

# 七つ森

第10号



表紙・さし絵：M.K.様

痛みの評価の一つに Wong-Baker の Face Scale というのがある。最も痛い場合を泣き顔で表現し、全く痛くない時には笑い顔として、痛みの強い順に右から左に6つの表情を並べた段階評価表である。

このFace Scaleについて、痛みの強い時に泣き顔になるのは判るが、痛みがない時に笑い顔になるのはおかしい。なぜなら、痛みのない状態が普通なのだから、痛くないからと言って、笑うことはない。それを敢えて笑い顔にするのは不自然で何となく違和感を感じる、という意見を聞いた事がある。

しかし、緩和医療の現場では、痛くない時には実際に笑顔を見せて「痛くない」と言うことがある。

食べられること、それらが消化されて排出されること、眠れること、起きあがること、いずれも、通常はごく当たり前の事だから、これらの事が滞りなく行われているからと言って、いちいち笑顔を見せるとは考えられない。しかし、病棟回診時の実際の会話として、患者さんや家族の方は、これらの事を笑顔で話してくれる時がある。

痛くないと言うことが、こんなにもありがたいことだとは思いませんでした。あるいは「今朝、排便がありました。食べた物がスムーズに出ると言う事は、とても嬉しいことです」というような言葉を話す時の顔は、必ずと言って良い程笑みを伴っているのである。

普通に行われている事あるいは当たり前の事に、感謝出来るだけでも、どれだけ患者さんや家族の苦しみや悩みが大きいか判る。あまりに症状が辛かったのが、それらが消失した時には、つい笑顔になってしまうかもしれない。しかし、いずれにしても健康人にとってはごく当たり前の事を報告するのに笑みを伴う事があるのを知っているのは、実際に患者さんや家族とお付き合いをした人間だけではないだろうか？

痛みの評価表の「痛くない」の項目の表情を、普通の顔付きではなく、「笑顔にした」Face Scaleの考案者は、ただ頭で考えて痛みの程度を表情として表したのではなく、痛みの状況を聞かれた患者さんが「痛くない」と話す時の表情、実際に笑顔を見て、自分の臨床経験に基づいて作成したのではないだろうか？

もし、そうならばVASとかNRSなどの無機的な数字よりも、「痛くない」を「笑顔の表情」で表したFace Scaleは、一つ一つの表情に実際の患者さんの痛みの状態が反映されている、実に味わい深い、そして緩和医療にふさわしい評価表だと思われて来る。



## 緩和ケアセンターを立ち上げた8年間の歩み

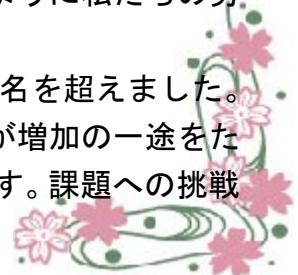
緩和ケアセンター看護師長 S. I.

医療の最先端を担う東北大学病院に、緩和ケアセンターがオープンしてから8年目になりました。初めて患者さまをお迎えしたのは、平成12年10月1日の日曜日のことでした。当時、ラウンジに花はなく、看護体制も十分整っていない状況の中でした。果たして十分に、患者さまに寄り添うことができるか、私たちは不安でした。院内の各部署から配置換になった看護師15名中、他施設の緩和ケア病棟で研修を受けていた看護師17名でした。大学病院の緩和ケア病棟は「緩和ケア」なのか「緩和医療」なのか、先生方と随分議論もいたしました。ケアを行なう私たち自身がなかなかギアチェンジできず、戸惑う日々がつづきました。しかし、それでも全員が緩和ケア病棟を作り上げようと同じ方向を向いていました。毎週木曜日に開いた勉強会、機会ある毎に参加した緩和ケア関係の勉強会や研修会、全国の既存の緩和ケア病棟からの情報収集など、学んだ知識や技術、集めた情報などはスタッフ全員が共有し、一つずつ必要なマニュアルを作成していきました。次第にケアが充実してまいりました。また、院内の職員に、もっと緩和ケアを知ってもらおうと機関紙「七つ森」を発行したり、見学用のビデオを作製したり、看護部の教育の一環として「緩和ケアセミナー」を開催するなど、広報や教育にも力を入れてまいりました。看護研究も積極的に行ないました。日本緩和医療学会、東北緩和医療研究会、日本死の臨床研究会、日本ホスピス・在宅ケア研究会などで多くの研究を発表し、看護雑誌への投稿などは積極的に引き受けました。こうしたこれらの努力は、看護師を確実に成長させていきました。

チーム医療の中で、ボランティアの存在は、大変大きなものがあります。センター内での活動開始は、開設したばかりの病棟が少し落ち着いた1ヶ月後の平成12年11月のことでした。お家の庭から花を持ち寄り、何もない病棟にホッと癒しの空間作りが始まりました。黄色のエプロンをつけたボランティアさんをいつしか私たちも患者さまと一緒に待ち望むようになりました。病棟内に緑や花が飾られ、生活の空間がだんだんと広がってまいりました。午後のティータイム、年間を通しての行事など、今では欠かせない活動の一つとなっております。

窓越しの光の中に、すてきな笑顔があります。その人らしい最期の過ごし方をしっかりと支えられるように、そんなケアの提供ができるように私たちの努力はつづきます。

平成19年12月、当センターの入院患者数はのべ1000名を超えました。命の重みがずっしりとのしかかってまいります。がん患者数が増加の一途をたどっている現在、がんを取り巻く状況は厳しいものがあります。課題への挑戦は、始まったばかりかも知れません。



・・・そんなわけですから、＜王子さまは、ほんとにすてきな人だった。にこにこしていた。ヒツジをほしがっていた。それが王子さまがこの世にいた証拠だ＞と試してみたり、＜ある人がヒツジをほしがっている、それが、その人のこの世にいる証拠だ＞などといったら、おとなたちは、あきれた顔をして、＜ふん、きみは子どもだな＞というでしょう。だけれど、王子さまのふるさとの星は、B-612番の星だといえば、おとなの人は、＜なるほど＞といった顔をして、それきり、なにもきかなくなるのです。・・・

～「星の王子さま」(三水舎 2000年) サン＝テグジュペリ作 内藤濯訳  
より抜粋

今、日本では「星の王子さま」がちょっとしたブームのようです。久しぶりに読み返してみると、その中に好きなことばがいくつかあって、これはそのひとつです。仕事を通じて、人が生きる、というひとつの物語に寄り添って、ふと、この人はB-612番の星の人だ、ということに気を取られすぎることがあります。ヒツジをほしがっていることの方が余程大切かもしれないのに。

「星の王子さま」のメッセージは、

かんじんなことは、目に見えないんだよ ～ 前出

王子さまが、七番目の星、地球で出会ったキツネのことばにあって、本当に大事なものは目には見えないんだよ、ということではないかと思うのです。

それでも人はことばで考え、ことばで伝えることで互いを理解しようと努めます。目には見えない大切なものを、大切な時間の中で、ことばにし、自分とそして、とても大切な幾人かの人たちに伝えるという作業を、少しお手伝いすることができたら、と思っています。



## 緩和医療科外来看護師生活 8年3ヶ月を振り返って

緩和医療科 外来看護師 K. I.

2000年10月の緩和ケアセンターオープンに先駆け、1999年12月に外来がオープンしました。早いもので8年3ヶ月経ちます。多くの患者様・ご家族の方との出会いや多くの主治医との電話でのやり取りがありました。その中で、『何が患者様にとって最善か』ということ念頭において、「緩和医療科外来受診してよかった」という思いを持ってもらえるような看護の提供につとめてきました。

麻酔科と兼務の私は、麻酔科専用電話には快活に対応し、緩和医療科の電話には、声のトーン、間の取り方に注意を払いながら対応します。まるで二人の看護師がいるようだとされたこともあります(笑)。電話での対応も緩和ケアセンター入棟に関する面談においても1回だけの対応がほとんどです。初めて患者様・ご家族の方と出会う時が、信頼を勝ち得るかどうかの決定的な瞬間となるため、第一印象が重要であるといわれます。この対応において、段階を踏んで、患者様・ご家族の方に質問を促しながら情報を伝え、一度に多くを語り過ぎないように気をつけます。

これも笑い話になりますが、何人もの患者様・ご家族の方より、入院したら緩和ケアセンターに私がいるものとばかり思っていたらしく「17階中、探してもいない。と何だか私にとって嬉しい事を言われたような複雑な気がしたものでした。あるホスピスの専門医は、「先生はホスピスの看護師に求められるものは何だと思いませんか」とのスタッフの質問に「一に優しさ、二に優しさ、三、四がなくて五に優しさ」と答えたそうです。私は、どこに勤務しても、短時間の対応の中にも、優しく温かいまなざしと誠実な言葉かけができるように心がけ、親身に聴ける看護師でありたいと思います。



緩和医療チームの一員として昨年春よりお世話になっております。  
医療関連に携わる経験も無く日々緊張感を持ち、  
理念：センター内に『社会的環境』『温もりの空間』を創り出し、患者様及び  
ご家族の家庭的、人間的な関わりを保つためのボランティアを導入する。  
をもとに、ボランティア活動者を微力ながら支援をさせて頂いております。  
患者様ご家族の方々へのおもてなしであるだけに、今まで他分野で培ったものが  
どれだけ活かされていくのでしょうか。

『人のつらさ、かなしさ、痛み、思い、自分のことと感じて』

『人を支え、人に支えられて』ボランティアの活動が、ほんの一瞬  
患者様ご家族の方々に『安らぎ、優しさ、楽しみ、喜び、美味しい』  
を感じて戴く、そして私どもも感じ、共に集う自然空間を創り出し、心の中の  
思いを何気なく語り合える場でありたい。

日本の文化をもとに四季の情景を織りこみながら、日常生活から運んで参りましょう。  
そこには感動があり、ほっとする和やかな空間が生まれるでしょう・・・!

専門スタッフが充分仕事に専念できるよう連携しつつ管理運営して参ります。  
センターが発足して8年目になると伺いました。先駆者のボランティア活動者23名、  
秋より仲間入りしたボランティア活動者25名総勢50名余の方々を一つに  
『出会い』『知り合う』『語り合う』『確かめ合う』等、人の  
心の通いを感じながら今、私も仲間として動き出しました。

暦を読むとき、自然の豊かさを身心に受け止め、伝え感じて戴きましょう……………。  
今までたくさん心の迷いがありましたが、人の縁に感謝して、患者様ご家族の方々の  
視点に起って、とっても大切な『時、ひととき、間』を皆様とご一緒に過して  
参りたいと存じます。





クリスマスコンサート



節分：賑やかに豆まき





寄稿     ～病棟で過ごした23日間を振り返って～

C.T. 様

父は平成18年5月肺癌の告知を受け、以来癌と闘ってきましたが、翌年2月頃には抗癌剤治療の効果が期待できない状態となりました。

一緒に経過を見守ってくださった井上先生の熱意の伝わるアドバイスのお陰で緩和ケアセンターを希望、申し込みからわずか2週間というスピードで入棟が決まりました。

自宅介護に限界を感じていたこの時期、本人・家族にとっても有り難いタイミングでした。

桜の開花宣言が聞こえる頃に入棟、満開の桜を17階から眺めた経験は季節が訪れる度に思い出す事でしょう。

主治医 島田先生からのお教え通り日常に近い生活空間を心掛けました。父が要求する食物を与え、好きな音楽をBGMとし、気になる巨人戦の結果報告を日課として過ごしました。

寝たきりでも身だしなみに気を使うので、ボランティアの美容師さんにヘアカットしていただくと、満更でもない様子でした。

息を引き取った直後、看護師さん達に大好きだったお風呂に入れていただき、満面の笑みを浮かべていました。

ここでは、残り少ない限られた時間を患者さんがその人らしく送る事の大切さを学ばせていただきました。

真夜中のナースコールにも敏感に対応してくださった信頼のおける医療スタッフの皆様、さり気なく室内に季節感のある空間造りを忘れないボランティアスタッフの方々、同じ時期に入棟された付き添いご家族の方との温かい交流に支えられ、私自身も心穏やかになりました。

緩和ケアセンターでお世話になったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。





寄稿

一枚の写真

Y.Y. 様

私には大切にしている一枚の写真がある。それは主人と過ごした病室での最後の誕生日となった写真である。覚悟を決めても不安がいっぱいで入院した日に、誕生日には病室でギターの演奏で祝って下さると伺った。程なく看護師さんの温かいふれあいと思いやりの看護で、不安はなくなった。主人もほっとしたのか気さくに冗談を言ったり談笑したりと、落ち着いた入院生活を送っていた。もっと早くに入院していたらと悔やんだ程だった。しかし私の身を気遣っていた主人も、誕生日を迎える頃になると思う様にならない自分の体に、泣き言も言わず耐えている姿がとても痛々しく辛かった。誕生日のその日、「今日はお父さんの誕生日だね。」と言うと淋しげに「うん」とうなずくだけだった。夕方の六時すぎ「トン、トン」とノックの音、そして「山本さんお誕生日おめでとうございます。」とギターを片手に先生と看護師さん達が入ってこられた。重篤な主人にまさか誕生会をやって下さるとは考えてもいなかったの、こんな状態なのにどうして？おめでとうと言われてもと複雑な気持ちと戸惑いで、素直に皆さんの笑顔を受けとめられなかった。主人の傍で語りかける様にギターを弾きはじめると、目をあげじっと聞き入っていた嬉しそうな主人を見て私の心も和み、沢山弾いていただいた頃には、とても感動で胸があつくなった。そして若い頃の思い出の曲「銀座の恋の物語」をみんなで歌った時は主人もかすかに口ずさんでいた。さらにお酒の好きな主人の為に、日本酒を口に含ませて頂いた事も、最高のプレゼントだった。沢山の思い出を作って頂き感動した主人も「ありがとうございました。」と消え入りそうな声でお礼を言った。あっという間の一時だったが、楽しくもあり、とてもとても切なかったけれど、最後の誕生日にすばらしい思い出を残して下さった皆さんへ、本当に心から感謝の気持ちでいっぱいである。その思い出の誕生日から六日後、お気に入りの白いセーターに黒のハンチング姿で、主人は旅立った。

そして一年経った今、「お早うお父さん！今日も元気？」で一日がスタートする。笑顔の主人にむかって、「今日の予定はどこ行くの？」「お義父さん、お義母さんもお元気かしら。」「ノクターン聞こえる？今も娘が弾いていますよ。」と、返事もないのに話してしまう私。主人の口ぐせだった「頑張れよ。無理するなよ。」「その時はその時だよ。自分に負けるなよ。」と声なき声に今日も励まされ、私も元気に歩んでいる。



## 看護スタッフとして新たに加わったメンバーよりひとこと

看護師 M. S.

緩和ケアセンターに配置になり1年が経ちました。看護師になって二十数年となりますが、毎日が学びの日々であり、患者様やご家族の方とのひとつひとつの出会いがいろいろな教えを頂いていると実感しています。患者様が大切な時間を過ごせるようにお手伝いできればと思っています。

私の好きな歌のワンフレーズを紹介します。

「目を閉じて、深呼吸して、その胸をすませたならその思い出が、千の笑顔が心の空に輝きだす。いつかまためぐり逢えるから、あなたらしくいてほしい。出会いの数だけ笑顔が生まれ、笑顔の数だけしあわせになる」



看護師 K. K.

多くの方々に支えられてなんとか1年間やっていくことができました。まだまだ未熟で、ご迷惑をかけることも多いかと思いますが、看護師として、そして人間として、少しでも成長できるよう努力したいと思います。



看護師 K. S.

昨年4月から緩和ケアセンターで勤務させて頂いております。間もなく一年が経とうとしていますが、この一年で様々な方との出会いや別れを経験しました。私自身、人間としても看護師としてもまだまだ未熟だと反省させられる毎日ですが、患者様やご家族、先輩スタッフの皆様から、生き方を含め本当にたくさんの事を教えて頂いていると思います。また、センター内に飾られたお花や、窓から見える美しい景色にも癒しのパワーをもらっています。これからも感性豊かに、誠実に、少しずつでも成長していけたらと思っておりますので、宜しくお願い致します。

看護師 A. H.

4月に緩和ケア病棟に配属になって、もうすぐ一年になります。一年に満たない間にも、たくさんの出会いがありました。患者さんやご家族の方から色々教えていただいたり、温かい言葉をかけていただいたり、支えられているのを実感しながら働いています。たくさんの出会いの中から、「自分にとっての家族とはどういう存在だろう」ということや「自分にとっての幸せな時間とはどういう時だろう」ということについてなどを、改めて考え直すことが多くなったように思います。少しでも患者さんやご家族にとって良い時間、ほっとできる時間を過ごすことができるよう、一緒に考えながらお手伝いしていけたらと思っています。



看護師 C. S.

当緩和ケア病棟で勤務してもうすぐ一年になります。あっという間の一年間でした。看護師としてこれまで多くの患者様と関わり、自分なりの看護観を持ってきたつもりでしたが、ここへきてこれまでの自分がいかに自分主体で患者様と関わってきたかを考えさせられました。患者様中心の看護…。今まで当たり前のようにできていたことなのなんと難しく、奥深いことか。これまでに出会ってきた患者様たちにもっとできることがあったのだと日々振り返っています。患者様に教えられることばかりの毎日に感謝です。



## 編集後記

今年も無事に「七つ森」を皆様のお手元に届けることができました。

「七つ森」は緩和ケアセンター開設とともに発行された冊子ですが、緩和ケアの変遷と緩和ケアに関わった皆様の思いをいただきながら、部数を重ねてまいりました。これもひとえに、毎回こころよく協力してくださいました皆様のおかげであると感謝しております。ありがとうございました。

新年度から、緩和ケアセンターはメンバーが大幅に入れ替わりますが、先人の築いてきた緩和の心を大切に受け継いでいく所存ですので、今後とも、緩和ケアセンターと「七つ森」をよろしく願いいたします。（S. S.）



## 七つ森 第10号

平成20年3月27日発行  
東北大学病院 緩和ケアセンター

〒980-8574

仙台市青葉区星陵町1-1

TEL: 022-717-7986

FAX: 022-717-7989

<http://www.pcc.med.tohoku.ac.jp/>