

緩和ケアのご案内

痛みやつらさを我慢していませんか？

みなさんは「緩和ケア」をご存知でしょうか？がんなどの病気の症状や治療の副作用のつらさを和らげたり、その他さまざまな悩みごとを解決するための手助けを指します。苦痛や悩みを軽くすることで、治療をよりスムーズに受けられるようになり、ひいては患者さんが「その人らしい」生活を送ることができるよう手助けします。

- 痛い、しびれる
- ムカムカする、食欲がない
- 眠れない
- だるい、つかれやすい
- 落ち着かない、気分がづらい
- できるだけ自宅で過ごしたい



以上のような苦痛や悩みを抱えておられる方は、「緩和ケア」を治療に取り入れてみてはどうでしょうか。

医療用麻薬は安全で有益な薬です

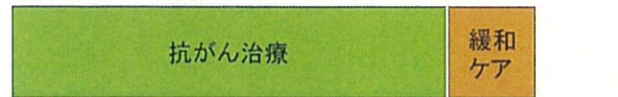
モルヒネに代表される医療用麻薬に対して、残念なことに多くの方々が誤解されているようです。

- 「死期が近い時にだけ使われる？」
 - 「死期を早める？」
 - 「中毒になる？くせになる？」
 - 「次第に効かなくなる？」
- これらは全て誤りです！



病気の時期によらず強い痛みが現れることはあります。痛みを我慢しながらの生活は体力や気力を奪います。医療用麻薬は医師の処方に基づいて正しく服用する限りは、命を縮めたり中毒や依存を起こす心配はいりません。むしろ心身を楽な状態に保つことが、日々の生活を充実させ、長生きにつながる事が証明されています。痛みは我慢せず、感じたままを知らせて下さい。そしてきちんと取り除きましょう。

〈古いイメージ〉



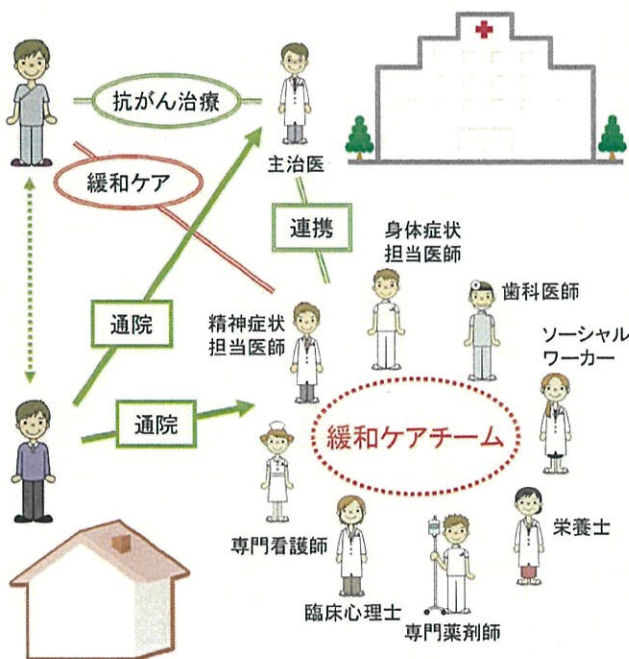
診断 終末期



〈新しいイメージ〉

当院の緩和ケア体制

北海道がんセンターでは、各診療科において抗がん治療と並行して基本的な緩和ケア(支持療法)を提供するよう努めておりますが、それをサポート・強化する役割を担っているのが緩和ケア内科です。入院患者さんを対象として「緩和ケアチーム」が、通院患者さんを対象として「緩和ケア内科外来」が、各診療科との連携のもと、専門性の高い緩和ケアを提供しています。



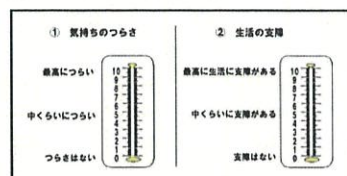
これらの専門職メンバーが、患者さん個々の苦痛や悩みに応じて、互いに連携しながら、きめこまかな対応をさせていただきます。

患者さんご本人だけでなく、患者さんのご家族からのご相談も受けつけています。また、すでに他の病院に通院、あるいは入院中の方からのご相談にも応じます。どうぞお気軽に、外来2階にありますが緩和ケア内科外来をお訪ね下さい。

こころのケアを必要としていませんか？

がん患者さんの実に半数近くが、こころの問題を抱えていることが知られています。痛みや喪失感、悩みなどのさまざまなストレスが原因となり、「うつ」や「不安」を引き起こします。また逆に「うつ」や「不安」が痛みを強めたり、患者さんを孤立に追い込んだりする悪循環を生み出します。しかし、こころのケアを必要としている患者さんのうち、適切な治療を受けられる方はほんの一握りに過ぎないのが実状です。

現在、あなたが“こころのケア”を必要としているかどうかを判定する簡単なテストがありますので、お試し下さい。下に2つの寒暖計があります。最近1週間を振り返って、平均すると何度くらいだったか丸をつけてみて下さい。



①が4度以上、かつ、②が3度以上だった方は、“こころのケア”が必要である可能性が高いと言われています。

緩和ケア内科では、専門的な知識と経験をもつ精神科医、看護師、心理療法士、が待機しています。「精神科は薬が怖くて...」という方でも、病状によってはお薬を使わずに治療する方法もあります。ぜひご相談いただき、症状や問題を解消して、本来の自信と意欲を取り戻しましょう。