

# がんぎネットだより

発行日 令和3年4月23日(金)

発行 No No.13

編集

上越地域在宅医療推進センター

コロナ禍で大変な思いをして頑張っている皆様へ  
新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種が医療機関の従事者を対象に開始されました。  
今後、高齢者等地域住民の方々への接種も開始され、ワクチン効果への期待が高まります。

診療や看護、介護を必要としている方々が安心して生活が送れるような日常を取り戻せることを祈りましょう。

今回は、緩和ケア認定看護師についてご紹介いたします。

## 上越地域で活動している専門職をシリーズでご紹介しています。

### \*\*\*\*\* 第5回目は緩和ケア認定看護師 \*\*\*\*\*

みなさんこんにちは、新潟県立中央病院、緩和ケア認定看護師の西山美幸です。

今年の冬は雪国育ちの私たちも驚くほどの積雪となりました。職場まで徒歩出勤を余儀なくされた方も大勢いらしたと思います。普段何気なく、当たり前に乗っていた車がどれだけありがたいか、また私たちの生活には必要不可欠なものであることを痛感しました。

私は現在外来化学療法室に在籍しています。

ここでは、様々ながん種、自己免疫疾患患者さんが薬物治療を受けています。昔はいわゆる抗がん剤、殺細胞性作用を有する細胞障害性抗がん剤が化学療法の主流でした。現在では、分子標的薬（がん細胞が持つ特定の遺伝子やタンパクを標的として作用する薬剤）や免疫チェックポイント阻害薬（免疫ががん細胞を攻撃する力を保つようにする）が導入されています。また支持療法（副作用対策）の進歩も目覚ましく、治療を受けながら、これまで通りの日常社会生活を送ることが可能になりました。

他のスタッフと共に抗がん剤を安全に取り扱い、薬剤によるアレルギー症状出現に細心の注意を払いながら患者さんの状態観察を行っています。

合わせて、セルフケア指導や、診療科医師、看護師と情報共有を図り、身体、社会・精神的苦痛が強い患者さんには医療ソーシャルワーカーやがん相談スタッフ、緩和ケア外来を紹介する役割を担っています。

緊張感のある職場ですが、「スタッフの笑顔がいいですね」、「ここで話を聞いてもらうと気持ちが楽になる」などの患者さんからの言葉がスタッフの原動力になっています。

## 私の心がけていること <磨こう！コミュニケーションスキル>

私たち医療・介護従事者の現場では「コミュニケーション」は必要不可欠なものです。

コミュニケーションは患者さんや利用者さん、その家族との信頼関係を築き、不安や不確かさを軽減させ、サポートするために必要なスキルです。しかし、経験を積むだけではコミュニケーションスキルは向上しないと言われています。

### 基本的なコミュニケーションスキル

#### 【聴くための準備】

礼儀正しい態度で接する、身だしなみを整える、挨拶・自己紹介をする

静かで快適、プライバシーの保たれた場所の準備、

座る位置の配慮（相手が話しやすい距離で）

目や顔を見る、目線を同じ高さで保つ、相手の知りたくない、話したくない気持ちを尊重する

#### 【傾聴】

相手が何を感じ、何を考え、自分自身や周囲の世界をどのようにみているのか関心を注ぐことによって、先入観や自分の価値基準にとらわれずに、患者の言葉に積極的に耳を傾けること うなずく、間をおく、微笑むなど⇒相手が話をしやすくなる

#### 【共感】

相手の隠された思考や患者の感情の中に入っていき、自分自身を見失わずに、相手の気持ちを自分自身のものとして受け取る

人が人を理解しようとする時に重要な概念

※共感と同情は全くちがうもの 自分の感情が巻き込まれないように注意する

私たちが、患者さん・利用者さんの「その人らしく」生きぬくことをサポートするためには、それぞれの思いや価値観を知り、理解する必要があります。

しかし、これまでの人生や価値観が違う相手を知る、理解することは容易なことではありません。

人生最終段階の意思決定およびその支援とは、ほぼ「コミュニケーション」であるとも言われます。

どうしたら、「この人に自分の思いを話したい」と相手から思ってもらえるのでしょうか？

それには「聴いてもらえた」「分かってもらえた」と相手から感じてもらう必要があります。

みなさんの基本的コミュニケーションスキルは磨かれていますか？

問い合わせ先：上越医師会 上越地域在宅医療推進センター  
月～金 9：00～16：00 （祝日・年末年始を除

TEL:025-520-7500  
FAX:025-520-8686