

# AROMA HAND MASSAGE

## 韮崎市立病院 認定看護師による アロマハンドマッサージ



こんにちは！緩和ケア認定看護師です！



看護師がマッサージをするんですか？



はい！これも認定看護師の活動の一つなんですよ。

### 認定看護師とは？

5年以上の実践経験のある看護師が、615時間の研修を修め認定審査に合格することで取得できる資格で、21の専門分野があります。認定看護師は、患者・家族により良い看護が提供できるよう、分野ごとの専門性を発揮しながら3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上につとめています。

韮崎市立病院では、現在 皮膚・排泄ケア認定看護師（1名）、緩和ケア認定看護師（2名）、認知症看護認定看護師（1名） の計4名が活躍しています。



次のページでは、**緩和ケア**について紹介します。

## 緩和ケアって？

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。あなたの大切な方も、がんで悩んでいるかもしれません。

患者さんは、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。「緩和ケア」は、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケアです。



緩和ケア認定看護師は、患者さんはもちろん、そのご家族に対しても、体と心の苦痛をやわらげるように、**その人が尊重しているその人らしい生き方を最後までお手伝い**することが役割です。



アロママッサージも「体と心の苦痛をやわらげる」緩和ケアの活動の一つなんですね。



はい。マッサージで体の痛みをやわらげ、アロマの香りで心をリラックスさせます。



他にはこういったことをされているんですか？



患者さんやご家族へのケアを行うほか、手術、化学療法といった他の部門とコミュニケーションを取って、患者さんに対する治療をチームで行っています。

がんになったとき、  
病気だけでなくいろいろな苦痛と闘わなければいけないとしたら…

痛みは、あなたの生きるエネルギーを奪います。  
強い倦怠感、もうなにもできないという無力感をまねきます。  
吐き気は、あなたを一日中不愉快な気分させます。  
気持ちの落ち込みは、あなたの力を奪います。  
希望が見えないことは、あなたを絶望の淵に追いやります。

がんになったとき、  
からだや心の苦痛を和らげる治療やケアがあることをしていますか。  
緩和ケアはがん治療を充実させる大切なケア。  
苦痛が緩和されれば、おだやかな時間を取り戻せます。  
遠慮せず、勇気を出して、言ってみましょう。

「緩和ケアを受けたいです」と。

緩和ケア.net <http://www.kanwacare.net/>

