



# はいのたね



## がんの告知をうけるということ

参考) 日本臨床外科学会

昨今は医療の進歩によりがん治療の選択肢が広がっており、「自らの病気を正しく知った上で、どのような医療を望み、どのような人生を過ごすか」という患者さんの選択が重要視されています。がんを伝えられることはショックですが、告知を受けるということの意義は大きいと言えます。

### 患者さんが病気を理解することの意味

#### ご本人の状態・病気の進行程度、合う薬や治療法が分かる

がんと言っても病気の程度により、治療法は様々（手術・抗がん剤治療・免疫治療・放射線治療・緩和治療など）です。現代の医療では説明と同意（インフォームド・コンセント）や患者さんの自己決定を重要視しており、ご本人の同意を必要とする場面が多々あります。ご本人に伏せたままでは検査等が行えず、患者さんの状態を正しく知ることも治療法を探ることも難しくなります。

#### 患者さん、ご家族、医療スタッフとの信頼関係が築ける

がんの経過をたどる中で、病気を隠し続けることはとても大変であり、罪悪感も覚えます。また、患者さんもどこかおかしいと疑心暗鬼になり周囲に不信感をもちます。患者さんが真実を知り、周りとの信頼関係のもとで安心して医療を受けることが、患者さんの尊厳を守ることにつながります。



#### これからの人生の時間を有意義に使える

家族や仕事のこと、したいことや行きたい場所、食べたいもの、伝えたい言葉など患者さんや家族それぞれに多くの想いがあります。また、昨今はがん相談支援センターやがん患者会、がんと日常生活や仕事の両立へのサポートなどの支援体制も充実されつつあります。年齢を問わず、がんを知り、サポートを活用しながらどのような人生を過ごすかを考えるかは、意義あるものと言えます。

#### がんが分かったあとの実際

認知症やご本人の状態などを鑑みてご家族のみに医師から説明せざるを得ない場合、告知によりショックが続く場合、ご家族の戸惑いが大きい場合、がんが分かったことをきっかけに家族との溝を解消された方、病気を受け入れてご自身の趣味を楽しまれる方など実際は様々です。

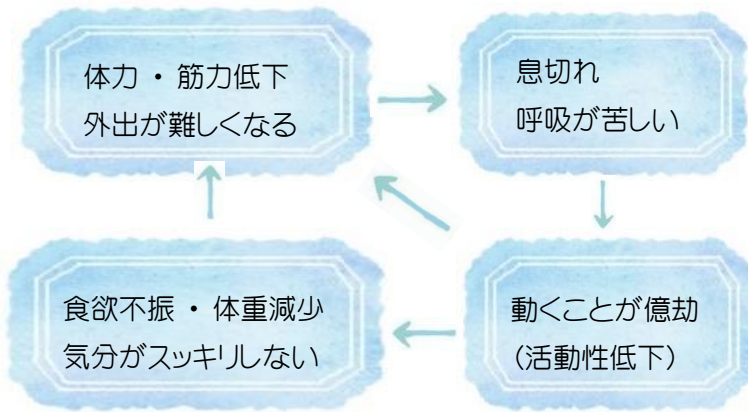


国の施策としても「がんを知り、克服する社会」を推進しており、がん告知をかわいそうという理由等では伏せられなくなっているのが現状です。病気を正しく知り、患者さんにとって何が良いかを一緒に考えてゆきましょう。

# 当院のリハビリについて

患者さんの病気や全身状態に応じて、医師の指示のもと理学療法士によるリハビリを行っています。当院は呼吸器の病気の方が多くおられるため、呼吸器に対するリハビリに着目してご紹介します。

## 息切れの悪循環



呼吸が苦しいと**安静を保つ時間が長くなり、食欲・筋力の低下をまねきます。それが息切れやしんどさに拍車をかけ、さらに外出が難しくなる**ことがあります。この悪循環に陥らないように、可能な限り機能の維持、回復を目指すことが大切です。

咳・痰・息苦しさ等が行動や気持ちに及ぼす影響は大きいです。少しでも楽に、また患者さんらしく過ごせるようにするために、リハビリは重要な意義があります。

## リハビリの実際

呼吸リハビリって実際何をするの？と思われる方もいると思います。当院の呼吸リハビリでは、

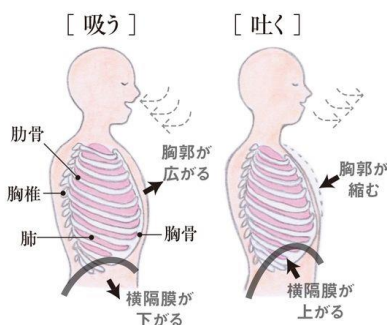
- ① **呼吸トレーニング**（口すぼめ呼吸、腹式呼吸）
- ② **リラクゼーション・胸郭ストレッチ・呼吸介助法・排痰法**
- ③ **筋力トレーニング**（下肢を中心に）
- ④ **歩行トレーニング** を実施しています。



（上画像）呼吸が楽にできるように、肋骨の動きを良くする理学療法を行っているところ

まずは呼吸法やリラクゼーションなどで**肋骨の動きを良くして呼吸を整えます。**

その後、運動によって筋力を向上させ、体力をつけるようにしています。そうすることで、少しでも動いた時の息苦しさが減ることにつながるようにしています。



息を吸うと肋骨が前後左右に広がることで肺も広がり、酸素を取り込みます。一方、息を吐くときは肋骨がゆるむことで空気が肺から押し出されます。

安定した呼吸のためには、呼吸を補助する肋骨周辺の筋肉へのアプローチや正しい呼吸法を行くことが必要です。リハビリによって、呼吸が少しでも楽になっていただけたらと思います。

## 理学療法士より一言

呼吸リハビリは1回行ったから良くなるというわけではなく、ある程度継続することが大切です。また、リハビリの際に呼吸や日常動作の疑問・相談に答えたり、杖や歩行器の使用について助言したりすることもあります。リハビリに興味がある方は主治医または理学療法士にご相談ください。

静かな呼吸をしている時は横隔膜がメインで動いているので肋骨の動きは小さなものですが  
深呼吸のように大きく呼吸をする場合には肋骨の動きが呼吸の補助となります。

### 特徴① ニコチンの代わりの作用

脳内でニコチンが働く場所に対して、部分的にニコチンと同じ作用を行う  
→ 比較的少量の快楽物質（ドーパミン）が放出され、**禁煙のイライラなどを軽減**します。

### 特徴② ニコチンが働く場所を部分的にブロックする

禁煙中にも吸ってしまったとしても、タバコから吸収したニコチンの作用をブロックすることにより、**喫煙によるリラックス効果や快感を減らす**作用があります。

※ チャンピックス服用中に、次のような副作用があらわれることがあります。  
<吐き気、頭痛、腹痛、便秘、不眠>吐き気などを起こしにくくするため、必ず食後に服用しましょう。  
ニコチンを含んだ禁煙補助薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム）との併用はしないでください。

### 当院の禁煙外来について

12週間で5回の診察を行います。来院時には呼気一酸化炭素濃度を測り、有害物質をどれくらい体内に取り込んでいるかを調べたり、禁煙補助薬の処方を行います。

禁煙治療は保険適用されます。健康保険自己負担3割の方では、初診料・再診料（4回）・ニコチン依存症管理料（計5回）・チャンピックス・院外処方箋料等で総額2万円程度かかりますが、タバコ代と比べると安価です。

**タバコにお悩みの方はご相談ください。一緒に禁煙に取り組んでゆきましょう。**