

質問

50代の女性です。婦人科がんの診断を受けました。転移もあつて手術ができず、抗がん剤や放射線による治療を勧められています。今後の方針を決めたいといけませんが、何も手につかない状態で、家族も落ち込んでいます。治療も今後の生活はどうしていけばいいのでしょうか。

がん何でもQ&A

答え

心配なことを思います。診断を受けた患者やその家族のほとんどが同じような体験をしています。医学が進歩した今日でも、がんにかかるとは、人生を根底から一変させるほどの重大な出来事に関わりあります。

がんにかつわる不安は、体の不調を感じて検査を受ける段階から始まっております。診断時に一気に達します。続いて、日常生活や人間関係、経済上の問題など、次々と悩みが生じ、落ち



宮崎 厚子

徳島大学病院がん診療連携センター臨床心理士

手術できず今後の生活不安



徳島大学病院がん診療連携センターのがんサロン。当事者同士で理解し合えることが心の支えになっている(同センター提供)

ど、感情や思考、行動面で支障が起きることがあります。これらは診断直後の反応として、自然なものであり、時間の経過とともに落ち着いてくる場合がほとんどです。注意したいのは、これらの症状が約2週間以上続く場合です。心理面での不調を放っておくことは、治療や生活の質の維持からも避けた方がよいので、担当医や看護師にご相談ください。がんの取り組み方について、一般的な指針の一部を紹介いたします。

①「がん＝死」ではありません。完治が難しい場合でも、がんを「コントロール」しながら元気に長く生きていく人はたくさんいます。②がんは細胞増殖の仕組みが壊れたために起こったもので、なぜその人に起きたのかは誰にも分かりません。性格や感情の状態ががんの原因だとは証明されていませんので、むやみに自分を責めるのはやめましょう。③前向きに考えられないのは当然ですが、自分は弱いから駄目だと願うのはやめましょう。どんなに適応能力のある方でも時間がかかります。気分がすくれないようであれば、援助を求めてください。

④心の専門家に相談することをためらわないようにしましょう。相談するのは精神的な弱さでなく、むしろ強さのサインです。⑤音楽や呼吸法など、リラクゼーションや気持ちのコントロールに役立つ方法を積極的に利用しましょう。⑥助けになりそうだと思う患者会やサポートグループを利用しましょう。⑦何でも質問でき、信頼できる関係を医師や医療スタッフとの間に築き、治療上のパートナーになつてもいいでしょう。⑧親しい人には病気に関しての

質問募集 がんに関する悩み「徳島がん対策センター」がお答えします。質問内容を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒770-0857 徳島新聞社文化部「がん相談」係へ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。同センターへ電話088(6000)04000(24時間)でも平日午前8時半～午後5時に受け付けています。

悩みを打ち明け、医師と治療について話し合ったりしたい。その人に一緒に来てほしいという気持ち。不安が強いとときには、医師の説明を聞き、理解するのが難しくなります。第三者が、あなたの理解を助けてくれるでしょう。⑨医師への質問や心配なことなどを簡潔にメモして示していたら、たとえ話が伝わりやすくなります。なお、かかりつけの病院にがん相談窓口がある場合は、そちらもご利用ください。また、県内には幾つかの患者会やがんサロンがあります。病気の治療について勉強する場、気軽に集まれる場となっており、当事者同士で共感し理解しあえることが心強い支えになっているようにです。

病院の相談窓口利用して

自分に合った方法で心のリハビリを図ることで、少しずつ病気と向き合えるようになっていくのではないのでしょうか。