

広告特集 企画・制作 朝日新聞社広告局

平成26年度厚生労働省委託事業 緩和ケア普及啓発事業 市民公開講座 紙上採録

# 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～

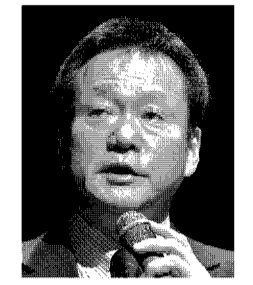
緩和ケアは、重い病を抱える患者と家族の、体や心の痛みやつらさを和らげ、より豊かな人生を支えていくケアのことです。今年2月8日、東京の品川 ザ・グラウンドホールで、痛みやつらさをどうやって医療者に伝えればいいのかという悩みや疑問に答える市民講座が開催されました。

主催/特定非営利活動法人日本緩和医療学会 後援/東京都、日本麻酔科学会、日本放射線腫瘍学会、日本ペインクリニック学会、日本サイコオンコロジー学会、日本がん看護学会、日本緩和医療学会、日本癌治療学会、日本臨床腫瘍学会、日本ホスピス・在宅ケア研究会、日本ホスピス緩和ケア協会、日本死の臨床研究会



座長

愛知県がんセンター中央病院 緩和ケア科 下山 理史氏



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 細川 豊史氏

### 第1部

### 緩和ケアの誤解と取り組み

がんは、今も死亡原因の第1位として知られていますが、昔前と比べ、放射線療法や化学療法が発達し、65%の方が5年以上生存するようになってきました。がんは慢性疾患として考える時代になったといえます。それでも、まだ患者や家族が辛い思いにさせる病気に変わりありません。医療者も何とかしたいと思っています。そんな背景で生まれたのが「緩和ケア」です。緩和ケアは、病気にともなう心と体の痛みを和らげるのが目的です。最近ではがんの診断結果を患者に伝

#### 「緩和ケアの誤解と今後の課題」

### 緩和ケアは 終末期医療ではない

「緩和ケアは、がんの痛みやつらさを和らげるだけでなく、精神的、社会的な問題をほじめてくれる痛みやつらさは、体へのストレスになっていきます。それを取り去ることで、がんの治療にもよい影響が出るのです。実際、初期から緩和ケアをやった方が、余命が長くなるケースも多いです。現在、緩和ケアは大病院だけではなく、一般病院、薬局、訪問看護ステーションなどにも浸透してきました。緩和ケアは、決して終末期医療ではありません。多くの人がより豊かな人生を送るために、充実させていくべきです。」



厚生労働省健康局 がん対策・健康増進課 課長補佐 濱 卓至氏

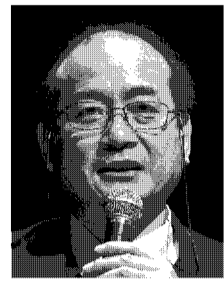
#### 「緩和ケアに関する国の取り組み」

### 緩和ケアとは、病気に伴う 心と体の痛みを和らげること

「治る見込みがなくなった時から開始する」と思われている方も約14%おられ、今後さらに「がんを診断された時から開始する」ことを普及させる必要があります。これまでの取り組みとして、質の高いがん医療の均てん化を図るため、がん診療連携拠点病院を指定し、多職種を配置した緩和ケアチームの整備を行ってきました。また、緩和ケア研修会を全国で開催し、がん診療に携わる医師に基本的な緩和ケアの知識や技術を習得することを目標に進めてきました(5万2,544人)。2014年9月末時点。今後は緩和ケアセンターを中心に、専門的な緩和ケアを提供できる体制を整え、施設間の連携を深め、地域における緩和ケアの提供体制を進めていくことを検討しています。」

### 第2部

### 痛みやつらさが医療者に伝わるコツ



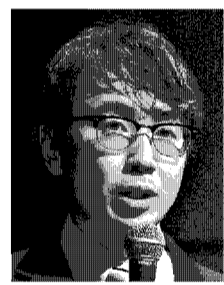
滝川キリスト教病院 緩和医療内科 池永 昌之氏

私は緩和ケアを専門にしていますが、患者からは、医師に対して自分の思いや気持ちを伝えることが難しいという声を聞きます。「医師は何となく怖い」「どうも忙しそう」「自分の気持ちには関心がないだろうと遠慮してしまっている」という患者さんや「患者さんと思われる」というのが伝えにくい理由のようです。しかし痛みやつらさは、検査で目に見えないものではありません。患者一人ひとりの症状や生活の背景は違うので、医師が痛みやつらさを理解することは、治療につながる大切な情報

#### 「痛みが医療スタッフに伝わるコツ」

### 〇〇の症状で ××ができないと伝える

伝える時は「〇〇の症状で、××ができない」という表現を使ってください。例えば「痛みがあって眠れない、トイレに行けない、仕事ができない、車が運転できない」などです。生活の中で、どう困っているかを伝えてください。そうすることで、その症状の程度がよくなる、工夫を凝らしてあげられる、といったことが期待できます。良い方法を考えようという目標を一緒に共有できるようなやり取りを、限られた時間で、医師の前で話すのが難しい場合は、前もってメモやノートを書いて、読み上げるなどの工夫をしてみてください。言いづらかったりも構いません。こんなことでもあきらめず伝えることを意識してほしいと思います。」



市立札幌病院 精神医療センター 副院長 上村 恵一氏

#### 「心のつらさが医療スタッフに伝わるコツ」

### 日頃から自分の心のサインを知る

私たちは、がんという診断を告げられると、無限に感じていた人生が、急に限りあるものになったことに気がつくことがあります。つらい気持ちになる心のサインを、しっかりと支える心の医療こそ、診断時において緩和ケアを提供する大切な要素です。また、残された遺族を支えるのも、大事な緩和ケアの一つだと思っています。普段とは違う気持ちの変化をうまく医療者に伝えるには、日頃から自分の心のつらさのサインを知っておくことが大事です。汗をかき、動きがせわしなくなる、怒りっぽくなるなどの変化があれば、家族も一緒に気づいてあげてください。二つ目はつらさのサインを、誰にでもいかに伝えることです。病院では主治医、看護師、ケアワーカー、薬剤師など誰かに相談すれば、心のつらさに対応できる人につなげてくれるルートがあります。睡眠は、心のつらさの程度を知る重要なサインになります。普段と違い、途中で目が覚める、余計なことを考えて眠れないなどがあれば医療者に伝えてください。その他、何が不安なのかうまく伝えられない感覚が続く場合や、過剰に心配になり全て投げ出したという感じがすれば、急いで専門家に相談してください。」

### 講演



藤沢湘南台病院 がん看護専門看護師 林 系り子氏

私は、がん看護専門看護師として働いているので、がんを診断された方にお会いする機会がよくあります。診察を終えると「先生の話を聞いてわかった」「先生の話を聞いてよかった」という方がとても多いです。先生の前で、頭の中が真っ白になった経験は、みなさんもあるかもしれません。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では「重要な面談にのぞまれる患者さんご家族へ一聞きたいことを書き

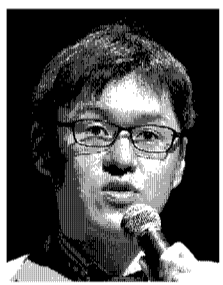
#### 「生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

### 情報を整理してから 診察に向かう

「生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

「生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

「生活・家族の問題が医療スタッフに伝わるコツ」



がん相談支援センターに寄せられる案件の約35%は、仕事に関するものです。そしてその中身を見ると、お金のことが6割、治療と仕事の両立が4割、治療を終えたら仕事に復帰したいという人が3割くらいになっています(複数回答可)。しかし多くの方は、制度や社会資源などについて、あまり詳しくありません。働きながらがん治療を続けるかを考える前に、既に仕事を辞めたり、自営業の人では廃業する人もいたりします。でも本当は治療をして元気に職場に戻る

#### 「仕事・お金の問題が医療スタッフに伝わるコツ」

### 知らないことを知ることが第一歩

「知らないことを知ることが第一歩」

「知らないことを知ることが第一歩」

「知らないことを知ることが第一歩」

### 第3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

#### パネリスト

三宅 智氏 (東京医科大学・大学院 医学総合研究科臨床腫瘍学専攻 教授、医学部附属病院 腫瘍センター長)、上村 恵一氏、林 系り子氏、品田 雄市氏、緒方 真子氏 (神奈川県がんセンター患者会「コスモス」世話人代表)、前川 育氏 (NPO法人周南のちをを考える会 代表)

### 病院の中にも、患者と家族に寄り添えるスタッフがいるので、ぜひ相談してほしい



下山 第1部、第2部の話と、会場の皆さんからのアンケートの回答などをまじえ、ディスカッションしていきます。

「痛みやつらさが伝わるために」

「痛みやつらさが伝わるために」

「痛みやつらさが伝わるために」



特定非営利活動法人 日本緩和医療学会

〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-4-8 日栄ビル603B号室 TEL: 06-6479-1031 / FAX: 06-6479-1032

日本緩和医療学会のホームページでも 当日の様子を紹介しています <http://www.kanwacare.net/>