



# 緩和ケア

日本では、生涯のうちに、およそ2人に1人ががんになるといわれています。人口の高齢化に伴い、がんが診断される方は今後も増えていくと考えられ、患者さんのご家族も含めると、非常に多くの方が、がん向き合うこととなります。このように身近な病気のがん。あなたの大切な方も、がんで悩んでいるかもしれません。

## Q1 「緩和ケア」とは？

がん患者さんは、がんが診断されるとさまざまな「つらさ」を経験します。がんが診断されると気持ちが落ち込み、不安が強くなったりする方もいます。突然、がんになることも少なくなく、人生においても大きな出来事であるので、心が不安定になるのは当然です。がんになると、痛み・倦怠感などの体の

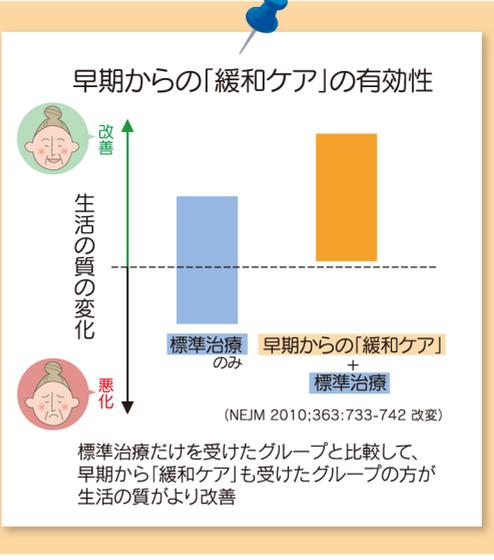
「つらさ」、落ち込み・悲しみなどの心の「つらさ」を経験することもあります。「治療中も苦痛なく過ごしたい」「不安な気持ちを和らげたい」「がんのために起こった生活上の困りごとをどうかしたい」とどなたでも考えるはず。「緩和ケア」は、体や心の「つらさ」を和らげ、がん向き合う患者さんを支え、自分らしい生活を送れるようにするための医療です。がんには、「がんそのものに対する治療」と「緩和ケア」の両方が欠かせないのです。

## Q2 「緩和ケア」はいつから？

「緩和ケア」というと、「がんの治療ができなくなった患者さんへの医療」「がんの終末期に受けるもの」と思っている方も、まだまだ多いようです。しかし、これは

## Q3 「緩和ケア」はどうしたら受けられる？

「こんなことは相談しても仕方がない」と思わず、どんなつらいことも伝えてください。痛み、食欲がない、吐き気がする、お腹がはる、息が苦しい、体がだるいなどの症状だけでなく、このような不快な症状のために、気分が憂うつになることもあるでしょう。患者さんやご家族の不安や心配事など、心の「つらさ」を和らげるために医師・看護師などのスタッフがお手伝いします。



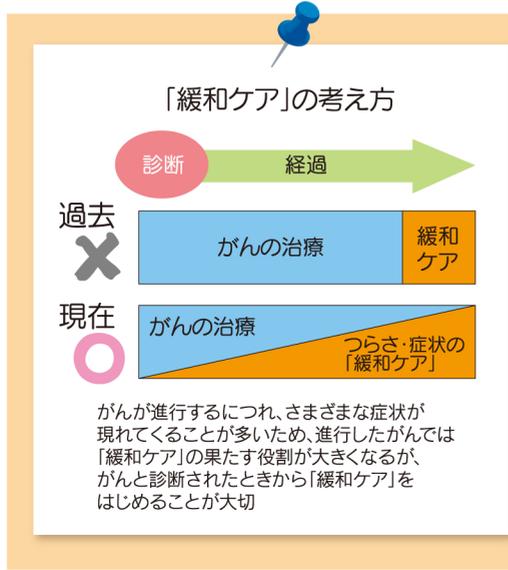
実際、早期からがんの治療と同時に「緩和ケア」を受けると、受けなかった場合に比べ、生活の質が向上するばかりか、生命予後もよくなる可能性があります。(左図)

## 「緩和ケア」を受けるメリット

- がんの治療中での“つらさ” (痛み、吐き気、倦怠感など) が緩和され、がんそのものに対する治療に取り組む力がわく
- 患者さんやご家族の不安・心配事など、心の“つらさ”が和らぎ、がんの検査・治療をご自身で選択できるようになる
- がんが診断されたことでおこる就労などの社会的問題を、スタッフと一緒に考え、解決策を探ることができる

「緩和ケア」は、自宅や入院・通院している医療機関などで、いつでも受けることができます。まずは、がんの治療を担当している主治医・かかりつけ医などに相談してみてください。

過去の考え方です。現在は、「緩和ケア」は、がんが診断されたときから、がんそのものに対する治療と一緒に受けることが大切だと考えられています。(左図)  
 がんの進行度に関わらず、体や心の「つらさ」があれば、「緩和ケア」の対象になるのです。



おほえてください「緩和ケア」。  
**緩和ケア.net** <http://www.kanwacare.net>  
 「緩和ケア」については、下記のホームページでも情報を得られます。

この原稿は、緩和ケア普及啓発事業(オレンジハルーンプロジェクト)の一環として制作しています。これは日本緩和医療学会が、厚生労働省からの委託された事業として、緩和ケアを患者さんやご家族、医療従事者に普及啓発するための活動です。オレンジ色の風船をイメージしたロゴを使用することからこのようなプロジェクト名になりました。緩和ケアについて詳しく知りたい方は、医療機関内の緩和ケアチームやがん相談支援室のスタッフ、またはオレンジハルーンのバッジをつけている医療従事者に相談ください。

特定非営利活動法人  
 日本緩和医療学会  
 緩和ケア普及啓発WPG(編集)  
 濱 卓至(監修)

