



国立がん研究センター
東病院
National Cancer Center Hospital East



2018年4月7日（土） 14:20～14:40
膵臓がん市民公開講座
パープルリボンセミナーin柏の葉

病気との上手な付き合い方

国立がん研究センター東病院
がん看護専門看護師
小林 直子

こころとからだを
整えましょう



こころとからだを
整えましょう



病気と向き合うために

- ❖ 過去につらい出来事を乗り越えた方法を思い出して実践してみましょう。

「ほかのことに打ち込む」、「気分転換をする」など。自分に合った方法を見つけ、それを実践してみましょう。

- ❖ ところを許せる人に 気持ちを打ち明けましょう。

悩みを相談できる方がいることは、とても大きな支えになります。人に話をすることで気持ちが楽になったり、気持ちを整理することができます。

- ❖ 正しい情報を集めましょう。

参考になるウェブサイト

- 国立がん研究センターがん対策情報センター
「がん情報サービス」
- (公財) 先端医療振興財団 「がん情報サイト」

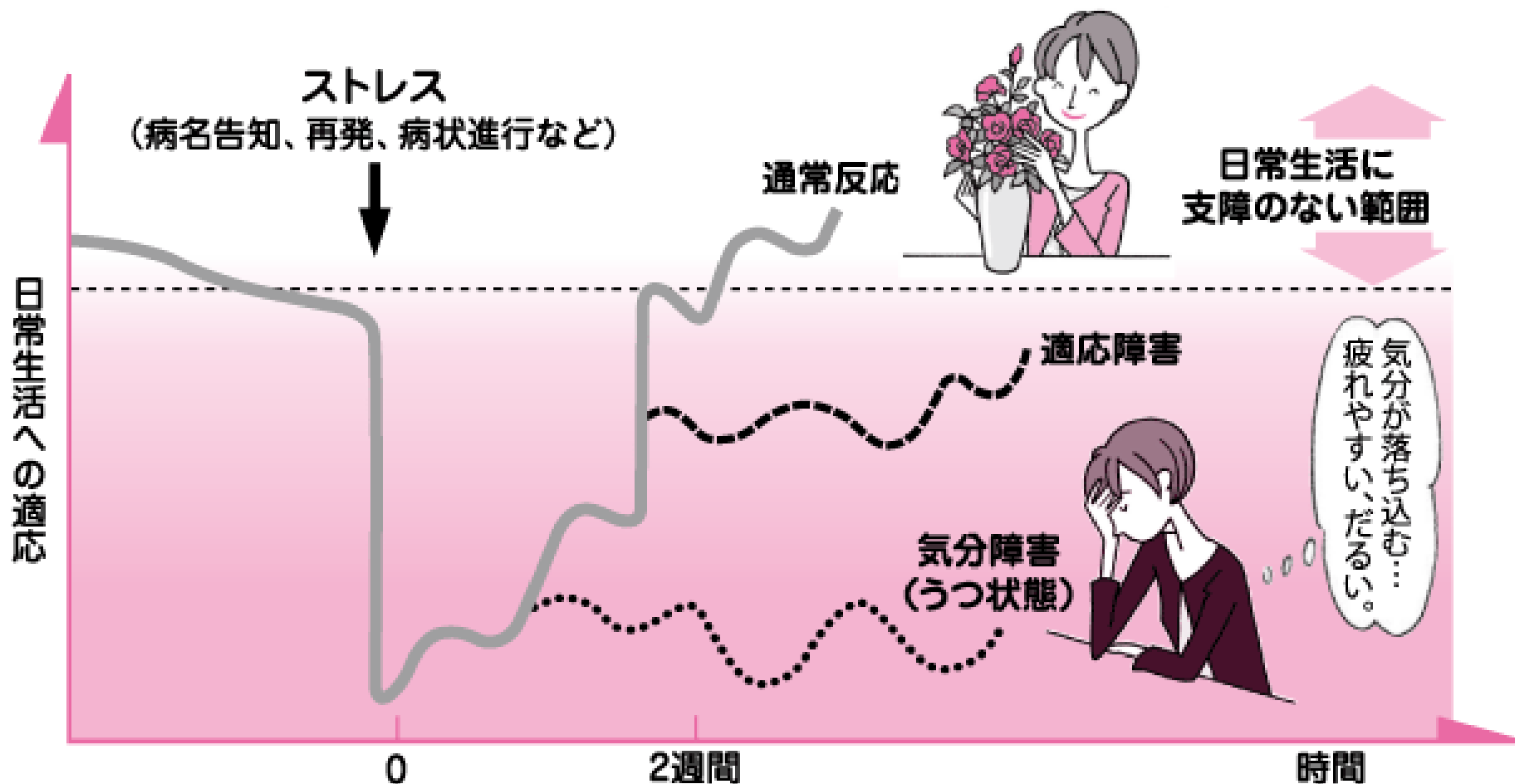
病気と向き合うために

- ❖ 問題に優先順位をつけましょう。
- ❖ 自分を責めないでください。
- ❖ リラックスできるように工夫しましょう。



病気のことを忘れて過ごすときを大切に

がんと言われたあなたの心に起こること



がんになったご本人と家族を支える3つのヒント

1. 患者さんの気持ちや希望を理解する

- がんと診断された時の気持ちを理解しあう
- 「あなたがいてくれること」そのものが支えになる

2. 情報とうまく付き合う

- 治療や病院に関する情報を探す
- 家族自身が適切な情報を得ることは大切
- 治療のなかで使われる言葉を理解する
- 不確かな情報に惑わされない



3. 家族が自分自身も大切にす

- ご家族ならではのつらさと対処法を知る
- あなたを支えるさまざまな人がいることを知る

医療者とよい関係をつくるには

聞きたいことを箇条書きにしたメモを持参しましょう。
聞き漏らすことがなく、効率的に質問できます。

No.

記入日 年 月 日

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと



体調日記をつけてみましょう

- ❖ 毎日の体温、血圧
- ❖ 食事量
- ❖ 排尿回数、排便回数
- ❖ 症状（痛みや息苦しさ、吐き気など）の程度
症状が出る時間・タイミング
- ❖ 頓服薬（痛み止め、吐き気止め）を飲んだ時間
効果があったかどうか
- ❖ 医師が処方した薬を内服できているか
- ❖ 夜は眠れているか

こんな情報があると
あなたの体調が医師にうまく伝わります



				体重 (毎週1回測定)				kg
日付	7月3日	7月4日	7月5日	月 日	月 日	月 日	月 日	
通院日	○							
内服抗がん薬	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝	朝	朝	朝	
血圧 最高/最低	128/ 80	126/ 82	137/ 95	血圧を測定することを言われている方は、血圧を記入して下さい。				
体温	36.5℃	36.5℃	36.7℃	℃	℃	℃	℃	
食事量	80%	80%	90%	排便回数を記入して下さい。				
排便	1回()	回()	3回(○)	げりの場合は30分以内に○印をつけて下さい。				
だるさ	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-			-1-2-3-4	
吐き気	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4	
腹痛				だるさ、吐き気は、副作用評価表を参考に○印をつけて下さい。				
頭痛・めまい								
胸痛・息切れ								
むくみ	△			症状があった日に○をつけて下さい。特に気になれば◎、少しなら△、など工夫すると良いでしょう。				
痛み								
しびれ	○	◎						
出血								
口内炎	○							
皮膚炎								
その他の 症状/メモ (表を参考)		① 目やにが 多い		気になる症状の一覧を参考にその番号を記入して下さい。一覧に無い場合は直接書き込んで下さい。				
副作用のお薬	抗生剤							
	解熱剤							
	吐気止め		○	副作用を抑える薬を使った日は○印をつけて下さい。				
	げり止め							
	その他							

メモ (1週間のうちで気になったこと、医師に伝えたいことなどをお書きください)

7/5の朝までおなごきが熱く、但し強い痛みはないが抑えよう。

気になった症状や医師に伝えたいことなどを書き留めて下さい。

こころとからだを
整えましょう



体調を整えるには

- ❖ 規則正しい生活が体調管理の基本です。

疲労から回復しやすくなったり、胃腸の調子が整って食欲が増したり、排泄が規則的になるなど、体力の回復が促されます。

- ❖ 適度な運動は体力の維持・回復を助けます。

担当医から運動の許可が出たら、無理のないペースで、日中体を動かしてみましょ。適度な運動は気分転換にもなります。

- ❖ 体調の悪いときは無理をしません。

- ❖ 痛みは我慢しません。



痛みどめに対するよくある心配



Q. 痛みどめを使うことで、がんの治療に悪い影響が出るのではないのでしょうか。

A. 痛みどめの使用は、がん治療に悪い影響は与えません。

Q. 痛みどめはだんだん効かなくなり、大量に使わなければ効き目がなくなるのではないのでしょうか。

A. 痛みの強さに応じて、痛み止めの量を増やしたり、種類を変更すれば、痛みはやわらぎます。



痛みどめに対するよくある心配

Q. 医療用といっても麻薬を使えば麻薬中毒になるのではありませんか？

A. 適切に痛みどめ（医療用麻薬）を使用すれば麻薬中毒になる心配はいりません。

Q. 医療用麻薬を使うと寿命が縮まるのではありませんか？

A. 医療用麻薬を使用しても、寿命が縮まることはありません。



痛み止めの副作用

医師、看護師、薬剤師と相談しながら調整すれば心配いりません。

便秘	ほとんどの方が、内服している期間は、ずっと続きます。下剤で調整します。
吐き気	飲み始め、増量したときに、みられることがあります。1~2週間程度で、症状はなくなることがほとんどです。吐き気止めで調整します。
眠気	飲み始め、増量したときに、みられることがあります。3~5日間程度で、症状はなくなることがほとんどです。

痛みを悪くする要因・良くする要因

痛みを悪くする要因

- 不快感
- 眠れないこと
- 疲れ・だるさ
- 不安・恐れ
- 怒り
- 悲しみ
- ゆうつな気分
- 孤独感
- 地位を失うことなど

痛みを良くする要因

- ほかの症状がやわらぐこと
- よく眠れること
- 誰かにわかってもらえること
- 人とのふれあい
- 趣味などをして過ごすこと
- 緊張感がやわらぐこと
- 不安が減ること
- 気分がよくなること

最期まで自分らしく生きる

治癒が難しい状態になったときでも、限りある時間を自分らしく過ごすために、どのような備えや心構えが必要なのか、前もって知っておくことが大切です。

どのようなことを大切にしていけますか？

あなたの大切にしていることを理解して、代わりに伝えてくれる人はどなたですか？

どこで過ごしたいですか？



緩和ケアとは

重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア。

特定非営利活動法人日本緩和医療学会による
『市民に向けた緩和ケアの説明文』

病気に伴う心と体の痛みを和らげること。

厚生労働省緩和ケア推進検討会



なんでも相談

治療による副作用の対処方法、身体の症状の整え方
ご病気との向き合い方、不安や悩みなどの相談ができます。
患者さん、そのご家族も相談できます。

日時：月曜日～金曜日（ただし祝日を除く）

10：30～15：00

場所：病院1階 エントランスホール

予約：不要 無料



看護師もしくは
がん専門相談員が
一緒に考えます



ご清聴ありがとうございました

