

朝日がんセミナーサテライト (2008年8月23日)

『生きる』を創るための、連続セミナー2008《がん患者さんの治療と生活を支える》より

### こころをケアする - 患者さんができると、家族ができること -

田中 登美 (近大姫路大学・近畿大学医学部附属病院 がん看護専門看護師)

がん医療のプロセスは、心身の不調を自覚して医療機関を受診することから始まり、診断期・治療期を経て、治癒という経過をたどります(残念ながら一部の方は再発ということもあります)。

患者さんは、初めて“がん”と診断され、その結果を伝えられたとき、衝撃、不信、怒り、絶望、恐怖、不安、後悔など様々な思いが押し寄せてきます。こうした感情は自然なことで、皆さんが経験することですので、恥ずかしがらずに自分の気持ちを表現していくことが大切です。思いっきり泣いてみることも気持ちの浄化作用につながると言われています。そして、診断時にはこのような思いを抱え、揺れ動きながらも、徐々に自分の置かれている状況を理解して、今後のことを考えるようになり、希望の思いに変わっていくといわれています。

多くの患者さんは、このような心の変化や日常生活の変調を経験しながら、約2週間程度で少しずつ通常の状態、2~3ヶ月で日常生活に支障のない状態に安定してくると言われています。しかし、2週間以上が経過しても、心の安定が得られず、2~3カ月経ても、日常生活に影響を及ぼしている患者さんがいらっしゃるから、私たち医療者は、早期からの患者さんへのサポートの必要性を感じています。

その他、不安の症状としては、「心配事が頭から離れない」「怒りっぽい」「集中できない」「リラックスできない」「冷や汗が出る」「気持ちが落ち着かない」「突然胸が苦しくなる」などがあります。落ち込みの症状としては、「何をしても楽しめない」「眠れない」「自分を責めてしまう」「生きるのが面倒になる」などがあげられます。こうした症状は、辛いことが起こった時の人間の正常な反応なので、そのことを恥じたり、隠してしまうことの方が問題だと考えられています。

こうした症状を正確に判断するために、国立がんセンター東病院の先生方が作られた「つらさと支障の寒暖計」を使うことができます。このスケールは、「この1週間の気持ちの辛さや、その辛さのために日常生活にどの程度の支障が出たか」を10段階で評価しますが、このスケールを使うことで、自分の辛さを客観視することができます。

その上で、こういったストレスの対処としては、以下のことをおすすめします。

過去に自分にとって役に立った対処方法を思い出して実践する。

身近な家族や友人に気持ちを打ち明ける。

正しい情報を集める。

それぞれの問題に優先順位をつける。



自分を責めない。

断る勇気を持つ。

リラックスできるように工夫をする。

患者会やサポートグループに参加する。

心のケアの専門家に相談する。

がんというのは辛い経験ですが、自分を主語にして、「自分がどうしたいのか」「自分は  
どういう生き方をしたいのか」など、自分のことを語ることから始まっていくと思います。

次に、治療の決定の場面でのことについてお話します。通常、ひとりひとりの患者さん  
の受ける治療は、医師だけで決めているのではなく、多職種医療チームカンファレンス、  
たとえば、放射線診断医、放射線技師、薬剤師、看護師などが集まった場で決定されてい  
きます。実際には、医師がその患者さんにとって医療的に考えて最もよいと選ばれたもの  
を患者さんに伝えます。患者さんをお願いしたいのは、医師の説明内容を真摯に受け止め  
ていながらも、「自分はどのような治療を受けたいのか」を考えて、伝えていただければと  
思います。治療中は治療を受けるだけで大変ですが、以下の事項を実行していただくこと  
で自分を見失うことが少なくなると思います。

わからないことがある場合には必ずメモをとる。

診察を受ける際にはご家族や友人など自分をよく知っている人に同席してもらう。

説明の際には必ず資料をもらう。

また現在はがんについての情報があふれていますが、情報収集の際にどのようなことに気  
をつければよいかについては、国立がんセンターが出している、がん情報探しの 10 カ条  
([http://ganjoho.ncc.go.jp/public/qa\\_links/brochure/10.html](http://ganjoho.ncc.go.jp/public/qa_links/brochure/10.html)) が参考になります。

そして最後に家族ができることとして以下のことを心得ていただければと思います。

患者さんの気持ちを理解・共有する。黙って患者さんの話に耳を傾けることが重要。

率直に語り合うこと。患者さんが避けている場合でなければ、病気や死についての話題  
も避けないようにする。

頑張りや励ましすぎないこと。

患者さんができること・したいことを尊重する。

患者さんの対処法を尊重する。

心の専門家への相談。

患者さんもご家族も問題を 1 人で抱え込まずに思いを伝えあうことが大切です。周囲に  
いる、多くのサポーター、私たち看護師の存在も忘れないでいただければと思います。