

がんとわかったときからはじまる

# 緩和ケア



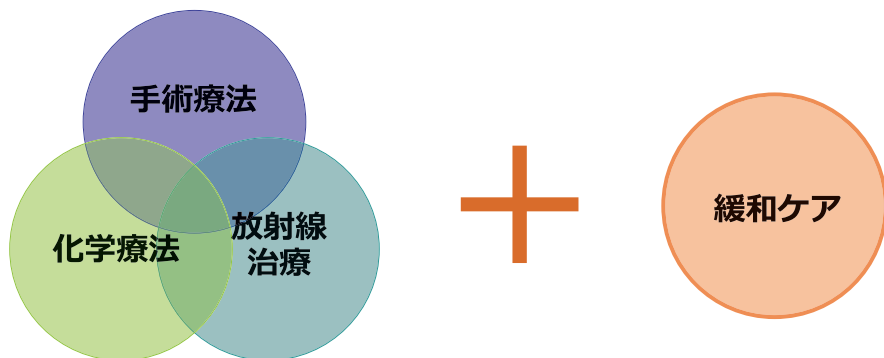
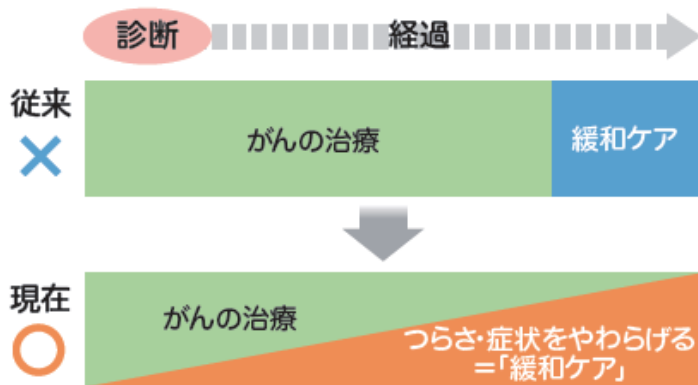
～身体や心などの  
様々な“つらさ”をやわらげます～

# 1 がんと診断されたときから受けられます

緩和ケアは、がんの治療ができなくなってから始めるものではありません。身体や心のつらさが大きいと、体力の消耗につながることから、がんの治療を続けることが難しくなってしまいます。そのため、がんと診断されたときから、「つらさをやわらげる＝緩和ケア」を始めることが大切です。



## WHO(世界保健機関)の緩和ケアの考え方



## 2 身体や心のつらさをやわらげます

がんの患者さんが抱えるつらさには、「お腹がいたい、だるい、吐き気がする」といった身体のみならず、不安やイライラといった心のつらさや、仕事や経済面などの悩みもあります。また、「なぜ病気になったんだろう」といった疑問や、人生の意味や目的の見失うことで、つらさを感じる人もいます。身体や心のつらさが強いときには、がんに向き合っていく力も湧いてこなくなってしまうかもしれません。緩和ケアでは、患者さんやご家族のさまざまなつらさを、できるだけやわらげていくことを目標にしています。

**患者さんが御自身のつらさを医師や看護師などのスタッフに伝えることで、「緩和ケア」を始めることができます。我慢せずに気軽に伝えていただくことがとても大切です。**

医療用麻薬で命が縮んだり、  
中毒になったりすることはありません。

モルヒネなどの医療用麻薬に対して、「中毒」「命が縮む」「最後の手段」といった誤ったイメージを持たれていることがあるかもしれません。医療用麻薬は大麻や覚せい剤などはまったく別のものです。医療用麻薬は、痛みがある状態で医師の管理のもとで適切に使う限り、中毒になることはありません。医療用麻薬の一般的な副作用としては、吐き気・嘔吐、眠気や便秘などがありますが、多くの副作用は予防や治療ができるので、安心して痛みの治療を受けていただくことができます。



# 3 緩和ケアはどうしたら受けられる？

緩和ケアは、がんの治療中かどうかや、入院・外来、自宅など、時期や場所を問わず、いずれの状況でも受けることができます。

**まずは周囲の医療スタッフに気軽に相談してみてください。**

## 入院

一般病棟に入院し、がんの治療を受けながら、担当医や緩和ケアチームのケアを受けることができます。

様々な専門分野のスタッフが「緩和ケアチーム」として、患者さんやご家族を支援します。



### ●看護師

緩和ケアに関する専門的な知識や技能を持つ専門・認定看護師などが支援します。



### ●薬剤師

痛みなどの症状をやわらげるための薬についての助言や指導を行います。



### ●医師

がんに伴う様々な症状を和らげます。



### ●カウンセラー

がんに伴う心の問題（不安、うつ状態など）について、専門的に支援します。



### ●リハビリ専門職

身体の機能を最大限に活用し、安全に生活できるようにするためのリハビリテーションを担当します。



### ●医療ソーシャルワーカー

生活面や医療費など経済面での相談を受けたり、社会的サービスや在宅医療を受けるための支援を行います。



### ●管理栄養士

食事の献立や味付けの工夫などの助言を通じて、食生活に関わる問題に対応します。

## 通院（外来）

緩和ケア外来に通院して受けることができます。

放射線療法や薬物療法などの通院治療中に、外来で受けることもできます。



## 緩和ケア病棟

専門の病棟で受けることができます。

専門のスタッフが、身体や心の様々なつらさをできる限り

やわらげる治療やケアを専門的に提供する施設です。

緩和ケア病棟で症状を軽減し過ごしやすくしてから、

退院することも可能です。



## 自宅

ご自宅で療養しながら、緩和ケアを受けることができます。

医師や看護師が訪問し、症状を緩和するための治療やケアを行います。住み慣れた家で、自分のペースで日常生活を送ることができ、一人暮らしでも利用できます。地域の在宅療養支援診療所や訪問看護ステーション、調剤薬局などが連携して患者さんを支援します。



## がん相談支援センターでも相談できます

緩和ケアだけでなく、がんの治療に関する不安や療養生活全般の質問・相談は、がん診療拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」でも相談できます。

がん相談支援センターのある病院に通院や入院していなくても、相談員が無料で相談に応じています。患者さんご本人だけでなく、ご家族からの相談にも対応しています。

まずは気軽に相談してみてください。



● **がんの情報を調べたいとき**

大阪府内のがん診療拠点病院（相談支援センター）をさがしたいとき

● **大阪府ホームページ**

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kyoten/index.html>

● **府立成人病センターホームページ 大阪府がん情報提供コーナー**

<http://osaka-gan-joho.jp/>

● **国立がん研究センター がん情報サービス**

<http://ganjoho.jp/>





メ 毛

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



(あなたの地域のがん診療拠点病院)

**編集・発行**

**大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課  
大阪府がん診療連携協議会緩和ケア部会**