

## 1. 痛みやつらさを和らげる

### (1) 緩和ケア

緩和ケアの役割は、時期にかかわらず、がんに伴う心と体の痛みを和らげ、患者さん、ご家族が「自分らしく」過ごせるように支えることを目指します。



がんと診断されて間もない時期から、このようなつらい症状を「和らげる」ことで、それぞれの患者さんの生活が保たれるように、医学的な側面に限らず、幅広い対応をしていきます。

外来・入院・在宅でも受けられますので、まずは、がん相談支援センターに相談してみてください。

📞 問い合わせ先 がん相談支援センター ➡ P10



📖 コチラもCheck! 『がんになったら手にとるガイド』

➡ 「緩和ケアについて理解する」

### (2) アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

患者さんが今後の治療や療養について、あらかじめ医療者と話し合う自発的なプロセスです。患者さんの希望に応じて、家族や友人ともに行われます。このプロセスを通して、患者さんの意思が確認できなくなったときにも、それまでの意思をもとに尊厳あるその人らしい生き方を実現することを目標とします。病状や治療の変化に伴い患者さんの意思も変わることがあるので、繰り返し話し合い、その情報を家族や医療者と共有しておくことが大切です。今後のことを話し合っておくことで、将来、患者さんの意思・価値観が尊重され、自分の代わりに難しい決断をしなければいけない家族等の負担も軽くすることができます。

#### ■ 自分の今後について考えてみましょう



沖縄県医師会 在宅医療とは

<http://www.okinawa.med.or.jp/html/zaitaku/>

「命しるべ -いのちの道標パンフレット-」をクリックしてください。

