



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

2018年10月27日（土）

国立がん研究センター東病院オープンキャンパス2018  
市民公開講座

# 治療をしながら自分の大切な ことを叶えるためのヒント

国立がん研究センター東病院

副看護師長

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。



# 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

# 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。



# 痛み止めに対するよくある心配



**Q.** 痛み止めを使うことで、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.** 痛み止めの使用は、がん治療に悪い影響は与えません。

**Q.** 痛み止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。





# 痛み止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.** 適切に痛み止め（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。

# 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



大切なことを叶えるために  
一緒に考えます。



# 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・費用：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

