

患者必携

がんになったら 手にとるガイド

試作版



はじめに

「“がん”と言われて、つらい。でも、自分なりに向き合って、治療とこれからのことを考えていきたい」

「患者必携」は、“がん”と診断されて間もない患者さんのこうした思いに寄り添い、支えることの助けとなることを目指して、“がん”にかかって病気と向き合いながら過ごしている人、身近な家族・友人が、“がん”の患者である人、日々、“がん”の患者さんの医療、看護やケア、相談にかかわっている人などが、心のこと、病気のこと、治療のこと、生活や療養のこと、経済的なこと、社会的なことなど、患者さんにとって「信頼できる情報で、わかりやすく、役に立つもの」をまとめたものです。

つらい気持ちや悩みと向き合って、自分なりの解決のために取り組んでみることも……
診断や治療のことについて、考えを整理したり、担当医をはじめとして医療者の話を理解したり、話し合ったり、伝えたりすること……
療養生活のことについて、自分の生活を思い描いたり、周りの人たちとともに考え、備えていくこと……
経済的、社会的な支援の仕組みを知って、これからの生活に取り入れていくこと……

「患者必携」を、こうしたことにぜひご活用ください。

「患者必携」は、自分らしい病気との向き合い方を考えていくために読む

『がんになったら手にとるガイド』

治療や療養生活について、聞いたり調べたりして理解したことを書き留めて整理する

『わたしの療養手帳』*

お住まいの地域の相談窓口などの情報をとりまとめた

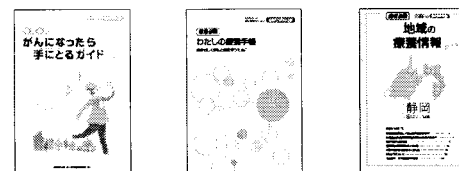
『地域の療養情報』**から構成されています。

あなたにとって関心があつて、知りたい内容を“読む”とき、聞きたいいろいろな情報を整理して、あなたが大切にしたいことを“書く”とき、納得できる治療を受け、療養生活を過ごしていくために、あなたの望みを“伝える”とき、あなたが必要とする、支え合いの場や支援の仕組みと“出会う”とき、そんなときにあなたの思いを支え、自分らしい生活を送るあなたのお手伝いをするためにつくりました。

この「患者必携」が、担当医などの医療者、身近な家族・友人と一緒に、あなたが納得して、自分らしい向き合い方をしていくために少しでも力になれることを、心から願っています。

国立がんセンターがん対策情報センター

*わたしの療養手帳 **地域の療養情報



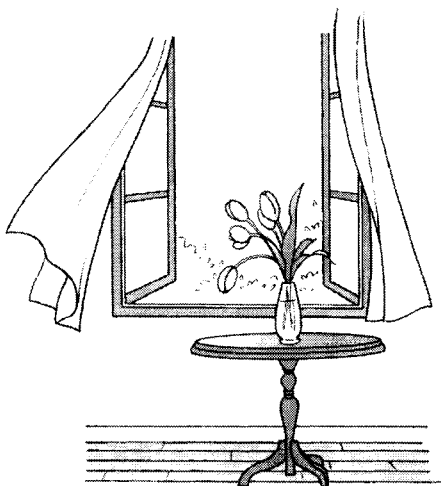
目次 患者必携『がんになったら手にとるガイド』

はじめに..... 4
 患者必携ガイドマップ..... 8

第1部

“がん”と言われたとき

1. 診断の結果を上手に受け止めるには..... 16
 2. がんと診断されたらまず行うこと..... 18
 3. がんと言われたあなたの心に起こること..... 20
 4. 情報を集めましょう..... 24
 5. 相談支援センターにご相談ください..... 26



第2部

がんに向き合う—— 自分らしい向き合い方と あなたを支える仕組み

第1章 自分らしい向き合い方を考える

1. 自分らしい向き合い方とは..... 32
 2. 社会とのつながりを保つ..... 36
 3. 治療法を考える..... 38
 4. 治療までに準備しておきたいこと..... 40
 5. がんに関わる“医療チーム”を知ろう..... 42
 6. 医療者とよい関係をつくるには..... 44
 7. セカンドオピニオンを活用する..... 46
 8. 患者同士の支え合いの場を利用しよう..... 48
 9. 療養生活を支える仕組みを知る..... 52
 10. 限られた時間を自分らしく生きる..... 60

第2章 経済的負担と支援について

1. 治療にかかる費用について..... 64
 2. 公的助成・支援の仕組みを活用する..... 66
 3. 民間保険に加入しているときには..... 74

第3部

がんを知る

第1章 がんのことで知っておくこと

1. がんの発生と進行の仕組みを知る..... 78
 2. がんの検査と診断のことは..... 80
 3. がんの病期のことは..... 83
 4. 手術のことは..... 86
 5. 薬物療法(抗がん剤治療)のことは..... 90
 6. 放射線治療のことは..... 98
 7. 臨床試験のことは..... 102
 8. 緩和ケアについて理解する..... 104
 9. 痛みを我慢しない..... 106
 10. がんの再発や転移のことは..... 108
 11. 補完代替療法を考える..... 110

第2章 療養生活のためのヒント

1. 体調を整えるには..... 114
 2. 食事と栄養のヒント..... 116
 3. 排泄とトイレのヒント..... 120
 4. 休養と睡眠のヒント..... 122
 5. 気分転換とストレス対処法..... 125



第3章 それぞれのがんについて知る

1. 胃がん..... 128
 2. 大腸がん..... 136
 3. 乳がん..... 144
 4. 肝細胞がん..... 152
 5. 肺がん..... 160
 6. 血液・リンパのがん..... 168
 7. 小児がん..... 176
 8. 食道がん..... 184
 9. 胆道と膵臓のがん..... 188
 10. 子宮・卵巣のがん..... 192
 11. 腎臓・尿管・膀胱のがん..... 196
 12. 前立腺がん..... 200
 13. 頭頸部のがん..... 204
 14. 脳の腫瘍..... 208
 15. 骨と軟部組織のがん..... 212
 16. 皮膚のがん..... 216
 それぞれのがんの治療と
 療養生活について Q & A..... 220

第4章 がん医療のトピックス

がん医療のトピックス..... 231



索引..... 240
 協力者一覧..... 250
 がんに関する冊子..... 252

患者必携ガイドマップ

がんの診断から治療、そして療養生活において、困ったこと、不安に感じる事が出てきたとき、必要な情報にたどりつくための"ガイドマップ"です。

「わたしの療養手帳」や「地域の療養情報」も併せて活用してみましょう。

1 心の支えに関すること



「がんと診断されて、不安でたまらない」

● 診断の結果を上手に受け止めるには P16

つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中にため込まないで、医療者、家族や親しい友人に率直に話してみましょう。

● がんと言われたあなたの心に起こること P20

がんという言葉を聞くと、例外なく不安になり、いったんは落ち込みます。精神的につらい状態が続くときには、担当医や看護師、専門家に手助けを求めてみましょう。

「自分らしいこれからの過ごし方について考えたい」

● 相談支援センターにご相談ください P26

お住まいの地域にどのような医療機関や社会支援体制があるのかなどといった、情報の収集が第一歩となります。相談支援センターは、退院後も利用できます。

● 自分らしい向き合い方とは P32

病気との向き合い方はひとつではありません。自分が今できる具体的なことを見つけ、できそうなことから少しずつ実行してみましょう。

● 患者同士の支え合いの場を利用しよう P48

患者会などの集まりでは、同じような経験をした患者さんや、家族などいろいろな人と出会い、かかわることで、自分らしい生き方を探すヒントが得られるかもしれません。

患者必携「わたしの療養手帳」▶自分が大切にしたいことを考える(P57)
あなたが生活の中で大切にしたいこと、そのための工夫について、書き出してみましょう。

2 診断や治療に関すること



「がんと診断されたけれど、病気のことがよくわからない」

● 情報を集めましょう P24

がんの情報を集めるときは、自分にとって何が役に立つのか、内容は信頼できるのかなど、気を付けるポイントがあります。

● 相談支援センターにご相談ください P26

「相談支援センター」は、全国すべてのがん診療連携拠点病院にあり、がんのこと、治療のこと、今後の療養や生活など、がんにかかわる質問や相談にお応えします。

「検査や治療の予定の説明があったが、よくわからなかった」

● 医療者とよい関係をつくるには P44

対話を重ねることで信頼関係を築いていきましょう。質問事項はメモで持参してみると、知りたいこと、伝えたいこと、確認することや疑問点を整理できます。

患者必携「わたしの療養手帳」▶あなたの病気はどのように説明されましたか?(P14)
担当医から聞いた、あなたの病気の状態について、書き留めておきましょう。よくわからないことがあったら、遠慮せずに質問してみましょう。

「治療について説明を受けたが、どれを選べばよいかわからない。納得して決めたい」

● 治療法を考える P38

まず、自分のがんの状態を知ることから始まります。担当医の説明をよく聞き、十分理解した上で治療法を選ぶようにしましょう。

患者必携「わたしの療養手帳」▶どのような治療法を勧められましたか?(P17)
複数の治療法についての説明を受けたときには、それぞれについて書き出しておくよいでしょう。

● セカンドオピニオンを活用する P46

治療法を納得して選ぶために、時には担当医以外の医師の意見であるセカンドオピニオンが参考になることもあります。

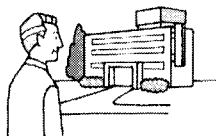
患者必携「わたしの療養手帳」▶必要に応じてセカンドオピニオンを求める(P20)
セカンドオピニオンを受けるに当たっては、あらかじめ担当医から説明を受けた内容、知りたいことを整理しておきましょう。

「インターネットや本などの情報があるが、どれをみればよいのかわからない」

- 情報を集めましょう P24
自分でインターネットを使えないときは、家族など周囲の人に調べてもらってもよいでしょう。なかには不正確な情報もあるので注意しましょう。
- 相談支援センターにご相談ください P26
専門の相談員が、がんに関する信頼できる情報を一緒に調べ、わかりやすく説明します。

「ほかの患者さんの体験談を聞いてみたい」

- 患者同士の支え合いの場を利用しよう P48
同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが軽くなったり、療養生活を快適に送る知恵を得られることがあります。担当医や専門家の話とともに、うまく取り入れるとよいでしょう。
- 自分らしい向き合い方とは P32
がんとの向き合い方は人それぞれですが、話をすることで大切にしたいこと、不安なことが整理されてくる場合があります。



「治療したあと、通院するのが大変」

- 相談支援センターにご相談ください P26
通院や療養生活を送るに当たって、お近くの病院や診療所、在宅医療のときに往診してくれる診療所や訪問看護ステーションについての情報が得られます。
- 療養生活を支える仕組みを知る P52
住み慣れた地域で療養生活を支える施設や制度について紹介しています。

☞ 患者必携「わたしの療養手帳」▶あなたがかかる医療機関一覧 (P45)
普段受診するところ、緊急時に連絡する病院など、どのようなときに、どこを受診するのかを一覧にしておきましょう。

「これからかかる医療機関や今後の予定のことを知りたい」

- 療養生活を支える仕組みを知る P52
療養生活を支える施設や制度について紹介しています。自分らしく過ごすために役に立つ仕組みを活用しましょう。

☞ 患者必携「わたしの療養手帳」▶今後の治療・検査の予定をまとめる (P44)
今後の治療・検査の方針について、今の段階でわかっている予定をまとめておきましょう。

☞ 患者必携「わたしの療養手帳」▶あなたがかかる医療機関一覧 (P45)
普段受診するところ、緊急時に連絡する病院など、どのようなときにどこを受診するのかを一覧にしておきましょう。

「がんだけでなく、他の病気もあるので治療のことが心配」

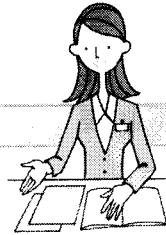
- 治療法を考える P38
治療法は、がんの状態だけでなく、年齢や体調、他の病気がないかなどをもとに、総合的に判断されます。
- がんの検査と診断のことを知る P80
治療に当たっては、全身の体調を客観的に調べ、治療を行うことができるかどうかも含めて評価するための検査が行われます。

☞ 患者必携「わたしの療養手帳」▶持病や、のんでいる薬を書き出す (P16)
治療中の病気やのんでいる薬、気になる症状があるかどうかによって、がんの治療法が変わってきます。書き出してまとめてみましょう。

「体調に変化があると、『再発しているのでは』と不安になる」

- 相談支援センターにご相談ください P26
不安な思いを話すことで気持ちが楽になることもあります。ひとりですらさを抱え込まないで周囲の人に話してみましょう。
- 医療者とのよい関係をつくるには P44
検査の内容や通院の間隔は状態によって異なります。担当医によく確認しておきましょう。気になる症状がある場合は、あらかじめ書き留めておくともよいでしょう。

3 生活や療養に関すること



「治療の間、家族の介護や育児のことが心配」

- 相談支援センターにご相談ください P26
活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスなどの情報や手続きの方法について相談できます。
- 療養生活を支える仕組みを知る P52
住み慣れた地域で療養生活を支える施設や制度について紹介しています。



患者必携「地域の療養情報」

お住まいの地域での相談窓口や介護・福祉サービスなどの情報が得られます。

「仕事をしているので、職場のことが心配」

- 社会とのつながりを保つ P36
なるべく周囲の人の理解と協力を得られるようにするとよいでしょう。担当医あるいは相談支援センターで相談してみましょう。

「自分なりの、社会との接点を持ちたい」

- 社会とのつながりを保つ P36
情報の交換や気持ちを分かち合える仲間づくりが、社会とつながるきっかけとなり、前とは違ったかたちでの社会参加が始まる場合があります。
- 患者同士の支え合いの場を利用しよう P48
同じ経験を持つ患者さんの集まりに参加できる場合があります。関心があったら、どんなところかのぞいてみましょう。

「ぐっすり眠れない、疲れが取れない」

- 体調を整えるには P114
治療の間、治療の前後には、ある程度体力が低下しますが、日常的な心がけで、体調の維持や回復を図ることができます。
- 休養と睡眠のヒント P122
治療中や療養生活の時期に、疲れやすい、心の不安などで落ち着かない、ぐっすり眠れないといった悩みを抱えることもあります。

「お金のことが心配」



- 治療にかかる費用について P64
治療にかかる費用は病状によって異なります。担当窓口や相談支援センターなどに相談してみましょう。
- 公的助成・支援の仕組みを活用する P66
費用負担を軽くする制度や支援の仕組みを活用できることがあります。
- 民間保険に加入しているときには P74
保険の種類によって保障の内容が異なります。必要な手続きについて確認しましょう。



患者必携「地域の療養情報」

お住まいの地域での相談窓口や助成・支援制度についての情報が得られます。

「普段の療養生活で心がけることを知っておきたい」



- 体調を整えるには P114
- 食事と栄養のヒント P116
- 排泄とトイレのヒント P120
- 休養と睡眠のヒント P122
- 気分転換とストレス対処法 P125
規則正しい生活が、体調管理の基本です。日常的な心がけや工夫で、より快適な生活を送ることができる場合があります。



患者必携「わたしの療養手帳」▶退院後の生活で気を付けることを書き出す(P42)

日常生活で気を付けることなどについて、説明された内容をメモに書き留めておきましょう。

「がん体験者の皆さんの手記(患者さんの体験談をもとに掲載しています)」

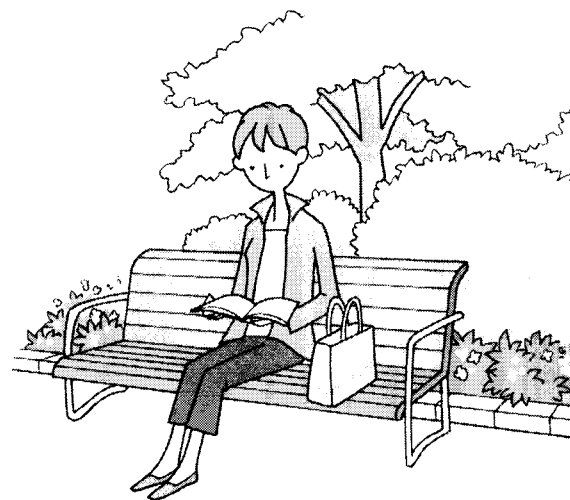


- がんと告げられたときを振り返って P17
- 患者自身が知識や情報を得て活動することが大事 P34
- 仕事人間からバランスの取れた生活へ P34
- 病気になってもチャレンジを続ける P34
- つらさを分かち合い、ポジティブに P35
- 「がん難民」になっても治療をあきらめない P35
- 苦しいときは助けを求めて P35
- 治療法の決定には、納得する過程が必要 P38
- 先輩患者さんの体験談からパワーをもらう P51
- 手術の合併症で腸閉塞に…早期対応と予防がカギ P142
- 慌てて決断をしないで 時間をかけて情報を集め、納得できる選択を P151

第1部

“がん”と言われたとき

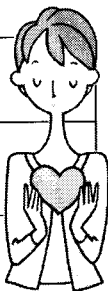
“がん”の診断を告げられてから、つらい気持ちと向き合いながら、
これからの治療のことについて考えていくときに、
まず、知っておいていただきたい情報をまとめています。



1-1

診断の結果を上手に受け止めるには

つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中にため込まないで、
家族や親しい友人、そして医療者に率直に話してみましょう。



診断の結果を上手に受け止めるには

■ ショックを受けるのも無理はありません

がんと告げられるのは衝撃的なことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も、不安でいっぱいだったと思います。

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。「頭が真っ白になった」「ショックで涙が出た」「告知を受けた後、どうやって家に帰ったのか思い出せない」という人もたくさんいます。また怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になったりする人もいます。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。

■ つらい気持ちを話してみましょう

医学の進歩によってがんの治療成績は向上してきています。がん＝死ではありません。それでも、告知を受けた直後は、「まさか私が、がんであるはずはない」と病気を認めたくない気持ちが強くなり、絶望感にさいなまれることがあるかもしれません。

そんなときは、「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを自分の中にため込まないで、家族や親しい友人に話したり、感じたことを打ち明けてみましょう。涙を流してもかまいません。心配をかけたくないからといって身近な人に話すことをためらう方もいますが、大事な人にこそ、まずは話してみましょう。

また、身近な人に話すことが難しいときには、相談支援センターのスタッフ〔P26〕「相談支援センターにご相談ください」に話を聞いてもらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは直接会って話すこともできます。つらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるでしょう。

■ 不安や落ち込みを少しでも和らげるために

がんと告げられたあとに受けたショックや動揺は、多くの場合、時間の経過とともに少しずつ和らいでいきます。

落ち着いて心の整理ができてくると、担当医から受けた説明に対して、疑問やわからない点があることに気づくこともあるでしょう。そのようなときは、担当医にあらためて尋ねておきましょう。ためらいがあるときは身近



患者さんの手記

がんと告げられたときを振り返って



がんを告知されたとき、やはり死を意識しました。その後、がん治療を受けるため、がんのことをいろいろ勉強しました。たくさん読んだ病誌も読みました。そして、死を見つめることは、どう生きるかを見つめることだと気づきました。私は再発しましたが、現在幸いにして症状は落ち着いています。けれども、限りがある命を生きているという気持ちは常に持っています。だから日常の些細なことにも感謝できるし、幸せを感じることができます。それは、がんにならなければ、決して感じることはなかったと思います。

がんになってしまったことは、変えられません。それならば、自分の今までの人生を見直すよいチャンスととらえたほうが楽です。もちろん、どんな治療を選択するべきかで、とても悩むし、いざ治療が始まれば、それはとてもつらいし、今後どうなるのか不安でたまらなくなるときもあります。そんなときは、患者会などで、同じ体験をしている人と気持ちを分かち合ったりすることで、苦しいのは自分ひとりじゃないとわかり、勇気がわいてきます。

診断の結果を上手に受け止めるには

な人と一緒に聞くのもよい方法です。

落ち込んでいてとても不安なときには、無理に病気と向き合おうとする必要はありません。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画をみたり、読書をしたり、日記を書くなど、自分らしく、リラックスできることを行ってみましょう。また、これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみましょう。今の不安やつらい気持ちを軽くするために、役立つかもしれません。

また、診断されたときに相談して気持ちが軽くなった相手として「家族」「友人・知人」に続いて、「担当医」という回答が多く挙げられています*。まずは「不安感が非常に強い」、「眠れない」、「食べられなくてつらい」といった悩みは、むしろ自然なことととらえて、担当医や看護師、相談支援センターなどに相談す

ることから始めてみましょう。安心につながる材料になるはずですよ。医療者もあなたの心の悩みに応じた解決策をあなたと一緒に考えてくれる仲間です。

がんを告げられることでショックを受けるのは家族も全く同じです。身近であればあるほど、不安や衝撃も大きいものです。検査や診断のときから、心配事や悩みがあるときには、家族の人も相談支援センターを活用できることを話してみるとよいでしょう。

*厚生労働科学研究費「がんの社会学」に関する合同研究班「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書「がんと向き合った7,885人の声」—がんの悩みデータベース作成に向けて」平成16年6月

がんを診断されたらまず行うこと

まだ気が動転している時期であることが多いのですが、今後の大まかな予定を聞いたり、情報を集めておくと、落ち着いた気持ちで治療について考えられるようになります。

■ まずは自分のことを 知ることから始まります

がんを診断された直後は、詳しい病状のことや、具体的な治療の予定について、落ち着いて聞くのは難しいものです。何より病名を告げられたことで、不安になったり否定的な気分になるのは無理ありません。目をあためて受診する、あるいは家族や親しい人と一緒に話を聞くようにすると、少し落ち着いて受け止めることができるかもしれません。

そのときには、どのようなことを聞いたのか、メモ程度でもよいので書き留めておくようにしましょう。治療や今後のことを考えるときには、担当医が「話したこと」だけでなく、あなたが「聞いて理解したこと」も書き留めてみましょう。まずあなた自身が、自分の状態についてよく知ることが大切です。

■ がんについて 聞いてみましょう

まず担当医から、「どのように、がんを診断したのか」、これまでの検査の結果について説明があります。説明内容のメモを取って残しておく、後で確認するときに役立ちます。可能であれば、説明を聞くときには家族

や親しい人に一緒に来てもらうとよいでしょう。そばにいてもらえるだけで、気持ちも少し落ち着くはずですよ。

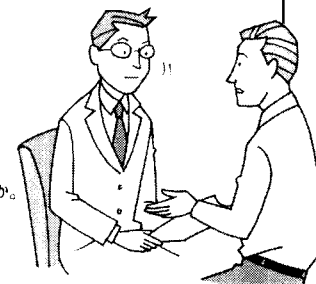
このとき、がんが疑われている状態なのか、それとも確定しているのかを確認しておくことが重要です。これまでの検査の結果はどうか、追加の検査があるか、病気はどの場所にあるか、どの程度広がっているか、について聞いてみましょう。今の時点で考えられる治療にはどういったものがあるのか、担当医はどの治療法を勧めるのか、その理由についても聞くといでしょう。こうしたことは必ずしも1回の診察で全部まとめて聞く必要はありません。何回かに分けて聞く、聞けるところまで聞いてみて、あらためて聞く、ということでも大丈夫です〔P39「治療法を考える」〕。

■ 自分にとって必要な情報を 集めてみましょう

がんの状態や治療の内容などにもよりますが、一般的には診断を受けてから治療が始まるまで、検査や入院待ちなどの時間があります。その間に情報を集めて、自分の状態やこれからの治療について理解を深めたり〔P24「情報を集めよう」〕、治療の準備をすることで、気持ちにゆとりをもって治療に臨む

担当医に聞いておきたいことの例

- 何という、がんですか。
- がんとわかった検査の結果を教えてください。
- その診断はもう確定しているのでしょうか、それともまだ疑いがあるという段階なのでしょうか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。
- 私が受けることのできる治療には、どのようなものがありますか。
- どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。その治療を勧める理由を教えてください。
- 今までどおりの生活を続けることはできますか。
- 普段の生活や食事のことで気を付けておくことはありますか。



ことができます〔P40「治療までに準備しておきたいこと」〕。

しかし、自分ががんである事実を受け入れるのに時間がかかることもあります。家族や親しい人に、今後の治療の見通しや病気についての情報を集めてもらったり、相談支援センターなどに相談してみましょう〔P26「相談支援センターにご相談ください」〕。

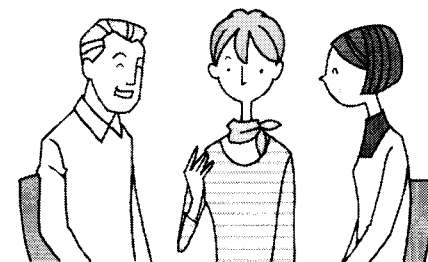
■ ひとりで抱え込まないで 仲間を見つけましょう

実際に治療が始まる前に、治療中や治療後の生活のことについて、ある程度備えておくことも大切です。このため、担当医や看護師に、治療のこと以外でも、あなたの生活やお金のことなどでの疑問や不安があれば伝えておきましょう。

がんの治療は時間がかかるため、仕事や家庭、日常生活にも影響が及びます。このため、家庭や社会、職場の中で自分の役割を一時的に代わってもらう人を見つけておくこ

とが必要になることがあります。「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、がんの治療には体力や気力が必要です。まずは治療や療養に専念する環境を整えて、その上でできることから手がけていくようにしましょう。

人は誰でも他の人と支え合って生きています。自分だけで何もかも抱え込もうとしないで、できるだけ周りの協力を求めていきましょう。そうすることで最終的には、あなた自身にとっても周囲の人にとっても、よりよい結果が得られるはずですよ〔P36「社会とのつながりを保つ」〕。



がんと言われたあなたの心に起こること

がんという言葉を知ると、例外なく不安になり、いったんは落ち込みます。精神的につらい状態が続くときには、担当医、看護師や専門家に手助けを求めてみましょう。

■ がんと言われたときの心の変化とは

がんという言葉は、心に大きなストレスをもたらします。そして、病名を耳にした後の数日間は、「まさか私のがんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」と、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとする通常の反応です。

「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」と、怒りを感じることもあるでしょう。「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」と、自分を責める人もいます。

しばらくの間は、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなくなったり、集中力が低下する人も少なくありません。中には、今まで経験したことのないような、つらい状態に陥ってしまう人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。誰とも話したくない時間や、1日中布団をかぶって寝ているという日があってもよ

いでしょう。

がんと言われたあなたが不安で落ち込むのは、むしろ自然なことです。自分だけがどうして……と思うこともあるでしょうが、多くの方々がこのようなストレスに直面しています。治療が始まる前、治療中、治療が終わった後など、時期を問わず不安で、気持ちが不安定になったり、落ち込んだりします。不安や落ち込みは、ある程度は通常の反応です。そうなったからといって、すぐに問題になるというわけではありません。

■ 心の負担を軽くするには

家族、友人、知人、担当医、看護師など、信頼できる人に、自分が抱えている不安や落ち込み、揺れ動く気持ち、つらい気持ちを話してみましょう。話すことで次第に気持ちの整理がつき、心が少し落ち着いてくるでしょう。また、自分の病気について、より理解したり〔P24〕「情報を集めましょう」、自分と同じような経験をした人たちと話し合う、あるいは悩みを分かち合うことで〔P48〕「患者同士の支え合いの場を利用しよう」、気持ちが楽になる人もいます。

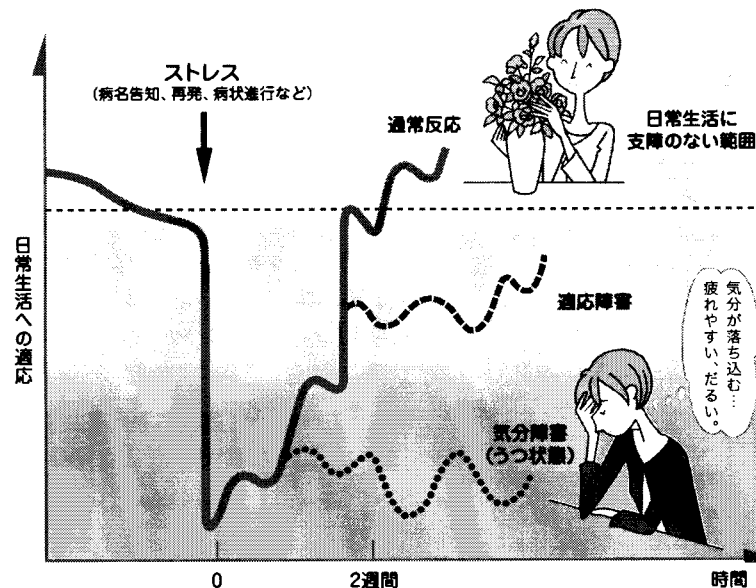


図1：ストレスへの心の反応

■ 適応していく心の動きをとらえる

時間がたつにつれて、「つらいけれども何とか治療を受けていこう」「がんになったのは仕方ない、これからすべきことを考えてみよう」と、見通しを立てて前向きな気持ちになっていきます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手につかないような状態が長引いたり、日常生活に支障が続くようであれば、適応障害や気分障害(うつ状態)かもしれません。こうした状態は、強いストレスを受けるなど、人生において大きな出来事があった場合には、誰でもなる可能性のある心の状態であり、専門的な治療が手助けになります(図1)。

● 適応障害

がんである現実を前に動揺が長引き、精神的苦痛が非常に強いために、日常生活に支障を来している状態です。不安で眠れなかったり、仕事が手に付かなかったり、人と会うのが苦痛で自宅に引きこもったりしてしまう人もいます。

● 気分障害(うつ状態)

適応障害よりもさらに精神的な苦痛がひどく、身の置きどころがない、何も手に付かないような落ち込みが2週間以上続き、日常生活を送るのが難しい状態です。脳の中で感情をつかさどる機能が過熱、摩耗し、いわゆる“うつ状態”で過労を引き起こしている状態です。不眠、食欲不振、性欲衰退といった症状が強い人も少なくありません。「消えていなくなっていきたい」と、否定的な感情

を持つ人もいます。

■ がんの治療には心のケアも含まれます

心と体は一体のものです。こうしたつらい状態が長く続くと、心にも体にも大きな負担になります。できるだけ早く適切な心のケアを受けることが大切です。これまでのがん医療では、体への治療の側面が優先され、心のケアはあまり重視されてきませんでした。しかし、がん体験者の方の声を反映して、早期のがんから進行がんの人、がんが再発、転移した人など、状況にかかわらず、心のケアの必要性が強調されるようになってきています。心のケアは、日常生活の改善や痛みの軽減にもつながります。

最近では、心のケアの専門家のいる病院も少しずつふえてきています。精神的につらいときには我慢しないで、専門家の支援を受けることについて、担当医や看護師、相談支援センターに相談してみましょう【(P26)「相談支援センターにご相談ください」】。

■ 心の専門家の支援が必要なのはどんなとき？

つらい気持ちを家族や友人にさえ打ち明けられない、不安や落ち込みが続いている、眠れない、食欲がないなど、精神的、身体的につらいときには、思い切って心のケアの専門家に相談してみましょう。あなたにはもちろん、家族にも専門家による心のケアの支援が役に立ちます。

「心の病気ではないから」「精神科医に相談するほどではない」「まだ今は大丈夫」な

どと、心の専門家の支援を受けることに、抵抗を感じる人もいるかもしれません。しかし、心のつらさをなくすのは、がんの治療と同じくらい大切なことです。心のケアを受ける時期が早いほど、気持ちが早く楽になって前向きな気持ちになれるものです。

図2は、心のケアの専門家に相談するべき気持ちのつらさがあるかどうかを判断するための自己診断法です。上の「つらさ」の寒暖計が4点以上、かつ下の「支障」の寒暖計が3点以上の場合、適応障害やうつ状態に相当するような中程度以上のストレスを抱えた状態である可能性が高いと考えられます。つらさの内容については、まずは担当医や看護師などに相談してみてください。

■ 心のケアについて相談するには

心のケアは、心療内科医や精神科医、心理士が専門家として当たり、緩和ケア医などの医師や、心の問題を専門に扱う看護師、ソーシャルワーカーなどが窓口になります。不安や落ち込みはもちろん、睡眠の問題や対人関係のストレスなど、ストレス全般に関して相談することができます。

病院によっては、緩和ケア外来や緩和ケアチーム【(P104)「緩和ケアについて理解する」】で、がんの心のケアを行う病院もあります。

・精神腫瘍医

がんに関連した心の問題のケアを専門にする医師です。精神科医や心療内科医が当たっています。日本ではまだ少ないのですが、少しずつふえてきています。

・心理士

がんになったことによる不安、落ち込みに対して、心理学の手法を生かして相談に乗り、支援します。

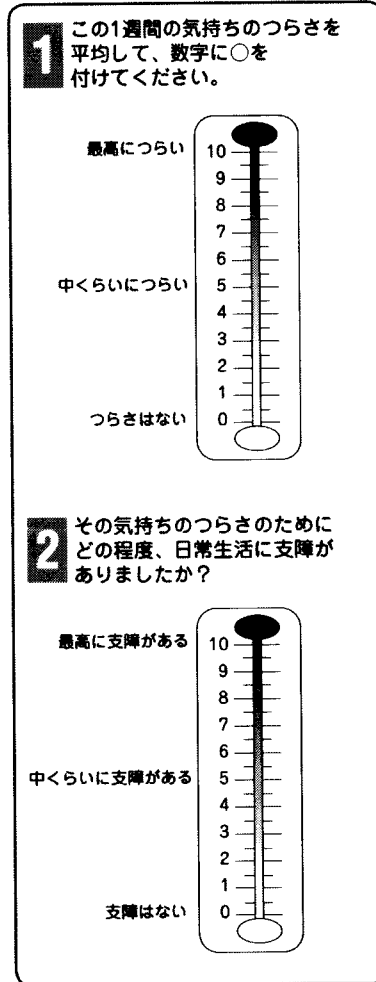


図2：つらさと支障の寒暖計
国立がんセンター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より

■ 専門家による心のケアの例

専門家による心のケアは、カウンセリングや薬物療法が中心です。専門の医師によるカウンセリングや薬物療法の費用は公的保険が適用されます。病院によっては、無料で心理相談を受けているところもあります。

● カウンセリング

がんになったことや治療、再発に対する不安や落ち込み、家族や仕事に対する心配を心のケアの専門家と話していきます。専門家は、あなたの心の負担が軽くなるように支援します。

● 薬物治療

不眠や食欲不振、じっとしていられないほどの強い不安感などが続いているような場合には、症状に応じて薬が処方される場合があります。がんの患者さんの心のケアに使われる薬は、主に、睡眠導入剤、抗不安薬、抗うつ薬などです。

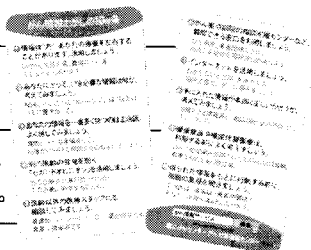
● リラクゼーション

不安や落ち込みが強いときには、知らず知らずのうちに体もこわばっています。心の専門家の指導で、手や肩をはじめ体の緊張を意識的にほぐす方法を覚えると、不安や緊張感が和らぐ、気分が軽くなるなどの効果も期待できます。

1-4

情報を集めましょう

がんの情報を集めるときは自分にとって何が役に立つのか、内容は信頼できるのかなど、気を付けるポイントがあります。



「がん情報がしの10カ条」

いる医療者は、一人一人の状態に基づいて最も適した情報を提供してくれる存在です。また、治療の後遺症や痛みへの対処法などについても教えてくれるはず。一度にまとめて聞くのではなく、検査や治療のこと、これからの療養生活のことなど、何度かに分けて相談し、あなたに合った方法について一緒に考えてもらうようにするとよいでしょう【P44】「医療者とい関係をつくるには」。

4 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう

他の治療法が選択肢となったり、今の治療方針に納得するきっかけとなることもあります【P46】「セカンドオピニオンを活用する」。

5 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう

療養生活のこと、経済的な心配、薬のこと、食事のことや担当医には直接相談しにくいことなど、看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士なども貴重な情報源です。専門的な経験や視点であなたの支えになってくれます。

1 情報は“力” あなたの療養を左右することがあります活用しましょう

がんの治療や療養生活の中で、さまざまな情報を集めることが大切です。

病気や検査、治療法、療養生活についてよく知ると、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減される場合があります。また、納得のいく決定をするに当たっても、その情報が判断材料となることがあります。

2 あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう

がんと診断された直後は病気のことについて、治療の方針が決まるまでには検査や治療法について、治療中では副作用のこと、療養中には今後の生活のことなど、時期によって必要とする情報はさまざまです。メモに書き出してみることで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探ることにつながるかもしれません。

3 あなたの情報を一番多く持っているのは主治医よく話してみましょう

主治医や担当医など、直接あなたを診て

6 がん診療連携拠点病院の相談支援センターなど質問できる窓口を利用しましょう

情報の探し方がわからないときには、相談支援センター【P26】「相談支援センターにご相談ください」や相談窓口を利用してみましょう。電話や直接会って相談員と話しているうちに、問題が整理できることもあります。

7 インターネットを活用しましょう

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらってもよいでしょう。中には、特定の治療を勧めるなどの偏ったものや不正確なものもあります。発信元がはっきりしなかったり、よいことばかり書いてあるウェブサイトなどには、注意が必要です。

■参考になるウェブサイト

- ◎国立がんセンターがん対策情報センター「がん情報サービス」
<http://ganjoho.jp/>
- ◎(財)先端医療振興財団「がん情報サイト」
<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

8 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう

情報には、医学研究の結果に基づくものと、個人的な体験談や感想などといった主観的なものがあります。情報の正しさと、その情報があなた自身に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。「情報が本当に正しいかどうか」は、複数の情報を照らし合わせたり、担当医に

確認して判断しましょう。情報の発信元が信頼できる組織や人かどうか判断材料のひとつになります。

9 健康食品や補完代替医療は利用する前によく考えましょう

がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無です。中には有害なものもありますので、注意しましょう【P110】「補完代替療法を考えると」。

10 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう

担当医だけでなく、家族は気持ちや悩みを共有してもらえたり、治療の副作用や後遺症への対処と一緒に考えてくれる心強い存在です。同じ病気を経験した患者仲間も療養生活を送る上での知恵や情報などを提供してくれるかもしれません【P48】「患者同士の支え合いの場を利用しよう」。

ただし、提供された情報が必ずしも自分に当てはまるわけではないことも理解しておきましょう。

病院の中、地域の図書館を活用しましょう

最近、病院に患者さんや家族向けの医療情報コーナーが設置されているところが増えてきました。また、地域の図書館でも健康や医療のコーナーを設けているところがあります。がんの小冊子や一般向けの医学書が利用できたり、情報を集めるためのパソコンが使えたり、図書館司書に調べる手助けをしてもらえることもあります。

相談支援センターにご相談ください

「相談支援センター」は、全国すべてのがん診療連携拠点病院にあり、がんのこと、治療のこと、今後の療養や生活など、がんにかかわる質問や相談にお応えします。

■ 相談支援センターはあなたと家族を支えます

病気と向き合うことは、納得のいく医療を受けるための第一歩です。そのためには、自分の病気や治療法について十分に理解することが大切です。特に、がんの治療・療養において、情報は“力”となります。治療やケアを受ける上で、正しい情報を上手に集めることが重要になります。

しかし、あなたや家族が、自分たちの悩みを他の人に話したり、病気のことを打ち明けたり、経済的なことを相談したりすることは難しいものです。こんなときには、お近くの「相談支援センター」にご相談ください。相談支援センターでは患者さんや家族、地域の方々にご利用いただけるように、専門の相談員が、がんにかかわるさまざまな質問や相談にお応えしています。かかりつけの病院かどうかは問いません。その病院にかかっていなくても、誰でも無料で利用できます。

相談支援センターは、患者さんと家族を支えるお手伝いをしています。



※「携帯版一病院を探す(QRコード)」も併せてご利用ください。

■ 相談支援センターとは？

相談支援センターは、全国各地のがん診療連携拠点病院〔P54〕「コラム：地域の連携体制とがん診療連携拠点病院」〕にあり、がんに関する情報を提供したり、相談に乗ってくれたりするところです。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。病院によっては、相談の内容に応じて、専門医やがんに詳しい看護師（認定看護師、専門看護師）、薬剤師、栄養士などの専門家が対応できる連携体制を整えているところもあります。

また、地域の医療機関の情報のほか、介護福祉施設や緩和ケアなど療養支援施設に関する情報や、お住まいの市区町村で行っている助成制度に関する情報を探することができます。

相談支援センターは、設置される医療機関によって「医療相談室」「がん相談支援室」「よろず相談室」「地域医療連携室」など、いろいろな名前では呼ばれていることがあります。利用時間や担当者、予約の有無、連絡方法等の詳細はウェブサイトに掲載されています。「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp/>)をご参照ください。相談は、面談、電話、電子メー

ルなど、いくつかの方法によって受け付けています。

■ こんなときには相談支援センターを活用しましょう

相談支援センターでは、がんの病気や治療、療養生活について、情報探しのお手伝いをしたり、相談にお応えしています。また、心のケアや、生活・経済の支援制度の紹介、家族への支援の相談なども行っています。

● がんについて「知りたい」とき

がんに関する情報はとても多く、自分の状況に合ったもの、自分にとって役立つものを見つけるのは大変です。実際にかんと診断されて間もない時期はなおさらです。

自分のがんや治療について詳しく知りたいとき、もっと理解したいとき、相談支援センターに行くと、インターネットや書籍などから一般的ながんの情報を調べ、信頼できる情報源をもとにわかりやすく説明してくれます。あなたや家族がパソコンやインターネットを使えなくても、スタッフがその場で一緒に情報を検索し、必要なものを印刷してくれることもあります。さらに、無料配布のがんについての冊子をはじめ、地域の医療機関の一覧など、さまざまな資料を手にすることができます。

また、気持ちの整理ができてくると、「担当医から提案された以外の治療法がないかどうか知りたい」「セカンドオピニオンを受けたいが、どこに行けばよいのか」など、いろいろな疑問や知りたいことが出てくるかもしれません。そんなときは、あなたや家族の疑問や希

望を聞いて、担当医に直接話しにくいことも含めて、必要な情報を一緒に探してくれます。



● がんの治療について「理解して納得したい」とき

納得のいく治療を受けるためには、自分自身の病気や治療法について、十分に理解することが大切です。いくつかの選択肢を示されても、担当医が説明したことの内容が理解できなければ、納得のいく治療法を選ぶことは困難です。がんの病気や治療についてのいろいろな情報を集めても、あなた自身にとって検査や治療の目的を理解したり、治療や療養の方針を決めるために参考になるものでなければ、役に立つ情報として生かすことはできません。相談支援センターでは、スタッフがあなたや家族と一緒に専門的な医学情報の中身を整理し、理解できなかった個所については、わかりやすく説明してくれます。

● 自分の考えを「伝えたい」とき

担当医をはじめとする医療者に、あなたが考える治療やケアについての疑問や希望をうまく伝えられないとき、あるいは何を聞けば

よいかわからないとき、質問したり確認しておくべき内容について、一緒に考えてくれます。担当医に確認しておくべき大切な点についての助言を得ることもできるかもしれません。

現在診療を受けている病院、あるいは別の病院の相談支援センターに相談すると、担当医に伝わってしまうのでないか、と心配されるかもしれません。しかし、あなたの了承なしに第三者に相談内容が伝わることはありません。ほとんどの場合、相談支援センターのスタッフは、その病院で診療を受けているかどうかにかかわらず、地域のがんをはじめとする多くの患者さんや家族の相談に対応しています。



●療養生活のことについて 「聞いてみたい」とき

相談支援センターでは、あなたや家族ができるだけ快適な療養生活を送ることができるように、さまざまな支援を行っています。療養に際して不安や困ったことがあれば、何でも相談してみましょう。

例えば、薬物療法(抗がん剤治療)や放射線治療を通院で受ける時、副作用や合併症のことだけでなく、自宅での生活や食事に

おいて、どんなことに注意すればよいのか心配になるかもしれません。もちろん、担当医や看護師から副作用に関する説明はありますが、後になって聞きたいこと、治療を続けながらもっと知りたいことがあれば、相談支援センターに相談してみるのも1つの方法です。相談内容に応じて、担当医をはじめとして、がん専門看護師やがん化学療法看護認定看護師、栄養士といった専門職(※P42)がんに携わる“医療チーム”を知ろう!についてくれることもあります。

また、在宅療養を希望する場合には、地域の介護保険の手続きの方法や、往診をしてくれる診療所や訪問看護ステーション(※P52)「療養生活を支える仕組みを知る」について相談することができます。

●心の悩みを「誰かに聞いてほしい」とき

がんと診断されたとき、やりきれない気持ちになったり、何も考えられなくなったりするかもしれません。相談支援センターでは、つらい気持ちを家族や友人に打ち明けられない方、あるいはひとりで抱え込んでしまっている方には、まず、耳を傾けることから支援を始めます。相談は匿名でも受けることができます。「誰かに話を聞いてもらいたい」と思ったときなど、まずは相談支援センターに相談してみましょう。気持ちが少し落ち着いてきたら、これからの治療や生活について、どうすればよいのかということも一緒に考えてくれます。

また、治療が始まるまでの期間、どのように過ごせばよいかわからず、途方に暮れることも少なくありません。そのようなときにも具体的な助言をしてくれます。

●生活や経済的なことで「心配がある」とき

治療を受けていくなかで、仕事や家事、育児などの生活や、医療費や生活費などの経済的なことで心配になったり困ったりすることがあるかもしれません。活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスがありますが、相談支援センターでは手続きの方法に関する情報を提供してくれます。利用できる公的な制度や支援の仕組みを一緒に探し、必要に応じて地域の医療機関や福祉サービスの紹介や、それを受けるための手続きについて教えてくれるなど、あなたや家族が少しでも快適に過ごせるように手助けをしてくれます。

●「家族のことも相談してみたい」とき

がんの告知や再発について、家族——とりわけ子どもに、どのように話せばよいかわからないときも、相談支援センターが相談に乗ってくれます。必要に応じて、精神科医、心理士などの専門家を紹介し、大変な時期と一緒に乗り越える手伝いをしてくれます。

がん患者の家族がうつ状態におちいってしまうことは、少なくありません。家族も、あなたと同じように不安になったり、悩んだりしているのです。相談支援センターでは、家族のつらい気持ちに耳を傾けた上で、必要な情報の提供や解決の糸口を見つける支援をしてくれます。家族だけでも利用できますので、遠慮しないで相談するように伝えておきましょう。