∞∞

ニュースレター「がん１１０番」第79号　2018.2.20

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

∞∞

● Dr.井上林太郎の書籍紹介

死を前にした人に あなたは何ができますか？
小澤竹俊著　医学書院　2017 年 8 月初版

はじめに

『超高齢化少子化多死社会を目前にして、国の方針は急性期の病院から、自宅や介護施設での看取りを促進している。では、死を前にした人がいたら、あなたは何ができるのか。安易な励ましは通じない。どれほど明るい言葉でその場をつくろっても、苦しむ人の援助にはならない。私は、緩和ケアに従事して 23 年目を迎える。この間に、死を前にして絶望と思える苦しみや、解決できない困難を抱えた患者さん、ご家族と向き合ってきた。そこで学んだことは、「苦しみの中でも幸せは見つかる」ということだった。』－本書より－

本書は訪問看護師向けに書かれているが、介護する家族も直面する問題なので紹介する。

著者の紹介

1987 年東京慈恵会医科大学医学部医学科卒業。1991 年山形大学大学院医学科医学専攻博士課程修了。救命救急センター、農村医療に従事した後、94 年より横浜甦生病院内科・ホスピス勤務。2006 年めぐみ在宅クリニックを開院。2015 年、エンドオブライフ・ケア協会を設立。「小澤竹俊の緩和ケア読本－苦しむ人と向き合うすべての人へ」、「苦しむ患者さんから逃げない！　医療者のための実践スピリチュアルケア」等著書多数。

訪問看護師の B さんに，このように心中を打ち明けました。

本書の内容・感想

本書に次のようなマンガがある。がんのエンドステージで、今週になり急に体力が低下し、自分でトイレに行くことが出来なくなるかも知れないと不安を感じるようになった。「しもの世話になるくらいなら早く迎えが来てほしい…！」と。あなたがもし家族ならば、どのように対応しますか。「いのちは大切だと説明する？」「死んではいけないと励ます？」。患者さんは次のように言うかも知れない。少なくとも思うだろう。「簡単にきれい事を言わないで。あなたには私の気持ちはわからない」。そして気まずく重苦しい雰囲気になるのであろう。

あなたが B さんの立場であれば，どのように対応しますか？

苦しい時辛い時は、少しの事で心が和らぐ。皆様も経験されたことがあるであろう。本書に参考になる事例が載っている。少しアレンジして紹介する。患者さんは 52 歳女性、山本さん(Y)。子宮体がん末期。医師にはこれ以上の治療法はないと言われ、自宅療養中。肺転移、肝転移があり、最近は腹水も貯まってきている。週 3 回、訪問看護を利用中。看護師ナースさん(N)との会話。

N1：お早うございます。今、気になっていることはどんなことでしょうか。

Y1：そうですね。やはりこのお腹ですね。ちょっと歩くだけでも疲れてしまいます。

N2：お腹のことですね。ちょっと歩くだけでも疲れてしまうのですね。

Y2：はい、そうなのです。今までは一人で自由に買い物にも行けて、家族のために料理を作ってきたのに、今では台所に行くことすら出来なくなりました。
N3：今までは一人で自由に買い物に行けて、家族のために料理を作ってきたのですね。でも今では台所にも行けないのですね。
Y3：そうなのです。だから、もう悔しくて、悔しくて。なんでこんな体になったのだろうと、涙が出てきます。
N4：悔しくて、悔しくて…という思いですよね。なんでこんな体になったのだろうと、涙が出てきてしまうのですね。
N5：(少し間を取って、ゆっくりと)みんなに迷惑ばかりかけて、情けない…そんな思いですよね。
Y5：はい、そうなのです。
N6：Yさん、今までこの病気でよく闘ってきたと、入院されていた病院の先生や看護師さんから伺っています。今まで闘病中、色々なことがあったと思うのですが。これまでを振り返ってみて、支えになったものはありますか？
Y6：そうですね。やはり家族かな。初めて病気を知った時には頭の中が真っ白になりました。もうダメかなと思いました。でも次の瞬間、主人や子供達の顔が浮かびました。この家族がいるから負けられない、この家族がいるから生きていきたい。そんな思いで、この 2 年間闘ってきました。
N7：ご家族ですね。ご主人やお子さん達の顔が浮かんで、負けられない、生きていたい、そんな思いで闘ってきたのですね。
Y7：そうなのです。
N8：どんなご家族でしたか？
Y8：私にとって、最高の家族です。主人も、子供達も。こんな恵まれた人生はなかったと確信しています。
N9：最高のご家族ですね。こんなに恵まれた人生はなかったと確信されているのですね。明日は、子供さんが小さかった時の思い出を聞かせて下さい。

このような会話ができれば、山本さんは明日話す思い出話のことを考えながら穏やかな日を送ることができるであろう。

まず、山本さんの苦しみを「傾聴」、「反復」というテクニックを使って聞く。すると、山本さんは、「この人は私の苦しみを理解してくれる人」と捉える。信頼関係が生まれる。「そうなのです」と答えてもらえると最高である。それから、山本さんの今後の「支え」となることを探す。「これまでを振り返ってみて、支えになったものはありますか？」。家族であることを引き出す。泣いていた山本さんに笑顔が生まれたかもしれない。そして、「明日は、子供さんが小さかった時の思い出を聞かせて下さい。」と言って、支えを強くする。本書ではこのようなテクニックを「援助的コミュニケーション」と名付けている。

このようにして信頼関係を築いていくと、いずれ直面するしもの問題も、この人にゆだねよう、この人の意見を取り入れようと思うようになるかも知れない。さらに、自分の闘病生活は幸せな闘病生活だったと捉えられるようになれるのかも知れない。

最近、「多職種による支援」という言葉を耳にする。多職種には、医師、看護師、ヘルパー(介護士)、そして、職業ではないが、家族も含まれる。終末期を、患者さんを含めて皆が穏やかに過ごすには、本書の「援助的コミュニケーション」を習得することが役立つのかも知れない。是非、皆様にも読んで頂きたい。

理事　井上　林太郎