

がん患者さんと  
ご家族へ



つらさを和らげて  
自分らしく過ごすために

大阪南医療センター  
緩和ケアサポートチーム・がん相談支援センター

この冊子は、がんと伝えられた方の思いに寄り添い、その人を支えるために、大阪南医療センターで行っているサポートや、役立つ情報について、紹介しております。

# 目次

## 1. こんな気がかりやお困りごとはありませんか？

### 緩和ケアについて

- 2. 緩和ケアはいつでも受けられます
- 3. 緩和ケアサポートチーム

### がん相談支援センターについて

- 4. がん相談支援センターとは
- 5. こんなときに、ご相談ください

### 療養生活について

- 6. アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)をご存じですか？
- 7. がん患者さんのリハビリテーション

### あなたを支える情報

- 8. 大阪南医療センターの情報
- 9. 役立つサイト情報

## 1. こんな

# 気がかりやお困りごとはありませんか？

- なんとなく体がしんどい…
- がんって痛いのか？
- 告知してもらえる？
- どんなものを食べたらいいんだろう…
- 不安で眠れない、落ち着かない…
- 仕事を続けながら治療できるのか？
- 治療中の脱毛が気になる…
- 治療にお金はどのくらいかかるんだろう…
- 退院したらどうすれば良いのか？
- 患者/家族と  
どう接したらいいのかわからない…
- 家族を失って、気持ちの整理がつかない…



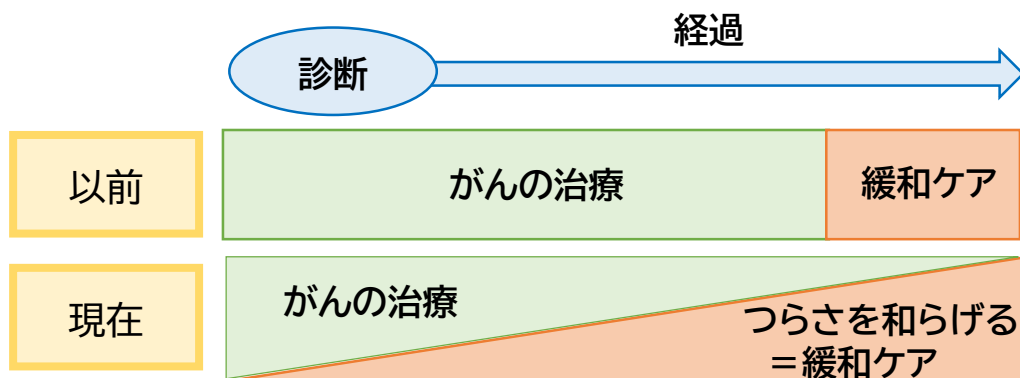
そんなときに、  
緩和ケアを受けることができます。

「緩和ケア」とは…？

## 2. 緩和ケアはいつでも受けられます

### 「緩和ケア」ってなに？

がん治療やその後の療養生活は、患者さんやご家族に対して身体や気持ち、生活上のさまざまな“つらさ”を引き起こす場合があります。これらの“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に支えていくためのケアを「緩和ケア」といいます。



**緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります。**

緩和ケアは、がんが進行してから始めるものではありません。がんと診断されたときから始まり、治療とともに、つらさを感じるときにはいつでも受けることができます。

**緩和ケアは、苦痛を感じるすべての方が対象となります。**

緩和ケアが対象となる病気は、がんだけではありません。どのような病気であっても“つらさ”を抱えている場合には、緩和ケアを受けることができます。



## 3. 緩和ケアサポートチーム

当院では、「緩和ケアサポートチーム」が、主治医や看護師と共に、以下のようなサポートを行っています。

- あなたのつらさに耳を傾けます。
- あなたの身体や心などの様々なつらさを和らげます。
- あなたの治療や療養の場について、可能な限り思いを尊重し、一緒に考えます。
- あなたに必要な情報を提供し、あなたと共に、治療や生き方を考えます。

### 大阪南医療センターの緩和ケアサポートチームメンバー



緩和ケア看護師

病状説明時のサポートや症状緩和に向けた支援をします



緩和ケア医師

他職種とともに、さまざまな苦痛緩和に取り組めます



医療ソーシャルワーカー

お金や介護、療養の方法、家族関係など、病気によって生じる生活上の問題を支援します



薬剤師

痛みをはじめとした、さまざまな苦痛を和らげるための薬についてサポートします



主治医



病棟看護師



患者さん・ご家族



管理栄養士

食べる事や飲む事に関わるアドバイスを通して、食の面から支えます



理学療法士  
作業療法士

動作能力(歩行や日常生活)の維持や向上のための運動を一緒におこないます



公認心理師

気持ちのつらさ・不安などのサポートを行います



歯科医師

食べる・話す・笑える・ばい菌を増やさない健口をサポートします

緩和ケアサポートチームのケアを受けるには、お近くの医療スタッフにお声かけください。「がん相談支援センター」でも相談できます。



## 4. がん相談支援センターとは

がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている、がんに関する相談窓口です。地域にひらかれた相談窓口であり、地域住民の方もご利用することができます。

また、地域の関係機関と連携し、患者さん・ご家族を支えています。緩和ケアサポートチームとも連携しております。

### ● 対象者

患者さん、ご家族、ご友人・知人、地域住民の方(一般の方)など、どなたでも

### ● スタッフ

医療ソーシャルワーカー・公認心理師・看護師・医師

### ● 相談方法

直接来室いただいても、お電話でも、ご相談いただけます。  
相談は無料、秘密は厳守いたします。



**どんなことでもかまいません。まずはご相談ください。**

がん相談支援センターには、病気とともに生じる、患者さんご家族の抱える不安をきき、その不安の緩和・解消のために、共に考え、支援させていただく専門の相談員がおります。

相談するべきか悩むことでも、まずは、今の気持ちを誰かに話してみませんか。患者さんご家族の抱える漠然とした不安を聞き、その不安の緩和・解消のために支援します。



がん相談支援センターへのアクセスは、リーフレット裏表紙をご参照ください。

## 5. こんなときに、ご相談ください

がん相談支援センターにてご相談いただいている、具体的な内容です。関心のある項目を読んでみて下さい。

### 検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について知りたい
- セカンドオピニオンを受けたい
- がん遺伝子パネル検査について知りたい

### 医療者とのコミュニケーション

- 担当医へ自分の気持ちが伝えられ
- ない
- 医療者の説明がよくわからない、疑問や質問がある

### 社会とのかかわり

- 仕事をしながら治療はできるか？
- 職場や学校にどう伝えたらいいのか

### 家族とのかかわり

- 家族にどう話していいかわからない
- 家族がショックを受けそうで話せない
- 小さな子供にどう伝えたらいいのか

### 経済的なこと

- 治療にはいくらかかるの？
- 医療費の支払いが不安
- 治療費で生活が苦しい
- お金がないと治療は続けられないのか？

### ご家族の悩み

- 患者本人にどう接していいのか
- 患者を支えるのが精神的につらい

### 社会的な支援について

- 社会的な支援制度を教えてください
- 自分も支援を受けられるの？
- 自宅でサポートを受けたい

### 緩和ケア

- 緩和ケアって何？
- 緩和ケアサポートチームに相談したい
- 緩和ケアを受けられる病院を教えてください

### アピランス(外見)ケアについて

- どうして脱毛するの？
- ウィッグはどうやって選ぶ？
- 爪への影響は？
- スキンケアの方法を知りたい



## 6. アドバンス・ケア・プランニング (人生会議)をご存じですか？

**アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)**とは、  
「もしものとき」に備えて、あなたが大切にしていることや望み、  
これから先、どのような治療やケアを望んでいるかについて、自分  
自身で考え、あなたの信頼する人たち(家族、友達、医療者など)と話し  
合うこと、そしてこの話し合いを繰り返し行うことです。

治療を受けていると、  
今後への気がかりが  
出てくることはありませんか？

あなたの思いを  
家族(あなたの大切な人)は  
知っていますか？

自分が大切に  
したいことって  
なんだろう

自分で決められな  
くなったらどうした  
らいいの

治療ができな  
くなったら、ど  
うなるの

自分の希望は  
どこまで言って  
いいの



●今、あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないか  
もしれません。しかし、これらの話し合いは、もしもの時にあなたの  
信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断を  
する場合に重要な助けとなります。

**あなたやご家族の意思を尊重した治療・ケアができるように  
これからの治療・ケアについて、一緒に話し合いながら、  
その考えを形にしていきましょう**

アドバンス・ケア・プランニングについて知りたい方は、  
まずは、身近な医療スタッフへお声かけください。



## 7. がん患者さんのリハビリテーション

### リハビリテーションとは？

病気になっても、日常生活を維持し、その人らしい生活を送ることは可能です。そのために欠かせないのがリハビリテーション医療です。がんのリハビリテーション医療は、時期に応じて目的や役割が異なります。リハビリテーションを受けて良いかどうかは、担当医にご相談ください。

①予防的リハビリテーション	がんと診断された後、治療による合併症や後遺症などを予防する目的としたもの
②回復的リハビリテーション	病状安定後の社会復帰を目指した身体機能の回復を目的としたもの
③維持的リハビリテーション	社会生活をしながら体調維持を目的としたもの
④緩和的リハビリテーション	症状の緩和を主な目的としたもの

※上記は、患者さんのそれぞれの状態に合わせて行われます。

### どうすれば、うけられるの？

リハビリテーションをうける方法は、医療保険・介護保険の2つがあります。医療保険では入院や通院によるリハビリテーション、介護保険では訪問や通所によるリハビリテーションがあります。なお、利用には条件があります。

#### ●理学療法士（PT:Physical Therapist）

がんの発症や治療に伴う「体力低下」などによって日常生活に必要な動作（主に歩行などの基本的な動作）の維持・回復改善のためのリハビリテーション医療を行います。



#### ●作業療法士（OT:Occupational Therapist）

患者の食事や洗面、入浴、着替えなどの日常生活機能を維持・回復改善させたり、社会参加を促したりする役割を担います。



#### ●言語聴覚士（ST:Speech Therapist）

難聴や発声・発語などの障害と、その影響でコミュニケーションに問題がある場合や、のみ込みがうまくできない患者に訓練、指導、助言を行い、日常生活機能の維持・回復改善のためのリハビリテーション医療を行います。



## 8. 大阪南医療センターの情報

### ●患者情報コーナー「陽だまり」

病気や治療、社会資源の情報を得ること、陽だまりにある情報を通して、情報交流を行うことを目的とした場所です。当院1階にありますので、是非ご利用ください。



### ●がん患者サロンろーずまりー

がん患者・家族同士が抱えている思いや体験を語りあい、支えあう場です。開催状況などの詳細は、当院のホームページをご確認いただくか、がん相談支援センターまでお問合せください。



## 9. 役立つサイト情報

### ●がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する、公式サイトです。がんに関する信頼のおける情報をわかりやすく提供することにより、国内に居住する人々が、適切かつ効果的に情報を活用できるようにすることを目的としています。

<https://ganjoho.jp/public/index.html>



※   で検索してください。

### 情報はあなたの力となります

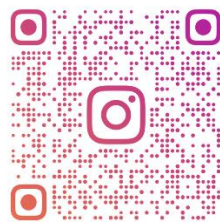
治療法や療養方法の意思決定は、医師との対話の中で、あなたの(個別的な)身体的な情報を得て、そのうえで、自身の価値観、人生観、生活状況に照らし合わせて、あなたらしい治療方法や療養生活を、患者さん自身が(場合によって、ご家族や医療者の支援を受けながら)選択することが大切になります。

- ✓ ご自身で知り得た情報を、一緒に整理する
- ✓ その情報が確かなものか、確認する
- ✓ 有益な情報を、新たに提供する
- ✓ 知り得た情報をもって、治療方法や療養生活をともに考える

上記を行う場所として「がん相談支援センター」があります。がん相談支援センターで、あなたらしい生活を送るためのお手伝いをします。

# memo

大阪南医療センターは、  
**Instagram**を始めました！  
さまざまな情報を発信しております  
ので、ぜひチェックしてください。



**OSAKAMINAMI\_IRYO**



大阪南医療センター

please follow me

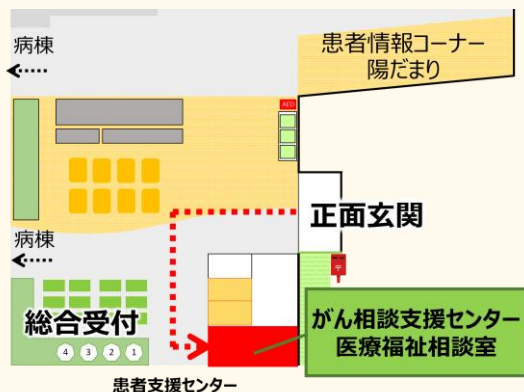
がん患者さんご家族へ  
つらさを和らげて自分らしく過ごすために

2022年2月第1版 発行

編集・発行：独立行政法人国立病院機構 大阪南医療センター  
緩和ケアサポートチーム・がん相談支援センター  
〒586-8521 大阪府河内長野市木戸東町2-1

# がん相談支援センターへのアクセス

ご相談やご質問などは、「がん相談支援センター・医療福祉相談室」が窓口となっております。主治医や看護師等へお問い合わせいただくか、直接、窓口まで、お願いします。



## 【受付時間】

月～金 9:00～17:00  
(祝祭日除く)

## 【電話番号】

0721-53-5761(代)

※初診受付すぐ横  
緑色の看板が目印です



独立行政法人国立病院機構  
大阪南医療センター

〒586-8521大阪府河内長野市木戸東町2-1  
TEL/0721-53-5761 (代表)

