

最期まで、命かがやいて

緩和ケア医が教える 末期がん患者が人生を全うする方法

はじめに

最期まで充実した日々を送ってほしい——末期がん患者さんの家族にとって、これは切実な願いでしょう。

しかし「がん」という病魔は、患者さんの肉体だけでなくその精神にも容赦なく襲いかかります。がん患者さんは体の痛みに耐えながら、時に倦怠感に悩まされ、不安で眠れなくなり、気力がどんどん低下していきます。日を追うごとに「充実した日々」とはかけ離れていってしまうのです。

そんな患者さんの現実と向き合いながらも、本人の希望を最期に叶えようと、手を尽くしている家族は多いと思います。

がん患者さんが最期まで充実した時間を過ごすために、家族はどうすればよいのでしょうか。

私は病院に勤務し、多くの看取りを経験したのちに緩和ケア医として独立。これまでに

約1000人の死に立ち会ってきました。「緩和ケア」の目指すところは、「すべてのがん患者さんの苦痛を軽減し、かつ、療養生活の質を維持向上させること」です。生活の質を向上させるために必要な対応を患者さんごとにきめ細かく話し合い、サポートしてきました。

その経験を踏まえていえるのは、がん患者さんが心安らぐ自宅で生活することは難しいことではなく、家族が正しい知識で、緩和ケア医とともにしかるべきケアを行えば、最期まで充実した時間を過ごすことができるということです。

そこで本書では、末期がん患者さんとその家族とのあいだで実際に起きたことを、私の体験をベースに紹介していきます。紹介する患者さんはみな、がんと告知されても、余命わずかかと宣告されても、痛みや苦しみに負けることなく充実した時間を過ごそうとし、それを実現した人たちです。腹水が溜まり、寝たきりで苦しんでいたのに、海外旅行を何度も楽しむことができた女性、余命宣告されてから、今までの闘病生活で失った時間を取り戻すように友人との時間を楽しんだ青年、息子の甲子園出場を夢見ながら、最期まで家族を想い続けた女性……。

彼らとその家族の姿を通して、末期がん患者さんが最期まで充実した日々を過ごすために家族は何をしたらよいのかわかるようにしています。

この本によって家族が希望を取り戻し、患者さんの命が最期まで輝くことになればこれ以上うれしいことはありません。

目次

はじめに・2

序章 末期がんと宣告された患者さんへ・13

「人生を全うする」とはどういうことか?・14

楽しく時を過ごすことで、がんに対する免疫力が上がる・16

末期がんとは、闘うのではなく共存する・17

命のカルテ 1

末期がんに侵されて毎日が輝いた女性・21

毎日がラッキーの連続・22

ホスピスと在宅ケアはどう違うのか・34

よい医師に出会い、納得できるケアを受ける・38

人生の最期に何がしたいのかを大切にする・43

命のカルテ 2

余命2か月を乗り越え、娘の成人式を見届けた母・47

わが子の成長を見届けるためにできること・48

医療保険サービスを利用する・56

介護保険を利用する・61

家族構成によって、最適なケアを選択する・68

命のカルテ 3

闘病生活に奪われた青春を取り戻した青年・71

青春を取り戻した4か月・72

緩和ケアの「3つの柱」とは・81

がんが引き起こす主な症状を知る・90

命のカルテ 4

がんではなく老衰で逝った「奇跡の人」・113

治療か自然死か 医師に突きつけられた選択・114

自然に亡くなる、とはどういうことか・122

腹水は無理に抜かない・125

緩和ケアに必要な医療行為を知る・129

命のカルテ 5

抗がん剤治療を選び最期まで闘った18歳女性・133

若い命が消えゆく……親子で闘った1年2か月・134

免疫療法は本当に効くのか・145

抗がん剤は「もろ刃の剣」・148

命のカルテ 6

寝たきりから回復し歩くのを楽しみにしながら大往生した男性・151

在宅ケアがもたらした、うれしい誤算・152

内服薬のメリット・デメリットを知り、選び取る力を持つ・ 156

点滴のうちすぎは、さらなる苦痛を招く・ 159

本人の食べたいものを食べさせる・ 162

酸素と薬をうまく利用して旅行を楽しむ・ 165

命のカルテ 7

病魔との闘いのストレスを乗り越えた父・ 167

死の恐怖を克服し、取り戻した家族との絆・ 168

家族全員で積極的に看取りに参加する・ 177

本人の不安の聞き役に徹する・ 181

家族とのクリスマスパーティーの最中 笑顔で旅立った父・183

家族との日常生活を最期まで継続・184

お別れの時へと向かう兆候を知る・190

幸せな「お迎え現象」とは・195

大切な人と過ごすことが一番のグリーフケアになる・197

末期がんを知り、適切な対策を考える・200

序章

末期がんと
宣告された患者さんへ

「人生を全うする」とはどういうことか？

緩和ケア医として、末期がんの患者さんを中心に約1000人を看取ってきた私にとって「人生を全うするとはどういうことか」を考えない日はありません。

私のもとを訪れる患者さんは、がんに侵され余命いくばくもないと病院で診断された人たちばかりです。

「がんの末期でもう治らない。在宅緩和ケアかホスピスをおすすめします。」みなさん病院の先生からそう宣告されて訪れてくるのです。しかし、本人もまだまだがんと闘う気力があり、抗がん剤もあと何回かは頑張れるという場合、家族としては、緩和ケアをなかなか受け入れられないというケースが多くあります。愛する人に1日でも長く生きてほしいと、抗がん剤を続けたり、わずかな望みを最新治療法に託すのです。

しかし「がん」という病魔は、患者さんの肉体と精神を容赦なくむしばんでいきます。がん患者さんは体の痛みに耐え、食欲が減退して体がやせ細り、倦怠感に悩まされ、気がどんどん低下していきます。

さらに、抗がん剤や手術の副作用が出ると、日常生活を送るのは困難を極めます。痛みや発熱、下血、呼吸困難、嘔吐、貧血……。家族の思いとして一日でも長く生きてほしいと願うのは当然のことだと思います。しかし家族の希望を尊重し、延命を目的とすることによって、結果的に患者さんの苦痛が増してしまう場合があります。こうした状況は本当に患者さんと家族のためによいことなのか、状況によっては延命よりも残りの人生を全うするほうが大切なのではないか……。

痛みや苦しみで衰弱してしまえば、人生を全うするどころではなくなってしまう。緩和ケアというのは、病気が引き起こす苦痛や食欲不振、だるさ、呼吸困難などを徹底的に取り除いていく治療で、患者さんがすこしでも楽に過ごせるようにすることが最優先となります。緩和ケアによって患者さんは、食事をおいしく摂ることができ、夜もよく眠れるようになり、体力を回復させることができます。

また緩和ケアでは、体だけでなく、患者さんを精神面でもサポートしていきます。余命宣告で不幸のどん底へ突き落とされた患者さんの気持ちや、カウンセリングによって前向きにさせ、残りの人生を精一杯楽しめるように手助けをします。まさに、人生を最期まで全うするサポートを行っていくのです。

楽しく時を過ごすことで、がんに対する免疫力が上がる

緩和ケアによって、末期がんでも苦しむことなく、充実した日々を送る患者さんの中には、余命宣告の数倍の期間にわたって存命する人がたくさんいます。緩和ケアという医療行為自体でがんが消えることはありませんが、自宅でのびのび過ごすうちにがんが小さくなったというような症例を、私は数えきれないほどみてきました。

本書を執筆している現在においても、病院で「余命1〜2か月」といわれながら在宅ケアに移るとみるみる状態が回復し、1年、2年と普通に生活している人が何人もいます。そのようなことが起きるわけは、気持ちが前向きになり、明るく楽しく暮らす中で免疫力が上がったからであると考えられます。

楽しく笑って過ごすことで免疫力が上がり、がん細胞に対しての抵抗力も強まることは、研究で明らかになっています。

もちろん、手術や放射線療法、抗がん剤で治療する可能性があるがんに対しては、すぐに病院で治療を受けるべきです。しかし、もはや現代医学では手の施しようがない末期が

んに至ってしまったなら、あとは人間が生まれ持った自然の治癒力に期待するしかないというのが現実です。

病院のベッドで寝込み、さまざまな制限の中で、苦しい治療に耐えながら過ごすのか。それとも、自分の住み慣れた場所で、やりたいことをやり、一日一日を楽しんで過ごすのか。どちらを選ぶかで、余命が全く違ってくるのです。

末期がんとは、闘うのではなく共存する

末期がん患者さんの多くは、手術などの治療に体力の許す限りトライし、がんを闘いがんばってこられた人たちです。

しかし残念ながら、それでもがんは進行し、末期に至ってしまった……。

もはや治療が不可能であれば、そこからは180度、考え方を変える必要があります。

実はがんというのは、もっとも日常生活を送りやすい病気のひとつです。

がんを消すのが無理なら、がんを抑え込み、上手く共存することを目指すのです。

薬事法の規制からか、最近は見かけなくなりましたが、以前は新聞広告などに、「末期がんが治った！」というような謳い文句で、健康食品の広告が載っていることがあります。

医師の中には、こうした健康食品に懐疑的な見方を示す人も多いでしょうが、私はそれらがすべて嘘であるとは思いません。確かに、食品自体がどのようにがんに効くのかというメカニズムに関しては、科学的な証明がなされていませんが、逆にすべてのものが偽りであるという証明もまた行われていないわけです。その人の体に合い、免疫力が上がるような食品があってもおかしくはなく、飲み続けたら結果的にがんが消えた、という可能性もゼロではないでしょう。また、「治ると信じきって飲むこと」により、気持ちが前向きになり、免疫力が回復するということは十分に考えられます。

がんと共存するための鍵のひとつは、免疫力です。

前述の通り、免疫力が高まることでがん細胞の進行を抑え込むことができます。まずは毎日を楽しく過ごし、患者さんや家族が「いいかもしれない」と感じるような健康食品があれば、試してみてもいいと思います。

現代の緩和ケアは大きく進化し、在宅でもほぼ苦痛なく過ごすことができます。また、家族が行う医療処置も、誰もができるような簡単なものであり、複雑なものはずべて医師や看護師の領分ですから心配ありません。

介護に関しても、訪問介護などの制度を上手く用いれば、日中は家族全員が働きに出ているような家庭でも、問題はありません。

論より証拠ということで、ここから実際に私がみてきた患者さんについて紹介していきます。それぞれの患者さんとその家族が、在宅介護を通じてがんとのように共存し、どのような最期を遂げていったのかという、在宅ケアの“リアル”を感じてほしいと思います。