

ご自由にお持ち帰りください

特集

緩和ケア

自分らしく生きるために



スマートフォンは
こちらから

<https://mmah.jp>



ご挨拶



宗像医師会病院
院長
伊東 裕幸

今回は「緩和ケア」という重要な、そしてやや重いテーマについてご紹介することにしました。

「緩和」とは何かを和らげるという意味なので、緩和ケアといえば「きつい症状を和らげるためのケア」ということになり、一般的にはがんの患者さんの症状緩和に対して用いることが多いと思います。このため、今回の特集でもがんの患者さんの緩和ケアに焦点を当てて解説をしています。緩和ケアというものの基本的な考え方やその歴史、当院で行っている緩和ケアの実際などについていろいろな角度から説明してみました。

このように書くと、今回の特集はがんの患者さんだけに関連した話と思われるかもしれませんが、しかし、考えてみれば「患者さんの苦痛を和らげる」ということは医療の原点でもあります。ですから緩和ケアの考え方はあらゆる病気に対して必要な考え方であり、病気が進んでからはじめて行うもの、というものでもありません。そのような意味で、緩和ケアは多くの方たちが知っておいて損はない考え方ということが出来ます。

今回の特集でより多くの方が緩和ケアについて理解を深めていただけることを願っております。

病院の理念・基本方針

理 念 「患者さん中心」の医療を実践します。

基本方針

- 患者さんの意思と人権を尊重した医療を行います。
- 患者さんにとって最良の医療を多職種で提供します。
- 他の医療機関と連携をとりながら地域医療に貢献します。
- 職員が誇りを持って働ける職場づくりに取り組みます。

緩和ケア 自分らしく生きるために

外科・緩和ケア担当医師 河野 麻優子

皆さん「緩和ケア」という言葉をご存じですか？

最近では「知っている」「聞いたことがある」という方も増えているかもしれません。

「ホスピスのことでしょうか？」「治療ができなくなった方の最期の医療ですよね？」

「何もせずに死を待つだけ」……残念ですがいまだにそんな声を耳にします。

でもじつは、これらは大きな誤解です。

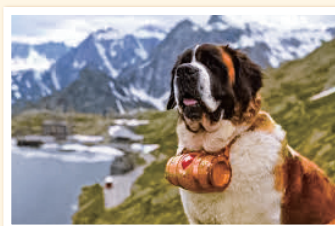
そこで今回は「緩和ケアって怖くない」と思えるように少し紹介したいと思います。

「緩和ケア」の歴史

緩和ケアが「最期の医療」と認識されているのは、ホスピスの歴史が関係しているかもしれません。確かに緩和ケアの始まりはホスピスに由来します。しかし「ホスピスケア」というのではなく、「緩和ケア」であることにも意味があるのです。簡単にですが、その歴史をご紹介します。

ホスピスの語原はラテン語にあります。ホスピタル、ホストなどと同じで、共通する概念としてはホスピタリティー、つまり「おもてなし」です。

ホスピスの始まりは「巡礼の旅人たちの宿・療養する場所」でした。中世ヨーロッパで、聖地エルサレムを訪れる巡礼者たちが旅の途中、病気や疲労で倒れたとき、修道院が宿を貸したり食事を提供したり、あるいは重い病気の人を看取ったりしていました。「宗教的ケア」「寄り添う」「共に祈る」ことが中心で、これがホスピスの原点とされています。アルプス山脈のグラン・サン・ベルナール峠には1000年以上昔に建てられた救護所が現存し、宿泊も可能だそうです。



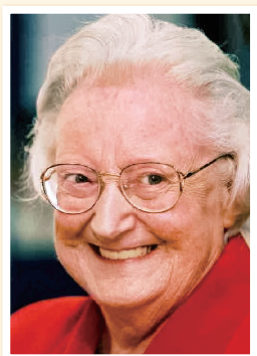
セント・バーナード：
アルプスの救護犬として活躍していた



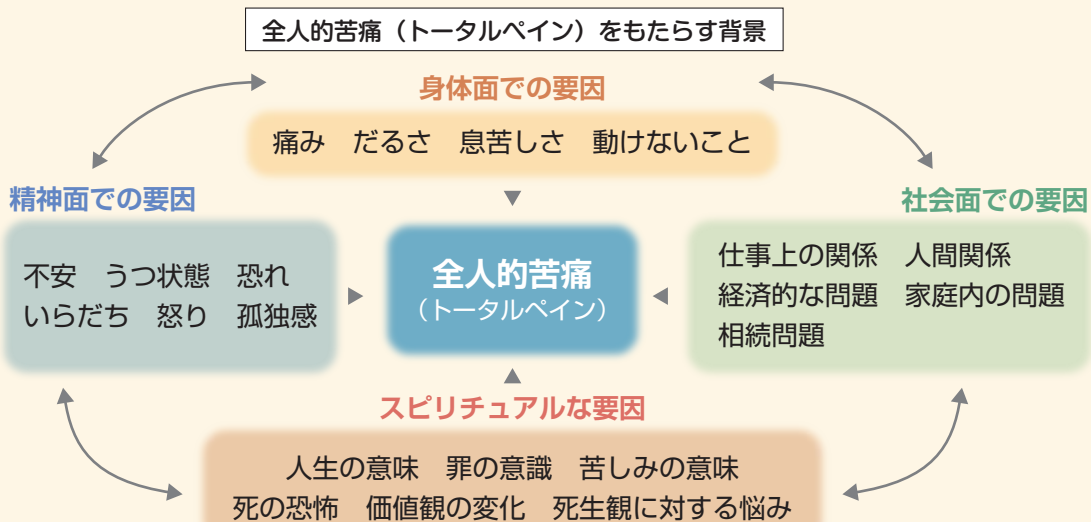
ホスピスの母：
メアリー・エイケンヘッド

近代ホスピスは1879年、アイルランドのメアリー・エイケンヘッドという女性が貧しい人々のためのホスピスを設立したことに始まります。当時、大飢饉に端を発した社会問題のなか「社会的な貧窮者への慈善の実践」として「アイルランド愛の姉妹会」が発足。この活動をそばで見てきた修道女たちによって1905年、ロンドンに聖ジョゼフ・ホスピスが設立されました。

現代のホスピスは聖ジョゼフ・ホスピスに勤め、そこで学んだシシリー・ソンドース医師によって発展しました。緩和ケアの理念の根本とされる全人的苦痛の概念を提唱したのです。また、身体的苦痛に対してオピオイドと称される医療用麻薬によるコントロールを進め、1967年に聖クリストファーズ・ホスピスを設立しました。



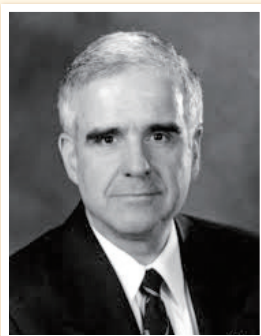
現代ホスピスの推進者：
シシリー・ソンドース



「緩和ケア」の誕生

前述の聖クリストファーズ・ホスピスで学んだバルフォア・マウント医師が1975年、カナダの大学病院で専門病棟を作るにあたり、「ホスピス」という言葉がフランス語圏ではネガティブなイメージだったため、それに代えてPalliative Care「パリアティブ・ケア／緩和ケア」という言葉を使用しました。

パリアティブはラテン語のバリウム「マントで包む」が語源とされています。中世ホスピスで疲弊した旅人たちをマントで包みケアする様子から緩和ケアとされ、広く普及したとされています。



緩和ケアの父：バルフォア・マウント



「緩和ケア」の定義

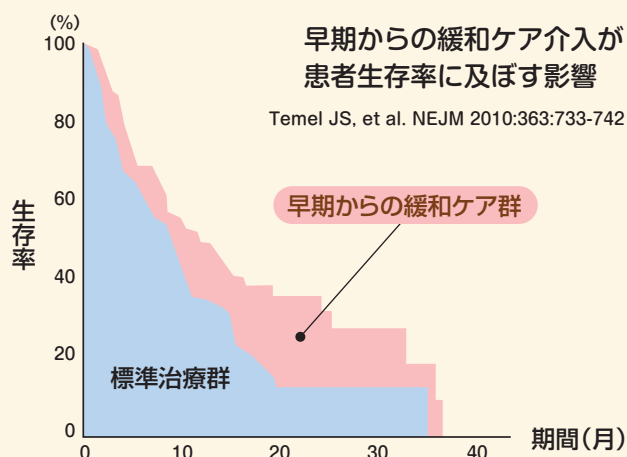
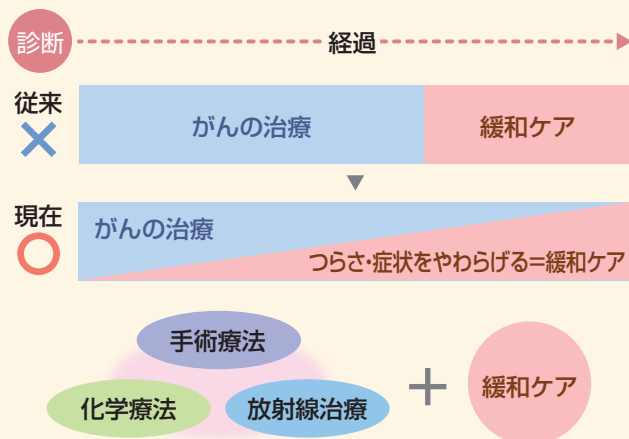
こうして誕生した「緩和ケア」は、1990年には世界保健機構WHOがその必要性を強調するようになり、2002年に「緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、社会心理的問題、スピリチュアルな問題を早期に同定し、適切な評価と治療によって苦痛の予防と緩和を行うことで、QOL（Quality of Life：生活の質）を改善するアプローチである」と定義されました。

早期っていつから？ どこで始めるの？

WHOの定義に登場する「早期」っていつのこと？ そう思われる方もいるでしょう。わかりやすくするために話題をがん診療に絞ってみましょう。WHOは1990年にがん治療と緩和ケアの関係を図のように示しました。さらに、2010年にアメリカのハーバード大学などのグループが、早期からの緩和ケアの重要性を示す論文を発表しました。「診断時にすでに転移がある肺がんの患者さんと比較すると、がん治療だけでなく、がん治療とともに緩和ケアを受けたほうが3か月後の精神状態と全体的なQOLが改善した」という論文です。これまでの研究の成果から、早期からの緩和ケアによって生存期間を延ばす可能性があり、少なくとも緩和ケアが生存期間を縮める可能性はほとんどないとされています。

このことから厚生労働省では、「がん診療に携るすべての医療従事者が基本的な緩和ケアを習得すること」として、がん診療に関わるすべての医師が「緩和ケア研修会」を修了し、診断時から同時に介入が開始されるようになりました。治療中の皆さんは意識していないかもしれませんが、じつは緩和ケアは診断時からいつもの外来ですでに始まっているのです。

WHO（世界保健機関）の緩和ケアの考え方



麻薬は怖い？

「緩和ケアは怖い」という意識の中には「麻薬」の存在が大きいかもしれません。「麻薬を使うと寿命が縮む」「麻薬を使うともうおしまい」「麻薬を使うと中毒になる」「麻薬はいつか効かなくなる」。麻薬と聞くとこんな心配をされる方が多いようです。これらはすべて誤解です。医療用麻薬の中毒は「痛みのない方が、医師の指導なく」乱用したときに生じるものなので、個別に処方されたものは安心して使用できます。正しく使えば痛みをコントロールして、自分らしく生活をする助けになってくれる重要なお薬です。

ここまで、緩和ケアの入口についてご紹介して参りましたが、いかがでしたか？

もちろん誰もが病気知らずで人生を全うしたいものですが、もしかしたら皆さんの身近で「緩和ケア」を考える機会があるかもしれません。そのときに緩和ケアを怖がることなく、自分らしく過ごすきっかけにしていだけたら幸いです。



宗像医師会病院 緩和ケア病棟のご紹介

大切な時間を あなたらしく過ごすために

宗像医師会病院には、宗像市・福津市では唯一の、緩和ケア病棟があります。緩和ケア病棟はがんなどの病気による痛みやつらい症状を和らげ、ご本人とご家族が安心して過ごせるよう支援する病棟です。「まだ早いかな」と思われる時期でもお気軽にご相談ください。早めに知っていただくことで、ご本人やご家族が安心してこれからの時間を考えるきっかけになります。



病室からの見晴らし



談話室



病室



季節のイベントの様子

● 緩和ケア病棟入院までの流れ

ご相談・
お問い合わせ

主治医や地域の医療機関、地域医療連携室を通してご相談ください。ご本人だけでなくご家族からの相談も受けております。

緩和ケア面談

ご本人・ご家族と面談し、現在の病状や生活状況、ご希望などをお伺いします。緩和ケア病棟での過ごし方や入院生活についてもご説明します。

入院判定

面談内容や診療情報をもとに、緩和ケア病棟への入院について院内で検討します。

入院日のご連絡・
調整

判定後、空床状況などを踏まえて入院日を調整し、ご本人・ご家族、紹介元へご連絡します。

入院

痛みやつらい症状を緩和しながら、ご本人とご家族が安心してその人らしい時間を過ごせるよう、医師、看護師、薬剤師、リハビリ専門職、栄養士などの多職種で支援します。症状が和らぎ「自宅で過ごしたい」と希望された場合は、安心して退院できるように訪問診療^{*1}や訪問看護^{*2}など地域の医療・介護サービスと連携し、ご自宅での療養生活を支えます。

*1) 医師がご自宅や施設を定期的に訪問し、診療や治療、薬の管理などを行う医療サービス
*2) 看護師がご自宅や施設に訪問し、体の状況の確認や必要なケアなどを行う医療サービス

緩和ケア病棟について知りたい方や入院についての相談を希望の方は、お気軽に地域医療連携課または主治医へご相談ください。

宗像医師会病院代

☎ 0940-37-1188

受付時間

平日（月～金、祝日を除く）
9:00～16:00

緩和ケアではどのような支援を受けられるの？

病気や治療について、一緒に考えるケア

病気や治療について説明を受けても「どの治療を選べばよいのだろう」「治療を受けながら、どのように生活したらよいのだろう」と悩むことがあるかもしれません。そのようなときは患者さんやご家族の思い、大切にしたいことなどを伺いながらいっしょに考え、よりよい選択ができるようお手伝いします。

痛みやつらい症状を和らげるケア

痛みや息苦しさ、だるさ、吐き気など、病気や治療に伴うつらい症状を和らげるため、医師・薬剤師など多職種と連携して支援します。また症状を和らげることで、安心して治療や日常生活を続けられるようお手伝いします。



日常生活を支えるケア

病気によって日常生活に支障がある場合には、

- 食事を楽しむための支援
- 睡眠を整える支援
- 楽な姿勢や動き方の工夫
- 清潔を保つための支援
- 排泄を楽にするための支援

などを行い、その人らしい毎日を大切に支えます。

心に寄り添うケア

病気になると不安や心配、悩みを抱えることがあります。私たちはその気持ちに寄り添い、いっしょに考えながら安心して穏やかに過ごせるよう支援します。



ご家族へのケア

緩和ケアでは患者さんだけでなく、ご家族も大切な支援の対象です。ご家族の気持ちにも寄り添い、不安や悩みについていっしょに考えながら支援します。



緩和ケアはどこで受けられるの？

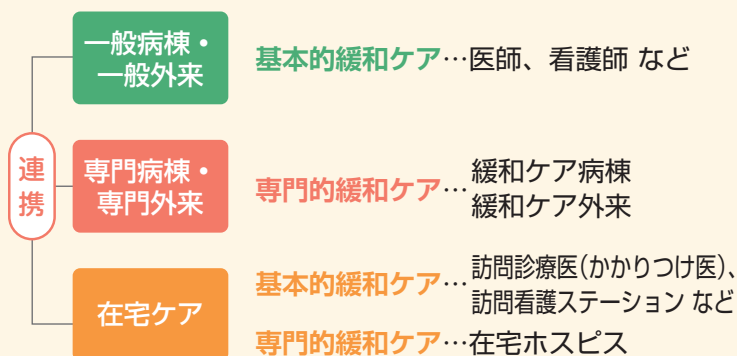
緩和ケアは「一般病棟・外来」「緩和ケア病棟・緩和ケア外来」「在宅療養」など、さまざまな場所で受けることができます。

当院には一般病棟・外来に加え、専門的な緩和ケアを行う緩和ケア病棟・緩和ケア外来があります。患者さんやご家族のご希望に合わせて支援いたします。

最後に、これからも自分らしく過ごしていくために大切なことがあります。それは「どこで過ごしたいか」「どのような医療を受けたいか」「何を大切に生活したいか」についてご家族や大切な人と話し合い、その思いを医療者へ伝えることです。「まだ早い」「縁起でもない」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、将来のことは誰にもわかりません。だからこそ、元気なうちから少しずつ話し合っておくこと

がご本人やご家族の安心につながります。

緩和ケアは、病気になってもその人らしい毎日や人生を支えるケアです。私たちは、一人ひとりの思いを大切にしながら患者さんとご家族に寄り添い、心を込めて支援いたします。どうぞお気軽にご相談ください。



栄養士 のサポート

食べることに
困った時の対応

食欲が低下しているときは、食事のリズムや栄養価をあまり気にせず「食べられるときに食べられるもの」を食べましょう。ただし、持病の治療をしている方は主治医にご相談ください。

食欲不振

食事の時間にこだわらず「食べられそう」と思ったタイミングで、いつでも食べられる準備をしておくことが安心です。

嘔吐

脱水予防のため、こまめに水分補給しましょう。ミネラル飲料やスポーツ飲料、果汁やお茶、みそ汁、スープなどを利用しましょう。

味覚の変化

味がない・味が薄いときはだしや酸味、香辛料をうまく利用しましょう。また甘さなど、味が濃く感じるときは調味料は少なめにして素材の味を楽しみましょう。

においの変化

湯気が立つような温かいメニューは避け、冷まして食べましょう。

口内炎が出来たときの食事

硬い、酸っぱい、辛い、濃い、刺激があるものは避け、口当たりのなめらかな料理やのどこしのよい薄味の料理がおすすめです。

困った時のお助け食品

ゼリー、プリン、ヨーグルト、卵豆腐、レトルト茶碗蒸し、果物、ビスケットなど



リハビリ専門職 のサポート

緩和ケアのリハビリは「つらさを和らげ、いまの体力を維持しながら、その人らしく快適に過ごすこと」を目的に、心と体をやさしくケアします。

リハビリ内容の例

● 日常動作の維持

トイレに行く、歩く、車椅子に乗って散歩をするなど、日常生活を少しでも続けられるようにサポートします。



● 楽な動き方の工夫

体力を消耗しにくい動作のアドバイスをしたり、歩行器などの福祉用具を選んだりします。

● 痛みやだるさの緩和

マッサージやストレッチで体をほぐし、苦痛を和らげます。

● 呼吸とお口のケア

息が楽になる姿勢の検討や、安全に美味しく食べるための支援をします。

このように、無理なく日常生活を続けられるようリハビリスタッフが全力でサポートしていきます。

薬剤師 のサポート

緩和ケア病棟で働く薬剤師は、患者さんが少しでも穏やかに過ごせるよう、薬の面からそっと支える存在です。痛みや息苦しさ、吐き気、眠れないつらさなど、日々変化する症状に合わせて、最適な薬や使い方をサポートします。

● 患者さんに合わせた薬の選択

錠剤、カプセル、粉薬、水薬、貼り薬、注射薬と色々な選択肢がありますので、そのときそのときに合わせた選択をお手伝いします。

● 医療用麻薬の安全な管理と使用

痛みや息苦しさなどを和らげるために必要な薬ですが、不安を抱える方も多いため、薬剤師は誤解を解き、

安心して使っていただけるように説明をします。ご家族にも「どんな薬で、どんな効果があるのか」をわかりやすく伝え、心配を少しでも軽くできるように努めます。

● 便秘薬、寝つきをよくする薬、吐き気をおさえる薬、痛みをおさえる薬などの選択

日々の生活を穏やかに過ごすためには、我慢せずに薬を使用していただくのも非常に有効な手段となります。個々で薬の効果も変わってきますのでいちばん適した薬剤の選択にも関わっていきます。



Dr.コタム

ちよこひとすめ

vol.8

歩く

文：スピヤント ケイジ（小児科）

宗像医師会病院に勤務して、今年で3年目になります。赴任当初は毎日自家用車で通勤していました。自宅から病院まで少し距離があり、病棟患者さんの対応で帰りが遅くなることも多かったからです。

しかし、しばらくすると運動不足の影響か、足腰の筋力が低下してきたと自覚するようになりました。長距離を歩くと足が重く感じられ、階段の昇り降りもつらくなってきました。それでも食欲は旺盛で、体重も少しずつ増えていきました。気がつけば、いままで履いていたズボンが少しきつくなっていました。50代後半という年齢もあり、このままでは将来、移動する機能がさらに低下し、日常生活に支障を来すのではないかと不安を覚えました。

そこで思いきって電車通勤に切り替えました。歩く距離が長くなり、階段や坂道

の昇り降りも増えるので、足にやさしい靴を履くようにしました。夏は日差しが強いため、顔に日焼け止めクリームを塗り、男性用の日傘をさすようにもしました。こうした日々の積み重ねの結果、足腰の筋力は徐々に回復し、以前より疲れにくくなりました。食欲は相変わらずですが、体重は少しずつ減っています。

院内を歩いていると、歩行訓練に励む入院患者さんを見かけます。決して楽ではないはずですが、みなさん希望に満ちた表情で、一生懸命訓練に取り組んでおられます。元気でいられる限り、自分の力で歩きたいと誰もが願うものです。「お互いががんばりましょう」と心の中でつぶやきながら、私もまた、自分の足で歩き続けていこうと思います。



よくあるご質問

Q & A

Q 紹介状がないと受診できませんか。

A 紹介状がなくても受診できます。受診される科により予約が必要な場合があるため、事前に代表電話にお問い合わせください。

Q 受付横の患者相談窓口ではどのような相談ができますか。

A 看護師が窓口で常駐し、病院内のスタッフと連携して相談に応じています。わからないこと、心配なことがありましたら、どのようなことでも遠慮なくご相談ください。

Q 売店の営業時間について教えてください。

A 院内コンビニエンスストア「HOW ショップ」の営業時間は月～金曜日：午前8時30分～午後4時／土曜日：午前9時～午後1時／定休日：日曜日・祝日となっています。



地域医療支援病院

宗像医師会病院

スマートフォンは
こちらから<https://mmah.jp>日本医療機能評価機構
認定病院〒811-3431
福岡県宗像市田熊5丁目5-3TEL
0940-37-1188

アクセス方法



JR東郷駅より

徒歩15分、タクシーで3分



西鉄バス（2系統又は3系統）

東郷駅東口バス停下車 徒歩7分



車でお越しの方

若宮ICより車で20分
古賀ICより車で20分