

Q チーム医療ってなんだろう？

あなたを中心に、それぞれのプロが治療を支えています！

これから始まる治療では、主治医だけではなく、さまざまな分野の専門家があなたをサポートしてくれます。家族だって友人だって、あなたの「チーム」の一員です！



「チーム医療」という言葉、耳にしたことはありませんか？ 一昔前の治療と言えば主治医が中心に行うというイメージでしたが、今は、たくさんの医療の専門家が集まってチームを組んであなたの治療を支えてくれます。チーム医療の中心は患者さん、つまりあなたです。困ったときにはそれぞれの専門家に相談しましょう。これからあなたを支えるチーム医療の専門家についてご紹介します。

あなたが病院で直接出会う医療関係者 間接的にかかわっている医療関係者

入院前に診察室で出会う医師や看護師だけではなく、病院にはたくさんの“プロ”がいます。入院すると、まず、主治医や病棟の

看護師が様子を見に来てくれます。手術前日には、手術を担当する医師や看護師、麻酔科医などが手術の説明にきます。麻酔科医は、手術が安全に行われるように患者さんの全身状態をコントロールする、麻酔のプロです。手術中には、血圧や脈拍、尿の量など心臓や血液の流れを整えたり、体の中に酸素を十分に送り込む環境を整えたりするなど、患者さんの全身状態に目を光らせてくれます。また、術後の痛みを和らげる手助けもしてくれる頼もしい存在です。手術の前日には麻酔の方法、麻酔によ

る合併症などについて説明に来てくれます。また、薬剤師は処方された薬の効果や飲み方、起こり得る副作用について説明に来てくれたり、食事については管理栄養士が「ちゃんと食べられているか」確認に来てくれたり、口内炎などの口のトラブルがあれば歯科医や歯科衛生士が口腔ケアを行ってくれるなど、病状によって対応してくれます。もし気になることがあれば、患者さんから相談してもいいでしょう。たとえば、体を起こして箸で食事をするのが難しかったときに管理栄養士に相談したら、フォークで口に運べるように食材の切り方を工夫して食べやすくしてくれたなど、プロならではの対応をしてくれます。

そのほか、直接顔を合わせる機会はあまりありませんが、患者さんの体から取りだされた組織の一部を顕微鏡で観察して、がんかどうかの診断を行う病理医、検査のプロである臨床検査技師、CTやMRIなどの画像検査を行う放射線技師、画像診断や放射線治療を行う放射線科医なども治療を支えてくれています。

お金など生活の面で困ったら…

チーム医療の一員だけれど普段は接点のないスタッフはほかにもいます。たとえば、医療ソーシャルワーカー（MSW）というスタッフがいます。高額療養費制度や介護保険などの公的制度、退院・転院後に利用できる制度のことなど、悩みを聞いてアドバイスをくれる、心強い存在です。具体的には、退院後に利用できる制度について申請方法を教えてもらった、介護申請を行う

際、認定調査に立ち会ってくれた、福祉用具の業者を紹介してくれた、などがあります。また、病院で困ったことや、医療費など支払いに関する相談にも乗ってくれます。ところが、患者さん側から「医療ソーシャルワーカーに相談したい」と言わなければ、その存在を知らないまま退院するということもしばしばあるようです。お金や制度のことについて相談できるプロもいるということをぜひ覚えておいてください。

困ったときには聞いてみよう

手術後、あるいは抗がん剤治療後、もしかしたら後遺症や副作用が出るかもしれません。痛みについては緩和ケアチームが、手や足のリハビリは理学療法士や作業療法士が、声に違和感があれば言語聴覚士など、それぞれのプロが支えてくれます。たとえば、手術後は痛みや皮膚の突っ張り感から腕が上げにくかったり、足が動かしにくかったりすることもあります。そうすると、痛みが増すのではないかと怖がって体を動かすことに臆病になってしまいがちです。でも、リハビリを行うことで、回復していく実感が湧いてくるものです。理学療法士や作業療法士に相談すれば、手術直後から無理なく体を動かす方法を教えてくれます。誰に相談すればいいかわからないという場合は看護師に、こういうことを相談したい、と聞いてはどうでしょう？ 患者さんはチーム医療の中心です。せっかくそれぞれのプロがいるのですから、一人で悩まずに頼ってください。

Q いざ入院、 何を持っていこう？

先輩患者ならではの 「あると便利」、教えます！

いよいよ入院です。でも、いざ準備を始めてみると、何を持っていけばよいのか悩みます。



初めて入院するという人にとって、入院生活はわからないことばかりですね。入院中の持ち物も悩むことのひとつです。ここでは、先輩患者さんに聞いた「あると役立つもの」をご紹介します。なかには院内の売店で購入できたり、病棟で借りられたりするものもあるので、事前に確認しておきましょう。

入院中ならではの使い方も

入院前、病院から「入院に必要な持ち物リスト」が渡されます。

病院によって違いはありますが、具体的には、

洗面用具／洗髪用具／食事道具（箸、スプーン、コップ・湯呑など）／衣類（下着、寝間着など）／フェイスタオル・バスタオル／室内履き／印鑑／お薬手帳 など。つ

まりは、最小限の日用品です。

このうち、バスタオルはベッドに敷いたり、枕に巻いたりするときに重宝します。入院中のシーツ交換は週1回が基本ですので、シーツの上にバスタオルを敷いておけば、汗をかいたり、汚れたりしたときに簡単に交換ができ、気持ちよく過ごすことができます。一方、体を拭くためには、バスタオルよりも、小さなフェイスタオルのほうが乾きやすく便利です。

また、術後は、普段何気なく手にするようなものでも重く感じがちになります。湯呑やマグカップなどは、軽いものを選びましょう。

リストにないけど、あると便利なもの

そのほか、「持っていったら役立った！」というものもあります。

- ティッシュペーパー：痰が出たり、鼻水が出たり、普段以上に使うことも
- ウェットティッシュ：手を洗う、汚れを拭くなど、何かと便利
- ビニール袋：ゴミ箱代わりになります。ジップロックなどの小袋も、食べものを冷蔵庫に保存するときなどに便利
- S字フック：ベッドの柵にかけて身の回りのものをつるしておくために
- 付箋紙、メモ用紙：ちょっと病室を離れたときの連絡用に
- ストロー：横になったままでも飲めるような、ペットボトル用ストローキャップ
このほか、消臭剤（無臭のもの）、洗口液、院内の移動用の小さなバッグ・風呂敷、湯呑用の蓋、書類を挟むクリアファイルなども、あると便利なグッズです。100円均一ショップで購入できるものも多いので、覗いてみてはいかがでしょうか？

入院中、何着てる？

入院中の寝間着は、自分のものを持参した人もいれば、病院から借りた人もいます。

レンタルは有料ですが、洗濯する必要がない、汗をかいたり汚れたりしたら新しいものに交換してもらえる、上下で違うサイズを選べる（術後は腫れやむくみでサイズが変わることもあります）といったメリットがあります。一方で、「自分の寝間着がいい」という人も。その場合は前開きで、肌に優しい素材の、ウエストのゴムが緩い、ゆったりとしたものを選びましょう。

また、入院中は寝間着のままのため、検査に行くときなど、羽織物があると便利です。点滴の邪魔にならないよう、ベストやポンチョ、袖部分がゆったりしたデザインのものでおススメです。

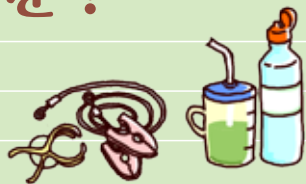
このほか、T字帯（手術時に使用）や弾性ストッキング、乳がん治療後の下着（片胸帯や前開きブラ）は入院後に病院で購入するケースが多いよう。また、治療によってはパッド（尿漏れパッド、生理用パッド、大人用おむつなど）が必要なこともあります。これらは受ける治療によって異なるので、事前に主治医や看護師に聞いておくといいでしょう。



Q 快適に過ごすには、 どうすればいい？

元気の源やベッド周りの 小物で心地よい空間を！

意外と自由になる時間もある入院生活。
少しでも気を紛らわせ、快適に過ごす
ためのお役立ちグッズを紹介します。

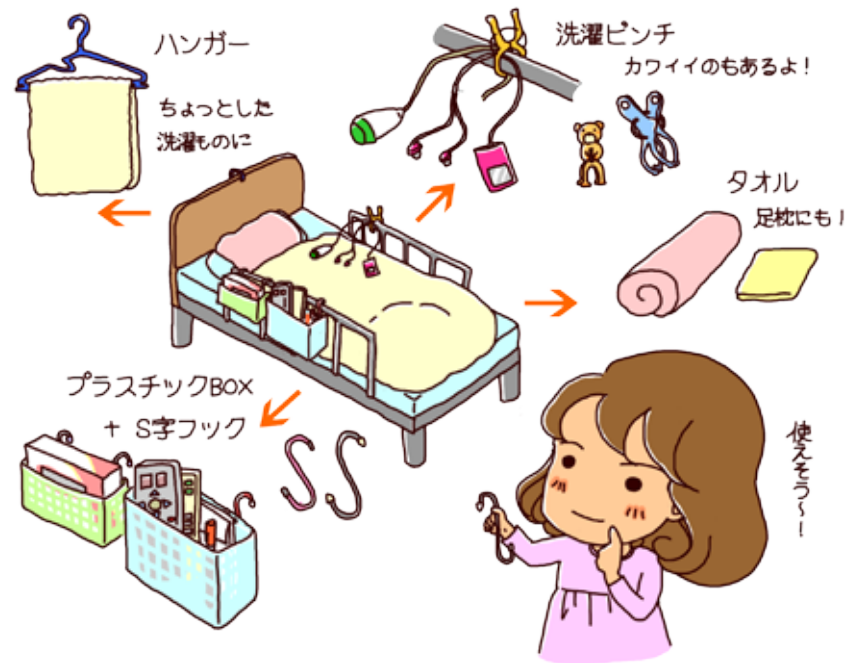


手術前日になると慌ただしくなりますが、それまではある程度自由な時間があるものです。ロックやジャズなど好きな音楽を楽しんだり、ベッドの周りを自分好みにちょっと整えてみたりしてみませんか。入院中、少しでも快適に過ごせるよう、できる工夫を取り入れましょう。



ちょっとでも気持ちを上向きに

最近では、ベッドサイドにテレビを設置している病院が増えています。ただ、テレビカードが必要だったり、テレビの角度に体勢を合わせるのがきついなどの理由から、「ポータブルテレビを持って行った」という人もいるようです（病院によっては禁止しているのでご確認ください）。また、携帯型のデジタルオーディオプレーヤーで元気になる音楽を聴いていたという人も多いです。なかには、「笑うことで免疫力がアップするかも」と落語を聞いていた人もいます。ただし、テレビも音楽、落語も周りの人の迷惑にならないように、イヤホンを使用し、音が漏れないようにボリュームには気をつけましょう。



入院中に読書を楽しむ人もいますが、「本が重たくてページをめくるのが大変だった」「体力・気力がないときには文章が読めなかった」という声もありました。そんなときには漫画や雑誌のほうがいいかもしれません。

ベッド周りを快適にするために

入院中のプライベート空間となるベッド周りを工夫して、少しでも快適に過ごせるようにしてみましょう。「枕やベッドに柔らかいタオルを敷いた」「小型送風機や卓上加湿器、ベッド用読書ランプを持参した」「S字フックに小さな籠をぶら下げて小物を入れていた」など、工夫次第でより快適になります。

もし、枕が合わないと感じたときには、

看護師に相談をしてみましょう。薄い枕、足枕、腰枕など、いろいろな種類の枕を用意しているところもあります。

スリッパは安全・ラクなものを

院内は靴ではなく、室内履きが基本です。ただし、スリッパは脱げやすいのでお勧めできません。病院によっては「危ないから」と禁止しているところもあります。術後にリハビリのために院内を歩くこともあるので、軽くて脱げにくく、滑りにくいサンダル（かかとのストラップがあるタイプ）、脱ぎ履きしやすい運動靴などがいいでしょう。普段以上に足元は大事になります。サイズもちゃんと自分に合うものを選びましょう。

Q 心がつらいときには どうしたらいい？



悩まないで！ その気持ち、 ぜひ打ち明けてみよう。

不安な時には、誰かに話すのが一番です。ひとりで悩まないで、
がん相談支援センターや患者会などで話してみませんか？

告知を受けてから入院するまでの間というのは、どうしても落ち着かないものです。つい悪い方に考えてしまう、という人もいられるでしょう。心がつらいときには、相談できる場所があります。「がん相談支援センター」や「患者会／患者サロン」、「緩和ケア」を活用しましょう。

がん相談の入り口「がん相談支援センター」

がんという病気は、脳卒中のように突然発作が起き、すぐに治療が必要になるような病気とは違って、病気がわかってから治療を開始するまでに、ある程度の時間がある病気です。そのため、病気が見つかったから入院、手術までに「待ち」の間があることがしばしばです。その間に心の準備ができるという人もいれば、かえって不安が募る人もおられるでしょう。身近にいる

がん経験者に話を聞いてもらうことも一つの方法ですが、第三者のほうが話しやすいこともあるかもしれません。そんなときには「がん相談支援センター」をぜひ活用してください。がん相談支援センターは、がんにかかわる患者さんのさまざまな質問や相談におこたえするためのものです。がん相談支援センターには医療ソーシャルワーカーや看護師がおり、あなたの話を聞いてくれます。かかりつけの病院でなくとも誰でも無料で利用することができますので、相談の「入口」として覚えておきましょう。

悩みを分かち合える「患者会、患者サロン」

同じ病気を抱える仲間と話してみたい、と思うことはありませんか？ がんの患者会は全国にいろいろありますし、最近では患者同士が出会える場所として「患者サロ

ン」を開いている病院も増えています。状況が似ている先輩患者さんに入院中や術後の話を聞くことで、不安が軽くなったり、気持ちを整理したりすることができるでしょう。

患者会・患者サロンを探すには、がん相談支援センターで聞く、インターネットで検索するといった方法があります。事前予約が必要なところもありますので、参加前に確認しましょう。予約が不要な場合も、事前に電話やメールで連絡をしておく、必要な情報などを準備してくれることがあります。

また、病院によっては、がん経験者やその家族などが、患者さんやご家族を支援する「ピアサポート」を取り入れているところもあります。ピアとは「仲間」という意味です。ピアサポートの良いところは、ピアが患者さんやご家族と対等な立場で自身の体験を共有し、共感しながらサポートしていくことにあります。参加した患者さんからは、「じっくり話を聞いてもらうことで、気持ちがすっきりした」、「話をすることで、悩んでいたことが自分の中で整理できた」といった声を耳にします。仲間同士だからこそ分かち合える場所がある、ということを知っておくのは、それだけで心強いものです。

もし、身近に患者会や患者サロンが見つ

からない場合は、ブログやSNSを使って仲間を探すという方法もあります。同じ悩みを抱えたもの同士、心の支えになるでしょう。ただし、同じ病気でも状況は人それぞれ違うものです。他の人と比べて落ち込むことのないよう、人と比べないということも大事です。

心と体の苦痛をやわらげる「緩和ケア」

緩和ケアを受けるという方法もあります。緩和ケアというと、「終末期」に受けるもの、というイメージがあるかもしれませんが。本来は、そうではなく、がんと診断された時から緩和ケアを受けることができます。

緩和ケアは、心や体のつらさを和らげ、治療に取り組む気持ちを支えてくれるものです。「つらい」という症状は、程度の差はあっても誰もが経験するものです。緩和ケアは、そのつらさを和らげ、その人らしい生活が送れるように手助けをしてくれます。「緩和ケアを受けるということは積極的な治療をあきらめること」と誤解している人もまだまだ多いですが、緩和ケアによって痛みから解放されたことで、以前よりも治療に前向きになれたという人もいます。

緩和ケアは、主に「緩和ケアチーム」として担当しますので、医師だけではなく看護師・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・心理士など、さまざまなプロが患者さんの「つらさ」の状況にあわせて支えてくれます。心がつらいというとき、あるいは副作用や痛みなどで体がしんどいときには、がまんをせずに、まずは「緩和ケアを受けたい」と主治医に相談してみましょう。