

緩和ケアのご案内

あなたとご家族を支える
安心ガイド

 日本赤十字社 前橋赤十字病院
Japanese Red Cross Society





はじめに

このパンフレットは、病気を抱えながら日々を過ごす患者さんとそのご家族が、少しでも安心して暮らせるようにとの願いを込めて作成しました。

緩和ケアは、からだやこころのつらさを和らげ、患者さんが「自分らしく」過ごせるよう支援する医療です。つらい症状を軽減するだけでなく、心のケアや日常生活を支えるお手伝いをさせていただきます。

緩和ケアは、特別なものではありません。受ける時期に「早すぎる」「遅すぎる」ということはありません。

緩和ケアは病気の治療とともに、患者さんやご家族の毎日を支える両輪です。このパンフレットがあなたやご家族に必要な支えやケアについて考えるきっかけとなれば幸いです。



目次

緩和ケアとは -----	1
緩和ケアをはじめめるタイミング -----	2
病気に伴うつらさ -----	3
体調や生活状況の変化に応じた緩和ケア	
病気がわかったとき -----	5
治療をしているとき -----	7
終末期 -----	9
緩和ケアが受けられるところ -----	11
一般外来/緩和ケア外来・診療所 -----	12
緩和ケアチーム -----	13
緩和ケア病棟 -----	15
自宅 -----	16
院内の相談窓口のご紹介	
患者支援センター -----	17
がんサロン：はーとクロス -----	19
院内の役立つ施設	
患者図書室 -----	21
ファミリーマート -----	22
役立つ情報源 -----	23

緩和ケアとは

さまざまな病気に伴うからだやこころ、生活におけるつらさを和らげ、穏やかな時間を過ごせるように支えるケアのことです。

対象となる方

つらさを抱える患者さん、ご家族が対象です。病気の種類や状態、治療の状況や時期を問わず、緩和ケアを受けることができます。

あまり一人で抱え込まずに、「つらいな」と思ったら、どんなことでも遠慮せずに、主治医や看護師、緩和ケアスタッフにご相談ください。

ただ、体力や気力が減ると、ひとは考えることが難しいこともあります。緩和ケアについて考えたくない時は、考えなくてもかまいません。そんな時は、じっとしてエネルギーを蓄える時間も必要です。



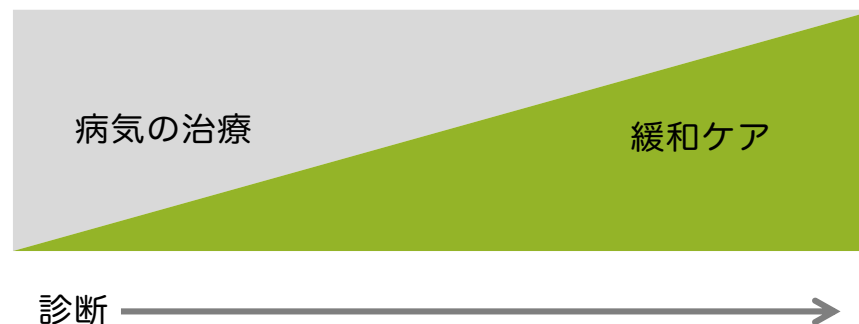
緩和ケアをはじめめるタイミング

緩和ケアは、病気の進行にかかわらず、いつでも始められるケアです。早い段階で受けることで、より多くのメリットを得られることがあります。

例えば、病気治療の初期段階から、緩和ケアを受けることで、治療中のつらい症状が緩和され、治療に取り組む力となったり、こころ穏やかに過ごしたりすることができます。



病気の治療と緩和ケア



病気に伴うつらさ

病気に伴うつらさは、からだの症状だけでなく、不安や悲しみといったこころの負担、生活面での困難など、多岐にわたります。

からだのつらさ

身体症状

例) 痛み、息が苦しい、だるさ、吐き気がする、体がむくむ



こころのつらさ

感情や心理的な問題

例) 不安、ストレス、気分の落ち込み、何もする気が起きない、どうして自分がこんな目にあうのか

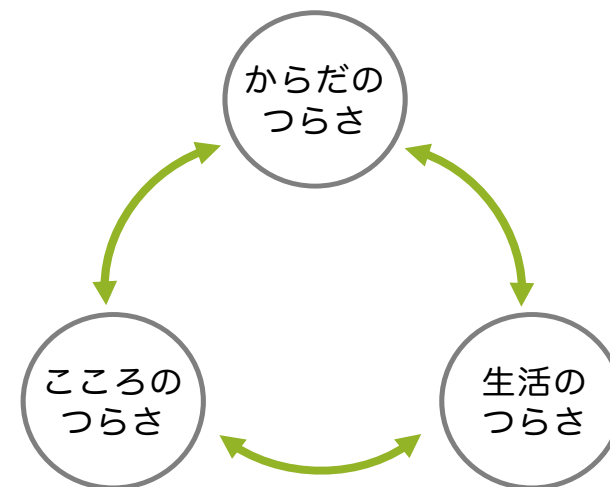
生活のつらさ

社会的・経済的な問題

例) お金のこと、仕事、育児、家事、介護、これからの療養場所について

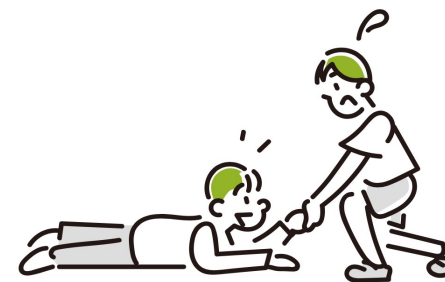


つらさは相互に影響します。



たとえば、からだのつらさのために、家事ができず、生活のつらさが生じることがあります。また、からだやこころのつらさのために、他の困難に向き合う余裕を持てなくなることもあります。

体調や生活状況の変化に応じて、必要なサポートは変化します。緩和ケアでは、タイミングに合わせた支援を提供します。



体調や生活状況の変化に応じた緩和ケア 病気がわかったとき

お腹の痛みがあって、
食事が取れない。

病気がわかってから、
気持ちが辛い。
ぐっすり眠れない。

家族に迷惑を
かけてしまって、
申し訳ない。

これまでのように
仕事ができるかどうか心配。



からだのサポート

主治医の先生や外来・病棟スタッフと相談しながら、痛みなどの症状を和らげる薬物治療やケアを行います。からだのつらさを和らげることで、体力の消耗を防ぎ、治療に取り組む力が湧いてきます。

こころのサポート

病気がわかったとき、患者さんやご家族は多くのストレスにさらされます。お話を伺い、不安や気持ちの落ち込みが少しでも軽くなるよう支援します。

生活のサポート

医療費などのお金のこと、仕事や学業の継続について、家庭内の役割分担や日常生活の課題を共有し、解決をサポートします。セカンドオピニオンの相談や子どもへの病気の伝え方、ご家族の悩みにも対応します。

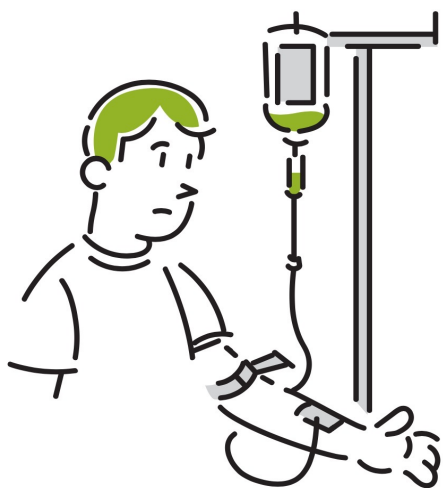
体調や生活状況の変化に応じた緩和ケア 治療をしているとき

手術後、体力が低下して
何をするのも疲れてしまう。

治療の副作用で
手足のしびれがあって、
困っている。

仕事を休むことが多く、
職場に迷惑をかけて
申し訳ない。

医療費の増加で
お金の心配がある。



からだのサポート

治療に伴い、つらい症状が出現した場合には、その症状を和らげ、治療が順調に進むよう支援します。リハビリ専門職や栄養士と連携し、体力の低下を防ぐケアや生活の工夫をご提案します。

こころのサポート

治療の進め方や見通しについて、分かりやすい説明を心がけ、不安を軽減します。治療を続けることによる精神的なつらさをお聞きし、一緒に対処法を考えます。治療をしながらでも「自分らしく生きる」ための目標や小さな喜びを見つけるお手伝いをします。

生活のサポート

医療費や生活費に関する相談に対応し、福祉サービスや助成金制度の利用をサポートします。地域の支援団体や患者会の紹介を通じて、社会とのつながりを保つお手伝いをします。

体調や生活状況の変化に応じた緩和ケア 終末期

日々さまざまな
からだのつらさが出てくる。

食欲がなく、
体重が減って、
動くのも大変。

家族の今後の生活が不安。

何を目標に日々を
過ごしたらよいか
わからない。

面倒を見てくれる
家族の負担が心配。



からだのサポート

病気自体の治療が難しい時期でも、患者さんが自分らしく生活できるよう、つらい症状を和らげながら、どのように過ごすかを一緒に考えます。体調によっては身の回りのことをするのが難しくなることもありますので、そのお手伝いをさせていただきます。動くのが大変なときは、褥瘡（床ずれ）予防のための体位変換やスキンケアを実施します。静かでリラックスできる環境を整え、からだの負担を減らします。

こころのサポート

患者さんやご家族の不安に耳を傾け、自由に話せる場を設けます。患者さんの希望を最優先に、穏やかに過ごせるようケアを行います。

生活のサポート

これからをどう過ごすかの相談ができます。将来的に、より専門的な緩和ケアを受けられる緩和ケア病棟や在宅緩和ケアの利用をお考えの場合は、早めに相談しておくといいでしょう。ご家族の心配事もお伺いし、一緒に対処法を考えます。

緩和ケアが受けられるところ

以前は、緩和ケアは「緩和ケア病棟」で受けるものとされていましたが、現在では外来通院中、一般病院入院中、自宅療養中でも緩和ケアを受けられる体制があります。

緩和ケアを提供する人

全国のがん等の治療を行う15万人以上の医師が「緩和ケア研修会」を修了しています。この研修を通じ、症状を緩和する技術を学び、「基本的緩和ケア」を提供しています。通常の診療やケアで緩和するのが難しい苦痛がある場合は、緩和ケアの専門家が「専門的緩和ケア」を提供します。

	場所	形態	対象疾患	時期	内容
一般外来	病院	外来通院	すべての疾患	診断時～	基本的 緩和ケア
緩和ケア 外来					
緩和ケア チーム					
緩和ケア 病棟	入院診療	がん、後天性 免疫不全症候 群に限られる ことが多い	終末期	専門的 緩和ケア	
緩和ケア 診療所	診療所 または 自宅	外来通院 または 訪問診療	すべての疾患	診断時～	

緩和ケアが受けられるところ 治療のために通っている一般外来

主治医や看護師から緩和ケアを受けることができます。ご希望に応じて、他の専門職による支援や緩和ケア外来へ紹介していただくことができます。

緩和ケアが受けられるところ 緩和ケア外来・診療所

緩和ケアを専門とする医師が、からだやこころのつらさを和らげる治療を提供します。不安や誰に相談したらよいかわからないお悩みがあれば、お話しいただき、対応を一緒に考えます。

当院には緩和ケア外来がございます。

場所 1階 Dブロック 緩和支持医療科

診察日 水曜日を除く平日午後

受診方法 主治医の先生にご相談いただき、
予約をお取りください。



緩和ケアが受けられるところ 緩和ケアチーム

入院治療を受けながら、緩和ケアと一緒に受けられます。病院によって違いはありますが、医師、看護師、薬剤師、栄養士などがチームとなって、患者さんとその家族を支援します。

それぞれの職種の役割

医師	からだやこころのつらさを緩和するための診療をします。
看護師	患者さんやご家族によりよいケアを提供します。
薬剤師	つらさを和らげる薬剤の提案や薬の疑問にお答えします。
管理栄養士	栄養状態の評価や、療養中の食事の工夫について相談に応じます。
リハビリ専門職	体力の維持やつらさを和らげる動作の工夫をアドバイスします。
臨床心理士	こころのつらさやストレスを伺い、対処方法を一緒に考えます。
医療ソーシャルワーカー	お金や仕事、療養場所など生活についての相談に応じます。

当院には医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ専門職、臨床心理士、医療ソーシャルワーカーで構成される緩和ケアチームがあります。どの病室にご入院中でも、患者さんのご希望や主治医・看護師からの依頼に基づき、緩和ケアチームが病室に伺います。そこで、つらさを早期に和らげるために、薬剤の調整やケアを提案します。

緩和ケアチームの支援をご希望される方は、主治医や病棟看護師にご相談ください。



当院緩和ケア
チームについて



緩和ケアが受けられるところ 緩和ケア病棟

がんを治すことを目標にした治療（手術、薬物療法、放射線治療など）ではなく、がんの進行などに伴う体や心のつらさに対する専門的な緩和ケアを受けられる病棟です。人生の最期を迎えるだけではなく、からだやこころのつらさが和らいだら、自宅へ退院することもできます。

群馬県内では6つの病院に緩和ケア病棟が設置されています。病院によって、入院の条件や決まりが異なります。入院前に面談が必要となるため、入院をご希望される場合は早めの相談をおすすめします。各病院のホームページをご覧ください。患者支援センターでも相談を受け付けています。



県内の緩和ケア
病棟がある病院

緩和ケアが受けられるところ 自宅

病気治療と並行して、緩和ケア診療所の外来に通院したり、病院への通院が難しくなったときは、訪問診療を利用したりして、緩和ケアを受けることができます。介護施設などに入所している場合でも、訪問診療による緩和ケアを受けられる場合があります。訪問診療や訪問看護の利用をご希望される際には、主治医または患者支援センターへご相談ください。



院内の相談窓口のご紹介 患者支援センター

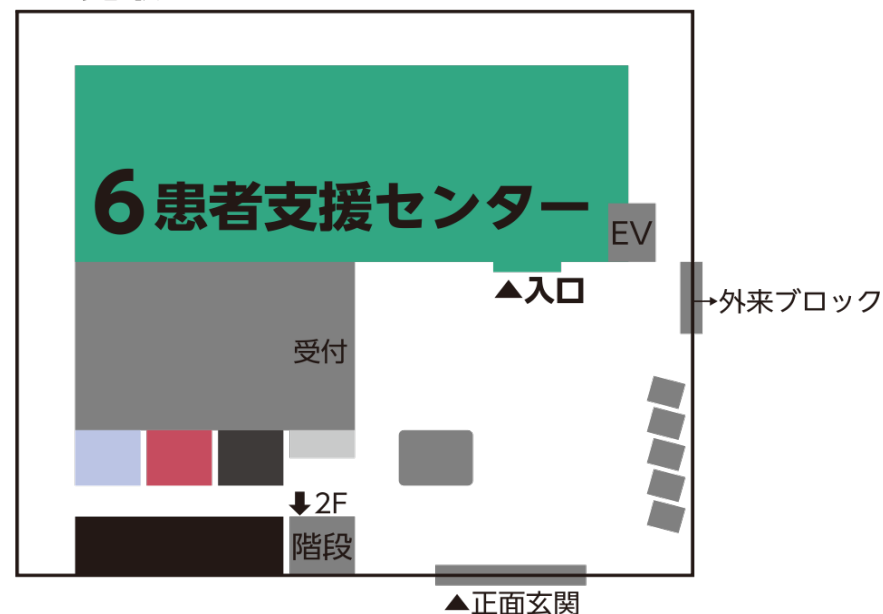
病気に関わる心配ごと、困っていることを相談できます。医療ソーシャルワーカーまたは担当の職員がみなさまのお話を伺い、一緒に考え、課題解決のお手伝いをさせていただきます。必要に応じて、関連する部門、院外の機関などと連携して対応しています。

相談内容の例

- ・ 病気の治療について不安がある。
- ・ セカンドオピニオンを受けたい。
- ・ 緩和ケアを受けるにはどうしたらよいか。
- ・ 治療と仕事の両立はどうしたらよいか。
- ・ 医療費や生活費のことが心配。
- ・ 今後の療養場所をどうしたらよいか

場所	本館1階 6番 患者支援センター
受付時間	月曜日～金曜日 8:30～17:15
利用方法	医師・看護師等へご相談いただくか、患者支援センターへ直接おこしてください。
備考	相談にかかる費用は無料です。

1F 見取り図



院内の相談窓口

がんサロン：はーとクロス

がん患者さんや家族が集える場所です。互いの経験や想いを共有したり、情報交換をしたり、交流を深めることができます。

相談内容の例

- ・不安な気持ちを誰かに聞いてほしい
- ・病気の家族とどう接していいかわからない

開催場所 本館2階 多目的室

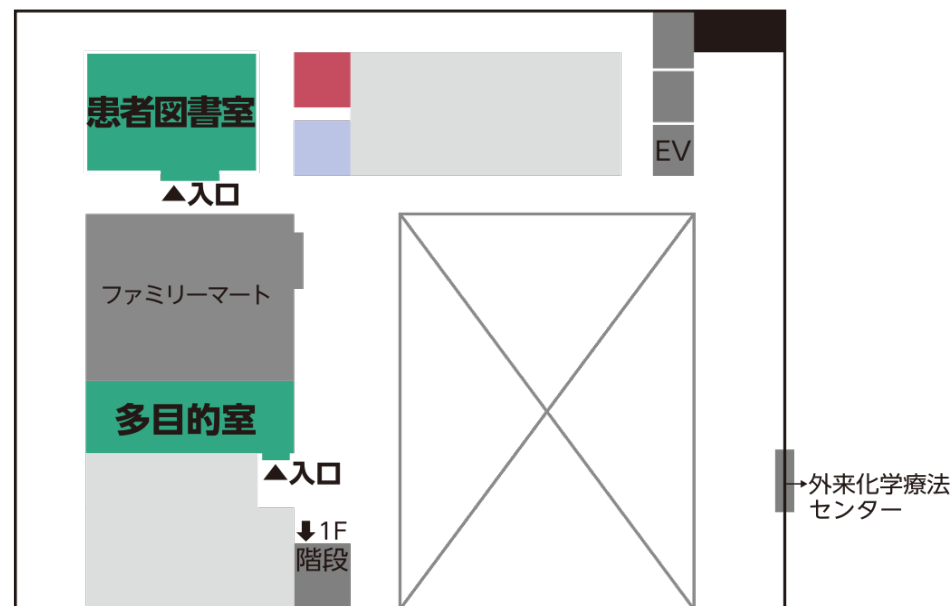
開催日時 毎月20日(20日が休診日の際はその前日)
13:30~15:30

参加方法 上記時間に直接お越しください。

備考 参加申し込みは不要です。
参加費用は無料です。
問い合わせは患者支援センターまで



2F 見取り図



院内の役立つ施設 患者図書室

患者図書室では、病気や治療法、薬などについて書かれた図書や雑誌、一般書など約2,000冊を配置し、緩和ケア関連図書約130冊をご用意しています。現在5名のボランティアが常駐し、患者さんのお話の傾聴や、利用のお手伝いなど図書室の運営を支えています。

くつろいで本を読みたい、気分転換をしたい、また病気や治療、お薬についての本や調べ物をしたいときにはお気軽にご利用ください。

場所	本館2階
開室時間	月曜日～金曜日 (土日祝日、創立記念日は除く。臨時休館の場合あり。) 10:00～12:00 / 13:30～15:30
利用できる方	どなたでもご利用いただけます。 貸出しは入院患者さんとそのご家族のみ。
貸出し	10冊まで 1週間 カウンターで手続きをします。 時間外の返却はポストをご利用ください。
備考	図書室内の資料で問題が解決しなかった時はボランティアにご相談ください。職員図書室の司書が調べ物の手助けをいたします。図書室内は蓋のある飲み物のみ持ち込み可能です。



患者図書室について



健康や病気に関する図書や雑誌を利用するにあたり注意していただきたいこと

1. 患者図書室では一般の方々に利用しやすい資料を揃えておりますが、それぞれの内容を当院が薦めているわけではありません。
2. 同じ病名でも病状に個人差があります。書かれている方針が適切であるとは限りません。また、病気の情報や治療技術も時間が経てば変わっていくものです。
3. ご自身の診療方針を決定する際には、主治医とも充分話し合うようにしてください。

※患者図書室での利用状況やその内容に関する秘密は厳守いたします。

図書室司書 塚越貴子

ファミリーマート

場所	本館2階
営業時間	年中無休 24時間
取扱商品	
医療用品	おむつ、寝巻き、肌着、包帯、テープ、 とろみ剤、検査食、栄養補助食品、 ケア帽子、リハビリ用靴・用品、 産婦人科用品、泌尿器科用品、 口腔ケア用品 等
一般商品	飲み物、食品、雑誌、新聞、本 等
テレビカード 清算機	残額がある場合に払い戻しができます
その他	ゆうちょ銀行ATM コピーとFAXの複合機あり 退院時などの荷物の送付



役立つ情報源

ぐんまの安心がんサポートブック

当院外来や患者支援センター等で配布しております。

下記「群馬県のがん対策」ホームページからも入手可能です。

群馬県のがん対策

(群馬県)



がん情報サービス

(国立がん研究センター)



がん治療中の生活ガイド

(国立がん研究センター)



緩和ケアについて

(日本緩和医療学会)



放射線治療に関する情報

(日本放射線腫瘍学会)



若年がん患者さん向けガイド

(国立がん研究センター)



お子さんがいるがん患者さんためのガイド

(NPO法人Hope Tree)





あなたとご家族が
笑顔でいられる時間を
大切に支えます



発行・編集
前橋赤十字病院 緩和ケアチーム
2025年4月1日 第1版発行