



# 緩和ケア 症状別パンフレット

桜新町アーバンクリニック

# この資料は在宅緩和ケアサポートパスの 説明資料としてお使いください

## 在宅緩和ケアサポートパスについて

当サポートパスは、以下の項目の達成を目指して作成いたしました。病診連携や在宅医療を行うすべての医療機関、介護事業者の方々に広く利用していただくためのものです。

- 病院から在宅へのスムーズな移行
- 変化のある療養生活の中で適切な時に適切な医療やサービスを導入
- 患者さんの状態の把握と良好なコミュニケーション
- 在宅医療が中心になってからの訪問看護やケアマネージャー、薬局、ヘルパーなど多職種が関わる中で  
のより良い情報交換ツール

緩和ケアを画一的に行うためではなく、必要なことを必要なときに提供していく為のチェックリストとしてのパスとお考えください。記入していくと今行うべきことが見えてきて患者さんの状態評価のアセスメントツールとして使用できます。

## サポートパスの利用方法

病の経過を導入期、維持期、看取り期に分けています。それぞれの期に対し医療的関わりの部分、介護的関わりの部分、患者さんやご家族への教育的支援、在宅療養継続に際し困難な点はないかを評価していくことを行っていきます。

説明用資料は、患者さんの症状に合わせて必要なものを、患者さんご本人やご家族への説明時にお使いください。

症状

## 痛みがあります

対処  
方法

**鎮痛剤や医療用麻薬を使用します。**

こんなケアや工夫があります

- 音楽、趣味、テレビ、外出など気晴らしになります。
- マッサージや温かいタオルで温めてみましょう。
- ご家族に痛いところをさすってもらうだけでも痛みが軽くなることもあります。
- 痛い時にすぐに飲めるよう、お薬は手元に置いておきましょう。





症状

## 息苦しいです

対処  
方法

**酸素やお薬(ステロイド医療用麻薬利尿剤など)を使用します。  
点滴が多いと痰が増えるなど息苦しさの原因になるため適切な  
量にします。**

こんなケアや工夫があります

- 息苦しさが一番楽になるように、ベッドは少し頭を上げると良いです。
- 普段よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう。
- ベッドの場所、トイレや部屋の動線は移動しやすくしましょう。
- 苦しくなった時にすぐに飲めるように、お薬は手元に置いておきましょう。



症状

## 気持ちが悪いです

対処  
方法

**吐き気を止めるお薬を使用します。**  
**便秘が吐き気の原因になるため、便秘の対処をします。**

こんなケアや工夫があります

- 衣類をゆるめにしましょう。
- 便秘の解消により吐き気が軽くなる場合があります。
- 食事は冷たいもののほうが食べやすく、匂いも少なめです。
- 食後、消化を助けるために右向きに横になり、少し頭を高くすると吐き気が起こりにくくなります。



症状

# 体がだるいです

対処  
方法

**症状や原因に合わせてお薬を使う場合もあります。**

こんなケアや工夫があります

- 軽い運動や体操、マッサージがだるさを和らげる場合があります。
- 日常よく使うものはベッドの周りに置いておきましょう。
- 音楽や好きなことで気分転換を図りましょう。



症状

## ぐっすり眠れません

対処  
方法

**睡眠パターンに合わせて睡眠薬を使用します。**

こんなケアや工夫があります

- 昼寝をし過ぎないようにしましょう。
- 入浴を早めにすませましょう。
- アロマテラピー、音楽、ストレッチなどでリラックスしましょう。
- 照明は暗めにしましょう。
- 眠っていなくても横になることで体は休まります。



症状

## 便秘です

対処  
方法

**浣腸や下剤を使用します。**

こんなケアや工夫があります

- こんなケアや工夫があります。
- 温タオル、カイロ、電気毛布などでお腹を温めます。
- 水分や食物繊維の多い食事を摂りましょう。
- 散歩や軽い運動がお腹の動きを助けます。
- 「の」の字をかく様にお腹をマッサージします。





症状

## お腹が張ります

対処  
方法

**腹水がある場合にはお薬を使ったり水を抜いたりします。**

こんなケアや工夫があります

- お腹を温め、お腹の動きをよくして張りを和らげます。
- 楽な姿勢を探します。例えば、ベッドを上げて上半身を高くして膝の下に枕を入れると良いことが多いです。
- 便秘を解消しましょう。
- お腹の張りで皮膚が弱くなることがあります。保湿クリームや、軟膏が役立ちます。



症状

# 意識が混乱しているようです

対処  
方法

気持ちが落ち着くようなお薬を使用します。

こんなケアや工夫があります

- 気がかりな事や心配事がある時に症状が出る事があります。
- つじつまの合わない会話を否定しないようにしましょう。
- ご家族の声がきこえるだけでも安心します。
- 昼間は明るく、夜は暗くなど環境を整えます。



症状

## 食欲がありません

対処  
方法

**病気のために体が必要とする食事や水分量が減ってきます。  
それは自然です。**

こんなケアや工夫があります

- 食べられそうな物、好きな物を準備しましょう。
- 食べたい時に食べたい量を食べましょう。
- 口当たりの良い物(茶碗蒸し・そうめん・プリン・ゼリー・アイスなど)や消化に良いお粥やうどんなどがオススメです。
- うがいや口腔ケアで口をさっぱりさせるのも良いです。



症状

## 転びそうです

対処  
方法

**つまづきそうな段差は手すりやスロープなどの福祉用具がつけられます。大きな工事がなくても設置できるものもあります。**

こんなケアや工夫があります

- 手すりなどを使ってゆっくり歩きましょう。難しい時は車椅子を使いましょう。
- スリッパは滑りやすいのでなるべく避けましょう。
- 普段使うものは身の回りに置きましょう。
- ポータブルトイレ設置やトイレに近い部屋を居室にする等環境を整えます。

