




ノバルティス ファーマ株式会社



つらいときは がまんしなくていいの？

～がんの初期段階から体と心の苦痛を和らげる
“緩和ケア”のすすめ～



つらいけど、
まわりに迷惑をかけたくない…。

がまんしないでください。 緩和ケアという治療があります。

体が痛む、吐き気がする、食欲がない…。
気分が落ち込む、イライラする、不安になる…。
がんになると、病状や薬の副作用に伴って体にさまざまな
つらい症状があらわれます。
また、不安や孤独感、仕事や経済面での心配、
死に対する恐怖などで苦しまれる患者さんもいらっしゃいます。

このようながんに伴う体と心の苦痛を和らげ、
患者さんとそのご家族が自分らしい生活を送れるように
サポートする「緩和ケア」という治療があります。

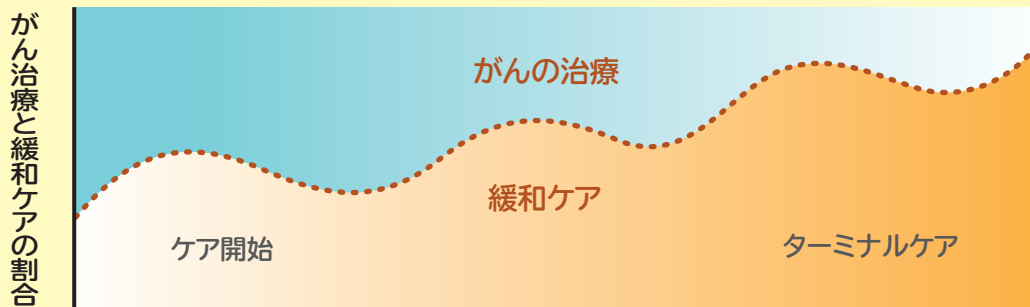
いつから受けられるの？



緩和ケアは 治療のはじまりから受けられます。

緩和ケアは、がん治療ができなくなった終末期だけに必要な医療と誤解されている方が多いようです。治療ができないから緩和ケアが行われるわけではありません。

緩和ケアは、がん治療のはじまりから、治療と並行して受けられる医療です。早い段階からつらさを和らげることで、生きる気力、がんと向き合う勇気と体力を養うことができます。終末期にはターミナルケアでサポートを行います。



※イメージ図

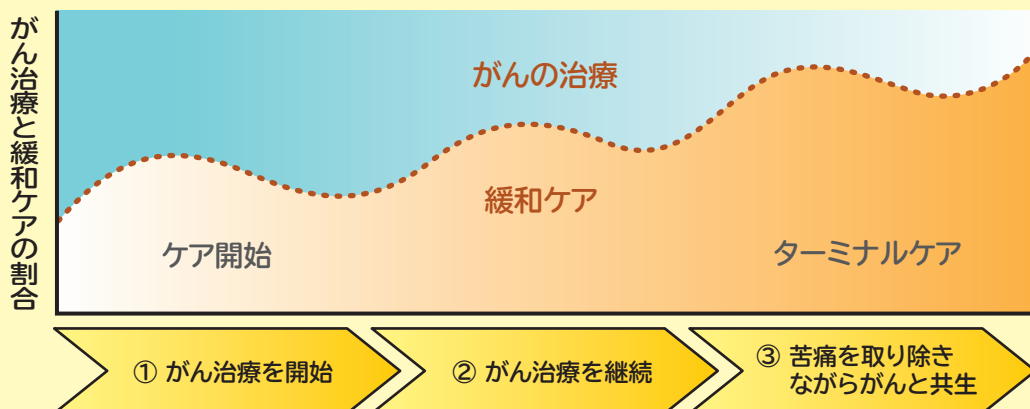


私も受けられるの？

がん治療の進行に応じて、 緩和ケアがあります。

緩和ケアは、治療と並行して行われます。

病状の進行に伴って、徐々に緩和ケアの割合は増えていきます。



がん(再発や転移も含む)と診断されて手術や薬による治療が始まります。痛みなどの症状がある場合には、その影響による体力や気力の消耗を防ぐことで、がん治療に取り組む力を高めます。

薬の効果を最大限に、副作用を最小限になるようにして、治療を楽に続けられるようにします。痛みなどの症状がある場合には、その症状を取り除いたり、精神的な苦しみに対するケアも行います。

がんの進行に伴い、緩和ケアの占める割合が増えていきます。がんの治療が難しくなり、がんの治療を中止せざるをえない場合でも、自分らしい生活をすごせるように、緩和ケアでさまざまなサポートを行います。

※イメージ図

痛がっているのを
知られたくない…。



痛みをがまんする必要はありません。

がんになると、約70%の患者さんが痛みを感じると言われていますが、痛みをがまんしていると、眠れなくなったり、食欲が落ちたりして、日々の生活を楽しめなくなってしまうます。また、痛みを長い間がまんしていると、鎮痛剤が効きにくくなることもあります。

がんの痛みのほとんどは、早いうちに治療を始めれば、短期間に和らげることができます。体の痛みが和らげば、がん治療に前向きに取り組む力もわいてきます。痛みをがまんする必要はありません。

痛みの緩和に使用されることがある鎮痛剤やモルヒネなどの医療用麻薬は、適切に使用すれば中毒にならないことが明らかになっていますので、痛いときはがまんせずに、医師の指示に従って、安心してご使用ください。



痛みをわかってもらえない…。

痛みを伝えるには、 なるべく具体的に表現することが大切です。

体の痛みは本人でなければわかりません。

痛みを伝えるには、なるべく具体的に表現することが大切です。

「いつ」、「どこが」、「どのように」、「どれくらい」、「影響は」、「痛み止めの効果」といった5つのポイントにまとめておくと伝わりやすくなります。

以下の点に注意してまとめてみましょう。

● いつ	いつから痛むのか・どんなときに痛いか など
● どこが	場所は・範囲は・痛む場所はいつも同じか など
● どのように	鋭い・鈍い・しびれるような・ズキズキ・ジンジン など
● どれくらい	5段階や10段階に分けるとどれくらいか など
● どんな影響が	眠れない・食べられない・座ってられない など
● 痛み止めは	少し効果を感じる・ほとんど効かない など



こんな症状も相談していいの？

どんなことでも相談してください。

緩和ケアでは、がんに伴う体の苦痛だけでなく、不安や治療中の悩みなど、患者さんとご家族の心のつらさを和らげるケアも行います。

適切なケアには、患者さんとご家族が何を、どんなふうにつらく感じているのか、正確に把握することが大切になります。つらいと感じることがあったら、メモしておいたり、下のリストでチェックしてみましよう。

<体のつらさ>

- 体が痛い
- 体がだるい
- 体がむくむ
- 食欲がない
- 吐き気がする
- 下痢が続く
- 息が苦しい
- 眠れない など

<心のつらさ>

- 気分が落ち込む
- 心配事が頭から離れない
- 集中できない
- イライラする
- いつも緊張している
- 物事が決められない
- テレビなどが楽しめない など



落ち込んでしまいます…。

治療中の心のケアは、とても大切です。

痛み以外にも、体のつらい症状で仕事ができなくなったりして、気分が暗くなったり、イライラすることもあるでしょう。でも、体のつらい症状のほとんどは、適切な治療を受ければ和らげることができます。

病気の告知を受けたことで将来への不安がつのり、落ち込むことや、気持ちが落ち着かず眠れないこともあるかもしれません。通常は数日から数週間で適応しようとする前向きな気持ちになりますが、いつまでもつらさが続くようなら、心のケアが必要になります。

告知を受けることは、ご家族にとっても心の負担となります。不安や心配でつらいときには、ご家族も遠慮することなく、緩和ケアで心のつらさを和らげましょう。患者さんもお家族も自分らしい生活を送り、病気と向き合う意欲を高めることが、がん治療ではとても大切です。



誰に相談したらいいの？

担当の先生、看護師、ソーシャルワーカーなど、話しやすい人にまずは相談してください。

緩和ケアでは、さまざまな専門分野の医療スタッフが緩和ケアチームとなって患者さんご家族を支えます。



緩和ケアについて知りたい、受けたいときには、まず担当の先生や看護師、お近くのがん相談支援センター[※]や自治体の相談窓口などに相談してみましょう。
がんに関する情報をインターネットで調べたいときは、こちらへ。

● 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス <http://ganjoho.jp/>

[※]がん相談支援センター：全国のがん診療連携拠点病院にあります。その病院にかかっていなくても無料でがんの診断や治療について相談できます。

ご家族のみなさまへ

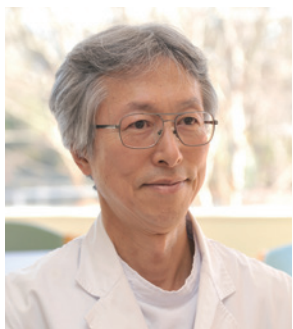
がんの痛み、つらさは患者さんご本人にしかわからないものです。

でも、そのつらさを支えるご家族は、ご本人と同じくらい、むしろそれ以上につらいのではないのでしょうか。

緩和ケアは末期がんの患者さんだけが受けるものではなく、がんの治療と同時に受けるものです。そして、患者さんのつらさを和らげるだけでなく、ご家族の悩みや不安、経済的・社会的問題についてのサポートまで行います。

人間は、つらすぎると考える力もわいてこないことがあります。患者さんご本人が何も考えられないとき、ご家族が緩和ケアのことを知っていれば、つらさを早く和らげることができるかもしれません。緩和ケアに関わるスタッフは、患者さんとご家族のつらさを和らげる方法を一緒に考え、最善の医療やケア、サポートを提供できるよう努めています。痛み、悩みや不安は自分たちで抱え込まずに、ぜひ周囲の医療スタッフにご相談ください。

監修者のご紹介



渡邊 敏 先生

千葉徳州会病院
緩和ケア内科 部長

がん対策基本法が発足し10年余りが経過し、いつでもどこでも切れ目のない緩和ケア・医療が提供される態勢が徐々に整ってまいりました。植田医師をはじめとするがん治療側と緩和医療担当側との密なる連携が重要で、このパンフレットが皆様の今後の闘病・療養生活についてのより良いアドバイスとなることを願っています。



植田 健 先生

長浦泌尿器科クリニック
院長

がんの治療において各診療科と緩和医療科の連携はとても重要です。医師にとって患者さん・ご家族に“緩和医療とはどのような治療なのか”をわかりやすくご説明することが難しいときがあります。渡邊先生のおはからいでこのような素晴らしいパンフレットを作成することができました。今後の治療にお役立ていただけましたら幸いです。