

# 第84回 健康公開講座

苦痛なく生きぬくために！

～ 緩和ケアの今～

財団法人 防府消化器病センター

防府青陽病院 副院長 渡邊 昭博

開催日：平成24年6月11日（月）午後7時～

会場：防府市地域交流センター

財団法人 防府消化器病センター 公益事業部

〒747-0801 山口県防府市駅南町14-33

TEL 0835-25-8707

E-mail info@hofu-icho.or.jp http://www.hofu-icho.or.jp

## 緩和ケアとは



### 1989 WHO

対象: 治癒を目的とした治療に反応しなくなった疾患を持つ患者

内容: 積極的に全体的な医療ケア

痛みのコントロール、痛み以外の諸症状のコントロール、心理的な苦痛、社会的問題、霊的(スピリチュアル)問題の解決がもっとも重要

### 2002 WHO

対象: 生命を脅かす疾患に起因した諸問題に直面している患者と家族

内容: 生活の質(QOL)を改善する方策

痛み、その他の身体的、心理社会的、スピリチュアルな諸問題の早期かつ確実な診断、早期治療により苦しみを予防し、苦しみから解放することを目標とする



## がん対策基本法

(平成18年6月20日成立)

- 1) がんに関する研究の推進と成果の普及、活用
- 2) がん医療の均てん化の促進
- 3) がん患者の意向を十分尊重したがん医療提供体制の整備

### <重点課題>

- 放射線療法・化学療法の推進、それらの専門医師などの育成
- 治療の初期段階からの緩和ケアの推進
- がん登録の推進

都道府県は「都道府県がん対策推進計画」の策定

## がんの痛みと治療法

- 進行癌患者の2/3が経験する。
- WHOガイドラインにそった治療を行う事によって90%近いがん患者を痛みから解放出来る。
- 完全にとれた17%、ある程度とれた52%

(2008年度大アンケート: 1634人)



## オピオイドとは

- ・ アヘン(阿片: opium)類似物質という意味
- ・ ケシ(opium poppy)から抽出される

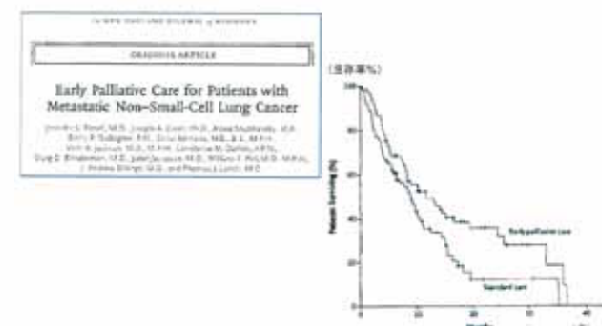


## 医療用麻薬(オピオイド)に対するQ&A

- 中毒になる？
  - 痛みの治療のために用いる限りは心配ない(0.2%程度)。
  - 中止も可能。
- 効かなくなったら
  - モルヒネ等の強オピオイドには有効限界がないので痛みがなくなるまで用量を増やしても大丈夫
- 危険性は？
  - 副作用はあるが、コントロールできる。また、長期にわたって服用しても、腎臓や肝臓に対する悪影響もなく、体力を低下させるような薬物ではない。
  - むしろ、痛みが取れることによって治療に専念でき、生活の質(QOL)が向上する。
  - 命が短くなることはないことが証明されている。

## 早期からの緩和ケアは生命予後を改善する

New England J Medicine 2010



## 強オピオイドのいろいろ





## WHO方式がん疼痛治療法



9

## 1. by mouth (経口的に)



①簡便 ②自然 ③調整しやすい ④有効性が認められている  
⑤経済的 ⑥自分で管理出来るので自立した生活が送れる



10

## 心も体も健やかにするために



- 1) 人を愛すること
- 2) 良くなるという気持ちを持つ
- 3) 新しいことにチャレンジする
- 4) 集中力をきかせる
- 5) 目標となる人に学ぶ
- 6) 人の気持ちを感じる
- 7) 出合いを大切に
- 8) 腹八分目より少なく食べる
- 9) 食事に神経質になりすぎない
- 10) なるべく歩く
- 11) 大勢でスポーツを楽しむ
- 12) 楽しみを見いだす
- 13) ストレスを調整する
- 14) 責任を自分のなかに求める
- 15) やみくもに習慣にとられない

17

## 生物の生と死



18

## 2. by the clock (時間を決めて規則正しく)

痛みを継続的にコントロールするためには定時投与が望ましい



11

## 3. by the ladder (除痛ラダーにそって)

WHO 三段階除痛ラダー



12

「ぼく死ぬのが怖いよ。」とフレディが言いました。  
「その通りだね。」とダニエルが言いました。  
「まだ経験したことがないことは、こわいと思うものなんだ。  
でも考えてごらん、世界は変化しつづけているんだ。  
変化しないものはひとつもないんだよ。」



…中略…

「死ぬということも変わることのひとつなのだよ。」  
「変化するって自然なことだと聞いて、フレディはすこし安心しました。」

19



フレディがおりたところは雪の上です。やわらかくて 血染めとあたたかでした。引っこし先は ふわふわして心地のよいところだったのです。フレディは目を閉じ おむりに入りました。  
フレディは知らなかつたのですが—  
葉が落ちると葉が落ちて 葉は水になり 流れ着く  
のフレディは その水にまじり 土に溶けこんで 命を育てる方になるのです。  
フレディは 生まれたところへ 帰ったのです。

フレディは ひとりになりました。



20

## 4. for the individual (患者ごとの個別用量で)

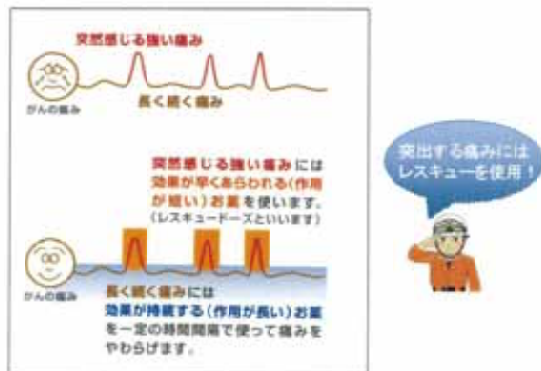
痛みをとるために必要な量は一人一人異なる

## 5. attention to detail (そのうえで細かい配慮を)

痛みに対する継続的な評価、検討はきけ、便秘、ねむけなどの副作用コントロール

13

## 効果が長い薬(徐放剤) & 効果がすぐに現れる薬(速放剤)



14

## 幸福な死を迎えるために



「イエス様はこの瞬間も生きていて、あなたを助けてくださっている。イエス様におすがりしては？」  
「あなたは短い人生を終えることになるけど、イエス様におすがりする者にとって、死は決して終着点ではない。死は永遠の命、天国だよ。」

26才の末期癌の女性へ (下程葉巻之)

21

## 家族・遺族へのケア

- 死別は人生で最大のストレス
- がん末期のケアに不慣れ

＜がんが家族に及ぼす影響＞

精神面: 精神医学的有病率10-50%

うつ病、適応障害が多い。高齢者のうつ病の原因としても死別がもっとも大きい原因であり、自殺は15倍と報告

身体面: 免疫力低下、睡眠障害、死亡率の上昇(40%以上:心疾患7割)

社会的: 20%は仕事をやめる、30%は主たる収入源を失い、貯蓄がほぼ底をつく

第二の患者として見る必要がある。

22

## スピリチュアルペインの例

「なぜこんなに苦しまなければならないのか」  
「なんで自分が病気になったのか」  
「自分の一生は何だったのか」  
「自分の人生にどんな目的があったのか」  
など自己の存在と意味の消滅感から生じる苦痛

(その他) 孤独だ、迷惑かけて生きてても意味がない、愛されていない・・・

15

## スピリチュアルケアの要点

- ① 患者をあるがままに受容する。
- ② 患者の言葉に傾聴し言葉の背後にあるものを感じ取る。
- ③ 共感的態度で誠実に接する。
- ④ スピリチュアルペイン、人生観などを自由に話せるような温かい雰囲気を作る。
- ⑤ 患者が気づいていないスピリチュアルニーズを言語化し、意識化させる。
- ⑥ 瞑想や祈り、リラクゼーションのための静かな時間を提供する。
- ⑦ 自然と触れ合う機会を提供する。
- ⑧ 音楽や絵画などの芸術とふれあう機会を提供する。
- ⑨ 宗教と関わりをもてるようにする。
- ⑩ ライフレビューにより人生の意味を再発見。



16

## 望ましい死

(患者、家族、医療従事者アンケートより)

- ① 痛みや症状が緩和されている。
- ② 自分の意志ですべて選択できる。
- ③ 死期を知り、準備が出来る。
- ④ 自分の人生が完成したと思える。
- ⑤ 他者の役にたてる。
- ⑥ 最後まで人として準備が出来る。

23

## 本日のまとめ

1. がん緩和ケアは大きな進歩をとげている
2. 麻薬は痛みがとれる良い薬
3. スピリチュアルな苦痛に対するケアは重要である。
4. 患者家族は第二の患者である
5. がんの諸症状に外科医が果たす役割は大きい
6. カートって腹水の治療で、防府から全国発信中
7. そして死ぬ事は自然の事である

人生の終末を考えながら今をしっかりと生きて行く事が大事

24