



【連載】母と私たちの、初めての在宅ケア

訪問看護・訪問リハビリ、 デイホスピスでの楽しみなど ~連載④

文責: がん・バツテン・元気隊 運営委員
大山 薫

全6ページ

今回は、週に3回の訪問看護や訪問リハビリ、母が楽しみにしているのにさかクリニック「デイホスピス」への参加、肺がんの母のつらい症状を和らげるためのお薬のことなどをお伝えしたいと思います。少しずつ症状は進んでいますが、たくさんの方の力を借りながら、自宅での生活を楽しみながら過ごしている、母の状況をお知らせします。

訪問看護・訪問リハビリのこと

母が受けているのは、週1回の訪問看護と、週2回の訪問リハビリです。訪問看護師による定期的な健康チェックは、血圧・体温・脈拍・心音・呼吸・酸素濃度・お腹の張り具合・足のむくみ、などです。また、服薬・お通じ・食事・体重・睡眠、なども確認します。母の体調によって、足湯、清拭、シャワー、入浴介助をしてくれます。

週2回のリハビリでは、母の体調、動き、呼吸などを診ながら、必要なりハビリを丁寧に行ってくれます。ストレッチや呼吸リハビリ、膝の悪い母への足のマッサージなどもあります。

「訪問介護」と「訪問看護」の違い

	訪問介護	訪問看護
スタッフ	ホームヘルパーが利用者の居宅を訪問します。	看護師をはじめとする医療従事者が、利用者の病状や健康状態に応じて居宅を訪問し、ケアを行います。
サービス	食事・排泄・入浴・移動などの身体介護と、掃除・洗濯・買い物・調理といった生活援助です。	<p>自宅療養や在宅介護に必要な療養ケアと診療補助です。清潔・食事・排泄のケアや介助は含まれますが、掃除・洗濯・買い物・調理といった家事は含まれません。</p> <p>訪問介護ではできない医療処置を看護師が行うことができ、理学療法士によるリハビリテーションを受けることもできます。</p>

(^^♪ 訪問看護・訪問リハビリについての母の感想

「退院し、自宅生活をするのが希望だけど、主人の助けだけでは生活出来ないの、訪問看護をお願いすることにしました。でも、初対面の看護師さんに、シャワーやお風呂の世話をしてもらうのは不安があります。それに、やせた体を見られるのは、少し恥ずかしくて気が進まない。入院中は、しっかりとリハビリが出来ていたのに、自宅でのリハビリとなると、自宅ベッドの上で、どんなリハビリが出来るのか、あまり期待はしていませんでした。

ですが、実際に訪問看護、訪問リハビリが始まると、看護師さんは、私の病状に合った対応、専門知識による説明、分りやすいアドバイスをしてくれました。また、理学療法士さんは、肺の動きや呼吸が楽になる様な、自分に必要なリハビリを教えてくれたり、肺の痛みと肩こりを緩和するマッサージをしてくれました。

おかげで、いつも呼吸リハビリのあとは呼吸がとても楽になっています。自分の体の為に、一生懸命行動して下さる姿を見て、今では安心して、お世話をお願いする気持ちになりました。」



症状緩和のためのお薬

間質性肺炎と肺がんの苦痛を和らげる薬(ステロイド・オピオイドなど)

「副腎皮質ホルモンステロイド」は、免疫やアレルギー、炎症を抑える効果がある薬です。母の病気は、間質性肺炎に加えて、昨(2017)年12月に肺がんがみつかりました。

昨年9月より間質性肺炎治療のため、このステロイド剤を一日4錠(20mg)から服用し始め、12月に肺がんと診断されてからは体調や呼吸状態の悪化に伴い錠数を増やして服薬。咳と痰がひどくなった3月前半、錠数を増やすとすぐに効果が出て咳と痰が減りました。3月後半には、ベッドで横になると呼吸が辛いので、計6錠にすると呼吸が楽になりました。そのタイミングで、「オピオイド(オプソ内服液5mg)」の12時間おきに1包の服用も始まり、咳と痰が減り、息苦しさ、体のだるさも軽減し呼吸も楽になりました。

「**オプソ内服液**」はがん性疼痛を抑えると同時に呼吸困難をやわらげるために使用されるモルヒネ(医療用麻薬)です。

(^^♪) 服用しての母の感想

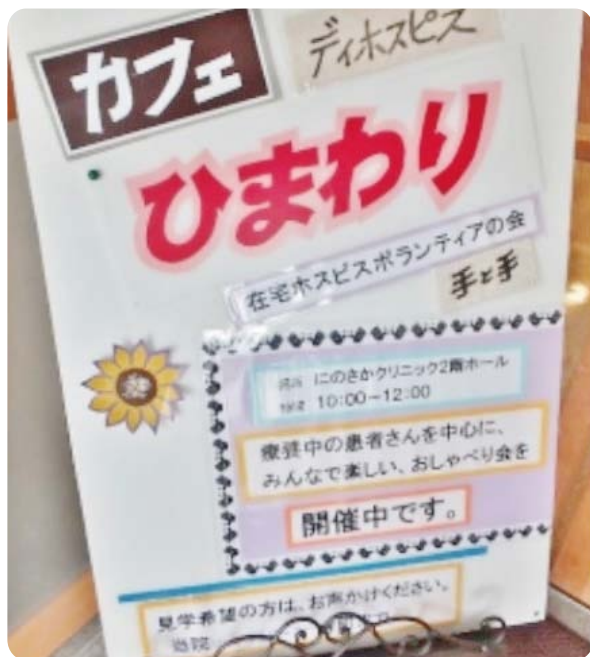
「肺炎の治療ではステロイドを4錠服用していました。特に問題も無く過ぎていたので、自分が本当に肺がんなのかと疑うくらいでした。退院時には3錠に減っていました。

しかし、自宅に戻って楽しい正月を過ごしたあと、少し無理をしたのか、咳と痰がひどくなり、体がだるく、今まで普通に持てたコップや水筒などが重く感じて力が入りませんでした。4錠に戻してもらったら体が楽になり、咳と痰も減り使うティッシュの量が減りました。

3月前半、咳と痰が増えたので、ステロイドをまた増やしてもらい、ほっとしました。小さい咳が続くと呼吸が辛くなるし、頻繁に出る痰を拭く作業はとてもストレスを感じます。3月後半は、ベッドで横になると呼吸が辛くて眠れない夜が2晩続き、きつかったですが、痛み止めのオプソ内服液を飲んで、息苦しさがかなり減って楽になりました。」

デイホスピスに通う ~にのさかクリニック デイホスピスについて~

にのさかクリニック2階で、月2回行われているデイホスピス「カフェひまわり」は、在宅ホスピスボランティアの会「手と手」の皆さんによって運営されています。



10時から12時までの2時間、ボランティアの方とお茶をしながらおしゃべりしたり、男性ボランティアの方とは囲碁、将棋をしたりと、楽しい時間を過ごします。

皆さん、患者に寄り添いずっと話を聞いてくれます。時には音楽の演奏会もあり、皆さんと心癒される時間を過ごしています。

在宅ホスピスボランティアの会「手と手」とは

* 会の理念

手と手は2007年～2009年開講の在宅ホスピスボランティア養成講座修了生が集まって発足した会です。会員の中には、家族の見取りを経験した者も多く、その経験を活かし、患者さんだけではなく介護されているご家族のサポートを目的に活動しています。ボランティアですので医療行為はできませんが、出来る限り患者さんのご要望に沿えるように務めています。

* 活動内容

- * 自宅で介護者の外出時の療養者の見守り、お話し相手、お留守番、買物
- * 設立：2009年11月1日
- * 外出時の付添
- * 介護者のレスパイト
- * 聞き書き、手紙の代筆、往診同行、読み聞かせ他
- * にのさかクリニック2階で月2回のデイホスピス開催
- * ボランティア養成講座の実施
- * 遺族会やデイサービスのお手伝い

(^^) ♪ 参加した母の感想

「受診する様になって、娘の勧めで「デイホスピス カフェひまわり」に参加するようになりました。初対面の人ばかりでしたが、皆さんすぐに声をかけてくれ、お茶やお菓子を出してくれました。



温かく迎えてくれるボランティアの方

話したことで気持ちがほぐれ、昔のことをいろいろ思い出し、1人の時間にも考えたりする様になりました。

辛い経験を乗り越えたボランティアの方達の、一生懸命で優しい気持ちがとても嬉しく、明るい気持ちになります。



「今日の日さようなら」を皆さんと歌う母

私の側にピタッと寄り添うように座り、いろいろと話かけて聞いてくれます。

子どもの頃のこと、名前の由来、終戦後の苦労話、結婚してからのこと等、自分からは話す気持ちは無いのに、知らず知らずにどんどん話してしまいました。

何度参加しても、私の気持ちや身の上話を熱心に聞いてくれるのが嬉しくて、ついついおしゃべりしてしまいます。

会の終わりに皆さんが歌う「今日の日さようなら」を聞くと、涙がこぼれてきます。

雰囲気は暖かく心が和み、自分も皆さんと一緒に歌ってみたいと思うようになりました。

また、2月に参加したアイルランド音楽の演奏会では、演奏家の方に「リクエストはありますか？好きな曲を演奏しますよ」と聞かれ、リクエストしました。

今まで仕事ばかりで、自分の好きなこと、興味があることを誰かに聞かれたり、自分から話す機会もあまりありませんでした。

自分の娘時代に好きだったこと、好きだった曲、楽しかった思い出、それらを思い出しながら演奏を聴き、とても嬉しかったです。

ボランティアの方がご家庭から摘んでこられた花を飾ってあります。
会が終わると、家で飾って下さいね、と持たせてくれます。」



みどりのエプロンを着けたボランティアの方と
碁をする父

(つづく)



福岡がん患者団体ネットワーク
がん・バッテン・元気隊

電話 090-9591-7469 (10:00~22:00)

FAX 092-873-2372

E-mail <http://ganbatten.info/contact.html>