安(何が不安なのか)つらさ(何がつらいのか)が整理され、気持ちのゆらく波が少しずつ小さくなっていく感覚でした。

私たち(緩和ケアチーム)について、想いやご意見をご自由にお書き下さい

“がん”と診断され、頭の中が真っ白になり先の未来を考える余裕は全くありませんでした。病室の窓から外の景色をぼーっと眺める毎日でした。そんな時、「私たちのリソースを遠慮なく使って下さい」と温かく寄り添ってくれる雰囲気緩和ケアチームの方が言われたことを覚えています。不安は全て消えませんが、専門家の力をかけると気持ちが少しずつ整理されて不安と上手につきあっていくヒントが得られます。



30代
女性

緩和ケア = 心身のケア =



私たち(緩和ケアチーム)と関わった「きっかけ」を教えてください

癌治療を始めるときに心身共に不安だった為、紹介して頂きました。

私たち(緩和ケアチーム)が関わって、どのように感じられましたか？



不安な気持ち、悲しい、つらいからスタートの治療でしたが、どんな事でも話(治療のことや痛み・不安など)を聞いて下さり今では世間話がメインというくらい楽しくて、とてもホッ♡とします。



治療による副作用のケアを細かくして下さいます。放射線治療で口腔内の痛みが激しかったとき、様々な痛み止めを提案して下さいたり、便秘に悩んでいるときなども相談して解決してくれます。

私たち(緩和ケアチーム)について、想いやご意見をご自由にお書き下さい

緩和ケアと最初聞いて、私は正直「もうダメなんだ」「こわい」しか思えなかったです。でも、先生、看護師さん、栄養士さん、薬剤師さん達、緩和ケアチームの方が本当によく話を聞いて下さり、不安がかなり和らぎました。話を聞くだけでなく、その後のケアも色々考えて薬を出してくれたり、食事メニューをどういう風にしたらいいのかを一緒に考えて教えてくれたりで今ではご飯の楽しみがいっぱい増えました。緩和ケア=死ではないと、最初の自分に言いたいくらいです。緩和ケア=心身のケア=愛だと今では思っています。

基本的緩和ケアと専門的緩和ケア

基本的緩和ケア

一般病棟(緩和ケア病棟以外の病棟)や外来、在宅などで、担当の医師や看護師含む全ての医療者によって提供されるべきものです。

がん医療に関わる全ての医師は「緩和ケア研修会」を受けることが必須になっており、全国で5万人の医師がこの研修会を修了しています。それらの医師は医療用麻薬をはじめとした患者さんの症状を緩和するための基本的な薬剤の処方や技術を習得しています。

病気によるからだやこころのつらさは、一人で抱え込まず、周囲の医療スタッフにご相談ください。

しかし、担当の医師や看護師による診療やケアで患者さんの苦痛を緩和することが困難な場合は・・・

専門的緩和ケア

一般病棟のスタッフで対応が困難な苦痛に対しては、専門的緩和ケアとして緩和ケアチームが対応します。

一般的に緩和ケアチームは、病院内に特定の病棟を持たず、全ての病棟を回って診察します。患者さんにとって緩和ケアチームが関わるメリットは、受け持ちの医師や看護師を変えずに、苦痛な症状を緩和するための専門的なトレーニングを受けた医師・看護師の診療を受けられることです。

緩和ケアチームのメンバーは、医師、看護師、薬剤師などを中心とした多職種で構成されています。

緩和ケアチームは、専門的な知識を持った さまざまな職種により構成されています

痛み、体のきつさ、今後への不安や眠れないといった体や心のつらさだけでなく、仕事のこと、家族のこと、経済面や治療や今後の療養をどうするかといった悩みにも対応できるよう、いろんな職種で支援します。

主治医や病棟、外来の担当看護師と相談し、協働しながら活動しています。

歯科衛生士

患者様に寄り添ったセルフケア支援、口腔衛生管理を行います

理学療法士

体力・筋力維持を図る運動療法や、身体に負担をかけない日常生活動作方法のサポートを行います

歯科医師

口の中の不快な症状や、義歯の不具合など、口腔環境を快適に整える口腔ケアを行います

身体症状担当医

痛みや吐き気など様々な身体症状を和らげ、穏やかな療養生活が送れるよう支援します

公認心理師

患者様やご家族のお話をうかがい、こころの痛みを和らげるお手伝いをします

精神症状担当医

病気になるれた方やご家族のお気持ちに寄り添う医療を提供できるよう心がけております

管理栄養士

食事を無理なく美味しく食べられるように、症状に合わせた食事内容の調整をします

看護師

病気や治療に伴う症状や気がかり、不安なことに対して、生活の視点から一番身近なサポーターとして支援していきます

薬剤師

おくすりで気になることは何でもお気軽にご相談下さい。皆様の疑問にお答えします

医療ソーシャルワーカー

経済的な心配や仕事、療養の場の調整などの相談に対応いたします

生活・介護・環境・福祉等

ひとり一人の幸せと生き甲斐・人生観