

暮らしナビ ライフスタイル

「生活の質」支える緩和ケア

「もう治療法はありません」。そんな言葉によって、患者は絶望のふちに突き落とされる。しかし、たとえ使える薬に全て耐性ができて効果がなく、抗がん剤治療が続けられなくても、「緩和ケア」という治療がある。緩和医療は「ステージ4」のがん患者に何ができるのか。

がんステージ4を生きる

笑顔で過ごしたい

●積極的治療と並行

「積極的治療ができなくなったら緩和ケア、というのは誤った認識です。医療者にもまだ誤解が多い」。緩和ケア医で、神奈川県にある湘南中央病院の在宅診療部長、奥野滋子医師(59)はそう話す。緩和ケアの重要な仕事は、痛みなどのつらい症状をとること。進行がん患者には、がんの増殖や骨転移、炎症など、さまざまな原因で痛みが起る。痛みをコントロールするためにモルヒネなどの医療用麻薬も有効だが、偏見を持つ人が多く、使うことを拒否する患者もいる。「痛みを抱えるのは、患者本人だけではない」。

「がんの再発転移を告げられると、患者は大きなショックを受ける。その段階から今後起こりうることを整理しつつ、治療や生活の方向性を一緒に考えるのも緩和ケアの仕事だ。積極的治療と緩和ケアは相反するものではない。病状が進んだ場合も、痛みや吐き気、倦怠感や不眠などが戻ったり、食力が湧いたりする。症状が軽くなれば、患者は希望を持ち、新たな楽しみを見つかることもできる。ただ衰弱する一途ではなく、再び普通の生活を取り戻すことができるのだ」。

同じ痛みでも、厚いケアを行うホスピス病棟では、薬の量が半分で済む場合がある。痛みにも有効なのは薬だけではなく、「一言で言えば、寄り添う力でしょうか」と奥野医師。患者の話や聞き、家族の相談にも応じる。医師だけではなく、看護師に薬剤師、事務員。在宅の場合は、さらに介護士、ケアマネジャー、ソーシャルワーカー。それぞれが情報を共有し、患者をサポート



奥野滋子医師(左から4人目)を中心に、朝の打ち合わせを行う湘南中央病院のスタッフ。患者について情報交換し、チームでケアにあたる。奥野医師提供

「応援団」増やして

一方、患者は自らの状況をよく知ることも必要だ。抗がん剤は、腫瘍を小さくさせるためだけに、症状緩和のために使う場合もある。今、受けている治療の目的が何なのか。「自分にとって最悪のシナリオもイメージしつつ、前に進むことを考えなければ」。病状が進んでから、ようやく治らないことを自覚する人も多いという。

「治すための治療で、財産をほとんど使ってしまう人もいます。いざ終末期に入っても、満足なケアを受けることができない」。そのような事態を避けるためにも、早い段階で緩和ケアを受けることが望ましい。自分がかかっている病院に緩和医療科がなければ、生活圏の中で探してもいいし、地域のかかりつけ医が担当してくれる場合もある。「できるだけ応援団を増やしましょう」と奥野医師は話す。茨城県在住の阿部喜久子さん(69)は、2012年、膀胱がんステージ4の宣告を受けた。医師の講演で緩和ケアの重要性を知り、「元気がうちに」と緩和医療科を受診。医師に、まず「あなたの望みは何ですか」と聞かれた。「病気で豊かかな日常生活を送りたい。旅行にも外出にもどんどん行きたい」。それが阿部さんの答えだった。

「先生には何でも相談できます」。お墓のこと。うまくいかない息子との関係のこと。夫(74)の認知症に気づいたのもこの医師だった。何度か通ううち、「家族の考えも聞きたい」と言われ、夫を連れて受診したところ、話が合えば、多岐のB20爆撃機が黒く浮き出され、絵のようだったことは忘れられません。その翌日のつらい思いは、子孫に伝えねばなりません。義父と私はおにぎりを持ち大森から歩き始めました。実家に近づくにつれ、異臭漂う焼け野原には生家が無いことが分かりました。丸焦げでふくらんだ死体の間を歩き、家族は皆死んだのだと胸が張りさけそうでした。家の焼け跡に着くと「全員無事」

「一日々重なる大切さ」がんは不思議な病だ。まだまだ解明されていないことが多く、治る病気になる日が来るかどうか分からない。西

日々重なる大切さ

「一日々重なる大切さ」がんは不思議な病だ。まだまだ解明されていないことが多く、治る病気になる日が来るかどうか分からない。西

「一日々重なる大切さ」がんは不思議な病だ。まだまだ解明されていないことが多く、治る病気になる日が来るかどうか分からない。西

「一日々重なる大切さ」がんは不思議な病だ。まだまだ解明されていないことが多く、治る病気になる日が来るかどうか分からない。西

災害用キャンピングカーに支援を

東日本大震災など被災地で救援活動をしている「日本緊急援助隊」(ケン・ジョセフ代表)は、活動手段となる災害用キャンピングカーへの資金援助を求めている。援助隊は約20年前から、災害現場に援助物資を届ける活動が続けてきた。使っていたのはレンタルの米国製キャンピングカー「サンフライヤー」。冷蔵庫やキッチン付きで7、8人が寝泊まりでき、どこへでも駆けつけられるが、維持費に年間約100万円かかる。東日本大震災の被災地での活動では、最初の2年間にかけた費用約300万円は海外の団体などの援助でやりくりしたが、その後は費用が賄えず、昨年9月に撤退。所有する販売会社は車の処分も検討しているという。援助隊では、100万円を目標に市民、企業からの寄付を呼び掛けている。郵便振替口座番号は00160・7・162438日本緊急援助隊。電話は090・30800・671。

【小島正美】

空襲の犠牲者 広島、長崎の原爆そして終戦。15歳だった私は東京大空襲を目撃しています。その日のことを語る身内や友人はもうわずかです。私の娘2人は当時敵国だったアメリカ在住です。 1945年3月10日、家族の中で私だけは大森の高山の家にいて、屋根を突きさして落ちてくる焼夷弾の怖さは知りません。空襲によって家族全員死亡があり得る時代、せめて1人で、なせか私が養女にいかされていくからです。

女の気持ち 2014.8.27

夜中に空襲のサイレンで起き、モンペをはく手は震えていました。下町方面の空は火事で真っ赤で、多数のB20爆撃機が黒く浮き出され、絵のようだったことは忘れられません。その翌日のつらい思いは、子孫に伝えねばなりません。義父と私はおにぎりを持ち大森から歩き始めました。実家に近づくにつれ、異臭漂う焼け野原には生家が無いことが分かりました。丸焦げでふくらんだ死体の間を歩き、家族は皆死んだのだと胸が張りさけそうでした。家の焼け跡に着くと「全員無事」

草加へ行くと言った、焼け残りの小さな板が立っていました。数日後、祖母は亡くなり、両親、兄弟姉妹と会えました。しかし、その後、実家と養家の間で問題が起き、私の青春は心の痛み日々になりました。 戦争は体も心も傷つけます。戦後69年、私は強く生き抜いて両親姉妹ともみとりました。米国内に住む家族も、私も平和に暮らしたい。世界のどこかで争いがある今、またあのような犠牲者が出ないことを祈ります。 東京都文京区 都筑 千枝 無職・84歳

食卓の一品

オリーブとキノコの炒めもの

1人前 210kcal、塩分1.8g

1▽オリーブ油大さじ2

《作り方》

①キノコは石突きを取り、シイタケは薄切り、マッシュルームは4等分、シメジとエノキはほぐす。

②フライパンにオリーブ油を熱してA、オリーブ、①、Bの順に加えて炒め、しょうゆで味を調える。

料理研究家 松田美智子

キノコはエリンギ、マイタケでもいいですよ。

《主な材料》(2人分) オリーブ10粒▽シイタケ2個▽マッシュルーム4個▽シメジ・エノキ各1パック▽A(みじん切りニンニク小さじ1/2、小口切り赤唐辛子1本)▽B(白ワインカップ1/4、塩・コショウ各少々)▽しょうゆ小さじ