

自宅で安心して自分らしく過ごすために 痛みについてのリーフレット

自宅で安心して過ごすことができるように
私たち訪問看護師にお手伝いさせて下さい



このパンフレットは科研費（20530581）の助成を受けて作成しています。
研究代表者：畿央大学健康科学部看護医療学科教授 河野由美。



<自宅で安心して自分らしく過ごすための3つのこと>

1. 痛みはコントロールできます。医療用麻薬に対する誤解をなくして下さい
2. 自宅での主役はご本人様とご家族様です。自宅でどのように過ごしたいのか、何がしたいのか、まずはお気持ちを口に出して、私たち訪問看護師に教えて下さい
3. 自宅で自分らしく過ごすために様々なサービスがあります。一人で、家族だけで問題を抱え込んで悩まずに、どうか私たち訪問看護師にもご相談下さい



「1. 痛みはコントロールできます」

がんの痛みは現在では適切な薬の使用により 85%の人が緩和される（やわらげる）ことが知られています。

がんの痛みをおさえるのに医療用麻薬（モルヒネ）はとても有効です。モルヒネの量はその人によって必要量が違うので、効果をみながら十分痛みがとれるように調整されます。医療用モルヒネは飲み薬や貼り薬、座薬があり、病院と同じく自宅でも使用することが可能です。

薬の量や副作用が心配になるかもしれませんが、自己判断せずに、医師や訪問看護師に何でもご相談下さい。痛みの程度、睡眠状況、食欲、お通じ(排便)のことなど、ご本人様からの正しい情報を教えて頂くことではじめて、適切な薬の選択ができ、痛みをコントロールすることが可能になります。





「医療用麻薬に対する誤解」

痛みを有する人が、医師の指示範囲で医療用麻薬を使用することは危険なことではありません。誤った認識・誤解として「寿命が縮まる、中毒になる、気が狂う、効かなくなる、がんの末期だけに使用する」があります。しかし、そのようなことはありません。

「2. 自宅での主役はご本人様とご家族様です」

痛みや症状をコントロールできると、旅行などいろいろなことができるようになります。あきらめずに、何がしたいのか、どのように過ごしたいのかお教え下さい。

朝のコーヒーやみそ汁の匂い、ペットの存在、自宅はあなたが自分らしく過ごすために大きな力を与えてくれます。病院の方が安楽に過ごせるわけではありません。

病気の悪化や最期などについて語ることは“縁起が悪い”“言わなくてもわかる”と考えられがちですが、どんな時にでも、もしもの時にそなえておくことは大切です。自分らしくあるためには将来の見通しをも立て、それを実現することが大切ではないでしょうか。推測では、ご家族は確信がもてません。希望を実現できるようにするためにも、ご家族に言葉や文章で伝えておくことも大切ではないでしょうか。

そして何より“ありがとう”の一言が家族の活力・宝物になります。





「3. ひとりで・ご家族だけで、悩まないで下さい」

自宅での療養は不安もあると思います。また、介護は心身ともに多くのエネルギーを消耗します。必ず〇〇しなければならない、完璧にしなければならないとか、あまり気負わずに、とりあえずできることから少しずつやってみませんか？

在宅での療養を支えるさまざまなサポート・制度があります。それを上手に利用して下さい。

日本人はこれまで、我慢強く泣き言を言わず、他人・“おかみ（公的なもの）”に頼らないことを美徳としてきました。ですが今は“おかみ”の制度を利用することは権利として当然のこととされています。この時期、多くの人が、イライラしたり悲観的になったり、眠れなかったり、気分が落ち込んだりされます。どのような状況でも、支える人は周囲にいます。訪問看護師もその一人です。話をするだけで気分が楽になることもあります。気兼ねなく何でもご相談下さい。ともに解決策を見つけてゆきましょう。

訪問看護ステーション tel _____

