

2016年12月22日放送

「がんの緩和ケア」

虎の門病院 緩和医療科 医長
加登 大介

本日はがんの緩和ケアというテーマでお話します。

緩和ケア、ということばを聞いて皆さんどんな印象を持つでしょうか。もしかしたら多くの方は緩和ケアというのは、死が差し迫った方だけが受ける特別な医療だと思っているかもしれません。でも実はそうではありません。

今日は『がん患者さんのための緩和ケア』というテーマで、みなさんに『緩和ケア』をより正確にご理解いただけるようにお話ししたいと思います。

医学の発展の流れを川の流れに例えて説明してみます。

川には必ず水源があり、例えばそれは山間の湧水で、湧水は集まって流れは次第に川らしくなり、本流になります。本流とは『本来の流れ』と置き換えると分かりやすいと思います。そして川幅は徐々に広くなり、主流となって海に注ぎます。主流とは文字どおり『主な流れ』と考えてください。



そもそも医学は人々の苦痛を和らげることがその目的でした。強い痛みがあれば、原因や治療を考える前に、まず痛みを取ることが何より大切でした。時は流れ、医学は病気の原因を究明し、治療法を発見してきました。病気を治すこと、治すことが難しければ延命することに重きが置かれるようになりました。現代医学の主な流れつまり主流は、治療と延命であることは皆さんが認めるところでしょう。その一方で、医学の原点は症状の緩和であり、緩和医療・緩和ケアと言われる分野こそが医学の本流と言えるのではないかと私は思っています。

緩和ケアはなにも特別な限られた方が受ける医療ではありません。実は病気の種類に関わらず皆さんが受ける最も基本的でしかも重要な医療なのです。

これを踏まえ、がん患者さんを対象とした緩和ケアについてこれからお話しします。

今年、新たにがんにかかる方の数は年間百万人を超えました。がんで亡くなる方は約 40 万人ですので、年に 60 万人以上の割合でがん患者数は増えていることになります。早期発見や治療法の進歩によって生存率は延びていますから、がん患者数の増加傾向はさらに増していくと考えられます。現在、がんで闘病中の方の数は 400 万人を超えると推計されますが、この数はどの位の多さでしょうか。みなさんの周りに 100 人の方がいるとすれば、単純にそのうち少なくとも 3 人はがんにかかっていることになります。職場や近所など身の回りに実はたくさんのがん患者さんがいるのです。それらのがん患者さんが抱える身体の問題として、皆さん痛みを想像されると思います。実際に緩和ケアに痛みについて相談に来られる方は数多くいらっしゃいます。

がん患者数ほどの位?

- ・新たにがんになる人:年間100万人
- ・がんで亡くなる人:年間37万人
- ・1年当たりの増加数:60万人以上
- ・今現在闘病中の人:400万人以上

がんは必ず痛くなる?

- ・早期がん:30~50%の患者さん
- ・進行期がん:70~80%の患者さん

がんの痛みは取れる?

- ・80%の方は重い痛みに困らず生活可
- ・残りの方も様々な工夫で緩和可能
- ・痛みを取る主役は痛み止め(鎮痛薬)

医療用麻薬について

- ・大麻や覚せい剤とは全く異なる薬
- ・中毒や命を縮める心配はない
- ・近年特に種類が増え進歩している

がん患者の数は年々増えていきます

早期がんでも痛みは起こります 逆に進行がんでも痛みが起こらない場合もあります

がんの痛みは取ることが出来ず それには痛みどめを上手に使う必要があります

痛みの程度や特徴によって患者さんごとに医師が使い分けます

がんと痛みの情報

とはいえ、がん患者さん全員が痛みを経験するわけではありません。進行期のがんでもその割合は 80%程と言われています。逆に早期がんでも半分近くの患者さんに痛みがあるとする報告もあります。心臓病や脳卒中など、他の病気に比べ、がんが痛みを起こす割合が特に高いというわけではないのですが、多くのがん患者さんが痛みを経験するのは事実です。痛みがあると、これまで通りに暮らすことが難しくなります。

では、がんの痛みはどの程度和らげることが出来るのでしょうか。

今では、様々な鎮痛薬の開発・進歩によって、80%以上の方の痛みは緩和することが出来ます。痛みで眠れないということはなくせまずし、基本的な暮らしを送れるほどにコントロールすることが可能です。残りの方についても、鎮痛薬だけでなく、放射線や神経ブロック、その他様々なケアや工夫で痛みを軽くすることが出来ます。

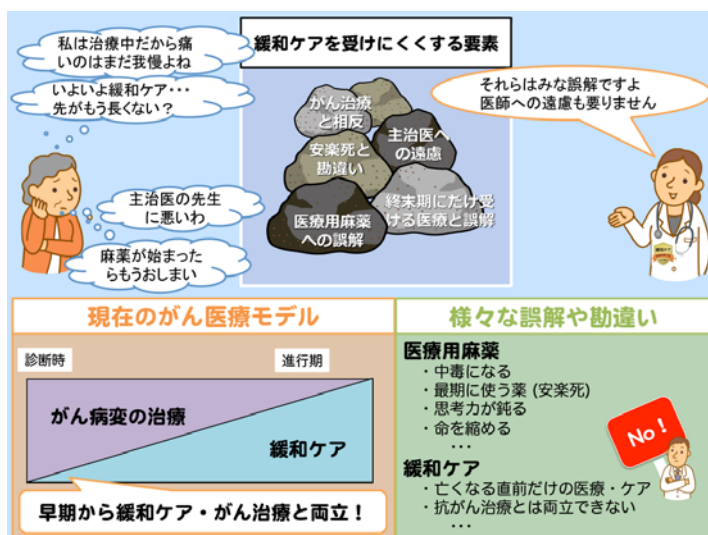
鎮痛薬の中で最も効果があり、広く使われているのは医療用麻薬です。今現在、とても多くの薬が使われていますが、特に近年は新たな薬が数多く発売され、痛みの種類や患者さんの状態に合わせて薬が使えるようになりました。

がんの進行に伴う症状には痛み以外にも様々なものがありますから、患者さんのほとんどは緩和ケアの対象になります。痛みを緩和するための鎮痛薬を代表に、他の苦痛を緩和する手段もいろいろと揃っているのですが、実際に緩和ケアを受けるとなると、皆さんそれぞれに不安な気持ちになられます。そこには、多くの誤解や勘違いが影響していることが分かっています。

『がんの治療中は緩和ケアを受けることは出来ない』、『緩和ケアということは自分はもう末期がんなんだ』、『麻薬を使い始めたらもうおしまい』、こんな言葉を数多くの患者さんがおっしゃいます。でもこれらはみな誤解なのです。

医療用麻薬は覚醒剤や大麻とは全く異なるもので、国が認可し麻薬免許を持つ医師だけが処方できる正式な痛み止めです。

医師の指示に従えば中毒にはなりませんし、思考力が落ちたり、もちろん命を縮めたりすることはありません。むしろ痛みを取ることで身体への負担を軽減できれば、命を長らえさせることが出来るかもしれません。そして、緩和ケアの対象となるのは実は病状が進んだ方だけではありません。がんの早期でも約半分の方に痛みが起こることからもお分かりいただけるかもしれませんが、現在国が推し進めているがんの医療モデルでは、診断された時から治療と平行して早期から緩和ケアを受けることが推奨されています。これまでがんと治療してきた先生への遠慮や、緩和ケアと安楽死の混同など、他にも様々な要素が緩和ケアを受けにくくしているのが現状ですが、是非これらの障壁を取り払って、緩和ケアについて率直に話し合える環境を作ることがまず必要なことだと思います。



では、実際に緩和ケアに行ったら何を相談したらいいのだろう？と悩む方もおられるでしょう。

痛みや吐き気、だるさなど身体の辛さはもちろん、不安や気分の落ち込みなど気持ちの辛さも相談いただけますし、その他医療費や家族の問題なども対象になります。緩和ケアでは患者さんの身体や気持ちの問題だけでなく、ご家族を含めた暮らし全体に焦点を当てるのが特徴です。そう考えますと、緩和ケアに関わる職種は医師や看護師だけでは足りないことはお分かりいただけるでしょう。暮らしを支えることは、リハビリ療法士や臨床心理士、ソーシャル・ワーカー、栄養士、薬剤師たちも参加し、チーム医療を実践して初めて可能になります。これは病院で過ごす場合だけでなく、自宅で過ごす方でも同様です。療養場所が病院だけでなく、今、緩和ケアは場所に関係なく提供することが欠かせず、地域でもチーム医療を実践すべく活動が広がっています。

緩和ケアって何だろう？
緩和ケアを受けたいな、と思ったらとにかくまず主治医か看護師に相談して下さい。



これまで、がんの緩和ケアについてお話ししてきました。

緩和ケアとは、限られた方だけを対象とした特別な医療・ケアではなく、病気の種類にかかわらず皆さんが受けられること、そして病気に伴った苦痛だけでなく患者さんの生活そのものに焦点を当てること、を分かっていただけでしょか。

いつもの何気ない普通の生活が
病気やそれに伴う辛さで脅かされてしまったとき
今まで通り、あるいはそれに近い状態で
再び暮らせるように支援する取り組み

あるいは
あなたが大切にしていることを
私たちも大切にすること

緩和ケアとはそういうものだと思います。