

ご家族に伝えたい ご自身をケアすることの大切さ。(後編)

NPO法人 キャンサーリボンズ 編

今回は、「がん患者さんの家族」という副次的な立場としての家族ではなく、「患者家族」を主と捉え、多くの家族がさまざまな苦悩を抱えていることに触れた。そして、そこには「家族は第2の患者」という言葉があった。

今回は、患者家族の苦悩に対する具体的な対応について、引き続き精神腫瘍医の大西秀樹医師による講演を中心に考える。大西医師は家族ケアの重要性を説くとともに、「家族外来」を受け皿として、患者家族が抱える苦悩や問題点の解消に向けて医療として取り組むことに努めてきた。



おおにし ひでき
大西 秀樹 さん
埼玉医科大学国際医療センター
精神腫瘍科・教授
NPO法人 キャンサーリボンズ委員

患者家族の苦悩に 医療として向き合う「家族外来」

家族ケアについて、特に私たち医療に携わる立場の者が認識しておくべきことがあります。それは「家族は第2の患者」であり、治療とケアの対象であるということです。家族はご自身がケアの対象であるとは知りません。むしろ自分はケアを提供しなければならぬと思っています。そこで、医療側は、家族のケアが可能であることを周知する必要があります。

私が勤務する埼玉医科大学国際医療センターの精神腫瘍科では、「家族外来」を開設し、がんの患者

家族を診療することを明記しています。私はがんの治療中の患者さんを外来で診察する際、横に家族がいたら、あなたもケアの対象だから、つらかったらどうぞ外来予約してくださいと、家族のケアも可能だと伝えるようにしています。開設以来、現在まで、約150人が「家族外来」を訪れました。

患者家族を診る時、精神面は大きな問題になります。私はこれまで、看病中に生じた不安などから外来を受診した方を、うつ病と診断したことが何度もあります。家族の精神的な負担は決して軽視すべきではありません。

そして精神面だけでなく、身体面、社会面、実存面に関する全ての苦悩を医療者は知り、診療の対象にしなければならぬと考えています。

身体面では、最近では、家族の病歴を把握しておくことも大切だと思ふようになりました。まず、持病の悪化という不安があります。例えば、リウマチや膠原病などを患っている方は、ストレスで一気に病状が悪化することがあります。看病しているうちに受診するのを忘れてしまった方に高血圧や糖尿病の薬を処方したこともありました。また、家族側ががんに罹患している場合もあります。健康診断や検診を受けていない人もかなりいるという印象です。長い看病の間、自分のことは頭にないので、健康診断などを忘れがちになるのです。私が精神科の外来でがんを見つけたこともありました。

次に、生活、社会面について考えてみましょう。まず、経済的な問題があります。休職や失業に伴う医療費の支払いの相談が家族からあった場合、医療費

控除などは病院のソーシャルワーカーと連携して相談に応じることができるとは思いません。ソーシャルワーカーとは、患者さんや患者家族が抱えるさまざまな課題についての相談を受け、解決のために調整や援助を行う福祉の専門職です。

家庭内の役割についても考慮しておかなくてはなりません。まず、誰が患者さんを看護するのか、という問題が生じます。家事を担っている人ががんに罹患した場合は、炊事、洗濯、掃除、買い物…：それら全てを誰かが担当しなくてはなりません。役割に変化が生じてきます。これは家族にとってもストレスになります。

ところで、若い親ががんに罹患した場合に、子どもにはどう伝えたらいいでしょう。再発したときには？自分の命が短いとわかったときは？これらはひとりで抱え込まないで、みんなで考えていかなければいけないことです。

また、患者さんの話を聞いてみると、自分の病気のことよりも、子どもの教育のことが悩みであったりします。子どもの入試があるから化学療法を一時期休みたいとか、手術を延期してほしいという訴えを度々聞きます。医療者として、患者さんも家族も大変な思いをして治療を受けていることを認識しておきたいものです。

余談ですが、埼玉県の秩父エリアには、日頃か



ら「患者を診るのではなく患者を診る」ということを言っている医師たちがいます。「患者の家」を診るという意味で、患者と家族をひとつの単位で捉えています。これは大変よい考え方だと思っています。

がんケアを家族だけで抱え込まない

ある患者家族のエピソードを紹介します。急性白血病に罹患された女性の家族の話です。家事やケアの負担がある程度解消することができたケースなので、参考になるかと思えます。

Yさんはある日、具合が悪くなった妻に付き添って一緒に病院に行きました。すると、詳しい説明もなく、いまずぐ入院と言われ、紹介された近くの病院で即入院の手続きをしました。そして、その日の夕方には白血病という診断が下り、そのまま入院となりました。最低6カ月もしくはそれ以上の入院になると言われたそうです。

「私としては心の準備も何もありません。もう頭が真っ白です。何も頭に入っていない。医師に大丈夫ですかと聞きましたが、今ははっきりとしたことは言えない、分からない、という返答でした。それで、ますますパニックになりました」とYさんは言っています。

当時、Yさんご夫妻には高校生、中学生、小学生の3人の息子さんがいました。母親がいきなり今日から入院となり、父親の立場として明日から一体どうすればいいのか。目の前の生活、例えば、どうやってご飯を作ったらいいのか。そんなことはとても病院の人には相談できないと混乱するばかりだったそ

うです。「明日からの生活をどうしようか、子どもたちはどう伝えようか、とにかくパニックの1日だったことをいまだ克明に覚えています」と振り返りました。

妻を病院に残して家に帰り、Yさんがまずしたことは、3人の子どもたちを部屋に呼ぶことでした。お母さんが入院することになった。しかも相当悪い。これから最低6カ月、あるいは8カ月近く入院することになるということを端的に話しました。白血病という病名は出しませんでした。とても深刻な病気ではあるが、まだ不確かなことも多く、中途半端な情報はよくないと思ったそうです。ともかく、自分たち4人で何とかするしか仕方がないと子どもたちと一緒に話したのでした。

妻の白血病の詳細が1週間くらい経つてようやく分かりました。そのときにYさんが何をしたらかという、ギブアップ宣言です。「この生活を何カ月も続けていくというのは私にはとても無理だ。子ども3人のお弁当や行事などの学校対応、自分の仕事、家事、これにプラス、妻の看病がある。これをひとりでやり切るのとはとても私にはできない」とても不可能なことだとYさんは認めるしかありませんでした。

そこで、入院してから1週間か10日ほど経った週末、自宅に、近所で仲のいいご家族に来ていただいたそうです。妻の病状を伝え、治療に当分かかりそうだということ。毎日の生活をするのがとても困難だということ。自分たちにはどうしていいかわからないということ。Yさんは率直に話しました。そして、いつしか助けていただけませんかとお願

ていたのです。

「ありがたいことに、ご近所のみなさんから、ローションを組んで晩ご飯のお惣菜を持って行く」と提案していただきました。おかげで私は米さえ炊いておけばいいので食事の心配がなくなりました。これには本当に助かりました。心の支えにもなりました。このほか、妻の闘病中はいろいろとご近所さんに助けていただきました。自分たちの窮状を素直に訴え、助けてくださいと言ったことで乗り切れたとYさんは話してくれました。

ここで大事なことは、悩みを抱え込まないということです。精神的なショックが大きいためにそれは難しいことかもしれませんが、悩みをずっと抱えるストレスがたまりません。Yさんはギブアップして他人に頼ったことで、随分と楽になったそうです。それで、妻のケアに集中できたということでした。心を聞き、頼れる人に相談するのはひとつの方法です。頼れる人がすぐに思いつかない場合は、短い期間だけ家事代行などのサービスを活用することも検討する価値があると思います。

家族間の信頼関係の上になりたつ よりよいがんケア

また、Yさんが子どもたちにきちんと向き合っている話したというのは、よい対応だったと思います。隠しごとをされると、家族の間に溝ができてしまうことがあります。それを防ぐためにも、がんの治療には正直であることがとても大切です。タイミングは各々のご家族の状況によって、迷ったら医療者に相

談もしながら、決めるとよいでしょう。

昔の医療では、がんを潰瘍などと偽って伝えていた時代もありました。しかし、結局それは何のためにもなりません。患者さん本人は自分の人生を本当の意味で自由に、納得して送れないし、医療者や家族が嘘をつき続けるという状況ではしつかりとした信頼関係が築けません。

私が思うには、小さな子どもでも、それなりに咀嚼する力を持っています。最初はショックを受けませんが、人間には元々レジリエンス、困難から立ち直り、回復する力があります。患者さんたちを見てみると、たとえ再発してもしつかり生きていく人がいます。そこに人間の強さを感じます。人間の可能性を信じてともに自分の家族を信頼して、現状を伝えるのがいいと思います。

そして、もうひとつYさんが正直でよかったことは、普段付き合っているご近所の人たちに話されたことです。Yさんが、他人にお願いする能力、援助希望能力が高いということもありますが、普段の付き合いがいかに大切であるかということ、それが相互援助につながるということが、よく表れています。

このような事例などは拙著『がん患者の心を救う』にありますので、ぜひ読んでいただければと思います。



『がん患者の心を救う』大西秀樹 著 (河出書房新社)

「がんの治療と暮らしフェア」で 大西医師のセッションを視聴された 皆様の感想をご紹介します。



- 私は治療不可のがん患者です。ひとりです。頑張り、家族には経済的にも肉体的にも精神的にも迷惑はかけていない、という自負がありました。家族に苦しみがあることを理解させられませんでした。
- 私は17年間、がんを闘い続けて参りましたが、その間、家族の心に思いをはせていなかったことを反省しました。家族も心を痛めていたのだということがよく分かりました。ありがとうございました。
- 3年前にステージ4のがんで、余命数カ月と診断された家族がいます。本人は治療を受けながらも、仕事だけでなく普通に生活をしています。とてもありがたく幸せなことなのですが、不安や悩み、迷いは尽きません。時々、「もしもの時」を話すこともありますが、先送りしている感じがします。医療者に相談していい、相談することが大事という大西先生のお話でしたが、正直、まだ勇気が出ません。それでも、そんな時期が来たら、本人や主治医、看護師さんに相談したいと思います。
- 「ご家族に伝えたい」「ご自身のこころをケアすることの大切さ」のセッションは印象的でした。私は化学療法室の看護師ですが、改めて家族の存在を考えて看護をしたと思います。

プロフィール

おおにし 大西 秀樹

埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科教授
 1986年 横浜市立大学医学部卒業。藤沢病院、横浜市立大学、神奈川県立がんセンターを経て、2007年より現職。精神保健指定医。がん患者遺族の治療とケアを行う「遺族外来」を我が国で最初に開設。2013年、日本サイコロジョー学会、学会賞受賞。著書に「家族ががんになりました」(法研)、「遺族外来」(河出書房新社)などがある。