

# 緩和ケア

## 緩和ケアとは？

病気に伴う心と体のつらさを和らげること  
患者さんやご家族が、自分らしい生活を送れるようにすること

体のつらさは痛み以外にも、息苦しさ、お腹の張り、だるさなど様々な症状があります。  
こころのつらさは、不安、ストレス、気分の落ち込み、無気力などがあります。

つらさは  
あなたのエネルギーを奪います  
一日中不快な気分させます  
仕事ができにくくなります  
趣味が楽しめなくなります  
家族を心配させ、悲しませます  
希望が見えず、生きる意味を見失います



「こんなこと相談しても仕方がない」と思わず、まずは教えてください。

## 緩和ケアは がんの人だけ？いつから？

つらさを抱えた人やそのご家族であれば誰でも受けられます。病気はがんに限らず、どのような病気でも、どのような時期でも受けられます。  
診断されたときから、治療と平行して始められます。  
医師や看護師だけでなく、さまざまな専門家がサポートします。

## 緩和ケアの主な支援



## 緩和ケアについてのご相談

緩和ケアについて話を聞きたい、緩和ケアを受けたいときには、  
まずは看護師、医師、ソーシャルワーカー(がん相談支援センター窓口)へご相談ください。