

平成26年度厚生労働省委託事業 普及啓発事業
市民公開講座

『緩和ケアを誤解していませんか？ ～痛みやつらさが医療者に 伝わるために～』

平成27年2月8日（日） 13:00～16:30
ザ・グランドホール品川（東京）

JSPM
日本緩和医療学会



「緩和ケアを誤解していませんか ～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



プログラム

○ ごあいさつ

開会のあいさつ 細川 豊史氏

(日本緩和医療学会理事長、京都府立医科大学疼痛・緩和医療学講座教授)

来賓あいさつ 江副 聡氏

(厚生労働省健康局がん対策・健康増進課がん対策推進官)

○ 第一部 基調講演「緩和ケアの誤解と取り組み」

緩和ケアの誤解と今後の課題 細川 豊史氏

緩和ケアに関する国の取り組み 濱 卓至氏

(厚生労働省健康局がん対策・健康増進課課長補佐)

○ 第二部 基調講演「痛みやつらさが医療者に伝わるコツ」

痛みが医療スタッフに伝わるコツ

池永 昌之氏 (淀川キリスト教病院 緩和医療内科)

心のつらさが医療スタッフに伝わるコツ

上村 恵一氏 (市立札幌病院精神医療センター副医長)

生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ

林 忽り子氏 (藤沢湘南台病院 がん看護専門看護師)

仕事・お金の問題が医療スタッフに伝わるコツ

品田 雄市氏 (東京医科大学病院 総合相談・支援センター医療福祉相談係長)

○ 第三部 ディスカッション「痛みやつらさが伝わるために」

【進行役】

下山 理史氏 (愛知県がんセンター中央病院緩和ケア科医長)、池永 昌之氏

【パネリスト】

上村 恵一氏、林 忽り子氏、品田 雄市氏、三宅 智氏 (東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科臨床腫瘍学分野教授・医学部附属病院腫瘍センター長)

緒方 真子氏 (神奈川県立がんセンター患者会「コスモス」世話人代表)

前川 育氏 (NPO法人周南いのちを考える会代表)

○ 閉会のあいさつ

「緩和ケアを誤解していませんか ～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



「緩和ケア」とは「病気に伴う心と体の痛みを和らげること」です。

しかし、いざ医療者の前に立つと、「忙しそう」「薬が効いていないと言いにくい…」「痛みは我慢するもの」「治療に文句を言ったら怒られてしまうのではないか？」そんな様々なことが頭をよぎり、痛みやつらさを上手く伝えることができなかつた、という方は多くいらっしゃると思います。

今回の市民公開講座では「痛みやつらさが医療者に伝わる」ことをテーマに、どのようにすればうまく医療者に伝わるのか？を、様々な職種の医療従事者と、患者・家族の代表として患者会という双方の立場から基調講演やディスカッションを通してお話を頂きました。

緩和ケアとは「がんと診断された時から継続的に行われるもの」である

第一部は「緩和ケアの誤解と取り組み」をテーマに基調講演を行いました。

まずは、緩和ケアがどのようなもので、どのような誤解がされているか？について、細川豊史氏にご講演頂きました。細川氏は、緩和ケアの誤解について、WHOの定義と共に「がん治療が終了してから行われるもの」ではなく、「がんと診断されたときから継続的に行われるもの」であることを分かりやすく説明されました。そして、身体的苦痛・精神的苦痛・社会的苦痛・スピリチュアルな苦痛などがん患者さんが抱えるこれらすべてのつらさを全人的苦痛（トータルペイン）と呼び、それらのつらさを緩和することが緩和ケアであることについても話しされました。そして、早期からの緩和ケアはQOLの改善のみならず予後にも影響があることを訴えられました。また、緩和ケアの課題としては、緩和ケアは評価法が確立されておらず、地域による格差、同一県内によっても病院によっても存在する格差、また同じ病院内でも診療科や担当医師によっても格差があることにも言及されました。

次に、「緩和ケアに関する国の取り組み」については、厚生労働省健康局がん対策・健康増進課の濱卓至氏にご講演いただき、緩和ケアの正しい知識の普及の必要性についてご説明がなされました。また、国の取り組みとして、質の高いがん医療の均てん化を図ることを目的とし、がん診療連携拠点病院等に緩和ケアセンターを整備し、多職種の専門家を配置した緩和ケアチームの設置を進めると同時に、緩和ケア外来の整備、さらには在宅緩和ケアの提供を進めるといった国の取り組みについてもご説明いただきました。

「緩和ケアを誤解していませんか ～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



第2部では「痛みやつらさが医療者に伝わるコツ」と題し、4つの問題を提議しそれぞれの問題に対して専門である立場の皆様からコツを伝授いただきました。

「痛みが医療スタッフに伝わるコツ」

池永昌之氏は「あなたのことを医師も伝えてほしいと思っている、なぜなら痛みやつらさは目には見えず、血液検査やレントゲンでは分からないから」とご講演されました。その為に上手く伝えるコツは様々です。

1. 「〇〇で××できない」
2. 「いつ、どこが、どのように、どうなのか？」
3. 治療での変化を伝える

これらを上手く伝えるためには、前もって言いたいことをメモに書いておくなどすると伝えやすくなります。また、症状とできないことを結び付けるとできないことをできるようにするために症状を改善するという風に、患者さんやご家族と医療者が同じ目標を持つことが出来るようになります。

「痛みは我慢する必要はありません。痛みと戦うのではなく、病気と闘いましょう。症状が和らげばストレスが軽減され、生活も安定します。それによって治療を継続することができ、予後にも良い影響があります。」と訴えられました。

「心のつらさが医療スタッフに伝わるコツ」

「こころのケアはがんと診断されたときから必要」と上村恵一氏のご講演されました。がんと診断されたときから始まり、治療と共に、また万が一のことがあったときには家族の心にも寄り添う、それが緩和ケアの一つである心の医療です。そんな心のつらさを伝えるためのコツも教えていただきました。

1. 自分に特有のこころのつらさのサインを知る
2. 我慢せず、だれでもいいので伝える
3. 眠れない＝身体の大事なサインと認識
4. その不安は生活に支障をきたす不安ではありませんか？
5. 自分を責める、決め事に時間が掛かる、すべてを投げ出したい
そんなときはすぐに医療者に相談を！

こころのつらさには人それぞれにサインがあります。完璧を求める、些細なことでも落ち込む、いらいらするなど、自分の心の状態を日ごろから注意しましょう。また、主治医や看護師だけでなく、誰にでも話してください、そうすればそのつらさに対応できる人に繋いでもらうことが出来ます、ともお話しいただきました。

「緩和ケアを誤解していませんか ～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



「生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

がん看護専門看護師の林あり子氏は患者さんのつらさのみならずご家族のつらさについてもご講演されました。

1. 診察の前に言いたいことを整理する
2. 診察以外にも病院の医療者であれば誰にでも相談してください
3. 自宅療養には訪問看護や介護保険などの社会資源の活用を
4. ご家族の悩みも医療者や周囲の人に打ち明けて下さい

診察時に言いたいことを整理するためのツールとして、国立がん研究センターがん対策情報センターのホームページにてダウンロードできる「重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ聞きたいことをきちんと聞くために」という冊子がとても有効であるということをお話いただきました。そして、自宅療養に医療面では訪問看護、福祉面では介護保険により福祉用具の貸与や訪問介護、その他にも地域の支援として地域包括支援センターや民生委員などの存在を活用することで自宅療養の継続が可能であるとお説明いただきました。また、ご家族には患者さんとは異なる悩みがあり、それについても身近な人だけでなく医療者にも話してほしい。そうすることで問題の付き合い方に気付いたり、自分の気持ちが分かることで整理することが出来ると訴えられました。

「仕事・お金の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

品田雄市氏による、仕事・お金での問題についてのお話では「知らないことを知る」ことの重要さをご講演いただきました。

1. さまざまな専門の医療スタッフがいる
2. 各専門職の強みを使おう
3. 自分が知りたいことは何かを知ろう

お金の問題に関しては、治療費がいくらだろう？などと分からないことに不安を感じたまま過ごす、仕事に関しては治療しながら仕事を続けることが出来たかもしれないにも関わらず既に辞めてしまっていたなどの患者さんが多くいらっしゃるという現状があると言及されました。そんな時はがん診療連携拠点病院には必ず設置されているがん相談支援の機能を持つ相談窓口をご活用ください、そこには看護師・臨床心理士・医療ソーシャルワーカーなどが配置されており、それぞれに専門の知識をもって不安に対応していただけるそうです。

お金や仕事のことは家族や親族にも話づらいということではありますが、治療の為に生きるのではなくご自分のために、仕事も治療も暮らしも第一に考えていきましょう、とお話いただきました。

「緩和ケアを誤解していませんか ～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



第3部では、第1部・第2部と座長を務められた下山理史氏、第1部でご講演いただいた池永昌之氏を進行役に、第1部でご講演頂いた上村恵一氏、林ふり子氏、品田雄市氏に加え、三宅智氏、患者・家族の代表として患者会より緒方真子氏、前川育氏の6名をパネリストにお迎えして「痛みやつらさが医療者に伝わるために」をテーマにディスカッション頂きました。

ディスカッションの前半では基調講演の内容を受け、様々な内容について討論頂きました。

前半部分ではお金の話について多く議論がなされ、生活保護受給について、高額医療費について、若年層の患者さんへ向けて医療保険と介護保険の使い分けについてなどお話しいただきました。また、「相談はどこに聞けばいいのか？」という疑問に対して「相談支援センターへ」と言われるが、患者側の声として「支援センターはウェルカムな雰囲気を作っているが、患者さんはやはり行きにくく、前まで行っても中には入れない、ということもある」という意見が聞かれ、医療者や支援センター側から、患者さんや家族の側へ踏み込んでいくことで、患者さんやご家族が感じている壁を下げる努力が必要だという意見も聞かれました。

医療者・がん相談支援センター・患者サロン どちらも患者・家族にとって開かれた場所へ...

後半部分では、入場時に受付にてお渡ししたアンケートを休憩時間に回収し、そのアンケートにあった疑問などにお答えする形でディスカッションを進めていきました。

会場からの質問に対して、「薬についての疑問には主治医だけでなく薬剤師にも相談し活用して欲しい」と三宅智氏にお答えいただきました。痛みのつらさの表現方法について上村恵一氏は、目盛りによるスケールや顔の表情の絵が描かれたスケールなどがあり、そういったもののどれに当てはまるか？という方法を使用することで伝わりやすくなると教えていただきました。さらに「診断された時からの緩和ケアは誰が行うのか？」という質問には主治医だけでなく、看護師など複数の医療者によって行われると説明されました。

そして、患者会・患者サロンについては患者会代表の緒方真子氏、前川育氏よりお話しいただきました。今回のご講演いただいているお二方は女性ですが、実際の会は半数ほどは男性であり、若い方も参加されているそうです。また緒方氏が代表をされている患者会「コスモス」では患者さんだけでなく家族のための会もあり、この時には患者さんは一切参加されず家族の想いだけを打ち明けることが出来るそうです。さらに患者会は活動や考えなど押し付けたりせずあくまで患者さんと同じ目線に立って活動をされていることなどをお話しいただきました。

最後は当学会理事長である細川豊史氏による閉会のあいさつがあり、「怖そうに見える先生も実は笑うとそうではないんですよ、遠慮せず気持ちを伝えて下さい」という温かいお言葉とご参加いただいた皆様の笑顔と共に幕を閉じました。

「緩和ケアを誤解していませんか
～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



～当日の様子～



「緩和ケアを誤解していませんか
～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」



～アンケート集計結果～

1.あなたのことについて教えてください

●年代

| 年代 | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代 | 90代 | 無回答 | 計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 0 | 2 | 9 | 34 | 49 | 83 | 70 | 21 | 0 | 0 | 268 |

| 年代 | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代 | 90代 | 無回答 | 計 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 男性 | 0 | 0 | 3 | 6 | 12 | 23 | 29 | 10 | 0 | 0 | 83 |
| 女性 | 0 | 2 | 6 | 27 | 34 | 57 | 40 | 10 | 0 | 0 | 176 |
| 性別無回答 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 9 |
| 計 | 0 | 2 | 9 | 34 | 49 | 83 | 70 | 21 | 0 | 0 | 268 |

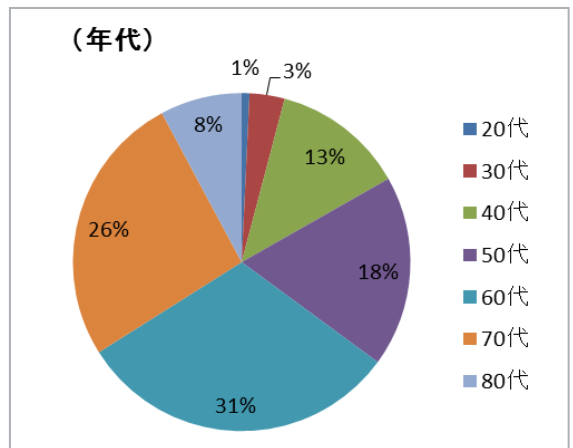
●性別

| | |
|-----|-----|
| 男性 | 83 |
| 女性 | 176 |
| 無回答 | 9 |
| 計 | 268 |

●本日の講座はどのようにお知りになりましたか？

| | |
|----------|-----|
| ポスター | 1 |
| チラシ | 6 |
| 新聞 | 211 |
| HP | 13 |
| 知人や友人の紹介 | 30 |
| 無回答 | 3 |
| その他 | 4 |
| 計 | 268 |

※その他:Facebook 2、
メール 1、無回答 1

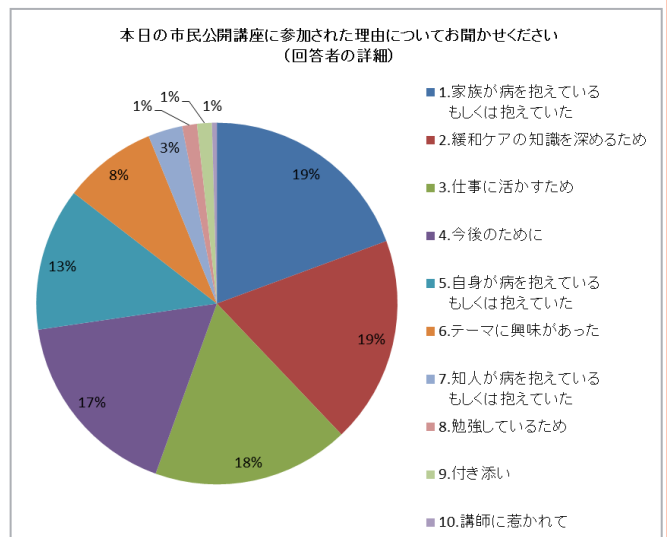


●本日の市民公開講座に参加された理由についてお聞かせください

| | |
|-----|-----|
| 無回答 | 41 |
| 回答 | 227 |
| 計 | 268 |

○回答者の詳細

| | |
|---------------------------|-----|
| 1.家族が病を抱えている もしくは抱えていた | 44 |
| 2.緩和ケアの知識を深めるため | 42 |
| 3.仕事に活かすため | 40 |
| 4.今後のために | 39 |
| 5.自身が病を抱えている もしくは抱えていた | 29 |
| 6.テーマに興味があった | 19 |
| 7.知人が病を抱えている もしくは抱えていた | 7 |
| 8.勉強しているため | 3 |
| 9.付き添い | 3 |
| 10.講師に惹かれて | 1 |
| 計 | 227 |



「緩和ケアを誤解していませんか
～痛みやつらさが医療者に伝わるために～」

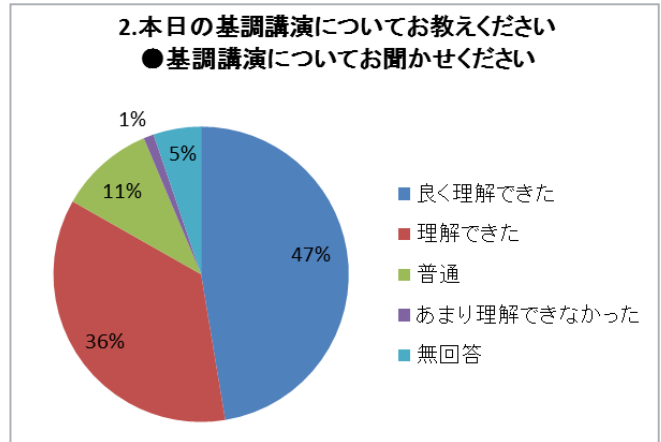


～アンケート集計結果～

2.本日の市民公開講座についてお教えてください

● 基調講演についてお聞かせください

| | |
|-------------|-----|
| 良く理解できた | 127 |
| 理解できた | 96 |
| 普通 | 28 |
| あまり理解できなかった | 3 |
| 無回答 | 14 |
| 計 | 268 |



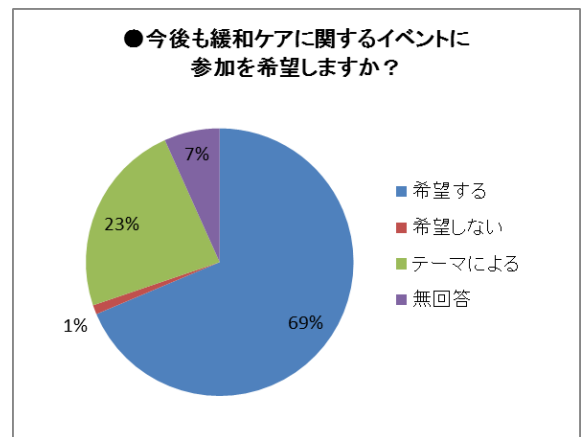
● ディスカッションについてお聞かせください

| | |
|-------------|-----|
| 良く理解できた | 75 |
| 理解できた | 86 |
| 普通 | 39 |
| あまり理解できなかった | 2 |
| 無回答 | 66 |
| 計 | 268 |

※休憩を挟んだ後にディスカッションを行ったため無回答の方が増えたと思われる

● 今後も緩和ケアに関するイベントに参加を希望しますか？

| | |
|--------|-----|
| 希望する | 184 |
| 希望しない | 3 |
| テーマによる | 63 |
| 無回答 | 18 |
| 計 | 268 |



○「テーマによる」と答えた人の自由回答の内容

- ・ 東洋医学をとり入れた緩和ケア
- ・ ターミナルケア、ブリーフケア
- ・ 医療者がどんな時にどんな対応をしているのか？
- ・ 医療者自身が緩和ケアを受けられるところ
- ・ がんと心の病について

● 本日の市民公開講座についてご意見・ご感想ございましたらご記入ください

(回答内容の抜粋)

- ・ 健康な時に情報収集することの大切さを感じました。
- ・ 緩和ケア＝ターミナルケアという思い込みがありました。周囲の人たちもよくわかっていないと思います。友人たちにも広めていきたいです。
- ・ 同様の講座を地方都市でも開いてほしい
- ・ 医師の方にも問題があるように思う。医師への啓蒙にも力を注いでください
- ・ まだまだ誤解されている方が多いのが現状の様です。病院の待合室でビデオ流しては？
- ・ ディスカッションでは具体的な事例を取り上げて良かった
- ・ 患者サイドの本音や医療者側の共通認識が足りないという正直な状況を話されたのが良かった
- ・ オレンジバルーンプロジェクトを初めて知りました。これから若い先生にも緩和ケアを学んでもらいたい