

緩和ケア新聞



令和2年2月

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設して、住み慣れた地域で安心して最期まで人生を全うするためのサポート体制を整えています。



「緩和ケア」ってなあに？

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげるため、それぞれの患者さんとご家族が“その人らしく”過ごせるように支援させていただくことです。

もしものときのために～人生会議してみませんか？～

あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか？私たちは、いつでも命に関わるような大きな病気や怪我をして命の危険が迫った状態になる可能性があります。命の危険が迫った状態になると約4分の3の方がこれからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

“人生会議”とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたりあなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれませんが。しかし自分の気持ちを話せなくなったときには、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなることでしょう。

<緩和ケア外来>

毎週火曜日
診療時間15:00～17:00
受付時間16:30まで
問い合わせ先：
TEL.0578-82-1150(代)

<主な相談内容>

- ☆ 痛み、だるさ、息苦しさなどの変調について
- ☆ 病気になったことで起きる様々な心配ごと
- ☆ 病気のことを知る怖さや不安について
- ☆ 在宅療養の支援について
- ☆ 家族が持っている悩みについて 等

人生会議は5つのステップを踏むことで簡単に分かりやすくすすめることができます。

第1ステップ 考えてみましょう



生きる上で大切にしていることはありますか？

① もし生きることができる時間が限られているとしたら**大切**なことはどんなことですか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと |
| <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること | <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 好きなことができること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 身の周りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> その他() |

② これまで**経験**したことから、どんなことを感じましたか？

「こんな最期だったらいいな、こんな治療やケアを受けたいな」と感じたことはどんなことですか？

「こんな最期は嫌だな、こんな治療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？

もしあなたが重体、危篤になったとしたら、どんな治療やケアを受けたいですか？

③このような状態になったら「**生き続けることは大変かもしれない**」と感じることはありますか？

「重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない」

「機械の助けがないと生きられない」 「身体が自由がきかない」

「食べたり飲んだりすることができない」 「治すことができないつらい痛みが続く」

④もし③で考えた状態になったら**どのように過ごしたい**ですか？

- 1.必要な治療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- 2.1よりは命が短くなる可能性はあるが、今以上の治療やケアを受けたくない
- 3.わからない

※本内容は、連載企画です。今後の掲載予定は以下の通りです。既刊分をご覧になりたい方は飛騨市民病院にバックナンバーがあります。うまく活用しましょう。

42号 : 人生会議とは 人生会議のすすめ方(流れ)

46号 : 第4ステップ 話し合しましょう

43号(本号):第1ステップ 考えてみましょう

47号 : 第5ステップ 伝えましょう

44号 : 第2ステップ 信頼できる人が誰か考えてみましょう

48号 : やってみよう人生会議

45号 : 第3ステップ 主治医に質問してみましょう

【厚生労働省ホームページ 資料より一部改変】

発行 飛騨市民病院 緩和ケアチーム

