くらしナビ ライフスタイル

# 「生活の質」支える緩和ケア

## がんステージ4を生きる 6

### 笑顔で過ごしたい

「もう治療法はありません」。そんな言葉によって、患者は絶望のふちに突き落とされる。しかし、たとえ使える薬に全て耐性ができて効果がなくなり、抗がん剤治療が続けられなくても、「緩和ケア」という治療がある。緩和医療は「ステージ4」のがん患者に何ができるのか。

奥野滋子医師（左から4人目）を中心に、朝の打ち合わせを行う湘南中央病院のスタッフ。患者について情報交換し、チームでケアにあたる＝奥野医師提供

**●積極的治療と並行**

「積極的治療ができなくなったら緩和ケア、というのは誤った認識です。医療者にもまだ誤解が多い」。緩和ケア医で、神奈川県にある湘南中央病院の在宅診療部長、奥野滋子医師(53)はそう話す。

緩和ケアの重要な仕事は、痛みなどのつらい症状をとること。進行がん患者には、がんの増殖や骨転移、炎症など、さまざまな原因で痛みが起こる。痛みをコントロールするためにはモルヒネなどの医療用麻薬も有効だが、偏見を持つ人が多く、使うことを拒否する患者もいる。「痛みを抱えるのは、患者本人だけではなく家族や周りの人もつらいもの。症状がピークに達する前に受診してほしい」

がんの再発転移を告げられると、患者は大きなショックを受ける。その段階から今後起こりうることを整理しつつ、治療や生活の方向性を一緒に考えるのも緩和ケアの仕事だ。積極的治療と緩和ケアは相反するものではない。

病状が進んだ場合も、痛みや吐き気、倦怠感や不眠などのつらさをとることで、食欲が戻ったり、気力が湧いたりする。症状が軽くなれば、患者は希望を持ち、新たな楽しみを見つけることもできる。ただ衰弱する一途ではなく、再び普通の生活を取り戻すことができるのだ。

同じ痛みでも、厚いケアを行うホスピス病棟では、薬の量が半分で済む場合がある。痛みに有効なのは薬だけではない。「一言で言えば、寄り添う力でしょうか」と奥野医師。患者の話を聞き、家族の相談にも応じる。医師だけではなく、看護師に薬剤師、事務員。在宅の場合は、さらに介護士、ケアマネジャー、ソーシャルワーカー。それぞれが情報を共有し、患者をサポートすることが望まれる。

**●「応援団」増やして**

一方、患者は自らの状況をよく知ることも必要だ。抗がん剤は、腫瘍を縮小させるためだけでなく、症状緩和のために使う場合もある。今、受けている治療の目的が何なのか。「自分にとって最悪のシナリオもイメージしつつ、前に進むことを考えなければ」。病状が進んでから、ようやく治らないことを自覚する人も多いという。

「治すための治療で、財産をほとんど使ってしまう人もいます。いざ終末期に入っても、満足なケアを受けることができなくなる」。そのような事態を避けるためにも、早い段階で緩和ケアを受けることが望ましい。自分がかかる病院に緩和医療科がなければ、生活圏の中で探してもいいし、地域のかかりつけ医が担当してくれる場合もある。「できるだけ応援団を増やしましょう」と奥野医師は話す。

茨城県在住の阿部喜久子さん(69)＝仮名＝は2012年、膵臓がんステージ4の宣告を受けた。医師の講演で緩和ケアの重要性を知り、「元気なうちに」と緩和医療科を受診。医師に、まず「あなたの望みは何ですか」と聞かれた。「病気でも豊かな日常生活を送りたい。旅行にも外食にもどんどん行きたい」。それが阿部さんの答えだった。

「先生には何でも相談できます」。お墓のこと。うまくいかない息子との関係のこと。夫(74)の認知症に気づいたのもこの医師だった。何度か通ううち、「家族の考えも聞きたい」と言われ、夫を連れて受診したところ、話がかみ合わないことから医師が病に気づいたという。日常でも不可解な行動が続き、夫と2人で家にいると気分がめいる日々だったが、病気だということが分かって気持ちが楽になった。

息子が3人いるが、それぞれ家庭を持っているので、あてにしていない。夫をひとりで残したくはないが、「あとは天のおぼしめし」と笑う。今の緩和ケア医に診てもらいながら、終末期は在宅で迎えたいと思っている。

「つらいことばかり。でも神様は、こういうことに耐えられる人にしか試練を与えないんじゃないかしら」。阿部さんは始終、明るく話す。児童への本の読み聞かせや老人介護施設での本の朗読など、ボランティアもずっと続けている。「来週は、一人でバスツアーに参加して、山形のサクランボ狩りに行ってきます」

**●日々重ねる大切さ**

がんは不思議な病だ。まだまだ解明されていないことが多く、治る病気になる日が来るかどうかも分からない。西洋医学以外に、がんを治す方法があるのではないか。ステージ4患者である私自身にも、正直、その思いがよぎることがある。

病が「治らない」と自覚するのはつらいことだ。人はいつか死ぬと頭では理解しても、いざ命の期限が目の前に迫ると、冷静でいられる人は少ないだろう。がんを「克服」などできなくても、患者は何も悪くない。心の強さも弱さも人それぞれだ。思いを巡らせながらも、日々の瞬間を大切に重ねること。そこに、薄日が差すように希望の光が見えてくると信じたい。【三輪晴美】

＝おわり

**感想やご意見を**

連載への感想やご意見、体験などをお寄せください。郵便は〒100-8051（住所不要）毎日新聞くらしナビ「がんステージ4を生きる」係へ。メールは表題を「がん」としてkurashi@mainichi.co.jpへ

## 災害用キャンピングカーに支援を

東日本大震災など被災地で救援活動をしている「日本緊急援助隊」（ケン・ジョセフ代表）は、活動手段となる災害用キャンピングカーへの資金援助を求めている。

援助隊は約20年前から、災害現場に援助物資を届ける活動を続けてきた。使っていたのはレンタルの米国製キャンピングカー「サンフライヤー」。冷蔵庫やキッチン付きで7～8人が寝泊まりでき、どこへでも駆けつけられるが、維持費に年間約100万円かかる。

東日本大震災の被災地での活動では、最初の2年間にかかった費用約300万円は海外の団体などの援助でやりくりしたが、その後は費用が賄えず、昨年9月に撤退。所有する販売会社は車の処分も検討しているという。

援助隊では、100万円を目標に市民、企業からの寄付を呼び掛けている。郵便振替口座番号は00160・7・162438日本緊急援助隊。電話は090・3080・6711。【小島正美】

## 女の気持ち 2014.8.27

### 空襲の犠牲者

広島、長崎の原爆そして終戦。15歳だった私は東京大空襲を目撃しています。その日のことを語れる身内や友人はもうわずかです。私の娘2人は当時敵国だったアメリカ在住です。

1945年3月10日、家族の中で私だけは大森の高台の家にいて、屋根を突きさして落ちてくる焼夷弾の怖さは知りません。空襲によって家族全員死亡があり得る時代、せめて1人でもと、なぜか私が養女にいかされていたからです。

夜中に空襲のサイレンで起き、モンペをはく手は震えていました。下町方面の空は火事で真っ赤で、多数のB29爆撃機が黒く浮き出され、絵のようだったことは忘れられません。

その翌日のつらい思いは、子、孫に伝えねばなりません。義父と私はおにぎりを持ち大森から歩き始めました。実家に近づくにつれ、異臭漂う焼け野原には生家が無いことが分かりました。丸焦げでふくらんだ死体の間を歩き、家族は皆死んだのだと胸が張りさけそうでした。家の焼け跡に着くと「全員無事草加へ行く」と書いた、焼け残りの小さな板が立っていました。

数日後、祖母は亡くなり、両親、兄姉妹と会えました。しかし、その後に実家と養家の間で問題が起き、私の青春は心の痛む日々になりました。

戦争は体も心も傷つけます。戦後69年、私は強く生き抜いて両親姉妹、夫もみとりました。米国に住む家族も、私も平和に暮らしたい。世界のどこかで争いがある今、またあのような犠牲者が出ないことを祈ります。

東京都文京区　都筑　千枝　無職・84歳

食卓の一品

## オリーブとキノコの炒めもの

1人前 210キロカロリー、塩分 1.8グラム

≪主な材料≫（2人分）オリーブ10粒▽シイタケ2個▽マッシュルーム4個▽シメジ・エノキ各1パック▽A（みじん切りニンニク小さじ½、小口切り赤唐辛子1本）▽B（白ワインカップ¼、塩・コショウ各少々）▽しょうゆ小さじ1▽オリーブ油大さじ2

≪作り方≫

❶キノコは石突きを取り、シイタケは薄切り、マッシュルームは4等分、シメジとエノキはほぐす。

❷フライパンにオリーブ油を熱してA、オリーブ、①、Bの順に加えて炒め、しょうゆで味を調える。

料理研究家　松田美智子

キノコはエリンギ、マイタケでもいいですよ。

♥がんを考えることは、人間の存在について考えること。今後も取材を重ね、がん患者が少しでも笑顔で過ごせる方法を考えていきたい。