

緩和ケア

つらさを和らげて自分らしく過ごす



患者さんにご家族の明日のために

はじめに

緩和ケアは、がんに伴う心と体のつらさを和らげます

がんになると、体や治療のことだけではなく、仕事のことや、将来への不安などのつらさも経験するといわれています。緩和ケアは、がんに伴う心と体のつらさを和らげます。

目次

1. がんと言われたときから始まる緩和ケア …………… 1
2. 緩和ケアを支えるチーム …………… 2
3. 緩和ケアを受ける場 …………… 3
4. 自分らしい生活をするためにできること …………… 10
5. 家族への緩和ケア …………… 14

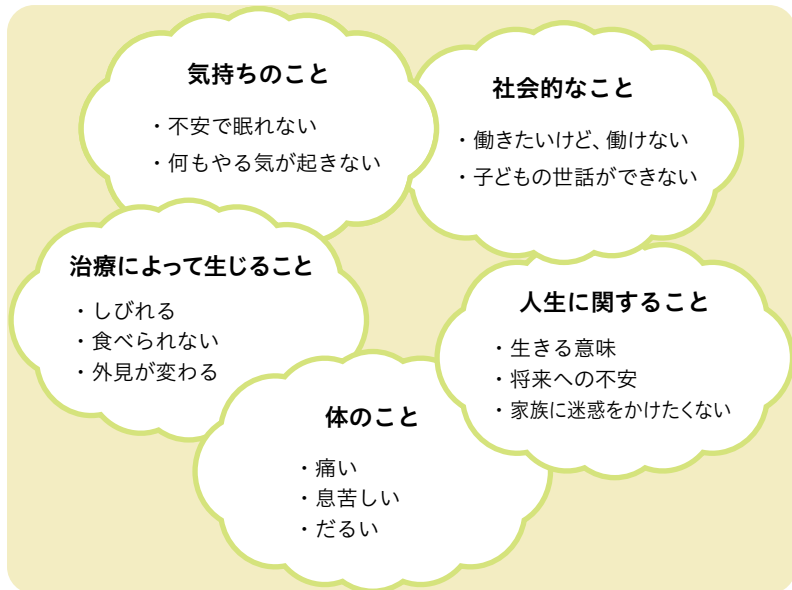
1. がんと言われたときから始まる緩和ケア

● 緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります

がんと言われたときから始まる緩和ケア

がんと言われると落ち込むこともあります。また、診断を受けたときには、すでに痛みや息苦しさなどの症状がある場合もあります。緩和ケアは、そのような落ち込みや症状に対して、がんと言われたときから始まります。緩和ケアは、がんが進行してから始めるものではありません。がんの治療とともに、つらさを感じるときにはいつでも受けることができます。

図1. がんに伴う心と体のつらさの例



*日本緩和医療学会「WHO(世界保健機関)による緩和ケアの定義(2002)」定訳

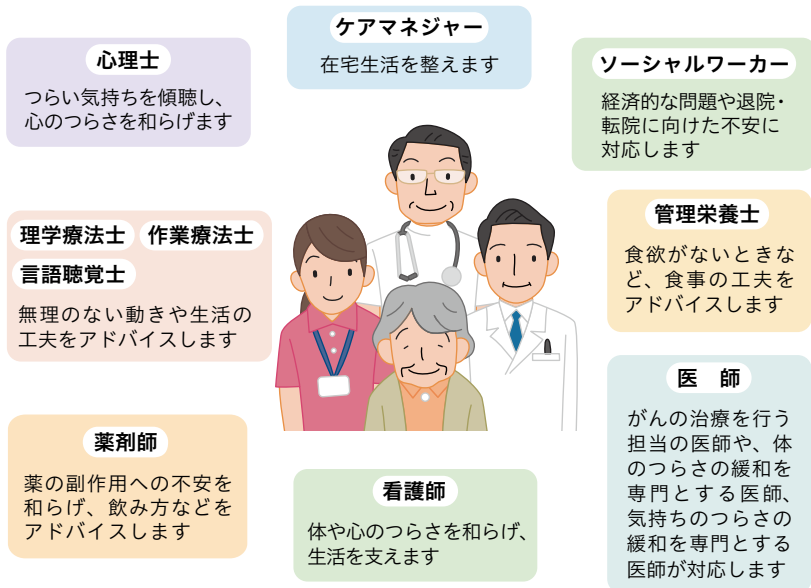
緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のクオリティ・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通じて向上させるアプローチである。

2. 緩和ケアを支えるチーム

●さまざまな専門職からなるチームが支えてくれます

緩和ケアは、基本的には担当の医師や看護師から受けますが、必要に応じてさまざまな職種の人がチーム（緩和ケアチーム）となって支えてくれます。

図2. さまざまな専門職からなるチーム（緩和ケアチーム）の例

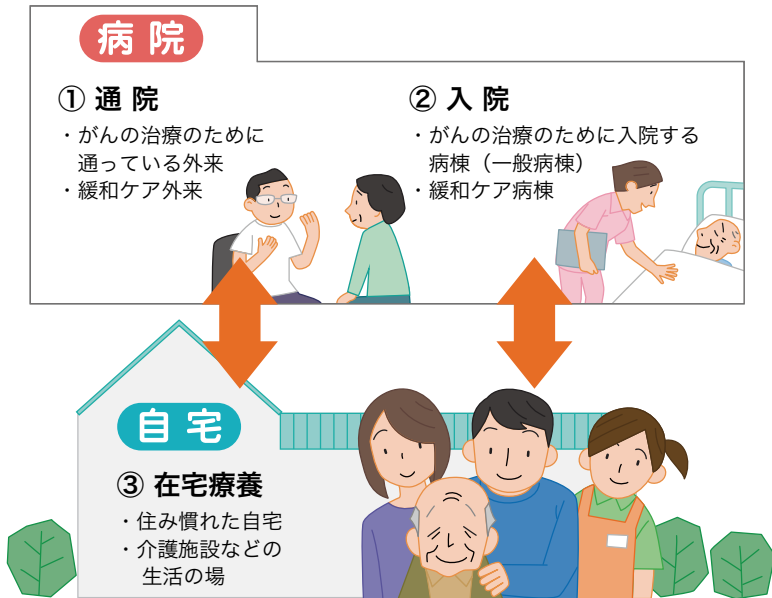


3. 緩和ケアを受ける場

● 緩和ケアを受ける場は、大きく通院、入院、在宅療養（自宅で受ける緩和ケア）の3つに分けられます

緩和ケアは、全国のがん診療連携拠点病院であればどこでも受けることができます。病院では、通院でも入院でも受けることができます。また、自宅でも受けることができます。がん診療連携拠点病院以外の病院でも受けることができます。

図3. 緩和ケアを受ける場



1 通院

- 通院での緩和ケアは、がんの治療のために通っている外来や、緩和ケア外来で受けることができます。

(1) がんの治療のために通っている外来

がんの治療のために通っている外来では、がんやがんの治療によるつらさを和らげるために、担当の医師や看護師から緩和ケアを受けます。必要に応じて、他の専門職による支援を受けることもあります。

(2) 緩和ケア外来

緩和ケア外来では、緩和ケアの専門的な知識をもつ医師や看護師から緩和ケアを受けます。入院中に緩和ケアを受けていた場合には、退院後引き続き緩和ケア外来を受診することもあります。施設によっては緩和ケア外来がないこともあります。その場合には、これまでに治療を受けたことがない施設の緩和ケア外来を受診することもできます。ご本人や家族の希望によって受診することもできるので、担当の医師に相談してみましょう。

2 入院

- 入院での緩和ケアは、がんの治療のために入院する病棟（一般病棟）や、緩和ケア病棟で受けることができます。

(1) がんの治療のために入院する病棟

がんの治療のために入院する病棟では、がんやがんの治療によるつらさを和らげるために、担当の医師や看護師から緩和ケアを受けます。必要に応じて、他の専門職による支援を受けることもあります。

(2) 緩和ケア病棟

緩和ケア病棟は、緩和ケアに特化した病棟です。がんを治すことを目標にした治療（手術、薬物療法、放射線治療など）ではなく、がんの進行などに伴う体や心のつらさに対する専門的な緩和ケアを受けます。

緩和ケア病棟は、一般病棟と異なり、できる限り日常生活に近い暮らしができるように作られた病棟で、共用のキッチンなどが設けられている場合もあります。また、茶話会や季節のイベントなどが催されることが多く、家族などの親しい人とともにイベントを楽しむことができます。入院での緩和ケアにより体や心のつらさが和らいたら、退院し自宅に帰ることもできます。

●緩和ケア病棟での緩和ケアを希望するときは、早めに探しましょう

緩和ケア病棟には、病院内にある場合と、緩和ケアのみを行う独立型の施設の場合(ホスピスや緩和ケア病院)があります。地域によって、緩和ケア病棟のある病院の数は異なります。緩和ケア病棟に入院するために待機している人がいる場合もあるため、早めに担当の医師に相談しましょう。がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センターでも、緩和ケア病棟の情報を得ることができます。

●緩和ケア病棟の入院にかかる費用

厚生労働省から「緩和ケア病棟」として承認を受けた施設の場合、医療費は定額となっています。その他に、食費などの医療費以外の費用がかかります。医療費が一定額以上になる場合には、高額療養費制度を利用して、自己負担限度額までの支払いとすることができます。なお、病院の体制などにより部屋代などの追加の料金が必要になることがあります。緩和ケア病棟の入院に必要な費用については、事前にソーシャルワーカーなどに相談しましょう。

●ホスピスについて

「緩和ケア病棟」と同じような意味で用いられている言葉として「ホスピス」があります。緩和ケア病棟は、つらさをコントロールして、できる限り普段通りに生活することを主な目標としています。一方、ホスピスは最期まで希望通りに生きることを主な目標としています。宗教家やボランティアなどがチームの一員として参加している施設もあります。しかし、国が定めた施設基準を満たした施設であれば、緩和ケア病棟であってもホスピスであっても提供される医療やケアの内容、費用に大きな差はありません。施設によって入所できる条件が異なるため、各施設にお尋ねください。



3 在宅療養(自宅で受ける緩和ケア)

安心してリラックスできる住み慣れた自宅では、ご本人の生活のペースに合わせながら病院と同じような緩和ケアを受けることができます。在宅療養を受けるには、訪問診療^{*}や訪問看護、訪問介護、訪問入浴などの在宅でのサービスを整える必要があります。がんの治療で通院または入院している場合には、担当の医師が訪問診療に向けて紹介状を作成し、病院の職員が訪問診療医や訪問看護ステーションと連絡を取り合って調整してくれます。一人暮らしの場合にも、これらのサービスを整えることでこれまでに近い生活を送ることができるようになります。

※訪問診療とは、医師の定期的な訪問により行われる診療のことで、必要なときにだけ行われる往診とは異なります。

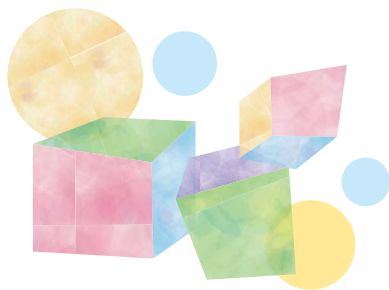
自宅で具合が悪くなったときには、訪問診療医と相談して、病院に入院することもできます。また、家族などの介護者が体調を崩したり、介護による肉体的・精神的な負担を感じたりする場合には、介護者の休息や気分転換のために、短期の入院(レスパイト入院)を受けいれている施設に入院することもできます。

安心して自宅で緩和ケアを受けるために、訪問診療医や訪問看護師と、療養の目的や希望する生活について十分に話し合みましょう。緊急時の対応方法や受け入れ先についても、あらかじめ確認しておくことが大切です。

なお、介護施設などに入所している場合でも、訪問診療による緩和ケアを受けることができます。

●自宅で受ける緩和ケアの費用

自宅で受ける緩和ケアには公的医療保険が適用され、緩和ケア病棟に入院するよりも費用が安くなることがあります。また、介護保険が適用されると、介護用ベッドなどの介護用品や、訪問介護、入浴サービスなどを利用することができます。一方で、医師や看護師が訪問するための交通費など、保険適用外の費用も必要となることがあるため、詳細はソーシャルワーカーやケアマネジャー、訪問看護師に聞いてみるとよいでしょう。



4. 自分らしい生活を続けるためにできること

1 つらさの伝え方

●つらさを我慢しないことが大切です

がんによるつらさを長い間我慢すると、夜眠れなくなる、食欲がなくなる、体の動きが制限される、気分がふさがちになるなど、生活に支障が出てしまいます。痛みや吐き気などの症状は、軽いうちに治療を始めれば、短期間で十分に和らげることができます。そのため、症状があるときには早めに医師や看護師に相談しましょう。

つらさは、ご本人にしかわかりません。具体的に「いつから」「どこが」「どのようなときに」「どんなふうに」「どのくらい」つらいのかを、医師や看護師に伝えていきましょう。また、症状が日常生活のどんなところに影響しているか、使った薬の効果はあったかなどを伝えると、治療の目標がより明確になります。

状況を伝えやすくするために、次の図のような症状日誌などを作って診察時に持参することをおすすめします。症状日誌は、どのような形でもよいです。日時、つらさの度合、症状、疑問や気がかりなこと、対応やその効果などを記しておきます。体調により自分で書くことが難しい場合には、周りの人の協力を得るのもよいでしょう。

図4. 症状日誌の例

日時	つらさの度合 0 (なし) ~ 10 (強い)	症状 	疑問や 気がかりなこと	対応
5月6日 22:20	6	寝ようとしたら、 右肩が痛みだした。		痛み止めの 座薬を使った
24:00	6	いつの間にか 痛みがなくなり、 うとうとしていた。		

がんによる痛みに対して医師から処方された医療用麻薬を使うときには、依存や中毒は起こりません

がんによる痛みがあり、その治療のために医師から処方された医療用麻薬を使うときには、依存や中毒は起こりません。安心して治療を受けましょう。痛みが和らぐことで、ぐっすりと休むことができ、生活しやすくなります。がんによる痛みは、多くの人を経験する症状ですが、緩和ケアによって、80%以上の人の痛みが和らいだという報告もあります。

日本では、医療用麻薬に対して、「依存性がある」「最後の手段である」という誤ったとらえ方をしている人が多いようです。医療用麻薬について不安なことがあるときには医師や薬剤師に相談しましょう。

2 自分らしい過ごし方

●あなたが緩和ケアの中心です

どのような状況であってもできる限り自分らしい生活を続けていくために、家族や、担当の医師、看護師、薬剤師などの身近な医療者に自分の気持ちを伝え、どのような治療を受けるのか、どこで緩和ケアを受けるのかを一緒に選ぶことが大切です。そのときには、どのように過ごしていきたいのかという自分の気持ちを伝えましょう。体調や時期によって、この選択でよかったのだろうかと気持ちが揺らぐこともあります。そのようなときは、揺らいだ気持ちも遠慮なく伝えていきましょう。あなたの気持ちを大切にもらえるはずですよ。あなたが緩和ケアの中心なのです。

人それぞれ、大切にしたいことは異なります。患者本人が希望する生活を実現していくためには、がんの治療を受けているときから、今後のことについて家族や医療者と話し合っておくことが大切であるといわれています。普段から家族とよく話し合っておき、体のことや治療法についてわからないことは担当の医師に聞いておくことも大切です。

お住まいの地域の療養場所に関する情報は、がん相談支援センターでも得ることができます。

5. 家族への緩和ケア

● 緩和ケアは、ご本人だけではなく、家族のつらさも和らげます

がんになると、家族も大きなショックを受けます。家族は、「本人はもっとつらいのだから」と気持ちを抑えてしまうことも少なくありません。その一方で、日常生活も維持していく必要があります。そのため、家族も心のつらさをはじめとしたさまざまな負担を抱えることから、「第二の患者」といわれることもあります。

緩和ケアは患者本人だけでなく、家族に対しても行われ、さまざまな医療者がチームを組んで支援してくれます。家族が、担当の医師や看護師、その他の医療者に自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。

家族が自分自身の気持ちや体をいたわり、生活を大切にすることは、ご本人を支えることにもつながります。困難な状況で周囲の力を借りることは大切です。

地域のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターでは、緩和ケアに関する情報を得ることができ、家族も無料で相談することができます。

施設によっては、家族外来といって家族専用の外来が設置されている場合があります。ここでは、患者本人へどのように声をかけてよいのかわからないといった悩みや、介護などによる体調不良、大切な人を亡くしたことに対するケア(グリーフケア)など、さまざまな支援を行っています。家族ケア外来、グリーフケア外来、遺族外来など、医療機関によって呼び方はさまざまです。家族の希望に沿ったサポートを受けることができるので、利用してみてください。



参考文献：

厚生労働省ウェブサイト；緩和ケア（閲覧日：2020年9月4日）<https://www.mhlw.go.jp/>
World Health Organization (WHO)ウェブサイト；Palliative care（閲覧日：2020年9月4日）
<https://www.who.int/>
日本緩和医療学会ウェブサイト；緒言・提言（閲覧日：2020年9月4日）<http://www.jspm.ne.jp/>
日本緩和医療学会ガイドライン統括委員会編．患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド
増補版．2017年，金原出版．
日本緩和医療学会．緩和ケア.netウェブサイト；緩和ケアとは（閲覧日：2020年9月4日）
<http://www.kanwacare.net/>
日本緩和医療学会編．専門家をめざす人のための緩和医療学（改訂第2版）．2019年，南江堂．

国立がん研究センターがん対策情報センター作成の本

● がんの冊子

各種がんシリーズ

がんと療養シリーズ 緩和ケア 他

がんと仕事のQ&A

● がんの書籍 (がんの書籍は書店などで購入できます)

がんになったら手にとるガイド 普及新版 別冊『わたしの療養手帳』

もしも、がんが再発したら

閲覧・入手方法

● インターネットで

ウェブサイト「がん情報サービス」で、冊子ファイル (PDF) を閲覧したり、ダウンロードして印刷したりすることができます。

がん情報サービス <https://ganjoho.jp>

がん情報

検索

● 病院で

上記の冊子や書籍は、全国のがん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」で閲覧・入手することができます。

上記の冊子・書籍の閲覧方法や入手先がわからないときは、「がん情報サービス」または「がん情報サービスサポートセンター」でご確認ください。

がん情報サービス
サポートセンター 

0570-02-3410 ナビダイヤル

受付時間：平日 10 時～15 時

03-6706-7797

(土日祝日、年末年始を除く)

*相談は無料ですが、通話料金はご利用される方のご負担となります。

がんの冊子 がんと療養シリーズ 緩和ケア

2010 年 3 月 第 1 版第 1 刷 発行

2020 年 9 月 第 3 版第 1 刷 発行

2021 年 6 月 第 3 版第 2 刷 発行

編集：がん情報サービス がん情報編集委員会

発行：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1

協力者 (五十音順) 石井 浩二 (長崎大学病院 がん診療センター緩和ケアセンター)

岩崎 創史 (札幌医科大学 医学部麻酔科学講座)

橘 直子 (山口赤十字病院 医療社会事業部)

向井未年子 (愛知県がんセンター 緩和ケアセンター)

国立がん研究センターがん対策情報センター 患者・市民パネル

緩和ケア

国立がん研究センター
がん対策情報センター



がん相談支援センター について

がん相談支援センターは、全国の国指定のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族だけでなく、どなたでも無料で面談または電話によりご利用いただけます。

相談された内容がご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、他の方に伝わることはありません。

わからないことや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院、がんに関するより詳しい情報はウェブサイトをご覧ください。

「がん情報サービス」 <https://ganjoho.jp>

がん情報

🔍 検索



つくるを支える
届けるを贈る

がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。