

東北からはじまる世界最先端のがん治療

放射線治療に関わる看護師の役割

東北大学病院 がん放射線療法看護認定看護師 門脇 美佳

今回、「放射線治療に関わる看護師の役割」というお題をいただき市民の皆様向けにお話をさせていただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、Webでの参加となり会場で一緒にできず残念に思っております。

日本看護協会ではがん放射線療法看護認定看護師の役割・期待される能力としてあげられているものは、

- 1.患者・家族の身体的・心理的・社会的・スピリチュアルな状況を包括的に理解した看護の実戦
- 2.放射線の特徴及びがん放射線療法の治療計画を理解し、治療の再現性の向上・計画期間の遵守のための看護を実践
- 3.がん放射線療法の有害事象についてアセスメントし、効果的な予防と症状緩和
- 4.がん放射線療法において確実な放射線防護策、安全管理を実践
- 5.がん放射線療法を受ける患者・家族が、セルフケア能力を維持し、QOL向上のための効果的な看護を実践
- 6.がん放射線療法を受ける患者・家族の権利を擁護し、自己決定を尊重した看護を実践
- 7.より質の高い医療を推進するため、多職種と協働し、チームの一員として役割
- 8.がん放射線療法看護の役割モデルを示し、看護職者への指導・相談対応

になります。

放射線治療の効果を最大限に引き出すには、放射線治療による有害事象への予防的ケアや症状の早期発見により、治療の中断を避けることが求められています。患者・家族へのセルフケア支援を含めて治療前オリエンテーションや治療中のケア、治療後の注意点などの説明を行うことは重要な役割と考えています。患者・家族が、セルフケア能力を維持し、QOL向上のための効果的な看護を提供すべく、どのようにしたら、治療完遂できるか、有害事象に対するケアの仕方など「放射線治療を上手に乗り切るためのヒント」について以下の内容をお話させていただきました。

放射線治療を上手に乗り切るためには、通院治療、入院治療に関わらず、ご自身で毎日のケア、健康管理を行う必要があります。「知る」「観察する」「組み込む」「相談する」ということです。

●「知る」

- ・放射線治療を理解する。注意点を知る。

がん治療について、放射線治療、放射線の種類、治療の方法、治療までの流れ、治療計画CT、治療の実際、治療台での注意点、治療スケジュール、副作用について

- ・有害事象について理解する。

照射をすると身体がどう変化するのか、起こり得る症状・対処方法について知っておく。

有害事象に対して予防的ケアと症状出現時のケア、軽減するために患者さんご自身でできること

- ・有害事象の中で、どの部位に照射をしても起こる放射線皮膚炎のケアについて

皮膚炎は、照射された部位の皮膚にのみ症状が出現する。

皮膚炎のケアは、清潔・保湿・保護が基本となる。

皮膚の清潔：毎日入浴かシャワー浴をする。弱酸性の石鹸で、十分に泡立ててやさしく洗う。

皮膚の保護：搔かない、さわらない、貼らない(テープ類など)刺激を避ける。衣服を工夫する。

皮膚の保湿：基本的に医師が処方した軟膏やローションを塗布すること。

治療期間中は避けていただいているもの：サウナ・温泉・プール・海水浴など。

軟膏を塗る際は、皮膚のマーキングが消えないようにすること。

●「観察する」

- ・ご自身の身体を毎日、観察し症状日誌などをつけて身体の変化に気づけるようにする。
- ・症状日誌をつけることで心の中に変化があることも整理しやすくなる。
- ・治療中は、有害事象のケアがご自身で困難と判断した際は看護師で全面的にサポートする。

治療中に気をつけること

- 十分な休養・睡眠をとる
疲労感・倦怠感を体験することが多く、治療後1時間くらい休息をとると症状がやわらぐ
- バランスのとれた栄養のある食事をとる
朝昼夕の1日3食きちんと摂取することにこだわらず、食べられるものを食べられるときに摂取する、食欲低下時は無理に摂取しようとせず、消化のよいものを少しずつ摂取すること。
- 仕事・家事は負担のない程度に継続可能
薬物療法併用の方は担当医に継続可能かどうか相談する。
- 旅行・スポーツは無理のない程度ならよい。
スケジュールどおりに放射線治療を継続できるように体調を整えること。
旅行:疲れて治療を中断や延期することがない程度であれば可能。
スポーツ:気分転換やストレス解消程度に行う。治療中は十分に、休養や睡眠をとることを優先する。
- 禁酒・禁煙する
照射部位によっては、有害事象が増強する可能性があること

- 治療終了後の不安について
長い放射線治療を終えたご自身を讃える
治療後の有害事象は、約2週間～1か月くらい症状が続くため、引き続き治療中と同様のケアが必要になる。
治療の効果は、通常は治療終了後1か月から2か月たってから効果判定を行う。
医療スタッフに相談する 定期受診は必ず受ける
- 晩期有害事象について
治療終了後、半年後、数年後出現する有害事象がある。どのような症状が出現するのか知っておくこと。
晩期有害事象の症状をご自身で気づいて受診することが大切であること。受診の際は、放射線治療をしたことを医療機関へ伝えるようにすること。
- ご家族の方の不安や負担について
看護師は、患者さんと同様にご家族のサポートも行う。
被爆の不安は、照射の方法により異なる。
有害事象に対する不安は、患者さんと同様によく知る、理解することが大切になる。
通院の送り迎えや食事を準備する負担になってきた際は、入院での治療へ切り替えることも可能であること。
ご家族は、患者さんの心の支えになること。

●「組み込む」生活の中に治療を組み込む

- 通院での治療について
通院治療のメリットは、患者さんご自身の生活のペースで治療を受けられること、治療以外の時間をリラックスして過ごせること、自分の居場所や役割をもつことが支えになる、役割があることで孤独を感じにくいということがあります。
デメリットは、毎日治療のために通院することで、身体的な疲労感や精神的負担があること、何か症状が出現しても、すぐに相談する医療者がいないことが挙げられます。
治療中の患者さんは、「患者」と「生活者」の2つの役割があります。入院治療は、「患者さん」として治療に専念できますが、通院治療ですと、社会的役割、父親、母親である家庭的役割など、患者さんとしての自分と社会的な役割を果たさなくていけないという負担があります。対処法としては、日常生活での注意点を知らずや自分のペースで治療を生活の中に組み込むこと、どのような時に病院に連絡する必要があるのか知ることです。
有害事象のケアを生活の中に組み込んでいくとよいです。1日のスケジュールとして、毎日の治療後にシャワー浴をして、その後処方された軟膏を塗布する、午前中に仕事をして午後に治療をして、その後は自宅で休養をとる、用事はなるべく入れないようにするなど調整をするとよいです。

●「相談する」だれかに助けを求める

- 患者さんご自身が放射線治療に積極的に参加するという気持ちを持つことが大切になります。
治療前の準備期間を含めると2～3か月の長期間の治療になります。放射線治療の分野は、患者さん、ご家族にとって聞きなれない専門用語が多くあると思います。医師の説明を1度で理解するのは難しいことがありますので、治療の説明があるときは、ご家族・パートナーの方に同席していただくことをお勧め

します。漠然とした不安や疑問に思ったことを箇条書きに書きだしてみても整理してみるとよいです。

・だれかに助けを求める

有害事象の症状が出現した際は、医療スタッフに相談してください。ご自身の症状について伝えるということは、大切なことになります。

不安や困りごとがあるときのために、相談できる人をつくっておくことをお勧めします。家族、友人の方には、相談しにくいことなどは、是非、医師・看護師・放射線技師などの医療スタッフにご相談ください。

・治療費について

高額療養費制度の利用の仕方などのご紹介をしていますので、ご相談ください。

患者さんにとっては、放射線治療を理解するには医師からの説明や看護師からのオリエンテーションを行っても難しいところがあると思います。医療者である看護師でも理解することが難しい分野であります。診療放射線技師さんはじめ多くのコメディカルの皆様と情報を共有して、ともに研鑽し合いながら、患者さんにとってできるだけ苦痛なく放射線治療を完遂できるように、今後も協働していきたいと思っております。

【引用・参考文献】

JASTRO日本放射線腫瘍学会編

患者さんとご家族のための放射線治療Q&A 2020年度版 金原出版株式会社

放射線治療を受けられる方へ 公益社団法人 日本放射線腫瘍学会編 パンフレット

公益社団法人 日本放射線腫瘍学会JASTRO「一般の方向けの情報」<https://www.jastro.or.jp/customer>

国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策情報センター「がん情報サービス」

静岡県立静岡がんセンター 2019年度 静岡県立がんセンター 患者・家族集中勉強会

がん看護 放射線療法 知ればケアが楽しくなる Vol.26 No.6 2021 7・8月 南江堂