

第1章 なぜ住み慣れた家での療養なのか

訪問診療とは何か / さくさく坂通り診療所 / これまでの歩み /  
病院という規律 / 一升瓶を脇に置いて / 家族ドラマのような団欒 /  
在宅ケアは本当にできる? / 痛みは必ず取れる /  
在宅でも病院並みの医療が / 急変とは何か / 点滴の功罪 /  
荒い息は苦しさの表れ? / 現状を認識する難しさ / あいまいな医師の言葉 /  
一人暮らしの在宅ケア / 電話のやり取りが精神安定剤 /  
訪問診療・看護の実際 / まずは家族面談から / 旅に出ると元気に  
殿様介護はすばらしい / 人間復権のケア

第2章 「がんの痛み」についての三つの驚き

看護師が見せた魔術 / 口に出せない思い / 専門家が陥りやすいこと /  
家は痛みを和らげる / 痛みがあっても、つらくない!?

第3章 がんはなぜ「痛い病気」になったのか

半数は麻薬が要らない / 歴史的なトラウマ / モルヒネは危険か? /  
モルヒネが大量でも自分らしく

第4章 痛くなるメカニズム

痛くなる仕組みを知る / 痛みはトータルで捉える /  
「痛み」という言葉が拡散している

第5章 身体的痛みをどう取るか

WHO方式という標準治療 / WHO三段階除痛ラダーと五原則 /  
二つの基本に忠実に

第6章 がんの痛みつて不思議だね

夜七時になると痛くなる / 抗がん剤で痛みが取れた? /  
「あなたの痛みは年寄り病です」 / 奥さんの我慢は限界を超えた /  
家族が不安に耐えられなくなると

第7章 がんの痛みだけなぜ特別視されるのか

痛い病気はほかにもあるのに / 死を恐れる中身 /  
不安を一人歩きさせない / つらさを理解する

第8章 キーワードは「自律」

患者さんが先生だ / なぜモルヒネが減ったのか /  
最後に痛くならない理由 / わが診療所の自律支援 /  
患者さんが薬の飲み方を決める / 「痛い」に込められたメッセージ  
受け止める力を大きくする / 痛みの評価は慎重に /  
患者さんと一緒に対処法をさがす / 目標を立てて痛みを取ろう