

平成29年度厚生労働省委託事業 緩和ケア普及啓発活動

「もっと知ろうよ！緩和ケア」街頭イベント

がんになると、心と体のつらさを経験することがあります。緩和ケアとは、そのような心と体の痛みを和らげること。誰もが緩和ケアを知り、活用していただけるように、12月3日、阪急西宮ガーデンズで「もっと知ろうよ！緩和ケア」街頭イベントが開催されました。たくさんの方でにぎわった、当日の様をダイジェストでお届けします。

主催 / 日本緩和医療学会 後援 / 兵庫県、西宮市、兵庫県医師会、西宮市医師会、兵庫県歯科医師会、西宮市歯科医師会、兵庫県看護協会、兵庫県薬剤師会、西宮市薬剤師会、全国がん患者団体連合会、日本がん看護学会、日本がんサポーターケア学会、日本癌治療学会、日本緩和医療学会、日本サイコロジ学会、日本在宅医学会、日本在宅医療学会、日本死の臨床研究会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本ペインクリニック学会、日本放射線腫瘍学会、日本ホスピス緩和ケア協会、日本ホスピス・在宅ケア研究会、日本麻酔科学会、日本臨床腫瘍学会、日本臨床腫瘍薬学会、日本老年医学会



がんによるつらさを和らげる緩和ケアを広く紹介



(上) 緩和ケア相談コーナーでは治療に関する悩み事について医療従事者が答えていました (右下) 会場近隣のがん診療連携拠点病院における緩和ケアの取り組みをパネルで紹介 (左下) 患者会などがブースを出展。熱心に資料を手に取って読む来場者の姿も

緩和ケアの街頭イベントは10時から17時まで、一日中開催しました。阪急西宮ガーデンズ2階のフェスティバルガーデンにステージが設けられ、緩和ケアを専門とする医師や看護師、薬剤師ら7人によるミニセミナー「街かど緩和ケア講座」がありました。会場には朝から続々と参加者が来場。皆、熱心に講師の話に耳を傾けていました。講座の合間には、子どもたちにも人気のハローキティと一緒にクイズ形式で緩和ケアを勉強するミニステージがありました。会場には朝から続々と参加者が来場。皆、熱心に講師の話に耳を傾けていました。講座の合間には、子どもたちにも人気のハローキティと一緒にクイズ形式で緩和ケアを勉強するミニステージがありました。

「医療用麻薬の正しい知識を身につけよう」 がんの痛みを和らげる 医療用麻薬

岡本 慎見氏 (市立芦屋病院 薬剤師部長・緩和ケアチーム 薬剤師) 麻薬というと危険なイメージを持たれがちですが、医療用麻薬と大麻や覚せい剤は明らかに違うものです。WHO(世界保健機関)でもがんの強い痛みには、モルヒネなどの医療用麻薬を使うことが推奨されています。痛みを我慢すると、うつ症状が出たり、食欲不振になったり、寝たきりになることがあります。痛みから解放されれば、日常生活を取り戻せます。状態がよくない場合は薬の量を減らし、やめることもできます。適正な医療用麻薬の使用で、寿命が短くなることはありません。

「あなたの治療や療養生活を支える緩和ケア」 気持ちを伝える時から よりよい治療は始まる

伊藤 由美子氏 (兵庫県立がんセンター 看護部看護部長 がん看護専門看護師) がんと診断され心が落ち着かなかつたり、医師の説明だけでは治療が決まらなかつたりする時は、一人で悩まず私たち看護師に気持ちを伝えてください。症状のつらさがある時も、我慢せずに伝えてください。治療と仕事や日常生活が両立できる方法も、共に考えていきます。相談によっては栄養士やリハビリスタッフとも連携します。がん診療連携拠点病院の「がん相談支援センター」では、通院の有無を問わず、緩和ケアの相談に応じしています。

「知っておきましょう、緩和ケア」 時期を問わずに 心と体のつらさを緩和

木澤 義之氏 (日本緩和医療学会 事務局長 神戸大学医学部附属病院 緩和治療科 診療科長) 緩和ケアとは治るのが難しい病気を持ちながら生きる人を支えること。亡くなる前に行われるものではないです。病気の時期を問わずに受けられ、治療と並行して行えます。つらさを和らげ、病気がとうまく共存できるよう医療の面から助けられることが緩和ケアです。がん治療は2020年まで大きく進歩しています。緩和ケアはがんを持つて生きる時間が長くなったためより重要になっています。つらい時はまず主治医に相談しましょう。今は医師の多くが緩和ケアの基本研修を受けています。

街かど緩和ケア講座 つらさを緩和して生を支える医療

緩和ケアに携わる医療従事者が講師となり、各20分の講座を開催。緩和ケアの内容やそれを受けるメリットなどを解説しました。

「緩和ケアを知ろう」 つらさをしっかり取って 活力を取り戻そう

有賀 悦子氏 (日本緩和医療学会 副理事長 帝京大学医学部 緩和医療学講座 教授・診療科長) がんと診断後の約2週間は心が沈みがちになり、治療中は痛みなどの症状で生活がしづらくなる場合があります。リンパ浮腫などの後遺症が完治後に出ることも。このような心や体の苦痛を取るのが緩和ケアです。緩和ケアとがんの治療は、自転車の両輪のように一緒に走らせることが大切です。がんであっても心や体の状態を整えて、健康に過ごすことができます。医療者や家族が支えてくれる力をうまく借り、よりよく生きる(Well-being)を目指しましょう。

「家でも安心、緩和ケア」 体調を管理し生活を支え 安心できるようサポート

宇野 さつき氏 (新国内科医院 看護部長 がん看護専門看護師) 訪問看護師は、訪問看護ステーションや診療所で働いており、24時間対応をしている事業所がより心強いです。がん患者さんの自宅に伺い、痛みなどの管理、看護ケアや薬の整理などを行い、安心して過ごせるよう療養生活を支援します。在宅での緩和ケアは、家族やベットの一緒に今まで通り暮らすことができます。訪問看護は子どもから高齢者まで、一人暮らしでも受けられます。主治医の指示書に基づき、病状により医療保険が介護保険を利用し、月1回から毎日の訪問も可能です。

「がんになっても家で過ごせますよ!」 医療、看護、介護 3本柱で支えます

岡本 剛氏 (ホームホスピス 岡本クリニック 副院長) 在宅緩和ケアは医師、看護師、ヘルパーらがチームで患者さんとご家族を支え、がんが痛くなったり、動けなくなったりしても、家で楽に過ごせるようにお手伝いします。寝たきりでも、胃腸を必要としている状態でも、床ずれの処置や痛み止めをはじめとする薬の調整を、自宅でやります。がん患者さんの在宅医療でかかる医療機関や薬局への支払い、医療保険の対象です。お住まいの地域で利用可能な在宅医療を検索し、何でもご相談ください。

「がん治療中の仕事とお金について知ろう」 仕事やお金の相談が 拠点病院でできます

肥塚 真由美氏 (兵庫県立尼崎総合医療センター 地域医療連携センター メディカルソーシャルワーカー) がん患者さんの3人に1人は働く世代で、治療を受けながら仕事を続ける人は全国に32万人います。一方でがんと分かって退職したり、廃業したりする人も少なくありません。国のがん対策推進基本計画で「がんとの共生」が盛り込まれ、仕事と治療の両立が重点課題になっています。医療費の負担を減らす高額療養費制度、休職中の所得補償をすする傷病手当金などはがん治療でも使える制度です。仕事やお金の相談はがん診療連携拠点病院の「がん相談支援センター」でできます。

緩和ケアについてのプレゼンテーション

心と体の痛みを和らげる緩和ケアは、がんの終末期に受けるものでしょうか。いいえ、病気が分かった時から始まり、入院中でも外来でも受けられます。痛みがあると治療に取り組む力が弱まってしまふ。苦痛やつらさは主治医や看護師に話しましょう。各都道府県にあるがん診療連携拠点病院の「がん相談支援センター」でも受け付けています。

がんと診断された時から 始まる緩和ケア

坂本 雅樹氏 (名古屋徳洲会総合病院 外科・緩和ケア外科 部長) 吉田 奈美江氏 (カレスポポロ 時計台記念クリニック がん看護専門看護師)

ハローキティのミニステージ

ミニステージは、ハローキティとお姉さんのリズムカルなダンスで始まりました。続いて緩和ケアのクイズがあり、お姉さんが「痛い時、つらい時は我慢した方がいいのかな?」と出題すると、子どもたちをはじめとする来場者は「バツ!」と手でバツマークを作成。「正解はバツ! つらい時は我慢しないで、お医者さんに伝えてね」と語り掛けました。全部で三つの質問に答えた来場者は、ほぼ全問正解。この後、ハローキティと一緒にダンスや撮影会を楽しみました。

痛い時、つらい時は我慢しないでね

ハローキティが登場すると子どもから大人までみんな笑顔に