

ホスピス緩和ケアってなあに？

清瀬・東久留米

あなたの街のホスピス緩和ケア



題絵 Makoto Yamada



目次

目次	1
ホスピス・緩和ケアってなあに？	2
4つのつらさ	3
ホスピス・緩和ケアを受ける方法.....	4
緩和ケア病棟	5
緩和ケア病棟を支えるスタッフたち.....	7
緩和ケアチーム	8
東京病院の紹介.....	9
信愛病院の紹介.....	10
複十字病院の紹介.....	11
在宅緩和ケア	12
東久留米なごみ内科診療所の紹介	13
訪問看護ステーションほほえみの紹介.....	14
東久留米白十字訪問看護ステーションの紹介	15
様々な相談場所	16
患者カフェの紹介.....	17
あなたの街のホスピス緩和ケア.....	18
がん以外の病気でも緩和ケアを受けられるの？	19
清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間	20
きよせウィッシュツリー.....	21
これまでの活動	23

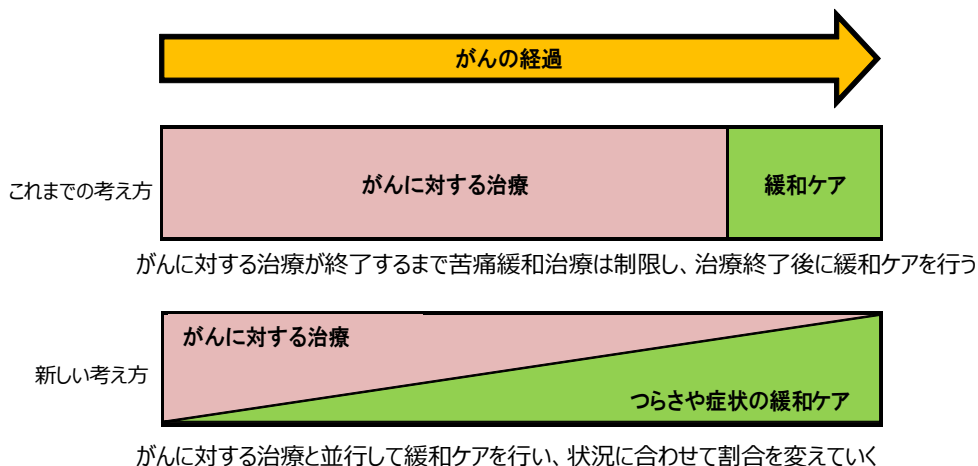
ホスピス・緩和ケアってなあに？

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族 一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることが出来るように支えていくケアのことです。

—日本緩和医療学会—

例えば がんの場合・・・

がんの治療と緩和ケアの関係



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

4つのつらさ

緩和ケアでは患者さまのつらさを4つの側面を考え、ケアを行います

身体的なつらさ

- ・痛みがある
- ・痛み以外の様々な症状がある（だるさ、吐き気など）
- ・身の周りのことができなくなっている



精神的なつらさ

- ・不安がある
- ・イライラする
- ・孤独を感じる
- ・恐怖心がある
- ・気分が落ち込む
- ・やり場のない怒りがある



社会的なつらさ

- ・仕事上の問題
- ・経済上の問題
- ・家庭内の問題
- ・人間関係の悩み
- ・遺産相続の問題



スピリチュアルなつらさ

(自分の存在が揺るがされるようなつらさ)

- ・人生の意味への問い
「何の為に生きてきたのだろう」
- ・価値観の変化
- ・苦しみの意味
- ・罪の意識
- ・死の恐怖
- ・神の存在への追求
- ・死生観に対する悩み



ホスピス・緩和ケアを受ける方法

一般のがん治療医や看護師だけでは緩和することが困難な苦痛に対して、緩和ケアを専門とする医師、看護師などのチームで提供する緩和ケアを「専門的緩和ケア」と呼びます。

専門的緩和ケア

緩和ケアチーム

治療に当たる医師や病棟チームと協力して、入院中に緩和ケアを担当する専門チームが病室を訪問し痛みやつらさを和らげる支援を行います。

緩和ケア外来

通院中の患者さまに外来で緩和ケアを提供します。痛み以外に気持ちのつらさや療養上の不安にも対応します。

患者さま

緩和ケア病棟

専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する病棟に入院して苦痛緩和のための治療やケアを行います。

在宅緩和ケア

在宅療養についての専門的な知識を持った訪問診療医や訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャー、ホームヘルパーが協力し自宅で支援態勢を整えます。

それまでの治療と並行して、主治医の先生と相談しながら「専門的な緩和ケア」を受けることができます。現在、診療を受けている医療機関でも、緩和ケアを提供していたり、ほかの医療機関と連携しながら対応できることがありますので、医師や看護師にお尋ねください。

緩和ケア病棟

患者さまの抱える様々なつらさをやわらげ、
患者さまとご家族がより良く過ごせるようお手伝いする病棟です。

* 現在緩和ケア病棟に入院できるのは、苦痛の緩和を必要とする悪性腫瘍及び
後天性免疫不全症候群の患者さまに限られています

～緩和ケア病棟ってどんなことをしてくれるの？～



入院したら点滴も何もしてもらえない？

痛みやその他のつらい症状を和らげるための治療を積極的に行います。
がんを取り除くための治療や、苦痛を引き伸ばすような延命治療は行いませんが、体調を整えて良い状態で過ごすために有効と考えられる医療処置は患者さま、ご家族のご希望を伺って相談しながら行います。例えば、点滴や酸素吸入、飲み薬や座薬などのお薬の使用についてです。



入院したらずっとそのまま？

ご希望があれば、外出外泊は可能です。
また、ご自宅への退院も積極的に支援します。
必要に応じて地域の在宅医療機関と連携します。





どんな時に入院できるの？

病気に伴う症状がつかなくなってきたり、ご自宅での生活が難しくなった時などに入院いただけます。
また、一時的に入院することも可能です。
症状が落ち着いたら退院も可能です。
体験入院も可能です。
ベッドの空き状況により異なりますのでかかりつけの医療相談員に相談してみてください。



入院費は保険適用される？

保険適用されています。
室料差額のないお部屋の準備もありますが、入院する施設により室料差額は異なります。



緩和ケア病棟って普通の病棟と何が違うの？

さまざまなつらさを取り除くだけでなく、生活を楽しんでいただくことを大切にしています。
たとえば…（病院によりプログラムは異なります。）
季節の行事や誕生日、記念日のお祝いをします。
コーヒーや紅茶を楽しんだり、コンサート、音楽療法などもあります。
喫煙や飲酒ができます。
アロマセラピーやマッサージなどのリラクゼーション、ペットとふれあうこともできます。
患者さまだけでなく、ご家族の相談もお受けします。



緩和ケア病棟を支えるスタッフたち

医師

辛い症状を和らげ、過ごし方を一緒に考えます



看護師

病棟の環境を整え、日常生活のお手伝いをします



ケアワーカー



医療ソーシャルワーカー

困りごとの相談に応じます



チャプレン

宗教に関係なく、一緒に考え、分かち合います



音楽療法士

音楽を通して心身のケアを行います



薬剤師

飲みやすい薬の工夫や情報提供をします



栄養士

おいしく食事ができるようにご相談に応じます



ボランティア

病棟の環境を整え、ティーサービスやお話しのお相手になります



カウンセラー

辛い気持ちが軽くなるようお話をお聞きます



リハビリテーション

状態に合わせたリハビリテーションを行います

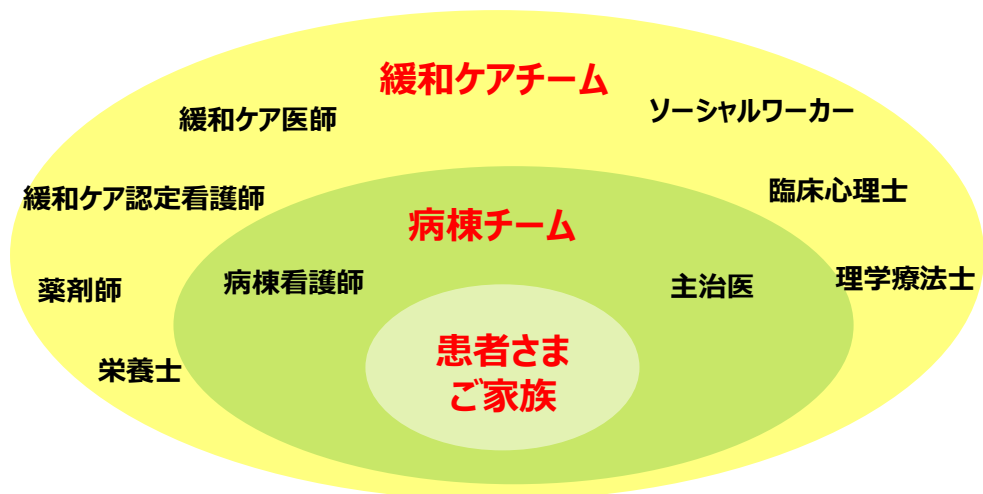


緩和ケアチーム

日本の緩和ケアは、まず「ホスピス・緩和ケア病棟」という形で広がり 現在は、「一般病棟における緩和ケアチーム」へと活動が広がっています。

緩和ケアチームは、一般病棟に入院しているがん患者さまに対して、つらい症状の緩和や不安の悩みをお聞きして、これからのことやその中で大切にしていきたいことを一緒に考えて、良い方法が見つかるよう、患者さまとご家族を総合的に支えていく専門のチームです。

- 病棟チーム（主治医・看護師）と連携しながら診療していきます。
- 中心メンバーは、緩和ケアを専門的に提供している緩和ケア医師、緩和ケアを専門とする看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなどで構成されており、他にも様々な専門分野のスタッフが支援します。
- 病院により緩和ケアチームの構成メンバーは異なります。





東京病院の紹介（緩和ケア病棟・緩和ケアチームあり）



お部屋
(トイレ・シャワー付)
全室個室になっています。お部屋からは、外の自然をみることが出来ます。



談話室と食堂
食堂では、お料理もできます。談話室では、レクリエーションや演奏会など行っています。



浴室 一般浴と機械浴が出来ます。お体の調子に合わせて、入浴のお手伝いをさせていただきます。



家族控室 (2部屋) 休息やご宿泊にご利用いただけます。和室と洋室があります。

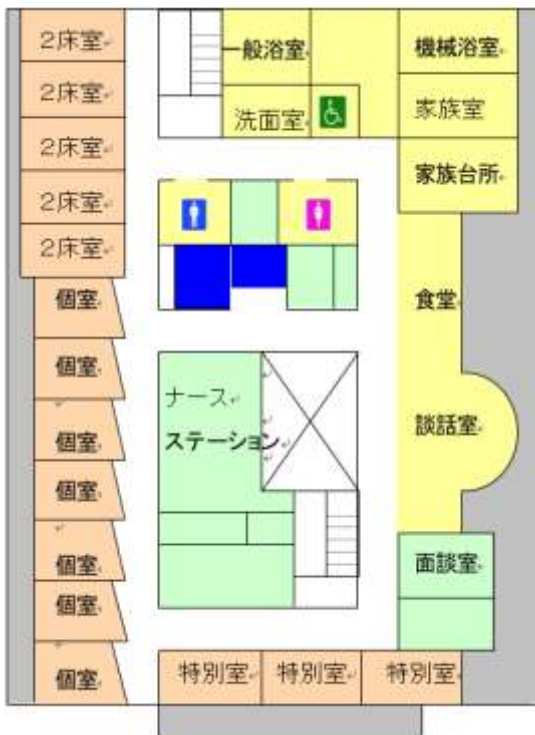


信愛病院の紹介（緩和ケア病棟）

浴室 機械浴と一般浴があります。目の前に広がる景色を眺めながらゆったりと入浴できます。お好みでマッサージ効果も得られるジャグジーにすることもできます。



病室 2人部屋（5室無料）個室（トイレ付7室、有料）特別室（トイレ付3室、有料）障子を使うなどし、柔らかい光を取り入れるように工夫しています。



家族室

6畳の和室とキッチン、浴室付の家族室です。ご家族のご宿泊のほか、ご家族での団欒の場などにお使い頂いております。



談話室と食堂 患者さま、ご家族、ボランティア、スタッフの憩いの場となっています。コンサートや季節の行事などもここで楽しめます。

バルコニー 季節のお花が楽しめます。車椅子やベッドのままで外の空気を感じていただけます。



複十字病院の紹介（緩和ケアチーム、緩和ケア病棟あり）



当院は東京都の肺がん・大腸がん・乳がんの診療連携協力病院の認定を受けています。

入院・外来を通して、

・がんの治療（手術・化学療法・放射線治療）を受けながら、また、がんの治療をしていなくても、病気の状態を主治医に診てもらいながら、緩和ケアを受けていただけます。



切れ目のない緩和ケアの提供

・入院患者さんは緩和ケアチーム。外来通院中の患者さんは、緩和ケア外来。認定看護師による「がん看護相談」も設置しています。

結核と闘うシールぼうや

～緩和ケアチームへの依頼の理由～



1 番は
痛み



2 番目は、
咳・息苦しさ



3 番目は、不眠
気持ちのつらさ



4 番目は、吐き気
食欲がない



5 番目は
ご家族のケア

～緩和ケアチームの働き～

まずは、緩和ケアチームメンバーとのコミュニケーションで安心していただけたらと思います。
丁寧に聞き取り、つらい症状や困りを和らげて、生活がしやすくなるよう支援します。
患者さんとご家族の思いを伺って、これからの過ごし方について一緒に考えていきます。

ソーシャルワーカー 緩和チーム看護師 緩和ケア医 緩和チーム公認心理師 薬剤師



家族と面談



病棟看護師とケアの相談



主治医との連携薬剤の調整



カウンセリング



薬剤指導



病棟看護師



主治医

緩和ケア病棟の開設は、2020年11月からを予定しております。

在宅緩和ケア

- 医師や看護師がご自宅や施設等を訪問し、痛みや症状のコントロール、医療処置、身体のお世話を行います。また病状についての相談や生活の仕方の相談にのります。
- 24 時間 365 日緊急対応を行い、治療期から最期まで、ご自宅等で過ごすお手伝いをします。
- 訪問介護、訪問入浴、訪問リハビリテーション、デイサービス、ベッドのレンタルなど、介護保険のサービスも利用できます。
- ご自宅で介護するご家族の相談にものります。
- ひとり暮らしの方でも、在宅緩和ケアを利用することができます。



東久留米なごみ内科診療所の紹介

なごみ内科の3つの支援



外来で相談ができます

- ・ これからの療養の相談
- ・ 緩和ケア病棟の紹介
- ・ つらさに耳を傾けます
- ・ 治療費、生活費のこと
- ・ ご家族自身の相談

外来で緩和ケアができます

- ・ つらい症状を和らげます
身体の痛み、つらさなど
不安、不眠、イライラなど
- ・ 他の医療機関や多職種との連携

自宅で緩和ケアができます

- ・ 自宅にうかがい治療を行います
- ・ つらい症状を和らげます
- ・ 自宅生活の相談
- ・ 最後まで自宅で生活できるようにお手伝いします



まず、ご相談ください

訪問看護ステーションほほえみの紹介



住み慣れたわが家

そばにいる
お家で一緒にいる、



家族との大切な時間



医師と連携して
点滴や酸素もできます



訪問車

訪問看護師は、あなたの家に訪問して
からだのお世話や生活の相談などを行います。
24時間、365日対応してゆきます。
いつでも、あなたのおそばにいます。





東久留米白十字訪問看護ステーションの紹介

どんなことをしてもらえるの？

- ・病状観察(痛みや呼吸困難などの症状、腸の音やむくみの有無の確認等)と24時間緊急時の対応
- ・痛みをとるためのケア(薬剤調整の支援やマッサージなど)
- ・お薬の管理に関するお手伝い
- ・食べやすいお食事に関するアドバイス
- ・排泄ケアや下剤の使用に関する相談
- ・シャワーや体を拭く等のお手伝い
- ・ご自宅でできるリハビリテーション
- ・療養生活におけるご家族のご相談
- ・主治医や医療機関、多職種と連絡を取り合った対応
- ・ご自宅でのお看取り

こんなこともお手伝いします！

- お子さんの結婚式に出席するお手伝い
- ご病気を抱えながら仕事や旅行に行くご相談とご支援
- 病院に行くのが大変な時の体調管理
- ご病気を抱えたお子さんがお家で楽しく過ごすケア



“その人らしく”過ごすための

お手伝いをしていきます



様々な相談場所

地域の中には、相談をしたり、気持ちを語り合ったりすることができる様々な場所があります。自分一人で抱え込まずにガス抜きをすると、心が少し軽くなります。

患者カフェ、患者サロン

患者・ご家族（ご遺族）をはじめ、医療者や支援者、経験者など様々な人が集まり、お茶を飲みながら語り合います。定期的開催されることが多いです。いつでもふらっと立ち寄り相談ができるサロンもあります。

患者会

同じ病気や体験をした方々が集まり、気持ちを語り合ったり、交流イベントをしたり、講演やセミナーでの情報共有をしています。「〇〇がんの会」「◇◇手術をした人の会」など、様々な団体が活動しています。



ピアサポート

ピア（Peer）とは「仲間」という意味で、がん経験者が自分の経験を生かしながら相談や支援を行う形での取り組みです。研修を受けた経験者の方と、主に個別に相談ができます。

インターネットコミュニティサイトや SNS

情報を得られるサイトや、相談や交流ができる場所もたくさんあります。信頼できるサイトや情報かどうか気を付ける必要がありますが、気軽に利用ができます。

患者カフェの紹介

● がんカフェ@清瀬 gan-cafe.main.jp

病気のこと、辛くて悩んでいること、将来の不安、看病が大変なこと、最愛の家族を亡くしたこと、色々な悩みや思いをお茶を飲みながら 語り合います。

- ・参加は無料で、どなたでも参加できます。
- ・開催日 1年に6回（奇数月の土曜日午後）
- ・場 所 きよせけやきホール内 会議室
- ・問合せ 042-491-3211（信愛病院代表）



● ふらっとカフェ@東久留米 kanwacare.com

ご高齢であったり、がんを抱えておられたり、地域で療養されている方やご家族、ケアにあたる方々の、日々の困りごとやケアのことなど、何でも語りあえる場です。がん以外の病気でも関心のある一般市民の方でも参加可能です。

- ・参加は無料で、ふらっとお立ち寄りください
- ・開催日 月に1回（土曜日午後）
- ・場 所 東久留米白十字訪問看護ステーション
- ・問合せ 042-420-4008（緩和ケアサポートグループ）

サポートグループの利点

- 悩んでいるのは、自分ひとりではないことに気づき、気持ちが楽になる
- ほかの方の経験談を聴くことで、悩みを解決するヒントを得たり、問題との付き合い方を学んだりできる
- 体験を人に話すことにより、自分の気持ちが整理できる
- 自分の体験がほかの方や家族を支援する力になる
- 患者会と違って、多様な疾患、悩みをもった方が集える。

あなたの街のホスピス緩和ケア

緩和ケア病棟、緩和ケアチーム

独立行政法人国立病院機構 東京病院 (緩和ケア病棟、緩和ケアチーム)	〒204-8585 東京都清瀬市竹丘3-1-1 TEL : 042-491-2111
公益財団法人結核予防会 複十字病院 (緩和ケア病棟、緩和ケアチーム)	〒204-8522 東京都清瀬市松山3-1-24 TEL : 042-491-4111
社会福祉法人信愛報恩会 信愛病院 (緩和ケア病棟)	〒204-0024 東京都清瀬市梅園2-5-9 TEL : 042-491-3211

訪問診療、訪問看護

東久留米なごみ内科診療所	〒203-0052 東京都東久留米市幸町3-11-14 TEL : 042-470-7530
社会福祉法人信愛報恩会 信愛訪問看護ステーションほほえみ	〒204-0024 東京都清瀬市梅園2-5-9 信愛病院内 TEL : 042-495-8276
株式会社ケアーズ 東久留米白十字訪問看護ステーション	〒203-0053 東京都東久留米市本町2-2-5 本町ビル1FA号 TEL : 042-470-7477

相談窓口、患者カフェ

東久留米市在宅療養相談窓口 (東久留米白十字訪問看護ステーション内)	〒203-0053 東京都東久留米市本町2-2-5 本町ビル1FA号 TEL : 042-420-5521
ふらっとカフェ (東久留米)	NPO法人緩和ケアサポートグループ TEL : 042-420-4008
がんカフェ (清瀬)	社会福祉法人信愛報恩会 信愛病院内 事務局 TEL : 042-491-3211

がん以外の病気でも 緩和ケアを受けられるの？

- まだ、がん緩和ケアのように整っていない現状にありますが、がん以外の病気でも緩和ケアを受けられるように、取り組みは始まっています。
- 日本のホスピス・緩和ケアは主にがん医療の中で発展してきましたが、その考え方や技術は、がん以外の病気にも応用できます。
- 日本循環器学会の心不全の治療目標の中に、緩和ケア・終末期ケアの推奨が盛り込まれました。2018年の診療報酬改定では、緩和ケアの適応疾患に「末期心不全」も加わりました。
- 今後も大切な課題として、取り組みを進めていきます！



たとえば、
慢性心不全、
慢性呼吸器疾患、
慢性腎不全、
脳卒中、認知症など

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間

清瀬ホスピスタウンネットワークでは毎年10月にホスピス緩和ケアを知っていただく活動を行っています。日程などの詳細は毎年夏以降に「清瀬ホスピス緩和ケア週間」のホームページや市報にてお知らせいたします。

「パネル展示 ～ホスピス緩和ケアってなあに？～」

各病院と清瀬駅前のギャラリー、東久留米市役所などでパネルの展示をしています。



「講演会 ～ホスピス緩和ケアのお話～」

清瀬市の病院でホスピス緩和ケアについての講演や、ミニコンサートを行っています。



「ホスピス緩和病棟見学ツアー」

清瀬市内の3つのホスピス緩和ケア病棟をバスで回って見学します（要予約）



きよせウィッシュツリー

パネル展示と一緒に巡回し、各場所の患者さま、スタッフ、一般の市民の皆様にご願い事をリーフに書いて、ウィッシュツリー（願かけの木）に投稿してもらいます。はじめは、葉がない大木から、色々な方々の願いが込められ、ウィッシュツリーが完成します。



あなたの願いが叶いますように

ゆく人には
やすきを
くる人には
あやせを

がんが再発
しませんように
身体が少いでわ
業にまひまひ
ように

あと回
お泊したいです。

おはあちゃんか
元氣に過ぎますか
赤ちゃんしっかり
抱こしていただけますか

痛みのはい
日曜日
過ぎますように

おいしいお料理に
なておいしいお
料理の味はまた
おいしい

家族皆が
笑顔にすごせます
ように

タバコが
吸えたらいいな

がんが再発
なく残り7日
ように

世界及んが
みんな
みんな
みんな
みんな

もと
ホスピスが
ふえおは
ふえおは
ふえおは

子供が健やかに
成長しますように

最後まで自分
らしく生きられる
場所がほしい
ように

夜はよく
ねむれます
ように。

すべらんが
お母さん
あんなに
あんなに
あんなに
あんなに

これまでの活動 2012～2016

年度	共催	後援	内容
2012	信愛病院、東京病院、 救世軍清瀬病院	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医師会、 NPO法人緩和ケアサポートグループ 助成：清瀬市社会福祉協議会 地域福祉活動応援助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「ホスピス緩和ケアってなあに」 (コンサート)
2013	信愛病院、東京病院、 救世軍清瀬病院 訪問看護ステーション ほほえみ	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医師会、中島医院、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 複十字病院緩和ケアチーム、 日本緩和医療学会 助成：清瀬市社会福祉協議会 地域福祉活動応援助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「がんになったときの緩和ケアと 放射線治療」 (コンサート)
2014	信愛病院、東京病院、 救世軍清瀬病院 訪問看護ステーション ほほえみ 複十字病院	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医師会、中島医院、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 東久留米白十字訪問看護ステーション 日本緩和医療学会 助成：清瀬市社会福祉協議会 地域福祉活動応援助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「緩和ケアってなあに」 (コンサート)
2015	東京病院、信愛病院 救世軍清瀬病院 訪問看護ステーション ほほえみ 複十字病院	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医師会、中島医院、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 東久留米白十字訪問看護ステーション 日本緩和医療学会 助成：公益財団法人 笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「緩和ケアってなあに」 (コンサート)
2016	東京病院、信愛病院 救世軍清瀬病院 訪問看護ステーション ほほえみ 複十字病院	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医療介護連携推進協議会、 清瀬市医師会、中島医院、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 複十字病院緩和ケアチーム、 日本緩和医療学会 助成：清瀬市社会福祉協議会 地域福祉活動応援助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「地域の中でつながる ホスピス緩和ケア」 (コンサート)



これまでの活動 2017～2019

年度	共催	後援	内容
2017	東京病院、信愛病院 救世軍清瀬病院 訪問看護ステーション ほほえみ 榎十字病院	清瀬市、清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医師会、日本緩和医療学会、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 東久留米白十字訪問看護ステーション、 東久留米なごみ内科診療所 助成：公益財団法人 笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「がんと向き合い対話する 場所が町にある。 ～マギーズ東京とは～」 (コンサート)
2018	信愛病院、東京病院、 救世軍清瀬病院、 榎十字病院、 訪問看護ステーション ほほえみ、 東久留米白十字 訪問看護ステーション、 東久留米 なごみ内科診療所	清瀬市、 東久留米市福祉保健部介護福祉課、 清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医療・介護連携推進協議会、 清瀬市医師会、在宅ホスピス中島医院、 NPO法人緩和ケアサポートグループ、 日本緩和医療学会 助成：公益財団法人 笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成	パネル展示、見学ツアー 講演会 「趣期まで安心して 自分らしく暮らすために ～医療・介護サービスを 上手に使う～」 (コンサート) 研修会
2019	信愛病院、東京病院、 榎十字病院、 訪問看護ステーション ほほえみ、 東久留米白十字 訪問看護ステーション、 東久留米 なごみ内科診療所、 NPO法人緩和ケア サポートグループ、 東久留米市 在宅療養支援相談窓口	清瀬市、東久留米市、 清瀬市医師会、東久留米市医師会、 清瀬市社会福祉協議会、 清瀬市医療・介護連携推進協議会、 在宅ホスピス中島医院、 日本緩和医療学会 助成：公益財団法人公益推進協会 緩和ケア普及推進基金	パネル展示、見学ツアー 講演会 「緩和ケア病棟を知ろう！」 (コンサート) 研修会





この小冊子は公益財団法人公益推進協会“緩和ケア普及推進基金”の助成を受けて作成しました。

清瀬ホスピス緩和ケア週間は、オレンジバルーンプロジェクトに参加しています。

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間実行委員
事務局・問合せ

TEL : 042-491-3211 (信愛病院内)
<http://www.shin-ai.or.jp/hospiceweek>

NPO 法人緩和ケアサポートグループ
TEL : 042-420-4008
MAIL : npopcsg@ac.auone-net.jp

