

第1部

がんと言われたとき

- 1. がんと診断を告げられたとき 9
- 2. 診断の結果を上手に受け止めるには 9
- 3. がんと診断されたらまず行うこと 9
- 4. がんと言われたあなたの心に起ること 10
- 5. 家族ががんになったとき 12
 - ・ 患者さんを支えるご家族のための6か条 14
 - ・ 患者さんと話をするときの3原則 16

1 がんと診断を告げられたとき

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。「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。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。

2 がんと診断されたらまず行うこと 「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、がんと診断したのか”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ことで確認するときに役立ちます。可能であれば、説明を聞く時には、ご家族や親しい人に一緒に来てもらうとよいでしょう。

3 診断の結果を上手に受け止めるには 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。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に話を聞いてもらうのもよいでしょう。

4 がんと言われたあなたの心に起こること

がんという言葉は、心に大きなストレスをもたらします。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。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、落ち込むことがあります。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。

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。

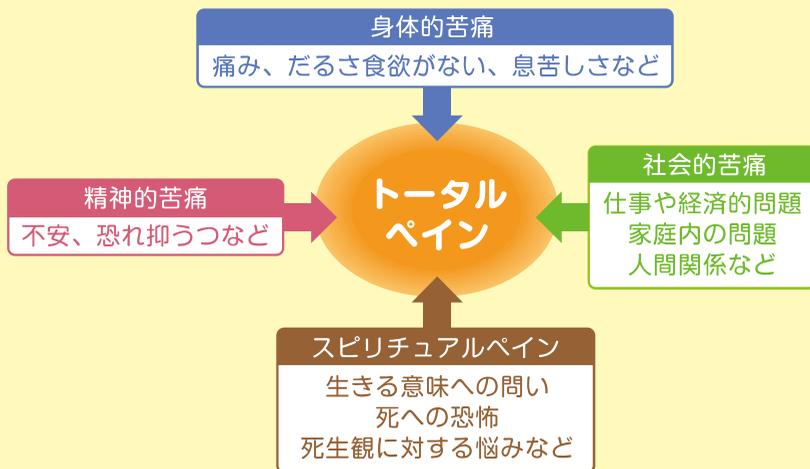
気分障害（うつ状態）

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、性欲減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」などと、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。最近では、心のケアの専門家のいる病院も少しずつ増えています。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。患者さん・ご家族は、様々な苦痛（つらさ）を抱えています。そのつらさの中には、身体的なものだけではなく、心の悩みやご家族のこと、経済的な悩みなどがあります（全人的苦痛：トータルペイン）。そのつらい気持ちを人に伝えることが、その苦痛（つらさ）を和らげる助けとなるのです。どのようなことでも、医療従事者や同じ境遇の患者さんに話を聞いたりしながら、安心して納得のいく、自分にあった治療・療養生活を送りましょう。

がんの苦痛は、下図のように
全人的苦痛（トータルペイン）であると言われています。



5 家族ががんになったとき…

1. 家族も第2の患者

患者さんががんと診断され、大きな衝撃を受けない人はいません。それは、ご家族も同様です。家族を失うかもしれないという恐怖を抱きながらも患者さんを励まし、支えなければいけないご家族にも大きなストレスがかかります。患者さんを看護するご家族も「第2の患者」なのです。それなのにご家族は患者さんを支えることに一生懸命で、自分の心についてまで考える余裕がありません。

また、ご家族の精神状態は、患者さんの精神状態に直接影響します。心身ともにつらい状態にある患者さんのことを思うと、ご家族はなかなか自分のつらさを誰かに相談することができません。ご家族は、患者さんを援助する立場と「第2の患者」という立場の両方の側面があることを知っておいてください。

2. 家族の心におこること

家族はひとつのまとまりですから、ご家族の心の変化は、患者さんのがんの治療経過に大きく左右されます。

急性期

悪い知らせを聞いて、大きなショックと不安に直面する時期で (1) がんの診断 (2) がんの転移・再発 (3) 抗がん剤治療の中止、などを知ったあとです。

ご家族としては、悪い知らせを信じたくありません。ショックと不安のほか、怒り、落ち込み、無力感、絶望感などを感じることもあります。心ばかりか、体の調子まで悪くなることさえあります。ご家族のなかでも、この話題には緊張するというのに、親戚や友人、勤め先などに、どう伝えるのか、あるいは伝えないほうがよいのか、悩みはつきることがありません。

慢性期

がんの治療中や、がんの治療が一段落した時期です。患者さんの体力が落ちていると、ご家族の生活パターンも変化してきます。家族内で患者さんが担ってきた役割を引き受けるという負担が増えます。

患者さんに一生懸命になると、他の健康なご家族の要望に応える余裕がなくなってしまう、家族内に不満や怒りがたまりやすくなります。がんが再発しないか、治るのか、といった予測のつかないことへの不安な気持ちを抱えたままでの生活は、患者さんはもちろん、ご家族にとっても大変な重圧です。

終末期

がんが治らないことを担当医に知らされて、残された時間が短くなった患者さんにご家族がきちんと向き合わなくてはならない時期です。ご家族にとっては、がんの経過の中でも心身ともに最もつらい時期です。痛み、だるさ、息苦しさ、吐き気などのつらい症状を訴える患者さんを前に、そばで見守ることだけでもつらく、気持ちも休まりません。また、患者さんが、生きるとか、死ぬとか、普段しないような話をはじめると、その話題に向きあうことはとても難しいことです。患者さんの病状悪化などの悪い知らせをご家族だけが聞かされる場合もあります。

患者さんの意識の状態が悪くなると、普通に話ができなくなり、ご家族が患者さんの治療や社会的なことについても意思決定しなくてはならないようなことも出てきます。自分の判断が本当に正しかったのか、など気持ちの負担も大きくなりがちです。またご家族は、付き添っていても患者さんの役に立つことができないという感覚が強くなってくるため、体にも心にも大きな負担となります。

患者さんを支える家族のための6か条

1. がん情報を集めましょう

がんに対する不安を少なくするには、専門家ほどではないにしても、正確な情報を集めて知識をたくわえましょう。担当医からの情報以外にも、がん関連の本や雑誌、インターネットなどがあります。ただし、患者さんやご家族が集めたがんの情報の信頼性については、患者さんの担当医に必ず確認するようにしましょう。

2. 自分にどういう援助ができるかを考えましょう

家族のメンバーそれぞれが、得意なことや不得意なことがあると思います。患者さんと踏み込んだ話をするのが得意なご家族もいれば、買い物や送り迎えなどの援助が得意なご家族もいます。家族で役割をじょうずに分担して、お互いの負担も少なくしましょう。

3. 患者さんの言動の変化や反復を想定しましょう

患者さんはがんを抱えた当事者です。そのつらさは、たとえご家族であっても100%は分かりません。つらい状態の患者さんの言うこと、することは、毎日のように変化することがあり、また、毎日のように繰り返されることがあります。そこを理解して、辛抱強く患者さんに接することが大切です。

4. 患者さんの要望をよく聞きましょう

患者さんが何をしたいのか、完璧に理解するのはとても難しいことです。ですから、とにかく患者さんの気持ちや要望を聞いてみましょう。がんばっていることへの「ねぎらい」や「ほめ言葉」が、お互いのストレスを減らす効果があります。（次の項でまた詳しく述べます）

5. 患者さんの要望に沿っているか常に確認しましょう

ご家族は、患者さんのことを思うあまり、自分なりのやり方であれもこれもと過剰に援助してしまいがちです。でも、もしかしたら患者さんにとってはあまり快適でないこともあるかもしれません。援助しているはずが自分のやり方の押しつけになっていないか、常に見直してみましょう。

6. ご家族も自分の生活を大切にしましょう

患者さんがとてもつらい状況にあるからといって、ご家族が自分のすべてをなげうって患者さんだけを援助することは無理な話です。ご家族も、患者さんを援助しながら、ときには自分のための楽しい時間を作りましょう。そうしてエネルギーを充電することが、常に患者さんのよき援助者でいられることにつながります。

患者さんと話をするときの3原則

1. 患者さんの話をよく聞きましょう

- 大きくなずきながら聞く。
- 何度もあいづちを打つ「ウンウン」「なるほど」「ふーん」「へえー、それで？」など。
- とくとき視線を合わせて、患者さんの目を見ながら話す。
- 込み入った話のときには、メモを取りながら聞く。

※時間配分は、患者さんの話す時間が80%以上、自分の話す時間が20%以下と考えるとちょうどいいようです。

2. 患者さんの話と同調する

- 患者さんの話を否定しないで、まずは肯定して、話の内容を合わせること。
- さらにくわしく話してもらおうよう、話のペースは患者さんに合わせること。
- 声の大きさは、患者さんの声の大きさに合わせること。
- 笑顔には笑顔で、深刻な表情にはこちらも真剣な表情で、態度を合わせること。

※自分のペースで説得や説教をしないことが大切です。

3. 返事を用意しないで白紙の状態で聞く

- 「がんばってね」とさらに励ますのではなく、「よくがんばってるね」「すごいね」と相手のがんばりを認め、ねぎらい、言葉に出してほめるようにする。
- 相手ががんと闘っていることをことさら意識することなく、元気なころとなるべく同じように話す。
- 相手が黙ってしまったときには、こちらも話をやめて同じように黙ってみる。

※患者さんと一緒に答えをさがすという気持ちで、相手の話を聞くようにしましょう。