

Q8・Q9「全人的苦痛(トータルペイン)」について

あなたが感じる「痛み」は、身体的な痛み以外にも原因があるかもしれません。がんの病状によっても原因や対策は変わります。

- 体の痛み：痛み、息苦しい、だるいなど
- 社会的な痛み：仕事、家庭、お金などの悩み
- 気持ちの痛み：不安、抑うつ、怒り、恐怖
- スピリチュアルな痛み：死生観、人生の意味など



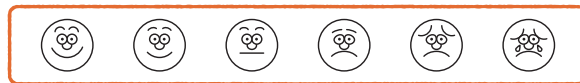
Q10 スケールを使って痛みの客観的な評価をしてみましょう

1. 痛みが全くないのを0、考えられるなかで最悪の痛みを10として、あなたが感じる痛みを答えてください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Numerical Rating Scale (NRS)

2. 今の痛みに合う顔を選んでください。



Faces Pain Scale (FPS) (Whaley L, et al. Nursing Care of Infants and Children, 3rd ed, ST. Louis Mosby, 1987)



Q11「痛み止め」について

Q8・Q9に書いたように、痛みの原因は様々です。原因に応じて治療法は様々です。いわゆる痛み止めにも多くの種類がありますので担当医師や看護師、薬剤師とよく相談してみてください。**がまんせず、痛みを抑えることは、がんの治療の中でも非常に大切なことです。**

Q12「オピオイド」について

痛み止め的一种で、いわゆる医療用麻薬のことです。ほかの痛み止めでは抑えられない場合に使用します。基本的に中毒になることはなく、適切に使うことで良好な疼痛コントロールができます。オピオイドには様々な種類があり、それぞれ特徴があるため状態に合わせて選ぶことができます。オピオイド特有の副作用として、便秘、眠気、吐き気などがありますが、症状に応じて副作用を抑えていくことができます。

Q14 緩和ケアの観点からみたがんの治療と療養における連携について

あなたの治療や療養をサポートする体制はたくさんあります。通院が難しくなった場合でも、手術や抗がん剤や放射線を受けた病院以外にも、治療を進めていくためにあなたに適した療養の環境があります。



問合せ先



横浜市 がん対策 検索

がん治療と療養についての コミュニケーションツール

あなたが受ける治療や生活のことを整理・確認するために



患者さん・ご家族へ

14個の項目について、問題がない又は解決した項目にチェックをつけてみましょう。その上で、チェックがつかなかった項目については、主治医や担当の医療スタッフ、家族と相談してみましょう。

それぞれの項目に関して知っていてほしい内容や、必要な情報は次ページ以降に記載していますので参考にしてみてください。

担当医療スタッフへ

このツールは、患者さんや家族と一緒に今後の治療や療養について整理・確認することを目的としています。

このツールを通して、支持療法や緩和ケア療法、さらには今後の療養の場や地域連携に関して医療および療養の担当者や患者さんや家族が情報を共有し、患者さんの認識を“見える化”することで治療と療養に関するお互いの認識を深めていきましょう。

CHECK LIST

「問題ない」「解決した」項目にチェックをしましょう。



病状や治療についての理解

- Q1. 今の病状や治療について主治医と十分話ができましたか？
- Q2. ご自身の病状や治療について理解することができましたか？
- Q3. 自分らしさを大切に治療方針を決められましたか？

周囲の状況

- Q4. 経済面での問題や不安はありませんか？
- Q5. 仕事との両立は問題ないですか？
- Q6. 介護保険の申請はしていますか？
- Q7. あなたのご病気について詳しく相談できる人はいますか？

QOL (生活の質)

- Q8-1. 現在最もつらいことは何でしょうか？ _____
- Q8-2. そのことについて相談はしていますか？
- Q8-3. そのことについて何らかの対処はされましたか？
- Q9-1. 他にもつらいことはありますか？ _____
- Q9-2. そのことについて相談はしていますか？
- Q9-3. そのことについて何らかの対処はされましたか？
- Q10. 痛みの程度を担当医師や看護師と一緒に評価したことはありますか？
- Q11. 痛み止めは使用していますか？
- Q12. 医療用麻薬（オピオイド）について聞いたことがありますか？

あなた自身の意向

- Q13. これからの治療について、自分なりに納得できていますか？
- Q14. 通院が難しくなってきた時の療養の場について知っていますか？

CHECK LIST を考えるために知っておいてほしいこと

Q1・Q2 「セカンドオピニオン」について

これから受けようとする治療や現在受けている治療について、違う病院で治療方針や病状の評価について意見を聞くことです。あなたが**現在の治療や病状について納得するために他院を受診する**ものであり、転院、主治医変更、治療方針変更を前提に行うものではありません。セカンドオピニオン外来を行っている病院は多くありますが、わからない場合は、がん診療連携拠点病院に設置されている「**がん相談支援センター**」に聞いてみましょう。

大事なことは、まず現在の病状や治療方針（ファーストオピニオン）を理解することです。様々な治療法を提示され、混乱しないようにすることが大切です。



Q3 「自分らしさ」について

あなたが生きていく上で、**大事にしている考え方やよりどころ**のことです。治療内容や病状の進行によるご自身や周囲の状況の変化に合わせるあまり、「自分らしさ」がないがしろになっていませんか？

Q4・Q5 「治療費」「仕事との両立」について

1. 公的医療保険の支払について

高額療養費制度を利用すれば、支払った治療費の自己負担額が一定の限度額を超えた場合に払い戻されます。利用している保険者にお問い合わせ下さい。

また、他にも助成制度や貸付制度などがありますので、**ソーシャルワーカー**にご相談ください。

2. 両立支援について

治療と仕事を両立したい方は、**がん相談支援センター**で相談できます。

Q6 「介護保険」について

治療や療養の過程で、介護サービス（訪問看護、介護用ベッドや手すりの設置など）を必要とする場面が来るかもしれません。

40歳以上の方はサービスの対象になる場合がありますので、地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）または区役所の高齢・障害支援課にご相談ください。

Q7 「キーパーソン」について

あなたが治療や療養をする上で**一番頼りにできる人**です。病院などで一緒に話を聞いてもらったり、事務手続なども含めてサポートしてくれる人です。家族が望ましいですが、信頼できる知人でも構いません。

また、認知症などのために本人の意思決定の手助けが必要な場合は、成年後見制度があります。これについても、地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）または、区役所の高齢・障害支援課で相談できます。

Q7 「患者同士の支え合いの場」について

あなたと同じようにがんを経験した人の話を聞くことによって、「悩んでいるのは自分ひとりではない」と分かるだけでも気持ち楽になるものです。

患者同士の支え合いの場としては、患者会、がんサロン、ピアサポートなどがありますので、がん相談支援センターに聞いてみましょう。

がん相談支援センターとは？

市内に13か所あるがん診療連携拠点病院等に設置されており、療養や生活についての心配事などがんに関わる様々な相談に、看護師やソーシャルワーカー等が対応しています。相談は、どなたでも無料で受けられます。

ソーシャルワーカーとは？

治療を行うことで起こる生活上の問題や療養の問題について幅広く対応する専門家。治療費、仕事、転院や在宅移行なども含めて患者さんを支えます。

若年がん患者の在宅療養支援助成

横浜市では、40歳未満のがん患者の方の在宅サービス利用料の一部を助成（償還払）し、患者さんとその家族の負担を軽減する助成制度を実施しています。

地域包括支援センターとは？

住民が安心して生活できるようにするための福祉保健の拠点です。介護保険などの個別相談ができます。

