

がんを抱える患者さんや  
ご家族のための

# お役立ち 便利帳

緩和ケア編



## はじめに

病気とともに生きること、つきあうことは容易なことではありません。病気になると、気持ちのこと、家族のこと、お金のこと、学校や仕事のことなど、暮らしや生き方にまで想像もしていなかった変化が起こることがあります。ひとりでどうにかしようとしても焦るばかりで、あたまが働かない、からだも思うように動かないのはあなただけではありません。多くのことはひとりでは抱えきれません。

いまは、この病気がわかったときから、さまざまな専門家によるサポートを受けられます。そのサポートのひとつが『緩和ケア』です。

緩和ケアを正しく知り、必要なときにうまく活用する。それがこの病気とつきあい、より豊かな人生をおくるためのコツです。

緩和ケアは、特別なものではありません。多くの人に緩和ケアを知っていただきたいという思いから、本冊子を作成しました。本冊子が、みなさまのこれから少しでも役立つことができればと思っております。

## 1 あなたらしさを支える緩和ケア… 04

緩和ケアとは… 05

つらさにはさまざまな種類がある… 05

どんな人が受けられるの？… 06

いつからはじめられるの？… 06

どんなサポートが受けられるの？… 07

病気がわかったとき／治療をしているとき／終末期

## 2 緩和ケアが受けられるところ… 14

自宅… 15

訪問診察／訪問看護

病院（一般病棟）… 15

緩和ケアチーム

病院（緩和ケア病棟）… 17

一般病棟と緩和ケア病棟の違いは？

## 3 あなたの悩みや つらさを教えてください… 20

## 4 あなたはどのように過ごしたいですか？ どのようなケアを希望しますか？… 22

思っていることや考えていることを整理する… 23

あなたの望むことについて話し合う… 24

## 5 困ったときや心配なときの相談は… 25

がん相談支援センター… 26

地域包括支援センター… 26

国立国際医療研究センター病院は厚生労働省から地域がん診療連携拠点病院に指定されています。がん診療連携拠点病院は、一定の基準を満たし、専門的ながん医療の提供、がん患者への相談支援や情報提供、地域の医療機関などとの連携を行う役割を担っています。

# 1

## あなたらしさを 支える緩和ケア

緩和ケアは外国のホスピスやがん終末期のケアから発展してきたため、『緩和ケア＝終末期のケア』とよく誤解されます。でもそれはむかしの話です。いまは、病気がわかったときから、からだやこころのこと、暮らしの悩みや困りごとまで、さまざまなつらさを和らげるために専門家が手厚くサポートしてくれるのが当たり前になりました。病気の種類や重さは関係ありません。『あなたらしさを支える』ために緩和ケアはあります。



あなたらしさを支える緩和ケア

### 緩和ケアとは

からだやこころ、暮らしのさまざまなつらさを和らげ、その人らしい生活がおくれるように支えるケアのことです。



あなたらしさを支える緩和ケア

### つらさには さまざまな種類がある

#### からだのつらさ

痛み、息苦しさ、お腹の張り、  
吐き気、だるさ、不眠など

#### こころのつらさ

不安、ストレス、  
気分の落ち込みなど

#### それ以外のつらさ

お金、学校生活、仕事、  
育児、家事、親の介護、  
これからの療養生活の場所、  
将来や人生のことなど

あなたらしさを支える緩和ケア

## どんな人が受けられるの？

緩和ケアは患者さんだけでなく、ご家族も受けることができます。ご家族の悩みや困りごとにも対象です。

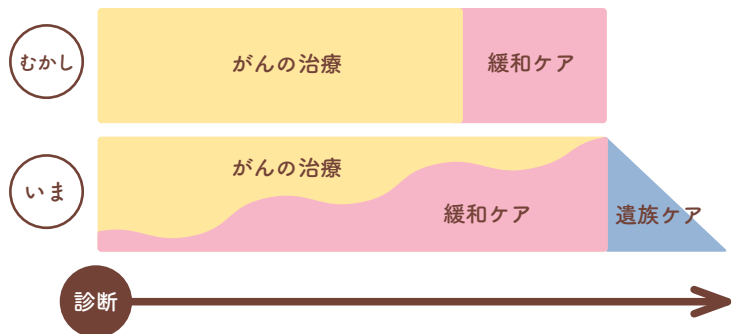


あなたらしさを支える緩和ケア

## いつからはじめられるの？

本来、緩和ケアはいつ、どのような時期にも必要なケアです。がんの治療を終えてから緩和ケアがはじまるということではありません。いつでもはじめることができますが、できれば『診断されたとき』からが望ましいです。たとえば、はじめての治療への緊張や不安、ストレスを和らげ、急に化する暮らしに慣れること、少しでも快適に過ごせること、こころ穏やかに過ごせることをサポートします。

## がんの治療と緩和ケアの関係性



あなたらしさを支える緩和ケア

## どんなサポートが受けられるの？

病気や治療の状況、家族や生活などの状況によって、つらさの内容は異なり、必要なサポートも変化します。





## | 病気がわかったとき |

痛みやだるさで  
からだが思うように動かない。

がんと言われてから、  
こころが休まず眠れていない。  
寝つきが悪い。  
ぐっすり眠れた感じがしない。

不安や心配ごとは  
たくさんあるけど、  
何も考えられない。  
決められない。

子どもや親に  
病気のことを  
どのように話したら  
いいかわからない。

## からだのサポート

- ・つらさがあることによる困りごと・できないことを伺います。
- ・主治医や看護師と病状・今後の治療方針を確認しながら、最善の『からだのつらさを和らげる治療』について考えます。
- ・痛みやだるさなどのつらい症状に対して診療します。
- ・痛み止めなどのつらさを和らげる薬の調整、処置、ケアを行います。また、それらの効果や副作用がないかなども注意していきます。

## こころのサポート

- ・病気がわかったことによる気分の落ち込み、今後の治療や生活への不安などのつらい気持ちに寄り添い、こころの状態が整えられるように話を伺います。
- ・気がかりなことや困りごとを明らかにし、克服や解決、悩みの軽減に向けて支援していきます。
- ・安定剤や睡眠薬を使って睡眠や休息がとれるようにします。

## 暮らしなどのサポート

- ・今後の医療費や生活費に関する、活用できそうな制度やサービスの相談に応じます。
- ・治療と仕事の両立について支援します。
- ・子どもや親への病気の伝え方について一緒に考えます。
- ・病気や治療に対する思いなどを整理し、遊びやカウンセリングを通じて、子どものこころのケアを行います。必要時、学校や地域のサポーターとも協力しながら子どもを支援します。
- ・セカンドオピニオンの相談に応じます。



## | 治療をしているとき |

手術後に体力が落ち  
歩くときにフラフラして  
不安になることがある。

抗がん剤治療の  
副作用による手足の  
しびれが強い。

今後の治療の  
選択について悩む。

復職が遅れて、  
あせっている。

お金の  
不安が出てきた。

## からだのサポート

- ・痛み・息苦しさ・だるさなどに対する患者さんやご家族の不安、悩み、希望などを伺いながら、病気や治療の副作用・合併症によるつらさをやわらげる処置・処方・ケアを行います。
- ・医療用麻薬などのつらさを和らげる薬を安全に使用できるように、薬の相談や服薬指導を行います。
- ・体力やからだの様子に合わせたリハビリを行い、運動機能の維持や回復を目指します。
- ・自宅でも継続したケアが受けられるように、地域のかかりつけ医と協力していきます。



## こころのサポート

- ・治療中のストレスや不安、孤独感、疎外感など、こころのつらさを和らげるためのケアをします。
- ・病気や治療との向き合い方を一緒に考えます。
- ・定期的なカウンセリングを行います。



## 暮らしなどのサポート

- ・復職に向けて、社会保険労務士や産業医などの専門家とともに支援します。
- ・医療費や生活費の悩み、家計の見直し、制度やサービスの活用などについて、相談に応じます。



## 終末期

さまざまなからだのつらさを感じる。  
それを和らげることが大変になっている。

ご飯が食べられない、  
食欲がわかなくなってきた。

家族の介護負担、  
疲労のことが気になる。

家族の今後の生活  
のことが不安になる。

先がみえない。  
残された時間や死を  
意識するようになった。  
家族との別れが近いと感じる。



## からだのサポート

- ・ 病気の進行やからだの衰弱によるつらさを和らげるための処置・処方・ケアを行います。
- ・ 今後の変化に備え、どこまでの医療処置をするかについて、一緒に考えます。

## こころのサポート

- ・ 自分のことが自分でできないつらさ、死に対する不安などのこころのつらさについて話を伺います。
- ・ ご家族の介護負担、悲しみ、今後の生活への不安などのこころのつらさについてカウンセリングを行います。
- ・ こころのつらさに対し、必要に応じて薬の調整を行い、睡眠や休息がとれるように支援します。



## 暮らしなどのサポート

- ・ 今後の暮らしに対する希望を伺いながら、自宅、施設や緩和ケア病棟など、最期の療養生活の場所を選ぶことができるように支援します。
- ・ 自宅で過ごす場合、ケアマネジャー、訪問診療や訪問看護などと協力し、療養環境を整えます。
- ・ 状況に応じて、制度やサービスの利用について見直します。
- ・ これからの家族の生活について一緒に考えます。



# 2

## 緩和ケアが 受けられる ところ

緩和ケアは、入院しているとき、通院しているとき、自宅で療養をしているときなど、さまざまな場面や場所で受けられます。患者さんの希望、治療状況・からだの様子、暮らしや家族の状況によってサポートを選ぶことができます。

14



緩和ケアが受けられるところ

### 自宅

#### 訪問診療

通院が難しくなった患者さんの自宅に、医師が定期的に訪問して診療します。緊急時には電話での相談や臨時での訪問、必要時には入院先の手配、関係機関との連携など、自宅での生活を支えます。かかりつけ医を

持つと病院と縁が切れると心配される方がいますが、地域のかかりつけ医と病院が協力しながら、サポートします。病院で受けられる緩和医療のほとんどが自宅でも受けることができます。

#### 訪問看護

主治医の指示を受けた看護師が、自宅を訪問します。体調の観察、点滴や注射などの処置、リハビリテーション、医療機関との連携など、健康の維持や回復のためのサポートをします。患者さんのケアだけでなく、ご家族からの体調や介護の相談など、ご家族のことも支えます。

#### 訪問診療と往診の違いは？

医師が自宅に訪問して診療をするという点は変わりません。訪問診療は、月1回、月2回などのように計画的に訪問して診療します。緊急時の訪問もしてくれます。往診は、急に体調が悪くなったときなどに臨時で自宅を訪問して診療するかたちのことをいいます。

15

緩和ケアが受けられるところ

### 病院(一般病棟)

緩和ケアチームが設置されている病院が増えています。緩和ケアチームには、さまざまな悩み、困りごと、気がかりなことをサポートできるよう、たくさんの専門家が揃っています。緩和ケアチームや緩和ケア科の医師が関わるようになって、これまでの診療科や主治医が変更になる

ことはありません。緩和ケアチームは、担当医や病棟の看護師などと協力してケアします。外来などで緩和ケアチームが関わるのがなくても、主治医、緩和ケア科医師、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなどが協力しながら、つらさを和らげるためのケアを行います。



## 緩和ケアチーム

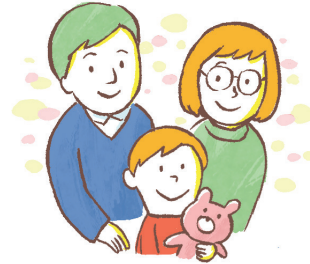


### 看護師

緩和ケアの専門知識と技術を用いて最善のケアを提供します。

### 医師

ケアに必要なそれぞれの診療科が協力し、からだ・こころのつらさを和らげるために診療します。



### 患者さん・ご家族



### 薬剤師

からだの痛みやこころのつらさを和らげるための薬の選択をします。また、薬を正しく安全に使えるように、アドバイスします。副作用などの薬に関する相談に応じます。



### リハビリ専門職

からだの運動機能の維持、つらさを和らげることを目的にリハビリテーションを行います。

### ソーシャルワーカー

お金のこと、仕事のこと、療養生活のこと、制度やサービスの活用のことなど、生活に関する不安や悩みの相談に応じます。



### 管理栄養士

栄養状態を把握し、食事の調整や献立・味付けの工夫・相談に応じます。



### 臨床心理士

不安、こころのつらさに寄り添い、カウンセリングなどを行います。

## 緩和ケアが受けられるところ

### 病院(緩和ケア病棟)

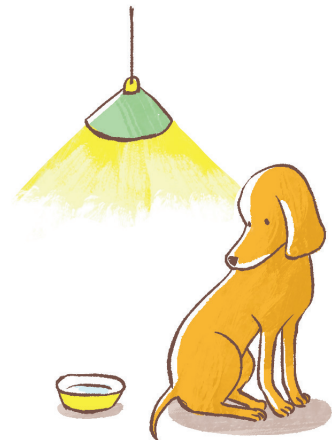
がんを治すことが難しい状況にある患者さんご家族のための病院です。つらさや苦しさを和らげる治療・ケアを行い、その人らしい療養生活をおくることができるようサポートします。

病院によって入院の基準が異なります。



- 患者さんご家族が緩和ケアを望んでいる。
- 患者さんが病名・病状について理解している。
- がんの治療が終了している。
- 入院中は、患者さんの負担になるような治療・処置・検査は、必要最小限にするよう配慮している。
- つらい症状を緩和するための治療・点滴などは適宜行うが、延命のためだけの治療は行わない。
- 入院期間は、症状や状態、治療の状況などによって異なる。

このように、入院の条件となるきまりごとや特徴があります。緩和ケア病棟のある病院をかりつけにしていないと入院ができないということはありません。入院の希望がある場合には、早めに相談することをおすすめします。入院の申込方法は、各病院によって異なりますので、確認が必要です。





## 一般病棟と緩和ケア病棟の違いは？

### 緩和ケア病棟は

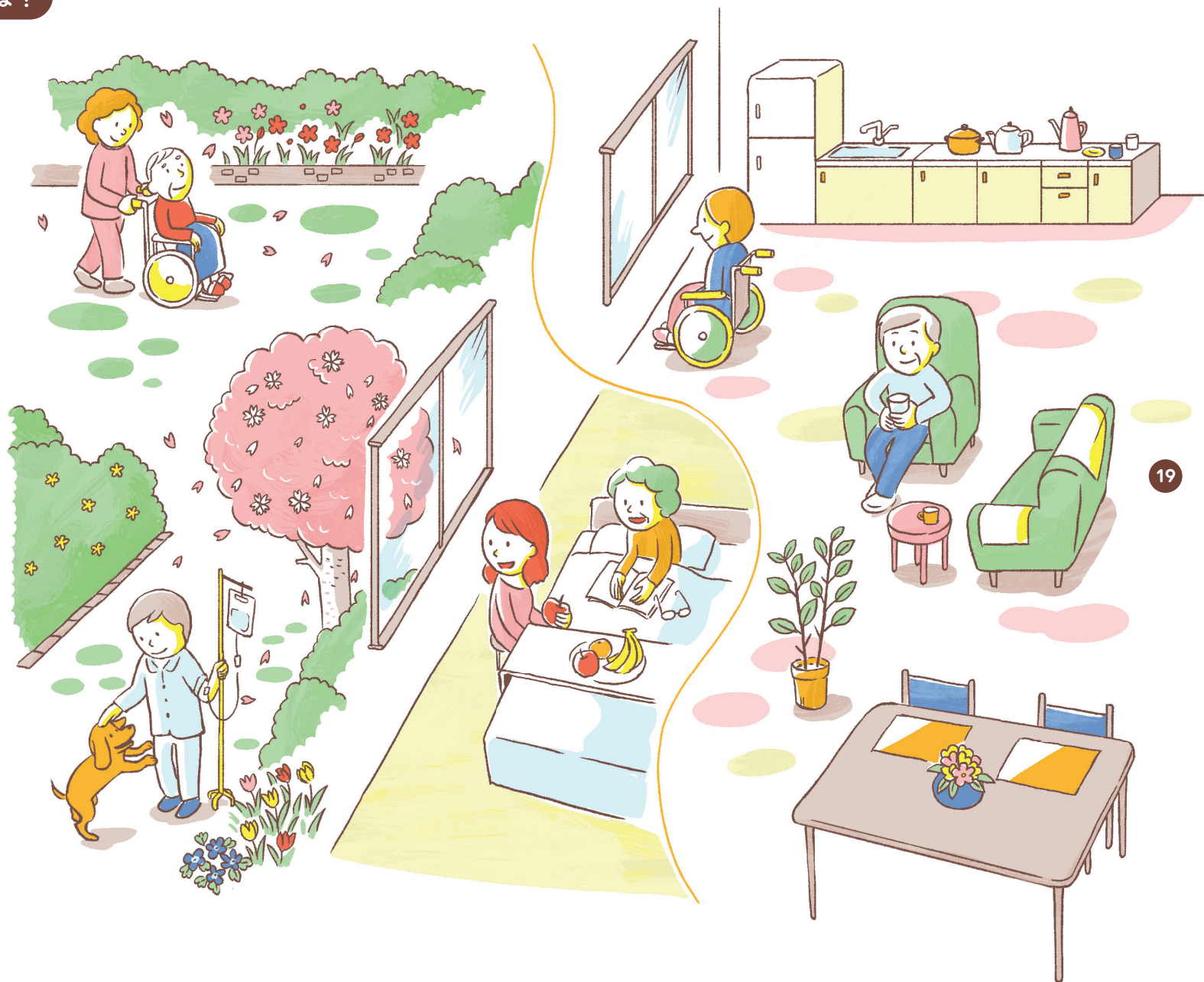
#### つらさを和らげることが主体

つらさを和らげる専門の医師・看護師がいます。緩和ケアチームと同様に、さまざまな専門職が関わっていますが、さらにボランティアや宗教家、リラクゼーションを行うスタッフがいます。病院もあります。

#### 過ごしやすい療養環境

『個室が多く、自宅に近い雰囲気』『簡単な調理ができるキッチンルーム』『家族や友人と一緒にくつろげるデイルームや休憩室』『緑の多いテラス』などの環境面が配慮されており、ボランティアによるお茶のサービスやイベントなども企画されています。面会制限がない、ペットとの面会が可能など、一般病棟にはない環境が整っています。

施設によって、建物の雰囲気、立地、宗教、理念（ポリシー）などの特色があります。あなたに合った病院が選べるように情報をあつめることをおすすめします。



# 3

## あなたの 悩みやつらさを 教えてください

あなたが悩んでいること、つらさは、あなた自身にしかわかりません。主治医や看護師、家族に伝えるには勇気が必要で、うまく伝えられないこともあります。できる限り具体的に表現することで、あなたのつらさを主治医や看護師などの支援者とも共有することができます。支援者はそれぞれの専門性を生かして、あなたのつらさを和らげる方法を一緒に考えてくれます。つらさにつながる症状などについて、質問表をチェックしたり、メモや日記をつけたりして、支援者に見てもらいましょう。



## あなたのつらさは どの程度ですか？

記入日 | \_\_\_\_\_ 年 | \_\_\_\_\_ 月 | \_\_\_\_\_ 日

### 1 いまのからだの症状はどの程度ですか？

番号に○をつけてください

- 0 症状なし
- 1 現在の症状への対応に満足している
- 2 それほどひどくないが、いい方法があるなら教えてほしい
- 3 我慢できないことがしばしばあり、対応してほしい
- 4 我慢できない症状がずっと続いている

### 2 この1週間で以下の症状はどの程度でしたか？

番号に○をつけてください

		なし					強い
からだ	痛み	0	1	2	3	4	
	息苦しさ	0	1	2	3	4	
	食欲がない	0	1	2	3	4	
	吐き気	0	1	2	3	4	
	便秘・下痢	0	1	2	3	4	
	だるさ	0	1	2	3	4	
	眠れない	0	1	2	3	4	
こころ	気持ちのつらさ	0	1	2	3	4	

### 3 気になっていること、心配していることをご記入ください。

- に√してください
- 1 症状や治療のこと
  - 2 お金のこと (□医療費 □生活費 □養育・教育費 □そのほか)
  - 3 日常生活のこと (□食事や栄養のこと □家事のこと □趣味 □そのほか)
  - 4 仕事のこと
  - 5 療養生活のこと (□サービスの利用 □施設入所 □長期入院 □そのほか)
  - 6 家族のこと (□家族の体調 □家族の介護 □病気のはなし □そのほか)
  - 7 子どものこと (□養育や教育 □子どもの体調 □病気のはなし □そのほか)
  - 8 特になし

# 4

## あなたは どのように 過ごしたいですか？ どのようなケアを 希望しますか？

自分らしく、希望に沿った生き方を実現するためには、あなたの思い(意思)、気持ちや考えが一番大切です。それは、主治医や看護師などの支援者や身近な人は、あなたの人生を代わりに決めることができないからです。将来のことに備えて、今から家族や支援者などと、あなたの大切なことについて話し合みましょう。

22



あなたはどのように過ごしたいですか？  
どのようなケアを希望しますか？

### 思っていることや考えていることを 整理する

まずは、あなたが思っていること、考えていることを整理して書き出してみましょう。

たとえば

- ・あなたが大切にしたいこと
- ・これだけはしたくない、してほしくないこと
- ・家族・介護者・支援者に知っておいてほしいこと
- ・気がかりなこと、困りごと、心配ごと



23

これがあなたの思い(意思)として、ご家族や支援者などのまわりの人に伝わります。その伝えたい思いや考え方は、人それぞれで、正解はありません。また、それらは変化するものです。

あなたはどのように過ごしたいですか？  
どのようなケアを希望しますか？

## あなたの望むことについて話し合う

あなたにとって、自分の大切なことを決めるときに、一緒に考え、代わりに決めてくれる信頼できる人はいますか？その人にあなたの気持ちや考えていることを伝えてみましょう。

私が信頼している人

-----  
(あなたとの関係性： )

-----  
(あなたとの関係性： )

-----  
(あなたとの関係性： )

24



もしものときのために、あなたが大切にしていることや望んでいること、希望している治療やケアのことを、あなたが信頼している人、主治医や看護師などの支援者と一緒に考え、話し合うことが大切です。その話し合いのプロセス（過程）のことをアドバンス・ケア・プランニングといいます。

# 5

## 困ったときや心配なときの相談は

さまざまな悩みや不安には、ひとりで抱えきれないものもあります。また、思いがけないできごとが起こることもあります。まずはどこで話を聞いたらいいだろうか、相談したらいいだろうか、もしものときのための相談窓口を知っておくことが大切です。

25





困ったときや心配なときの相談は

## がん相談支援センター

がん診療連携拠点病院に設置されている相談窓口です。がんに関わる心配ごと、困っていることについて、さまざまな相談ができます。

たとえばこんなとき

- ・がんの治療について不安なことがある。
- ・緩和ケアとはどのようなものだろうか。
- ・セカンドオピニオンについて知りたい。
- ・これからの暮らしのことが心配。
- ・治療と仕事をどのように両立したらいいだろうか。
- ・医療費や生活費のことが心配。

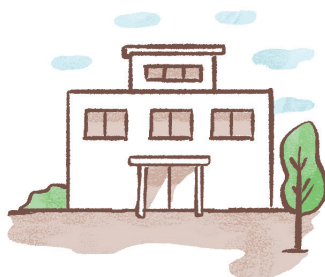


26

困ったときや心配なときの相談は

## 地域包括支援センター

お住まいの地域にある相談窓口です。高齢の方の生活に関するさまざまな相談ができます。地域によって名称が異なります（たとえば 新宿区：高齢者総合相談センター 杉並区：ケア24 中野区：地域包括支援センター）。



そのほかにも、病院のソーシャルワーカー、介護保険サービスの利用の相談ができる居宅介護支援事業所のケアマネジャー、就労の相談ができるハローワーク、がん患者さんを支援する団体など、たくさんあります。そのときの状況や相談したい内容によって、適切な相談窓口を選ぶ必要があります。どこに相談したらいいかわからないときには、まずはがん相談支援センターにお声がけください。



27

本冊子でご紹介した内容について、詳しいことは  
当院のがん相談支援センターへお問い合わせください。

〈本冊子のお問い合わせ先〉

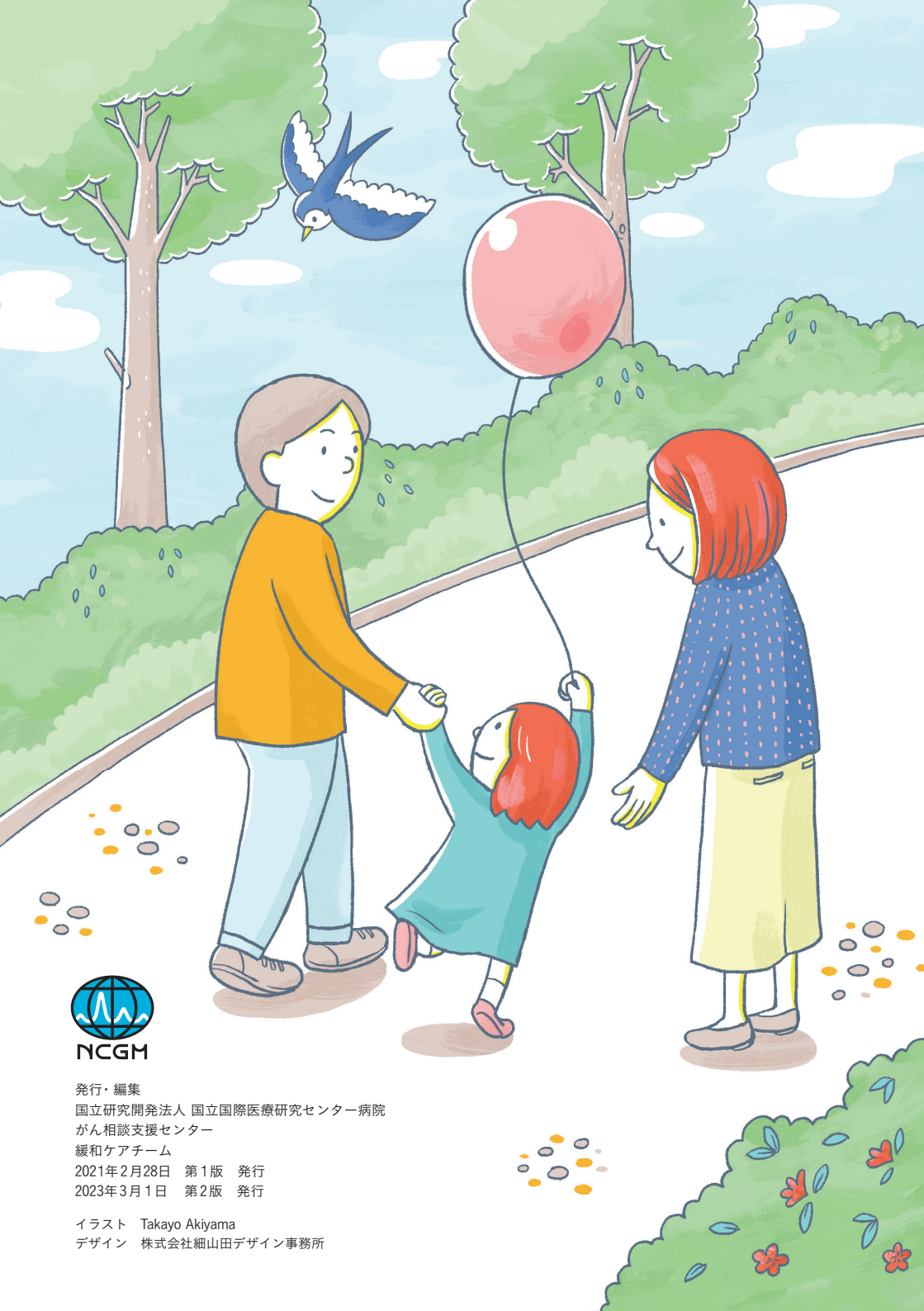
国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院

がん相談支援センター

〒162-8655 東京都新宿区戸山1-21-1

Tel 03-3202-7181 (内線2081)





発行・編集

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院  
がん相談支援センター

緩和ケアチーム

2021年2月28日 第1版 発行

2023年3月1日 第2版 発行

イラスト Takayo Akiyama

デザイン 株式会社細山田デザイン事務所