

「自分らしさを支えるー今知っておきたい がん緩和ケアー」 Q & A 集

【Q】妻をすい臓で亡くしました。病名を知らされ、余命を伝えられました。驚きとショックで途方に暮れた日々が続きました。心情が不安定になり、治療や仕事のこと、今後のことに悩みました。病気と闘っていく姿勢を教えてください。

【A】奥様のことをお一人で支えようとして悩まれたのではないのでしょうか。あなたを支える人はいますか。相談できる人がいますか。話すことで楽になることもあります。お悩みのことがあれば、がん相談支援センターにご相談下さい。ここに書いたことは、現在患者さんを支えているご家族の方にも共通します。「病気と闘う」と大上段に構えず、まずは普段の生活がなるべく支障なくできるようにと考えてみてはいかがでしょうか。あなたが疲れてしまっただけは、肝心な時に力が発揮できないかもしれません。きっと、あなたにしかできないことが出てくるはずですよ。

【Q】病名を伝えられてから1年以内の自殺率が高いという報道がありましたが、どう対応していけばよいのでしょうか。

【A】国立がんセンターは病名告知後1年以内に自死する人数が20倍多いと報告しています。周りの人に「つらい」「死にたい」と訴えた場合は話を聞くことが大切です。具体的な方法や既に未遂になっている場合は精神科の医師に相談することが必要です。自死しようとしているときに予防することは難しく、できるとしたらその前段階の長く続く気持ちの落ち込み(うつ状態)に対処することです。病名を告げられれば誰でも落ち込みますが、普通は落ち込みから回復してきます。いつまでもふさぎ込んでいたり、表情が乏しかったり、言葉が少ないなど何かおかしいなと思ったらまずは早めに主治医に相談して下さい。告知を受けた後1年は特に変化に気をつけてください。

【Q】痛みは人それぞれ違うと思いますが、精神的・肉体的に一時的に和らいでも、痛みの症状は繰り返すというのが一般的だと思います。薬物による痛みの緩和という方法も必要ですが、人には免疫の効果や働きを通して自己回復力を強めるという方法はないのでしょうか？

【A】免疫力の高め方を考える前に低下させないことが必要です。からだのつらい症状がなく、疲れにくい、気持ちが穏やかなことが重要です。その上で更に免疫力を低下させるためにはどうしたらよいのでしょうか。高価な健康食品を考える前に、普段の生活でできることを考えましょう。暴飲暴食をしない、回復しない疲れは控える、夜はゆっくり休む、楽しいことは思いっきり笑うなどを実行してみてくださいはいかがでしょうか。

【Q】抗がん剤治療を行っています。60歳の女性ですので、全て白髪になってしまいました。体に良い、やっても良い白髪染めがありましたら教えてください。

【A】抗がん剤の種類にもよりますが、一旦頭皮、毛嚢を損傷してしまうと修復が遅れたり、治りにくくなることがあります。天然素材だからといって安全とはいえません。毛染めが可能か、主治医に相談してみてください。

【Q】乳がんの全摘出手術後、5年が過ぎましたが、ペット検診を行う必要がありますか？

【A】まだ通院中と推測しますがいかがでしょうか。検診を受けることは重要ですので、主治医に必要な検診と不要な検診を聞いてみてください。検診はがんを発見することだけが目的ではありません。PET 検診を受けたとしても、総ての病気が分かるわけではありませんから、PET 検診を受けていれば他の検診は受ける必要はないとは思わないで下さい。通常別料金がかかりますから、ご注意下さい。

【Q】抗がん剤の副作用により強い痛みが一日に3度もあり、救急車を3回も呼びました。その時、痛みが安定する方法が見つかるまで、入院させてもらえたらと思いましたが、どうでしょうか？

【A】3回／日も激しい痛みがあり大変でしたね。抗がん剤の副作用として痛みはあまり一般的な副作用ではありませんが、あらかじめ予測される症状であれば、その症状を抑える薬をあらかじめ処方して対処することも重要です。生命に対してリスク(危険性)が高いのであれば、入院して対処するという方法も考えられます。主治医の先生と相談してみてくださいはいかがでしょうか。

【Q】緩和ケアについて、ぜひ在宅で実施できる方向のご支援をお願いしたいのですが、どのように考えられますか？

【A】在宅で緩和ケアを実践していくためには診療所の先生をはじめ、訪問看護師、薬剤師など在宅のチームの方々に治療やケアの方法をいろいろな形でお伝えしていこうと思います。在宅のチームが困った時の相談などにも、今よりさらに応えられるように体勢を作っていきたいと思います。

【Q】磐田市立総合病院では往診の対応はありますか？在宅医療、訪問診療を行っている医療機関を教えてください。

【A】申し訳ありませんが当院では、訪問診療、往診はしておりません。訪問診療が必要かなと思った時に既に通院している場合には、そのかかりつけの先生、主治医にご相談下さい。かかりつけ医がない場合は、当院の相談支援センターにご相談いただければ訪問診療をしていただけそうな先生をお調べいたします。

【Q】 がんということは分かっているが、先日家族に余命半年と告げられました。本人は怖いことは聞きたくないというため、余命は告げていません。余命を伝えないのも、本人が知りたくないなら、知らないということも自分らしさなのではないでしょうか？

【A】 あと半年と聞くと 180 日、179 日、178 日とカウントダウンを始める人もいますが、余命の予測は当たらないことも多いものです。半年と言われても、それは一つの目安で、実際はそれより長くなることもあるし、残念ながらそれより短くなることもあります。余命の告知を受けることで、本人がその期間に縛られて生活することになり、本来の本人らしさが生かされなくなることもありますから、余命を知りたくないと思うことも、当然の権利です。気をつけなければいけないのは、余命半年は命の長さの目安で、活動できる期間、話ができる期間はまた別の話です(さらに短いことが普通です)。大切なことはどう生きていくかです。「元気になったら」と言う言葉は良く聞きますが、何か実現したいことがあれば早めに実現していくことをお勧めします。

【Q】 命の最後の時（終末期） ある注射を打てば end にの話は？注射有るのかしら？看者が前もってお願いしておく

【A】 質問の内容は、安楽死の話でしょうか。日本の法律では、積極的に患者さんの命を縮めることは許されていません。たとえ許されているとしても以下の理由で安楽死は不要だと思っています。緩和医療の治療法も日進月歩ですし、どうしても取れない症状もつらいと感じないように過ごすことができます。何がつらいと想着いていらっしゃるのか、お知らせ下さい。「死にたい」と話される患者さんでも、身体の症状がうまく緩和されれば「死にたい」とは言わなくなることが多いです。もし気持ちの落ち込みが続いていけば、主治医にご相談下さい。

【Q】 がん患者、家族に対する社会の目がまだまだ温かく後方支援していきましようという姿勢がまだできていません。日常的に同じような環境下にある人たちが一同にして悩みを吐き出す、心配ごとを聴いてもらえる会、サークル的なものが病院患者受診者で病院内でできないのでしょうか。お互いの生の声が聴ける場があっても良いのではないのでしょうか？

【A】 当院では乳がん患者会「陽だまりの会」があり、その運営サポートを行っております。乳がん以外のがん患者さんやご家族にも、こうした悩みごとを分かち合える場が必要かとは思いますが、取り組むことができていないのが現状です。ご心配なことやご要望などがありましたら「がん相談支援センター」へご相談いただければ幸いです。

【Q】がんの治療を3つ示されましたが、どの治療にも心のケアが必要であると思うのですがどうでしょうか。大切な治療として行うことはできないでしょうか？

【A】心のケアは非常に重要だと考えております。当院では臨床心理士、精神科医が緩和ケアチームに所属し、身体面のみならず心のサポートもさせていただいております。

【Q】心のよりどころとなる地域社会は何の役割も持たないものでしょうか？

【A】地域で生きることができることが患者さんにとって何よりの薬だと思います。「在宅」で最期まで過ごしたい方のため、以前から磐田市医師会をはじめとして、地域で生活する人の医療や介護を支えようと頑張っている方々もいました。しかし、そのような希望が増えてきたのがここ数年のため、地域社会で十分に支えられているとはいえない現状があります。個人のがんばりでは限界もあり、現在は市役所を中心に自然体の組織的なケア（地域包括ケア）について在宅医療連携ワーキンググループで検討しています。地域で暮らす方々には、ご自身やご家族が最期までどのように過ごしたいか、そのためにできることを考えていただき、声を寄せていただけると大変助かります。