

がんの疼痛を緩和します

がん性疼痛看護認定看護師 河野恵

2人に1人はがんを発症すると言われている今日、がんによる痛み(疼痛)を和らげるケアをサポートする認定看護師が活躍しています。今年5月からがん相談支援センターで相談を受けつけている河野さんに話を聞きました。



阪和第二泉北病院緩和ケア病棟で8年間勤務し、「もっと正しい知識をもって、患者さんの苦痛を和らげたい」と「がん性疼痛看護認定看護師」の資格を得て当院に赴任。今年6月にがん看護外来、がん相談支援センターを開設。

がん性疼痛とは

がん治療中の30〜60%の患者さんが、進行がんの60〜80%の患者さんが、何らかの痛みを体験していると言われていています。昔は痛みを我慢することが美德とされ、痛み止めを常用するのはよくないとされてきました。しかし、痛みを長い間我慢することとで不眠や食欲減退、気分もふさぎ込んでしまったり、この痛みや不快感をうまく医師に伝えることができず、適切な治療を受ける場合もあります。

体と心の痛みを我慢しないで！

世界保健機構(WHO)

〇は「がんの痛みは治療できる症状であり、治療すべき症状である」と提言しています。痛みの治療を受ける事が患者さんの権利であり、痛みを取ることで有意義な時間を過ごして欲しいのです。そのため患者さんにしかわからない痛みや不快感、日常生活で困っていることなどを聞き取り、使っている痛み止めの薬があっているのかなどを医師や薬剤師、ソーシャルワーカーなどと連携して解決していくことが私の役目です。痛みの感じ方はそれぞれ違いますし、「ここまで緩和して欲しい」という患者さんのレベルも「痛みをなくしてぐっすり眠りたい」なのか「リハビリの時に痛まないようにして欲しい」なのか、それぞれ違います。

がんサロンを開設しています

誰にも話せず、つらい思いをしていらつしやる方、患者さんの一番近くで支えていられるために、がんサロン「白鳥の会」を立ち上げました。8月に行った第1回目の交流会には11名の方が集まってくださり、抗がん剤の副作用対策(脱毛やネイルケア)について話しました。後半の茶話会では皆さん様々な悩みや疑問を話されました。現在は当院にかられている方に限り参加できますが、がん治療の不安やつらさを一人でもかかえこまずに、話に来てください。次回は11月21日(火)14時から、当院9階デイルームにて開催予定です。事前申込不要。お気軽にお越しください。

こんな相談を受け付けています

経済的負担や支援について

- 活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスを知りたい
- 介護保険の手続きを知りたい
- 仕事や育児、家事のことで困っている

検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について詳しく知りたい
- 担当医から提案された以外の治療法がないか知りたい
- セカンドオピニオンを受けたいかどこに行けばよいか

医療者とのコミュニケーション

- 担当医の説明が難しい
- 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- 何を聞けばよいかわからない

療養生活の過ごし方

- 治療の副作用や合併症と上手に付き合いたい
- 自宅で療養したい

家族との関わり

- 家族にどう話しているか分からない
- 家族の悩みも相談したい

社会との関わり

- 病気について、職場や学校にどのように伝えればよいか
- 仕事を続けながらの治療はできるか

患者さん・ご家族のこころのこと

- 気持ちが落ち込んでつらい
- 思いを聞いてもらいたい