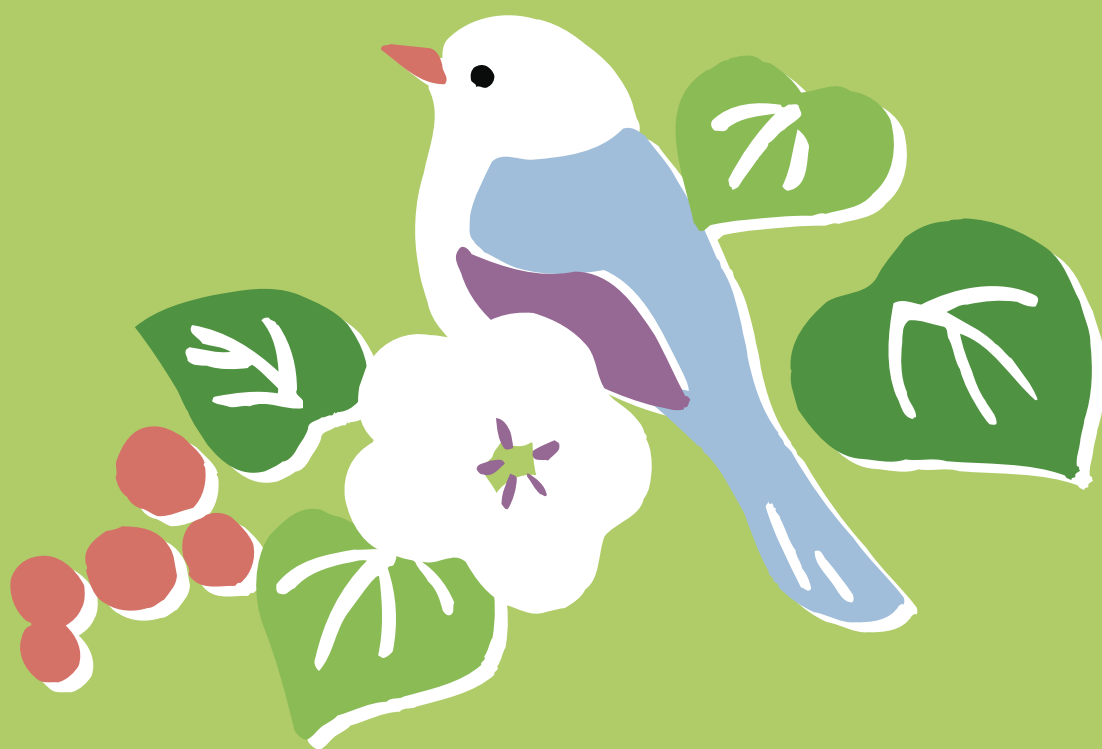


がん患者さんのための
患者必携



奈良県

がん患者さんのための

患者必携

目次

はじめに	・・・P1
第1章　がんと言われた時	・・・P2
第2章　がん治療中の方へ	・・・P12
第3章　緩和ケアについて	・・・P22

◇がん治療と緩和ケアに関するアンケート（巻末）
（アンケートにご協力ください）

はじめに

このガイドはがんと診断されたあなたが、家族とともに最も良い療養（治療）生活を送るために手にとっていただくものです。

これから、あなたががんの治療を受けていくためにはさまざまな支えが必要になります。

このガイドはあなたに必要な支え、または欠けている支えがすぐにわかるように作られています。そして、欠けている支えを見つけることができるようになっています。

このガイドをあなたのより良い療養生活にぜひお役立てください。

第1章 がんと言われた時

がんと告げられた方とその家族へ

この小冊子を読み始められているあなた。あなたは、いつ
がんと告げられましたか。

昨日ですか？数日前でしたか？告げられて1週間、2週間
あるいはそれ以上経過しているでしょうか。

告げられた時はどんなお気持ちでしたか？ショックでし
たか？「まさか自分が」一と思いませんでしたか？



頭が真っ白になり、どうしていいか分からなくなった、これからのことを考えることもできなくて絶望的になった、誰とも話したくなくて、布団にくるまっていた、などと多くの方がその時のことを語っています。その後、家族や友人に、つらい気持ちを話したら気持ちが楽になり、これからのことが考えられるようになった、と言われた方もおられます。支えてくれる医療者に相談して安心感が得られ、積極的に治療をがんばろうと思えるようになった方もおられます。

あるいは大切なご家族の方、友人ががんと告げられ、つらいお気持ちになっておられる方も、この小冊子を読んでおられるかもしれません。

がんと告げられ平静な気持ちでいることは難しいことです。この章では、がんと告げられた時のこころの変化、その対応の仕方などについて説明していきます。

がんと言われたあなたのところに 起こること

がんは現在日本人の二人に一人がかかる病気であり、決してまれな病気ではありません。また、がん治療の成績は年々向上しており、がん＝死ではなくなってきてはいます。

しかし依然進行がんの治癒は難しいのが現状です。それゆえ、がんと告げられると死を連想して強い衝撃を受け、絶望的な気持ちに陥る人も少なくありません。

「がんであるはずがない」とか「間違いであるに違いない」といったがんであることを認めたくない気持ちになる「否認」という反応をする方もおられます。これは大きな衝撃から自分を守ろうとする通常の心理反応です。

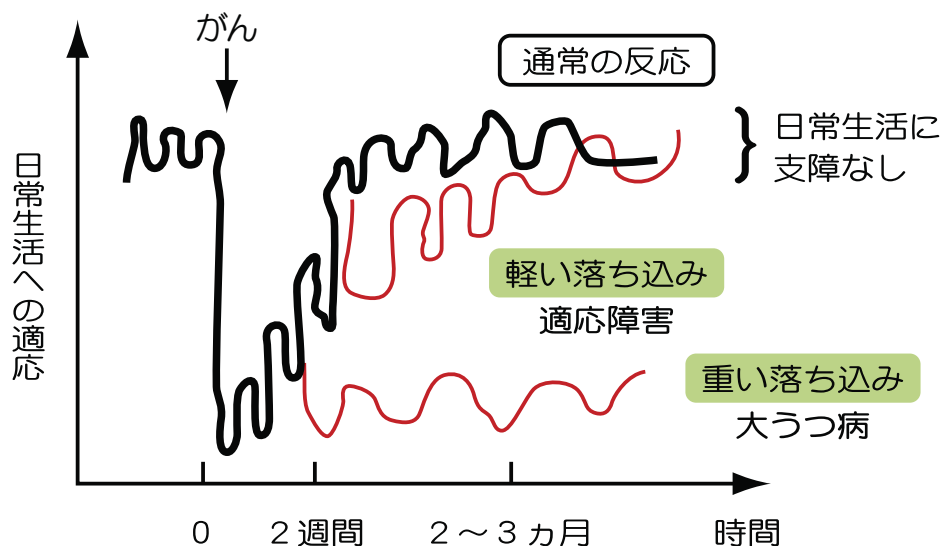
また、「なぜ自分がこんな理不尽な目に遭うんだ」「何か悪い事でもしたのか」という怒りの感情や、「仕事で無理をしすぎたからだ」「食生活をもっとちゃんとしておけば」などと自分を責める気持ちをもつこともあります。

気持ちが落ち込み、やる気や集中力が低下し、食欲の低下や不眠がつづくなど日常生活がうまく送れなくなることも多く見られます。

しかし、これらは人がストレスに直面した時に見られる通常の反応なのです。多くの場合、1～2週間程度で徐々に回復し、いままでどおりの日常生活に戻れます。

不安を自分一人で抱え込むのではなく、家族、友人、主治医、看護師、在宅医、緩和ケアチーム、あるいはがん相談支援センターなどの信頼できる人に自分の気持ちを話してみてください。話すことで落ち着き、今後についても考えられるようになるでしょう。

図-1 がん告知を受けた患者の一般的なこころの反応



不安定段階(1～2週間)…落ち込みの段階。気持ちが沈み、不安、恐怖、悲しみ、怒りなどに苛まれる。食欲不振、不眠、頭痛などの自律神経症状が現れることもある。

Massie, 1990

それでも気持ちのつらさが 取れないとき

多くの方々が時間とともに、「がん治療をがんばろう」「がんになってしまったものは仕方がない、受け入れてこれからのことを考えよう」と前向きな気持ちになっていきます。

しかし、なかにはつらい気持ちが何週間も続き、日常生活に支障を来してしまう人たちがおられます。その場合、「適応障害」「うつ病」に陥っている可能性があり、専門的な治療が必要かも知れません。

● 適応障害

がんであるというストレスにより、精神的苦痛を強く受け、日常生活に支障を来した状態です。後述するうつ病よりは軽い状態ですが、本人にとってはとてもつらく、仕事、家事などの日常生活はおろか、家から一歩も外に出られなくなる人もいます。

精神科、心療内科、あるいは心理士による専門的な治療が必要です。

● うつ病

適応障害よりもさらに精神的な苦痛が大きい場合です。何もできない気持ちの落ち込みが2週間以上続き、通常の日常生活を送ることができなくなります。不眠、食欲低下、疲労感など身体的な症状も強くなるため、がんが悪化したのではないかと心配する人もおられます。「こんなにつらいなら死んだほうがましだ」と自殺の危険性も起こってきます。

こころのエネルギーが枯渇した状態で、こころの専門家による薬物療法が必要です。



どんな時にこころの専門家に 相談したらいいのでしょうか

では、どんな時にこころの専門家に相談したらいいのか分からない、と思われる方もおられるでしょう。また、「精神科、心療内科を受診するほどではない」「精神科、心療内科はこころの弱いものが行くところだ（自分は弱くない）」などの理由で、受診をためらわれる方がおられるかもしれません。しかし、こころのつらさを治療することは、がんの治療と同じくらい大切なものです。気持ちが落ち込んでいる状態では、十分ながんの治療も積極的に受けられません。こころのケアを受ける時期は早ければ、早いほど良いのです。

図－２は「つらさと支障の寒暖計」といって気持ちのつらさの自己診断法です。左の「気持ちのつらさ」が４点以上、かつ右の「生活支障度」が３点以上の場合は、前述の「適応障害」「うつ病」である可能性が高く、こころの専門家に相談する必要があるといえます。



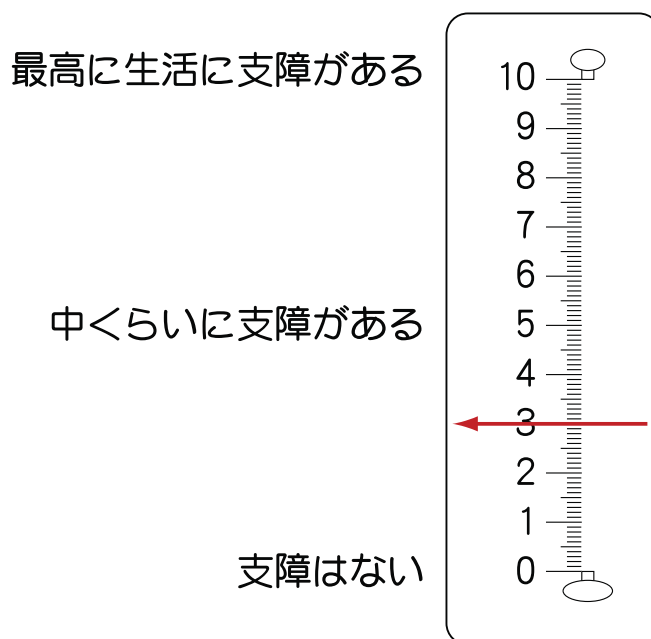
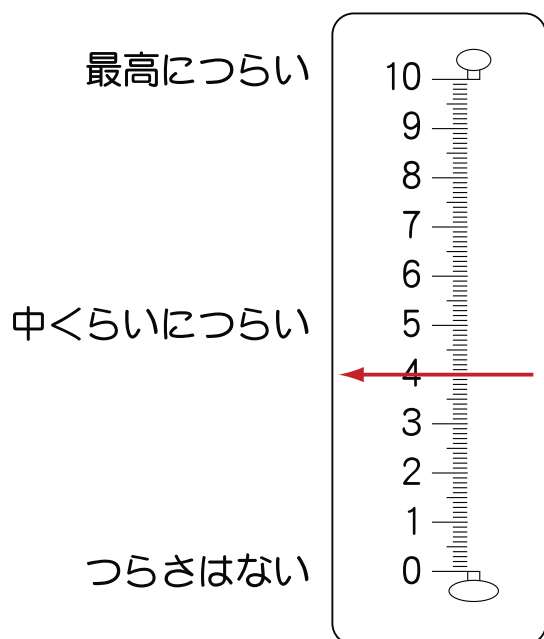
図-2 がん患者の適応障害/大うつ病の簡便なスクリーニング
—つらさと支障の寒暖計—

1. この1週間の気持ちのつらさを
平均して寒暖計の中の最も当て
はまる数字に○をつけて下さい

2. その気持ちのつらさのために
この1週間どの程度、日常生活
に支障がありましたか？

気持ちのつらさ

生活支障度



NCC—psychooncology



こころの専門家はどこにいるの

がん診療連携拠点病院では、緩和ケアチームというものがあり、その中で、精神科医、心療内科医がチーム員として働いています。あなたが診てもらっている病院ががん診療連携拠点病院ならば、緩和ケアチームに相談してください。

また、一般の精神科、心療内科、カウンセラーに相談してみても良いでしょう。

がんに関連したこころのケアを専門にしている医師のことを精神腫瘍医といいます。徐々にですが、日本でも増えています。奈良でも何人かいますので、気軽に相談してください。

●こころの専門家(精神腫瘍医) 一覧

(平成26年3月現在)

病院名	医師名
奈良県立医科大学附属病院 緩和ケアセンター	シノミヤ トシアキ 四宮 敏章
県立奈良病院 精神科	ウエムラ ヒデキ 上村 秀樹
近畿大学医学部奈良病院 メンタルヘルス科	オカダ アキラ 岡田 章

がん治療にこころのケアは 不可欠

こころとからだは一体です。つらい気持ちをそのままにしていると、からだにも大きな負担をかけることになります。こころのケアがなされてがんの痛みが軽くなった方もおられます。からだの治療のみががんの治療ではありません。こころの治療も大事ながん治療の一環なのです。

がんの治療がなされても、必ずしも治癒できる方ばかりではありません。診断されたときにすでに進行がんであることも、いったんがんが消失しても再発、転移することもあります。がんの進行が速く、治療が困難になる場合もあります。再発、進行時に「適応障害」「うつ病」に陥る率は最初の診断時よりも高く、より深刻な心理状態であることがわかっています。また、遺族のうつ病率、自殺のリスクも一般の人に比べはるかに高いといわれています。

こころのケアを受けて、希望を持てるようになった、いったんは治療を諦めたけどもう一度がんばろう、と思えるようになったという方たちも多くおられます。

こころのケアは、がん治療のすべての場面で必要です。気持ちがつらい時は我慢しないで、こころの専門家の援助を受けましょう。

第2章 がん治療中の方へ

まず、がんの状態を知ることから

がんの治療を考える上でまず大切なことは、がんの状態を知ることです。

体調はどうか、気になっていることはないか、という自覚症状を担当医に伝えます。診断結果を元に治療方針を決めていきます。多くのがんでは、がんの進行の程度を「病期（ステージ）」で示します。病期によってもっともよい効果が期待される治療を選択することになりますが、年齢や体調、がん以外の病気があるかなども含め、総合的に判断されます。



●それぞれの治療法のよい面と悪い面の確認を

治療法を決めるに当たっては、あなたが治療を受けたとき「どのような効果が期待できるか」「どのような副作用や後遺症が、どのくらいの可能性で起こるか」「再発の可能性はどの程度か」などを主治医に確認しましょう。複数の選択肢があるときは、それぞれの自分にとってのよい面と悪い面についてしっかりと考えましょう。治療後の生活、定期的な通院や治療の予定まで視野に入れた上で、主治医をはじめとする医療者から情報を集め、納得した上であなたにとって最適な治療を選ぶようにしましょう。自分ひとりで決めるのではなく、家族とよく相談するとよいでしょう。

●がん治療の大きな柱は、 手術、放射線治療、薬物治療（抗がん剤治療）の 3つです。

主治医はあなたの病気の進行や状態に合わせて、最適と考えられる治療法や他の治療法を選択肢として提示し、説明します。

自分らしいがんとの向き合い方

一人一人、生き方が異なるように、がんとの向き合い方、治療の進め方も1つではありません。自分らしい向き合い方を考えましょう。

●がんとの向き合い方は人それぞれ

がんとわかった後、あなたとあなたの家族は数多くの意思決定の場面に遭遇します。迷うこともあれば、選択した後に「本当にこれでよかったのか」「もっと他によい方法があったのでは」と悩むこともあるかもしれません。

病気とどのように向き合っていくかは人それぞれです。「最もよい選択」とはあなた自身が一番納得できる方法を選ぶということです。

●相談して自分の気持ちを整理する

説明を受けたり、セカンドオピニオンを求めたりいろんな情報を集めることは、あなたが正確な情報を持って納得のいく選択をするために必要なことです。

それでも迷ったり悩んだりしたら、家族・医師・がん相談支援センターの相談員などに相談してみてください。相談することで、自分が何を大切にしたいと思っているか、どんなことが不安なのかなどが、整理されることがあります。

いつでも、どんなときも、相談する場所があり、患者さんを支える人たちがいます。

● 奈良県がん診療連携拠点病院

(平成26年3月現在)

病院名	所在地	電話番号
奈良県立医科大学附属病院	橿原市四条町840	0744-22-3051(代)
奈良県立奈良病院*	奈良市平松1-30-1	0742-46-6001(代)
天理よろづ相談所病院	天理市三島町200	0743-63-5611(代)
近畿大学医学部奈良病院	生駒市乙田町1248-1	0743-77-0880(代)
市立奈良病院	奈良市東紀寺町1-50-1	0742-24-1251(代)

*奈良県立奈良病院は、平成26年4月より「奈良県総合医療センター」に名称が変更されます。

● がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センター・患者サロン一覧

名 称	問い合わせ先	相談日・時間 (祝祭日除く)	開催日時
奈良県立医科大学附属病院 がん相談支援センター (医療相談室)	橿原市四条町840 ☎0744-22-3051(代) (内線 3224)	月～金 9:00～17:00	「なごみ」 毎月 第1・3 金曜日 13:30～15:30
奈良県立奈良病院* 集学的がん治療センター がん相談支援室	奈良市平松1-30-1 ☎0742-46-6001(代)	月～金 9:00～16:00	「くつろぎ」 毎月 第3火曜日 14:00～16:00
天理よろづ相談所病院 がん相談支援センター	天理市三島町200 ☎0743-63-5611(代)	月～金 9:00～16:00 土 9:00～12:00	「サロン いこい」 毎月 第4水曜日 14:00～16:00
近畿大学医学部奈良病院 がん相談支援センター	生駒市乙田町1248-1 ☎0743-77-0880(代)	月～金 9:00～16:00	「患者サロン 生駒」 毎月 第3水曜日(原則) 14:00～16:00
市立奈良病院 がん相談支援室 (地域医療連携室内)	奈良市東紀寺町1-50-1 ☎0742-24-1258(直通)	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:30	「春日野～かすがの～」 毎月 第3木曜日 14:00～16:00
奈良県吉野保健所 健康増進課 母子健康推進係	吉野郡下市町新住15-3 ☎0747-64-8134(直通)		「患者サロンよしの」 *日程はお問い合わせください
奈良県郡山保健所 健康増進課 母子健康推進係	大和郡山市満願寺町60-1 郡山総合庁舎内 ☎0743-51-0196(直通)		「患者サロンとまと」 *日程はお問い合わせください

*県立奈良病院は、平成26年4月より「奈良県総合医療センター」に名称が変更されます。

★電話での相談と窓口での対面相談を行っています。

★相談については、予約が必要な場合もありますので、まずはお電話で事前にお問い合わせ下さい。

★患者サロンの開設日は変更となる場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。

● ホスピス相談外来

(平成26年3月現在)

病院名	問い合わせ先
国保中央病院	緩和ケア電話相談窓口(地域支援センター内) 磯城郡田原本町宮古404-1 ☎0744-32-8800(代)(内線2101)
西奈良中央病院	地域連携室 奈良市鶴舞西町1-15 ☎0742-43-3333(代)

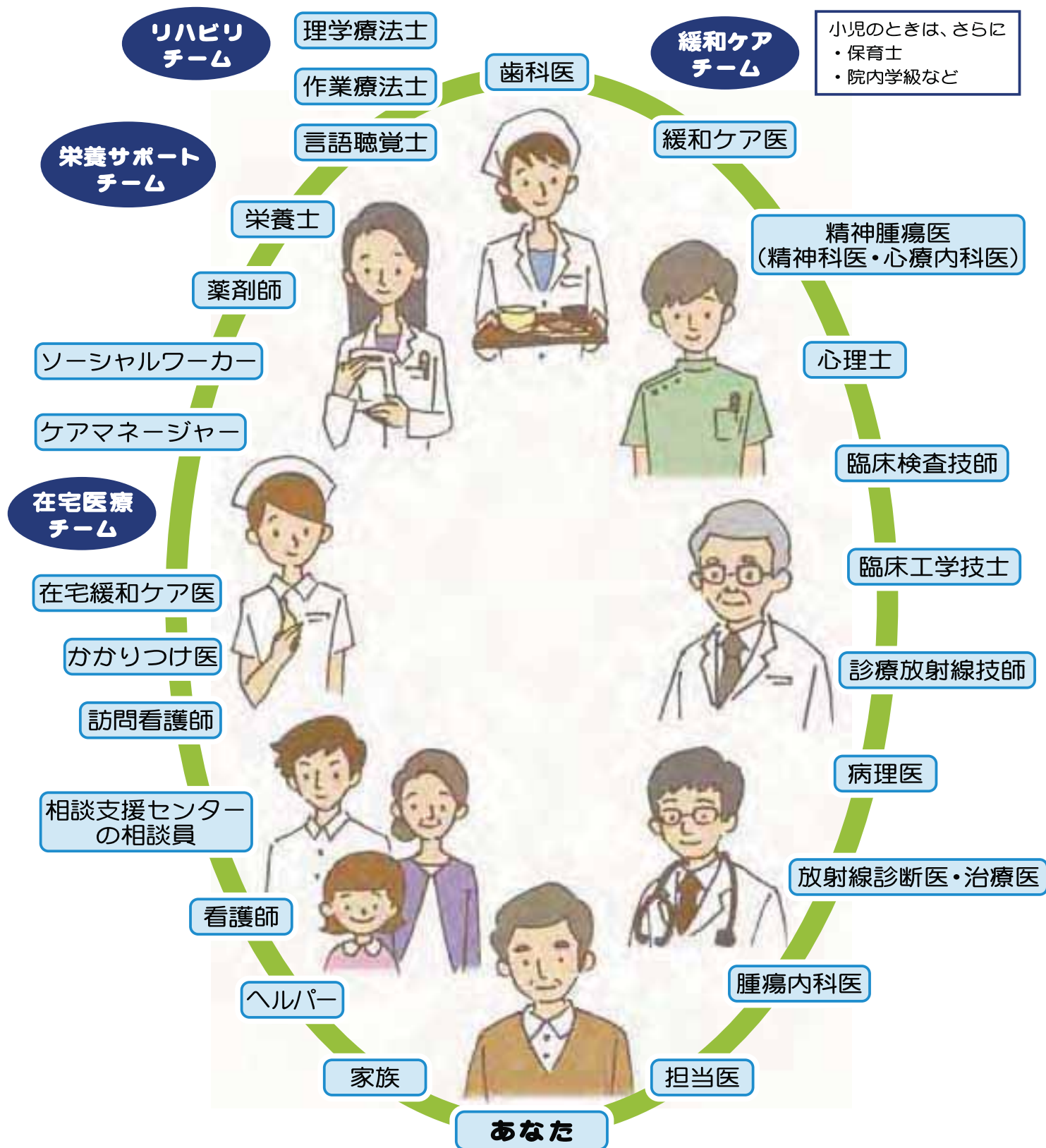
あなたを支える医療チーム

さまざまな職種が、治療から療養生活まであなたを支援します。そしてあなたもチームの一員です。

●さまざまな分野の専門家が連携します

従来、がん治療は1人の医師を中心として行われることが多かったのですが、最近は患者さんひとりひとりの状態に合わせて、さまざまな専門の職種が連携し合って治療や生活支援を進めていく「チーム医療」が広がっています。

チーム医療では治療面・生活面・精神面の支援について必要な話し合いをします。もちろん、あなたと家族もチームの一員です。治療や療養生活についてあなたの希望を伝え、一緒に考えていきましょう。



治療中の生活を支える仕組み

●あなただけの療養生活を考える

がん治療を始めると、これまでの生活と「違う」と感じる
ことがいろいろあります。悩みや心配事、体調の変化などを
軽くしたり慣れていきながら、あなたなりの過ごし方を考え
ていきましょう。

●地域のがん診療連携の仕組みと役割分担

全国どこでも「質の高いがん医療提供」を目指して、がん
診療連携拠点病院が指定されています。奈良県にも5つのが
ん診療連携拠点病院と、2つの緩和ケア病棟があり、医療の
拠点であるとともに相談や情報提供も行っています。近くの
病院や診療所とも連携しています。

また現在多くの病院は「専門的な治療を行う病院」「療養
生活を支える病院」「かかりつけ医や在宅療養生活を支える
診療所」など、それぞれが専門的な役割を分担し、福祉や看
護もいろんな職種と一緒に地域全体で連携しながら患者さん
や家族を支える仕組みになっています。

● がん診療連携拠点病院の緩和ケア外来

(平成26年3月現在)

病院名/問い合わせ先	予約受付時間 (祝祭日除く)	備考
奈良県立医科大学附属病院 緩和ケア外来(外来棟2階) ☎0744-22-3051(代) (内線3360, 3361)	院内からは各主診療科の主治医が予約 院外からは現在の担当医から地域医療 連携室(直通: 0744-29-8022/月 ~金8:30~17:15)にご連絡ください。	完全予約制
奈良県立奈良病院* 緩和ケア外来(精神科受付1階) ☎0742-46-6001(代) (内線2389)	月~金 8:30~17:00	完全予約制
天理よろづ相談所病院 緩和ケア外来 ☎0743-63-5611(代)	当院受診中の方に限ります。 予約ご希望の方は、主診療科の 主治医にご相談ください。	完全予約制
近畿大学医学部奈良病院 緩和ケア外来 メンタルヘルス科 ☎0743-77-0880(代)	当院受診中の方に限ります。 予約ご希望の方は、主診療科の 主治医にご相談ください。	完全予約制
市立奈良病院 がん相談支援室 (地域連携室内) ☎0742-24-1258(直通)	当院受診中の方に限ります。 予約ご希望の方は、主治医または がん相談支援室にご相談ください。	完全予約制

*奈良県立奈良病院は、平成26年4月より「奈良県総合医療センター」に名称が変更されます。

● 緩和ケア病棟のある病院

(平成26年3月現在)

病院名	問い合わせ先
国保中央病院	緩和ケア電話相談窓口(地域支援センター内) 磯城郡田原本町宮古404-1 ☎0744-32-8800(代)(内線2101)
西奈良中央病院	地域連携室 奈良市鶴舞西町1-15 ☎0742-43-3333(代)

● 在宅医（末期がんの方の在宅ケアデータベースより） 1

（平成26年1月現在）

名称	住所	電話
医療法人 高浜医院	奈良市千代ヶ丘2-1-31	0742-52-7010
医療法人ひばり ホームホスピスひばりクリニック	奈良市三碓6-9-23	0742-49-8700
医療法人平和会 あやめ池診療所	奈良市あやめ池南6丁目1-7	0742-45-0460
医療法人平和会 とみお診療所	奈良市三碓2-1-6	0742-45-7480
医療法人平和会 ならやま診療所	奈良市右京3丁目2-2	0742-71-1000
寺崎クリニック	奈良市南城戸町67	0742-22-5091
なかがわ 呼吸器科・アレルギー科医院	奈良市朱雀6-20-1 朱雀医療ビル102号	0742-70-5433
平和会 吉田病院	奈良市西大寺赤田町1丁目7番1号	0742-45-4601
やまだクリニック	奈良市あやめ池北1-32-21 メディカルコート内A205	0742-81-3246
医療法人 芳愛会 原医院	大和郡山市横田町708-3	0743-56-3094
郡山いむらクリニック	大和郡山市田中町763	0743-55-0027
牧浦内科	大和郡山市額田部北町479-3	0743-57-6595
医療法人 宮城会 宮城医院	天理市丹波市町302	0743-63-1114
友永循環器医院	天理市川原城町275-1 松尾ビル2F	0743-63-2882
医療法人雅会 山本クリニック	橿原市東坊城町202-1	0744-28-2205
医療法人 吉川医院	橿原市中曽司町175	0744-22-0174
菊川医院	橿原市上品寺町380-22	0744-23-0202
ちゅうわ往診クリニック	橿原市内膳町4-43-6	0744-29-6661
医療法人 飯岡会 のぞみ診療所	桜井市忍阪39-1	0744-43-3338
医療法人 医真会 植田医院	桜井市三輪496-1	0744-42-6107

● 在宅医（末期がんの方の在宅ケアデータベースより） 2

名称	住所	電話
医療法人 菊川内科医院	桜井市桜井875番地	0744-46-2112
医療法人 幸仁会 木下医院	桜井市阿部550	0744-42-4053
健生会 大福診療所	桜井市大福240-1	0744-42-3059
足立医院	五條市須恵2丁目6-21	0747-25-3939
医療法人 鎌田医院賀名生診療所	五條市西吉野町屋那瀬13	0747-32-0525
医療法人素心会 杉崎医院	五條市中之町1771-33	0747-24-0003
医療法人 榎本医院	御所市大字戸毛1130番地	0745-67-0008
田仲医院	御所市奉膳363	0745-67-0058
ホウキ診療所	御所市中央通り1丁目1268番地	0745-62-0303
松宮医院	生駒市東松ヶ丘17-8	0743-71-8700
医療法人 澤田医院	香芝市五位堂5-155-1	0745-76-2177
医療法人豊生会 加藤クリニック	宇陀市榛原区長峯200-2	0745-82-8880
医療法人 平和会 夕陽ヶ丘診療所	生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40	0745-72-9490
医療法人社団西和会 西和往診クリニック	生駒郡斑鳩町小吉田2丁目7-15 西和メディカルセンター	0745-70-0002
あまい医院	磯城郡田原本町612	0744-33-3215
医療法人 坂根医院	磯城郡田原本町矢部337-1	0744-34-3300
植山医院	磯城郡田原本町120	0744-32-2036
明日香村国民健康保険診療所	高市郡明日香村大字立部745	0744-54-3005
横山クリニック	北葛城郡王寺町王寺2-6-4 クレール吉田3F	0745-33-3100
医療法人泰山会福西クリニック	吉野郡下市町新住155-1	0747-52-0550

第3章 緩和ケアについて

緩和ケアはがんと診断された時から あなたとあなたの家族を支えます

緩和ケアについての大きな誤解は、「緩和ケアはがんの末期になってから受けるもの」というとらえかたです。

緩和ケアは、がんが早期であるか進行しているかによらず、患者さんと家族の持つすべての苦痛を取り除いて、その人がその人らしく生きていけるように支えるケアです。すべての苦痛の中には痛みだけではなく、体のさまざまな症状、こころのつらさや悩みなどが含まれます。また、緩和ケアは、あなたとその家族がよりスムーズにがん治療を受け、さらに継続していく事をサポートすると共に、がん治療期の生活そのものを支えるケアです。

つまり、緩和ケアとは、がん患者とその家族が今後がんと共に生きてゆくうえでのすべてを支えてゆくものです。

● 気持ちのつらさを支えるのも緩和ケア

たとえば、がんと診断されたときに誰もがつらい気持ちになるはずです。そのつらい気持ちを支えていくことも緩和ケアなのです。

また、がんになって経済的、社会的な心配が出てくることもあります。その悩みを解決することを手助けするのも緩和ケアなのです。

このように、緩和ケアとはあなたの持つすべての苦しみ、悩みに幅広く対応することなのです。

あなたは今、十分な緩和ケアを受けていますか？

ここでまず、みなさんにお聞きします。あなたは今、十分な緩和ケアを受けていますか？

痛みやその他のつらい症状がある方は、それを緩和する医療者にめぐりあえていますか？

こころの悩みやつらい気持ちを抱えている方は、それを親身に聴いて相談に乗ってくれる人にめぐりあえていますか？

生活の不安や身の回りのことの心配、経済的な心配を抱えている方は、誰に相談されていますか？

痛みや苦しみは我慢しないでください。誰かに伝えるだけで楽になることもあります。痛みや体の症状は必ず、和らげることができます。生活面の不安にはさまざまな制度や仕組みがあります。

● 奈良県にはたくさんの相談先があります

そして、このような苦しみに対応するために奈良県にはたくさんの相談先があります。

まず、入院されている方は、主治医の先生または病棟の看護師さんに相談してみましよう。医療以外のことも相談してみると、適切な相談先を紹介してもらえるかもしれません。

がん診療連携拠点病院に入院されている方は、病院内の緩和ケアチームまたはがん相談支援センターに相談するのもいい方法です。

緩和ケアチームのない病院でも、主治医や担当看護師、医療相談室などにご相談ください。

自宅で療養されている方は、かかりつけのお医者さんや訪問看護ステーション、まちかど薬局やケアマネージャーなどに相談してみましよう。

緩和ケアを提供するさまざまな職種

ここでは、あなたの苦しみに応じて相談する場所をお教えします。

●痛みやその他のつらい症状

●入院中

(院内)

病院の主治医

病棟の看護師

緩和ケアチーム

がん相談支援センター

(院外)

緩和ケア病棟の相談外来

在宅緩和ケア医の相談外来

●自宅療養中

かかりつけ医

在宅緩和ケア医の相談外来

●こころの悩み、つらい気持ち

●入院中

(院内)

病院の主治医

病棟の看護師

緩和ケアチーム

がん相談支援センター

(院外)

緩和ケア病棟の相談外来

在宅緩和ケア医の相談外来

●自宅療養中

かかりつけ医

在宅緩和ケア医

訪問看護師

薬剤師

ケアマネージャー

ヘルパー

●生活面の不安

●入院中

緩和ケアチーム
がん相談支援センター
患者相談窓口
在宅緩和ケア医の相談外来

●自宅療養中

かかりつけ医
在宅緩和ケア医の相談外来
訪問看護師
ケアマネージャー

●医療費、介護保険の自己負担費用について

●入院中

緩和ケアチーム
がん相談支援センター
患者相談窓口

●自宅療養中

かかりつけ医
在宅緩和ケア医
訪問看護師
ケアマネージャー

緩和ケアチームについて

がん診療連携拠点病院には緩和ケアチームがあります。入院中の患者さんのところにチームのメンバーが訪問、診察を行い主治医と連携しながら、患者さんの痛みやつらさを和らげます。緩和ケアチームには身体症状や精神症状を担当する医師、緩和ケアの認定看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどの専門家がいてあなたの状況に応じて対応してくれます。主治医の求めに応じて緩和ケアチームは患者さんの診療にかかわることができますが、患者さんや家族の求めにも応じることができます。

緩和ケア病棟について

痛みや苦しみを緩和する専門の施設です。痛みや苦しみのある方や、終末期を過ごす方が入院される場所ですが、相談外来と緩和ケア外来があり、入院でない患者さんの痛みやつらさにも対応しています。

在宅かかりつけ医と在宅緩和ケア医

あなたがあなたらしく生きるために最もよい場所は住み慣れた我が家です。自宅での生活を支えるのは在宅医の存在です。在宅医には在宅かかりつけ医と在宅緩和ケア医があります。

かかりつけ医とは皆さんが普段かかりつけにしておられる地域の診療所の先生を指します。かかりつけ医の中には在宅医療をされている先生もおられます。身近なかかりつけの先生が、在宅緩和ケアをされているかどうかを確かめてみましょう。在宅緩和ケア医とは緩和ケアを専門にしており、在宅での緩和ケアに対する十分な知識と技術を持っている医師のことを指しています。奈良県は自宅でがんの緩和ケアを行う在宅医が日本一多い（人口当たり）県です。24時間対応をしている医療機関もたくさんあります。もちろんかかりつけ医の中にも緩和ケアの知識を豊富に持たれている先生もおられます。

どの段階においてもあなたの自宅でのよりよい療養のためには在宅医の存在は必要不可欠です。あなたの病状にあわせて早い時期に在宅かかりつけ医、在宅緩和ケア医を見つけましょう。

● 奈良県の在宅医のを見つけ方

「治療中の生活を支える仕組み」の「在宅医」P20～21をご参照してください。

『末期がんの方の在宅ケアデータベース』

<http://www.homehospice.jp/>

メ モ

がん患者さんのための

患者必携

編集 奈良県がん対策推進協議会 緩和ケア・在宅医療部会

発行 奈良県医療政策部 保健予防課

奈良県奈良市登大路町 3 0 番地

TEL : 0742-27-8928

FAX : 0742-27-8262

2012年3月発行 初版

2013年3月発行 第二版

2014年3月発行 第三版

