

ファミリー・ホスピス かわら版

令和3年
4月号
(2021年)

はじめに

日頃より大変お世話になっております。ホスピス・緩和ケアの品質管理を担当しています梅田と申します。多職種に向けた教育に活用しておりますELNECと教育プログラムから、いち項目ずつ紹介させていただきたいと思っております。

今回は、モジュール2「痛みのマネジメント」です。痛みは、からだの辛さだけでなく、心や周囲の人々との関係や生きる意味にも影響します。



日本ホスピスホールディングス(株)
執行役員 事業本部 品質管理責任者
梅田 恵 (がん看護専門看護師)

これまで昭和大学病院の緩和ケアチーム、昭和大学保健医療学部のがん看護専門看護師コースを担当してきました。どこにいても質の高い緩和ケアが受けられる、一人一人の尊厳が守られるコミュニティをめざし、この4月より現職に着任

痛みの定義

国際疼痛学会は、痛みについて「実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こりうる状態に付随する、あるいはそれに似た、感覚かつ情動の不快感体験」と定義しています。血圧や体温は、機器を使い数値で示すことができます。「熱が高い」と訴えても体温計で36℃となると、自他ともに客観的な事実として「熱がない」となります。しかし、痛みは機器で測定できません。痛みは、その人の体験であり、痛みの意味は、一人一人違ってきます。これまでどのような痛みの体験をされていますか。他者の痛みを理解しようとするとき、これまでの自身の痛みの体験を通して認識することが限界です。痛みについて学ぶことで、この限界を超えることができます。

全人的苦痛

痛みは、からだの異変を知らせる大切なシグナルです。痛みがなければ、からだに起こった異変に気付くことができず、短命になってしまいます。

しかし、慢性疼痛や、除去できない腫瘍などにより体験される痛みは、からだ(身体)だけでなく心(心理)や人との関係(社会)、生きる意味(スピリチュアル)と、その人にとって全人的苦痛となりQOLを低下させてしまいます。このような痛みを積極的に緩和するため緩和医療は進歩してきました。

痛みの感じ方に影響する因子

痛みは主観的な体験です。痛みは感情野でもある大脳で解釈されます。つまり、その時の気分が痛みの感じ方に影響します。

信頼できる人々に囲まれ、安心してるとき、大好きなペットと過ごして嬉しい気持ちでいるとき、痛みは小さくなります。一方で、怒りや不安、寂しい気持ちを抱いているとき痛みを強く感じます。皆さんも経験があるのではないのでしょうか。良い気分ですごせる環境や人との良いコミュニケーションは、有効な鎮痛薬となります。下の図は、痛みの感じ方を軽くする因子と強くする因子を示しています。この因子を知っていることで、痛みへの対策を薬物だけに頼ることなく、幅広く実践することができます。

痛みがすっきりしていない方のケアをするとき、その方の興味をそそる話題を提供してみてください。鎮痛薬よりも笑顔となり、効果があるかもしれません。

痛みの感じ方に影響する因子

痛みの感じ方の増強因子

- 怒り
- 不安
- 倦怠感
- 抑うつ
- 不快感
- 不眠
- 深い悲しみ
- 孤独感
- 痛みについての理解不足
- 社会的地位の喪失

痛みの感じ方の軽快因子

- 受容
- 不安の減退
- 緊張感の緩和
- 創造的な活動
- 気分の高揚
- 他の症状の緩和
- 感情の発散
- 睡眠
- 説明
- 人とのふれあい

(Twycross R et al., 2009 を一部改変)



On-lineでELNEC-Jやホスピスケアについて学んでいます。
ホスピスコミュニティ@on-line
毎週月曜 18~19時
☛メンバー登録
登録いただいた方に案内をお送りしています。

ELNEC-J
(End of Life Education Consortium JAPAN)
<https://www.jspm.ne.jp/elnecl/>

ファミリー・ホスピス 鴨宮ハウス

日本の行事①

二月は「節分」

ファミリー・ホスピスの各ハウスでは、季節ごとの行事を大切にしています。年に一度のその日を、いつものように無事に楽しむことができれば幸いです。来年もまた楽しく迎えられるように願って、ささやかなイベントを計画します。ハウスには、行事などを担当するグループがあり、今年の鴨宮ハウスは、介護士・看護師・調理員の計7名です。



今年の節分は二月二日。各メンバーが互いの得意分野を生かして工夫し「鬼」を演出しました。

残念ながら今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための工夫が必要でした。①密を避けるために、リビングに集合しての集中攻撃「鬼退治」から、各居室へ鬼が訪問する形式へ。②床に落ちてしまう「豆まき」ではなく、鬼のお腹の的に「球」を当てる方式へ。いつもとは少し違う「豆まき」になりました。



当日は、鬼と子分(カメラマン)が各居室を訪問し、「福は内、鬼は外」と少し控えめの声で、利用者さんのご状態に応じ「鬼退治」していただきました。皆さまには、ひとときをそれなりに楽しんでいただけたように思います。

来年はコロナ退治も終わって、思い切り大声で「福は〜内!、鬼は〜外!」

と豆をまけるようになっていくことを、心から願っています。



日本の行事②

三月は「ひな祭り」

三月三日は、女の子の節句「ひな祭り」です。

昨年は、七段飾りのお雛様を飾って、ご家族も含め皆様に楽しんでいただいたのですが、今年はやはり密をさける工夫が必要となりました。

担当者で相談し、お雛様・お内裏さまに、各居室へ出張していただくことに。

鴨宮ハウス入居者さまの男女比は、平均するとおおよそ六対四で、やや女性が多い傾向があります。当日の鴨宮ハウスにも、男性より女性のほうが二名多く生活されておられました。

とはいえ、お雛様とお内裏様の訪問に、男性も女性も関係なく同じように笑顔で喜んで迎えてくださいました。



【編集後記】

ファミリー・ホスピスは、「良く笑い、良く生きる為のホスピス」です。介護・看護・住宅職員等それぞれの専門性を発揮し、入居者さまがその人らしく生きる事を支援しています。入居者様・ご家族様・職員、ケアマネージャー、往診医等々の相互連携により、笑顔が生まれ、病気を抱えながらも充実した日々となるよう職員一同取り組んでおります。

(記 大谷木靖子)