

緩和医療

～希望を支える医療～
～その人らしい生き方に寄り添う医療～

藤枝市立総合病院 緩和ケア科 吉野吾朗
平成19年9月12日

緩和医療(緩和ケア)とは？

- 緩和医療(緩和ケア)とは？

藤枝にも緩和ケア科ができました

- それは良かった。藤枝にも**ホスピス**ができるんですね
- それは良かった。でも、私は先生のお世話にはなりたくありません。先生のお世話になるようになったら、もう**おしまい**ですから
(はっきり言ったださるのありがたいことです)

ホスピス？

- 日本では、ホスピスというと建物を意味することが多く、一般の人は「死ぬ場所、治らない人が入る場所」というイメージを持っている
- 緩和医療(ケア)とは、提供する医療(ケア)であって、建物ではありません
- 緩和ケア科では、当院の一般病棟に**入院中**の方に、緩和医療(ケア)を提供します
- 当院にはホスピス病棟はありません

おしまい？

- 確かに病気が治り切らない方と接することは多いですが、私たちが提供する緩和ケアは、決していわゆる終末期の方にのみ提供するものではありません
- むしろ、つらい症状は少しでも早い時期からとるべきと考えます

緩和ケアのお世話になるようじゃ、おしまい？

- この問いに対する私なりの考えを今日の話の中でご披露できれば、と考えます

私の考える緩和医療とは？

- 希望を支える医療
- その人らしい生き方に寄り添う医療

具体的には何をしてくれるの？

- 体のつらい症状
(痛い、眠れない、気持ちが悪い、息が苦しい、など)
 - 心のつらい症状
(不安、怖い、寂しい、ゆううつ、など)
- を、必ずとるとは言いませんが、少しでも軽くなるように一生懸命努力します
- 在宅療養の支援(介護保険の利用、訪問看護、往診)

つらい症状を取らなければ、 希望を支えることはできません

- 痛み止めは体に悪い？
- 鎮痛薬に対する誤解、偏見
- 痛み止め、吐き気止め、酸素、など
- 眠り薬、不安を和らげる薬、など
- 十分に使用してつらい症状を和らげます

お薬を使うだけ？

- 患者さんやご家族の話を十分にうかがいます
- 不安なこと、心配なこと、困っていること
- 主治医の先生には何となく聞けない
- 看護婦さんは忙しそう
- 一生懸命お話を聞かせてもらいます

活動のメンバーは？ (緩和ケアチーム)

- 緩和ケア科医師
- 精神科医師
- ホスピスケア認定看護師
- 化学療法認定看護師
- 薬剤師
- 管理栄養士
- 訪問看護師
- ソーシャルワーカー
- 臨床心理士 など

チームでサポート、お手伝いします

- 院内の色々な職種と連携を取ります
- 訪問看護師や、ケアマネージャー、ソーシャルワーカーもいます
- 往診も行っていますので、ご自宅で過ごしたいというご希望にも、寄り添うことができます

常に心がけていること

- とにかく、患者さんやご家族の、お話を良く聞くこと
- 言葉を大切にすること

言葉を大切にする

- 告知
- 余命
- 治療
- 否定的な言葉---手遅れ、手の施しようがない、何もしない、することがない、意味がない、するしかない

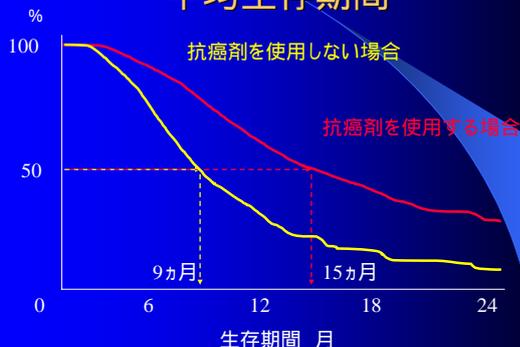
告知

- 先生、母に告知するのだけはやめてください。きっとショックを受けると思うんです。母はそのショックに耐えられないと思います
- 上から下に
● 宣告する
● 冷たく言い放つ
- 他の病気と同様に「病状説明」で充分と考えます

余命

- 先生、母の命は後どれくらいでしょう？
- このまま何もしなければ余命9ヵ月
- 抗癌剤をすれば余命15ヵ月です
- 抗癌剤で命が6ヵ月延びる？
- それなら抗癌剤を**するしかない？**
(どんなに苦しくても、どんなにお金がかかっても)

平均生存期間



上の例は

- 抗癌剤を使用しない人100人が50人になるのが9ヵ月後。抗癌剤を使用した人100人が50人になるのが15ヵ月後、ということです。
- 抗癌剤を使用せずに24ヵ月後に生きている人もいれば、抗癌剤を使用して3ヵ月後に亡くなった人もいます、ということです。
- 全体で見れば抗癌剤が有効と判断できますが、ある一人の患者さんに、薬が効くかどうかは、医師にもわかりません。

余命をたずねられたら？

- 多くの人々は、「お医者さんは何でも知っている」と考えていないでしようか？
- 人の体は極めて複雑で、医者にもわからないことはたくさんあります
- 私は、余命を正確に言い当てられる医者はいない、と考えています
- しかし、尋ねられれば医師は、「何か答えなければ」と考えてしまいます
- ひとたび医師が、半年、3ヶ月などと具体的な数字を挙げると、その瞬間からカウントダウンが始まります
- 不確実な数字にとらわれた、その精神状態を、決して好ましいとは思えません

余命をたずねられたら？

- 年の単位、月の単位、週の単位、日の単位という表現
- 年の単位で考えるのは、少し厳しいかもしれませんが
- 大切なことを何ヶ月も先に延ばすのは良くないように思います
- あまり先のことでなく、手近なところから目標を考えていきませんか？その目標がかなえられるように、お手伝いします
- そろそろ、月の単位から、週の単位に変わりつつあるようです

治療とは？

- 手術、抗癌剤、放射線だけが治療か？
- 痛みをとる、よく眠る
- 納得する、心穏やかに過ごす
- 感謝する、和解する
- 「治す、病気を消してしまう」ことが目標の治療は残念ながらできませんが、つらい症状を取るためにできることや、体に良いと考えられることはすべて、私は治療と考えます

抗癌剤をするしかない？

- 病気とともにどう過ごすか、その過ごし方、生き方の問題です
- 抗癌剤を使いながら過ごす生き方もあるし、使わずに自然の経過とともに過ごす生き方もあります
- どちらを選択されても、私たちはあなたの生き方を支えます

否定的な言葉

- 手遅れ？手の施しようがない？
- つらい症状を軽くする治療は、いつでも始められるし、この世を去るときまで続けることが出来ます
- したがって、手遅れ、手の施しようがない、何もしない、することがないなどということはありません
- 治療をしない、治療をやめる、ということもありません

否定的な言葉

- 意味がない？
- 物事のどの部分に意味を感じるかは、人それぞれです
- 私は、この世に起こるすべてのことに意味があると考えます
- 言葉を大切にする立場から、私は、否定的な言葉を使わないように心がけています

言葉を大切にする

- 希望を支える医療
- その人らしい生き方に寄り添う医療
- 支える
- 寄り添う
- 希望

医者が使えない言葉

- 支える、寄り添う

おそらく

- 多くの医師は、「治す」ための教育を受けてきています
- ですから「治らない」状態を「敗北」と感じています
- 治らない病気をかかえた方の気持ちに「寄り添う」教育は、まだ一般的ではありません
- 多くの人々は、「医師の仕事は治すこと」と考えていないでしょうか？

現実には

- 高血圧、糖尿病、肝臓病など、現代の病気は治らないものばかりです

ですから

- 治らない病気と上手に付き合いながら、この先どうなるかわからない未来を生きる
- その人の不安な気持ちに寄り添い、その人らしい生き方ができるように支えることが大切と考えます

希望

- 私たち家族には、先生と違って、父のことはよくわかるんです。告知を受けたら父は生きる**希望**を失うと思います。父には最後まで、**希望**を持って、前向きに生きてもらいたいです。
- 癌だということは言わないで、何とか**希望**を持たせてやることは出来ないでしょうか？

希望について

- 希望とは？
- 希望ってどんなもの？
- 希望を持たせる？(為に何かを隠す？)
- 希望を与える？(様な言い方をする？)

私が見つけた4つのヒント

- アキレスと亀のパラドックス
- エリザベス・キュブラー・ロス
- 解夏(映画)
- 神はサイコロを振らない(テレビドラマ)

アキレスと亀のパラドックス

- 紀元前5世紀に活躍した古代ギリシアの哲学者、ゼノンの逆説として知られているお話。
- 足の速いアキレスが、足の遅い亀と競争しても、永久に追い抜くことが出来ない？

4 km先にいる亀を追いかけ始めたアキレス



アキレスと亀のパラドックス

- 追いつけるはずなのに、どこまで行っても追いつけない？
- 例えようのないもどかしさ、苦しさを感ぜませんか？

苦しみの原因は？

- 2倍の速さで走っているアキレスが、亀に追いつけないもどかしさ、苦しみの原因はどこにあるのか？
- 時速の差が2kmですから、2時間で4km先の亀に追いつきます
- はじめから2時間後に追いつくと認めていれば、追いつけないもどかしさ、苦しみは生じないはず
- 苦しみの原因は、アキレスは確実に亀に追いつき、追いつく瞬間を境として、追いつくまでの時間を無限に分割していたことにある！
- 追いつく瞬間や、追いついたその後に目を向けず、その直前までの時間を無限に分割して細かく見ていくから、もどかしさ、苦しみが生じる

死もまた通過点の一つ、という考え方

- アキレスが亀に追いつく瞬間を、死に置き換えてみる
- 命あるものに必ず訪れる死という現象を受け入れず、その先に目を向けないところに苦しみがあるのでは？
- 誰にも必ず訪れる、死もまた通過点の一つ、と考えることで、苦しみが緩和されないか？

ライフレッスン

- アメリカの精神科医、エリザベス・キューブラー・ロスは、著書、ライフレッスン(角川書店)の中で以下のように述べています

喪失のレッスン

- 中年になると髪の毛が薄くなるが、おかげで内面が外面に劣らず重要であることに気づくようになる。
- 定年退職すると収入は減るが、自由が増える。
- 老年になると多少なりとも独立性を失うが、与えてきた愛の一部を受け取ることが出来る。

喪失のレッスン

- 大切な所有物を失うと、しばらくはがっかりするが、やがて自由になったことに気づき、身軽に生きるほうがいいと思えるようになる。
- 人間関係が破綻したとき、真の自己を知るチャンスが訪れる。
- 何らかの能力が失われたとき、残された能力に感謝するようになる。

喪失による成長

- 喪失による成長は、外から見てすぐわかるようなものではない。しかし確実に成長している。喪失の痛手を味わった人は、いつれ強くなり、より全体性に近づいていく。

解夏

- 大沢たかお 石田ゆり子 松村達雄
- “ベーチェット病”と言う難病に冒され、やがて失明すると宣告された小学校教師の大沢たかおは、故郷・長崎の寺で、老僧(松村達雄)に会う。老僧は大沢たかおに、今は光を失う恐怖と向き合う行(ぎょう)である、と伝える。「行ですな」

解夏

- 老僧は大沢たかおに、「つらい行を経て、光を失った瞬間に、光を失うという恐怖から解放される。そのときがあなたの解夏である」と伝える。
- そしてついに光を失うとき、大沢たかおは、涙を流す石田ゆり子に、「深い霧の中にいるようだ。僕にはお前が見える、もう泣くな。」と、やさしく声をかけ、解夏を迎える。

神はサイコロを振らない

- 1996年の8月10日、離島から長崎空港に向かって出発した東洋航空402便が、乗客28名と乗務員を乗せたまま消息を絶った。10年後の2006年2月10日、402便は乗員乗客と共に、10年前のままの姿で突然現代に出現した。
- 10年前、マイクロブラックホールに吸い込まれた402便は、いきなり10年後の現在にはじき出され、10日後には再び、飛行機もとも乗員乗客は10年前に引き戻されることがわかった。
- つまり、10年ぶりに死んだと思っていた家族と会えたが、わずか10日で再びこの世からいなくなる、というお話。

神はサイコロを振らない

- あと10日でこの世からいなくなる、といわれた人たちが、この世から消える当日、どのように行動したか？
- 小学校教師のベンガルと妻は、2人一緒なら大丈夫、と、娘、孫らと静かに食事をする。(受容)
- 402便操縦士(山本太郎)は、過去に戻ったとき、今度はマイクロブラックホールに吸い込まれないよう、現代から過去へ電波を送るべく、自分の結婚式をすっぽかして、長崎へ向かう。(あきらめない)

神はサイコロを振らない

- 402便スチュワーデスのともさかりえは、10年後の現代で、音大卒、ニートの「菊坊」(武田真治)といい感じになるが、武田真治はぶー太郎のニートゆえ、関係は発展しない。
- ともさかりえがこの世から消える当日、武田真治は、「今度会うときには、立派な男になっていますから、現代で起きた10日間のことは忘れてください」と告げる。
- それを聞いたともさかりえは、「楽しみだなあ、立派になった菊坊に会えるなんて」と、再会を信じて、目を閉じる。(来世、永遠、希望)

希望とは？

- 大切なものを失ったら、絶望するだけなのか？
- ひかりを失う病気にかかったら、希望は持てないのか？
- あと数日で、この世からいなくなるとわかったら、人は希望を失うのか？

いいや、きっと

- 人はみな希望を見つけることができる

つまり希望とは

- 与えるもの、持たせるものではなく、人それぞれが自分で見つけるもの。
- 人はみな、どんな苦境にあっても、必ず希望を見つけていることができる、その力をみんな必ず持っている。

大切なことは

- 医療者に大切なことは、相手が、希望を見つめる力を持っていると信じること。
- 相手を信じられれば、何ができなくても、そばにいられる、ケアが続けられる。
- たとえ、残された時間がわずかでも、最後の最後まで、人は成長することができる、と信じるのが大切ではないか？

そうは言っても 相手を信じる自信がないとき

- 自分には、相手を信じとおす力がある、と、自分自身を信じる。

医療者が、相手を信じ、自分を信じる ことができれば。。。。

- 治らない病気であるから闘す、から、治らない病気であるが、あなたが新たな希望を見つめられるまで、私はあなたとつき合う、と伝える、へ、
- 食べられなければ点滴するしかない、から、食べられるものだけ食べながら、自然に命を絶えていこうとする人のそばにいて、支える、へ、
- 手術するしかない、抗癌剤を使うしかない、から、手術もせず、抗癌剤も使わず、自分の納得する生き方をする人の気持ちに寄り添う、へ、
- 自宅へ帰るには今しかない、から、本人と家族が納得し、自宅へ帰る決断ができるまで、じっと待つ、へ、

医療者が、相手を信じ、自分を信じる ことができれば。。。。

- こんな状態ではとても退院できない、から、どんな状態でも、ご本人やご家族のご希望に少しでも添えるよう、奮力できますよ、へ、
- 急変するおそれがあります、から、何か変化が起これば、それはその時期が来たということです、静かに見守りましょう、へ、

相手の気持ちに近づくことができる
提供できるケアの幅が広がる

と、いうことで

- 緩和ケアにお世話になるようじゃ、おしまい
- ではなく
- 緩和ケア = 新たな希望への第一歩
- その希望が少しでもかなえられるように協力するのが緩和ケア
- と考えていただくとありがたいです

最後に

- 言葉を大切にする、と申しましたが、一度発した言葉は取り戻せません
- 私自身、毎日毎日貴重な勉強をさせて頂く思いで活動しています