

第8回緩和ケアチーム抄読会

平成21年5月22日

担当：塚田唯子

終末期医療を診療する医師のセルフケア ～自分自身もより良く生きる～

Self-care of physicians caring for patients at the End of life

“Being connected...a key to my survival”

JAMA, March 18, 2009. Vol 301, No. 11, p1155-1164

<目的>

終末期患者の診療に当たる医師は様々なストレスを受けやすく、個人的にも、またチーム全体でも「燃え尽き症候群」や「哀れみ疲労」に至りやすい。

本稿では燃え尽き症候群や哀れみ疲労に至る前兆について検討し、終末期患者の診療に当たる腫瘍医が、自分自身がより健康的でいるために、その予防法を提示する。

<概要>

血液腫瘍医が同じ日に2人の患者を看取った。闘病の中でも生活を愉しみ家族とともに静かな死を迎えた患者」と、急な経過を辿り、集中治療室で家族の同席もなく死を迎えた患者B。医師の経験と談話を敷衍して、終末期医療にたずさわる医師やチームにおけるセルフケアの方法を提示。

<燃え尽き症候群>

燃え尽き症候群

職場環境が原因となる。種々のストレスの結果、消極的になり、仕事の能率が落ち、精神的苦痛を来たす

燃え尽き症候群の症状と徴候

個人レベル

著しい肉体的精神的消耗	仕事に対して冷めた、距離のある感じ
達成感の欠如	剰な同一感や過剰な係わり合い
イライラ感、強い不眠	睡眠障害、悪夢
組織からの脱退	職業的・個人的妨害
判断ミス	完璧主義や頑固
生きることへの疑問	宗教的信念への疑問
他のスタッフとの衝突	薬物などの中毒 無感覚、分離感

臨床の場で、精神的にハードな状況からの逃避
集中力低下
くりかえす体調不良；頭痛・消化器症状・免疫異常など

チームレベル

モラルの低下	仕事のターンオーバーが速い
仕事の質の低下	スタッフどうしの衝突

燃え尽き症候群になりやすいリスク

年齢が若い	責任が多い
女性 > 男性、ただし中年男性はリスク高い	
独身 > 既婚	
意欲が高く、自分のリソースの多くを仕事に投じている	
不信感、罪悪感、極度の責任感	自分の体や心が欲することに気づけない

<哀れみ疲労>

哀れみ疲労

医師と患者との関係から起こる一種の PTSD。燃え尽き症候群とは異なり、十分とは言えないまでも働くことはできるが、燃え尽き症候群へ至ることがある

哀れみ疲労の症状

易刺激性	睡眠障害
イライラ、怒りっぽい	強い不眠
なんでも避けようとする	

<終末期患者を看取る腫瘍医と緩和医との違い>

緩和ケアチームでは、腫瘍医に比べて燃え尽き症候群や哀れみ疲労の頻度が低いと言われている。緩和ケアチームでは、お互い助け合うためストレスを感じづらいのかもしれない。腫瘍医では患者も医師も、「治療をすれば寿命が延びるかもしれない」という考えを持つという関係があるために、患者の容態が悪化すると、より落ち込むという側面があると推測される。

腫瘍医における、職場環境によるストレス

過労	常に死にさらされる
患者との友情	思うような死を迎えるようにできなかった
死にゆく患者とともに十分な時間を過ごせない	
仕事量の増加に伴い、より多くの死を看取る	
患者の死に伴い精神的に十分に対応できない	
死亡の後もいつもどおりに仕事をしなければいけない	
死にゆく患者やその家族と十分にコミュニケーションがとれない	
患者の死に伴う鬱や、悲嘆や、罪の意識がある	

<燃え尽き症候群を予防するために>

十分に考えてみる	振り返って記してみる
適切な管理や助言をもらう	耐えうる仕事量である
自分の意思で選択し決定する	妥当な評価や報酬を受ける
仕事をサポートしてくれる集団の存在	
公平性があり正義の行われる職場環境	
コミュニケーションスキルを磨く	自己認識のスキルを磨く
自分をケアする方法を学ぶ	教育活動を続ける
研究活動に身をおく	チームのため、ストレスをためないようにする
チームにおける仕事の目的を明らかにする	

<職場におけるセルフケアと自己認識の練習>

体の感覚（地面につく足の裏の感触、手を洗う際の水の感触など）を大切に感じる

次の病室に行く前に、数回深呼吸をする

近くの窓から外の自然を眺める

1日の真ん中の時間帯にアラームをセットし、鳴ったら何かに集中する（例：深呼吸、恋人のことを思い出す、好きな詩や祈りの言葉を唱える、自分の体重やウエストをイメージする）

自分へのごほうび、甘いものをつまむ

辛いことの後には数分間の休憩、同僚と散歩、ノートに記して同僚と共有する。

休息を躊躇せずにとる

帰宅の際には「仕事終了」の儀式をする（白衣を片付ける、音楽を聴くなど）

ミーティング前・回診前・外来前に瞑想する、あるいは詩を朗読する

病院以外との世界ともつながりつづける、好きな人と一緒に出勤する

出勤する際、困難な状況に直面した際には「私を、あなたの平穩のための
道具としてください」と唱える
患者に触れる、患者の呼吸に合わせて呼吸する、患者と病気以外の話をする
初対面の患者や新しい手技をする前に十分に休息をとる
「患者や同僚に対して、同情、忍耐、尊敬をもって対応できるように」と思う

<結論>

終末期医療に携わる腫瘍医は、セルフケアすることによって、患者に対して同情を持ち、敏感に、効果的に、親愛感を持って接することが出来る。

<コメント>

本稿の中で、「外傷後成長・代理外傷後成長」ということが述べられています。
外傷後成長とは、世界観が変わるほどのトラウマを受けた後にポジティブに変化すること、
医療スタッフにおける代理外傷後成長とは、患者や家族が外傷後成長をしていくことを目撃することにより、医療スタッフがより豊かで深く力強く成長すること、とされています。時に長いつきあいとなる患者さんを喪うことは腫瘍医にとって大きな「外傷」ですが、患者・家族とともにより良い死の体験は個々の成長につながると捉えることが重要だということです。
あわせて適切なセルフケアも大切であり、本稿の文末に記された下記の文言が印象的でした。

「心臓は、まず自分自身に血液を送るために動かなければならない」