

Q41

不安で気分が落ち込むときは どうしたらいいですか？

がんと闘う上で、病気や治療そのもののことのみならず、家族や仕事のことなど様々なことが心配になり、不安になったり気持ちが落ち込むことは当然のことです。とはいえ、多くの方にとってそれは一時的なものであり、時間とともに回復していきます。しかしながら過去の研究において、がんと闘う方は健康な方に比べて不安障害、適応障害、うつ病（大うつ病性障害）になりやすいことも判っていますし、これらのことは実は患者さんだけでなく、そのご家族にも同様に言えることでもあります。

不安や気分の落ち込みに対しては、適切な情報を得て整理をしていくこと、気持ちを人と共有し整理していくこと、がんサロンやピアサポートに参加すること、ソーシャルワーカーなどに相談し経済的問題について支援を受けること、適切な運動、リラクゼーション、リハビリテーション、薬物療法、など有効な様々な手立てがあります。

また、まれですががんそのものの影響によるものや、治療で使っている薬剤の副作用で不安や気分の落ちこみが起こることもあります。

この場合はどうしても治療に必要な薬剤もありますので、利益・不利益のバランスを考える必要がありますが、場合によっては不安や気分の落ち込みを改善するお薬を服用することで対処することも可能です。

このように、がんと闘う上での不安や気分の落ち込みに関する問題は決して珍しいことではありません。患者さんだけでなく、ご家族であってもまずは主治医や看護師に遠慮なく相談してください。がんを診療している病院には緩和ケアチームを含め、こころの問題についての専門家もいます。必要に応じてそのような専門家と一緒に治療を行っていくことも可能です。

不安な気持ちや、気分が落ち込むようなことについて誰かと話すことは決して恥ずかしいことではありませんし、そのことを話し合うこと自体が治療の上でも大切だといわれています。決してご自分ひとりで抱え込まず、まずは主治医や担当看護師に遠慮なさらずに相談されてみてください。

（武井宣之）

次のページに自分の状態を知るための質問票があります

【参考資料】**The Hospital Anxiety and Depression Scale (日本語版)**

次の14の質問について4つの答えのうち、
あなたの この1週間の様子 に最も近いものに○をつけて下さい。

あなたはこの1週間…

【1】 緊張感を感じる。

・ほとんどいつも (3) ・たいてい (2) ・ときどき (1) ・全くない (0)

【2】 以前楽しんでいたことが今でも楽しい。

・以前と全く同じくらい楽しい (0) ・以前ほどには楽しくない (1)
・少ししか楽しくない (2) ・全く楽しくない (3)

【3】 まるで何かひどいことが今にも起こりそうなおそろしい感じがある。

・非常にはっきりあってかなりひどい (3) ・あるが、ひどくはない (2)
・わずかにあるが、気にならない (1) ・全くない (0)

【4】 笑うことができる。いろいろなことのおかしい面が理解できる。

・いつもと同じ程度にできる (0) ・今は以前ほどにはできない (1)
・明らかに今は以前ほどできない (2) ・全くできない (3)

【5】 くよくよした考えが心に浮かぶ。

・ほとんどいつも (3) ・たいてい (2) ・時折あるが、頻繁にはない (1)
・ほんの時々しかない (0)

【6】 機嫌 (きげん) がよい。

・全くそうではない (0) ・しばしばそうではない (1)
・時々そうだ (2) ・ほとんどいつもそうだ (3)

【7】 のんびり腰かけて、そしてくつろぐことができる。

・必ずできる (0) ・たいていできる (1) ・しばしばできない (2)
・全くできない (3)

【8】 まるで考えや反応が遅くなったように感じる。

・ほとんどいつも (3) ・とても頻繁に (2) ・ときどき (1)
・全くない (0)

【9】 胃が気持ち悪くなるようなおそろしい感じがする。

・全くない (0) ・ときどき (1) ・かなり頻繁に (2)
・とても頻繁に (3)

【10】 自分の身なりに興味を失っている。

・明らかにそうだ (3) ・自分の身なりに十分な注意を払っていない (2)
・自分の身なりに十分な注意を払っていないかもしれない (1)
・自分の身なりに今までと同じ程度に十分な注意を払っている (0)

【11】 まるで始終動きまわっていなければならないほど落ちつきがない。

・非常にそうだ (3) ・かなりそうだ (2) ・余りそうではない (1)
・全くそうではない (0)

【12】 これからのことを楽しみにしている。

- ・以前と同じ程度に楽しみにしている (0) ・以前よりはやや少ない (1)
- ・明らかに以前より少ない (2) ・ほとんど楽しみにしていない (3)

【13】 急に不安に襲われる。

- ・とても頻繁に (3) ・かなり頻繁に (2) ・ごくたまにしかない (1)
- ・全くない (0)

【14】 本やラジオやテレビの番組を楽しめる。

- ・たいてい楽しめる (0) ・ときどき楽しめる (1)
- ・たまにしか楽しめない (2) ・めったに楽しめない (3)

以上の選んだ項目の()内を書いてある数字の合計点が11点以上の方は適応障害またはうつ病、**20点以上**の方はうつ病の可能性が高いことが知られています。ぜひご相談下さい。

【参考文献】

- 1) Zigmond, A. Sら:Hospital Anxiety and Depression Scale(HAD尺度) 北村俊則(訳) 精神科診断学4(3):371-372、1993
- 2) Kugaya Aら:Screening for psychological distress in Japanese cancer patients. Japanese Journal of Clinical Oncology 28:333-338、1998.
- 3) がん患者さんとご家族のこころのサポートチーム ホームページ <http://support.jpos-society.org>

質問	回答			
【1】	(0)	(1)	(2)	(3)
【2】	(0)	(1)	(2)	(3)
【3】	(0)	(1)	(2)	(3)
【4】	(0)	(1)	(2)	(3)
【5】	(0)	(1)	(2)	(3)
【6】	(0)	(1)	(2)	(3)
【7】	(0)	(1)	(2)	(3)
【8】	(0)	(1)	(2)	(3)
【9】	(0)	(1)	(2)	(3)
【10】	(0)	(1)	(2)	(3)
【11】	(0)	(1)	(2)	(3)
【12】	(0)	(1)	(2)	(3)
【13】	(0)	(1)	(2)	(3)
【14】	(0)	(1)	(2)	(3)
【合計】				