

●がんと告げられたら

『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だったと思います。

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。「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。また、怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になったりする人もいます。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、誰にでも起こります。

これから始まる治療をきちんと納得して受けるために、担当医からきちんと説明を聞きましょう。

●説明を受けるときのポイント！

①説明前に準備すること

気になること、
わからないことを
書き出します

書き出した内容を
整理し、優先順位
をつけます

質問することを
メモにまとめ
ましょう

②説明のとき

説明がわからない
時は、その場で
確認しましょう

後で確認できるよ
うにメモを取りま
しょう

わからないことが
出てきたら、看護
師やがん相談窓口
に聞きましょう

※家族や親しい人に同席してもらうと、少し落ち着いて受け止めることができるかもしれません。また、聞き漏らしたことを確認することができます。

質問例

●診断について

- ・診断名（病名）は何ですか？
- ・がんはどの程度進行していますか？

●今後の予定について

- ・今後はどのような検査がありますか？
- ・どのような治療がありますか？
- ・治療による副作用などがありますか？

●社会生活について

- ・今まで通りの生活（仕事）が続けられますか？
- ・普段の生活について注意することはありますか？



患者さんやご家族が、医師との面談の際に疑問点や不安なことについて質問するときの例文や、よくある質問の説明をまとめた冊子があります。

重要な面談

検索



国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービスより

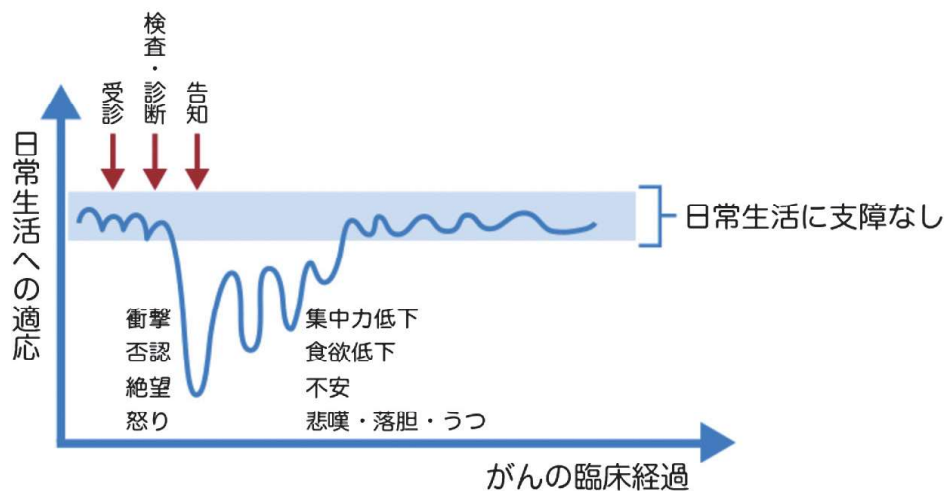
●がんところ

がんと告げられたとき、大きな衝撃を受けますが、誰にでも起こりうる自然なこころの動きです。

やがて時間の経過とともに少しずつ冷静に考えることができるようになり、治療に向きあうことができるようになります。これも自然なこころの流れです。

がんところと身体の反応

がんと告げられたとき、こころと身体はどのように反応するのでしょうか。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット情報提供より

病院を受診し、検査を受け、がんと診断を受けられたとき、大きな衝撃と動揺、混乱が生じます。気持ちが不安定になり、何かの間違いであると否認したり、集中力の低下などこころの症状が現れてきます。身体の症状としては、食欲がない、夜眠れないなどの症状が現れ、この状態が1～2週間程度続く方が多いという報告があります。その時期を過ぎると、少しずつ日常を取り戻していきます。

- ☐ 頭が痛い・重い
- ☐ 肩や首筋がひどく凝る
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 息が詰まり、苦しい
- ☐ 動悸がする
- ☐ 血圧が高くなる
- ☐ 便秘や下痢になる
- ☐ 眠れない
- ☐ なんとなく体がだるく、疲れやすい

- ☐ 気分が憂うつだ
- ☐ 何をしても楽しめない
- ☐ やる気がでない
- ☐ 物事に集中ができない
- ☐ 怒りっぽくイライラする
- ☐ いつも緊張していてリラックスできない
- ☐ そわそわして気持ちが落ち着かない
- ☐ 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- ☐ 心配事が頭から離れない



- ☐ お酒の量が増える
- ☐ 過度にギャンブルにのめりこむ
- ☐ 衝動買いが増える
- ☐ 食事を食べない／食べ過ぎる

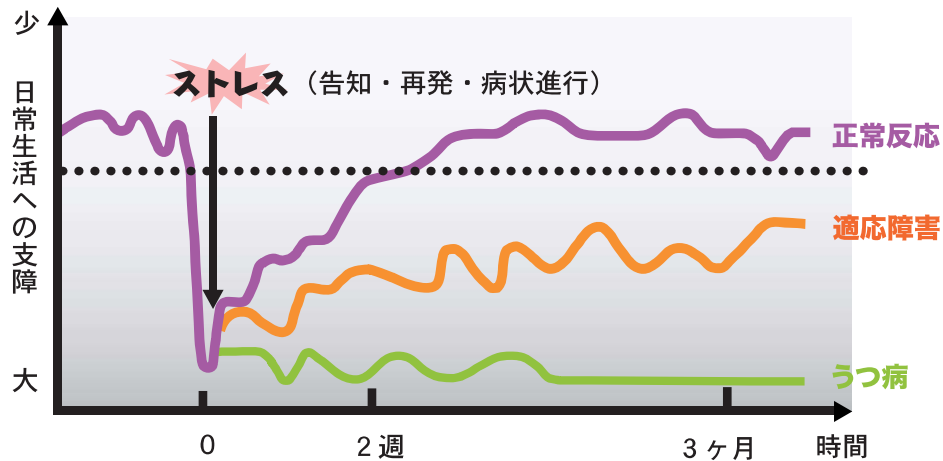
- ☐ 外出が減り引きこもる
- ☐ 習い事や趣味をやめたがらない
- ☐ 会社を休みがちになる
- ☐ 横になってばかりいる

出典：日本サイコオンコロジー学会ホームページより（一部図を変更）

上の図は、日本サイコオンコロジー学会がまとめた、こころと身体
の症状に関するチェック表です。該当するものが多い方は一度こころ
の治療について考えてみましょう。

主なこころの疾患

がんと告げられ、なかなかこころと身体症状が回復してこない場合、こころの疾患の治療が必要なことがあります。主な疾患についてご紹介します。



出典：日本サイコオンコロジー学会ホームページより

● 適応障害

がんの治療を受けながらの生活は、これまで経験したことがなく、想像もしたことがない生活です。新しい環境に慣れることができず、頭痛、動悸、身体のだるさ、不眠など身体症状に、落ち込み、不安、意欲の低下などこころの症状が現れ、これらの症状のために仕事ができないなど、日常生活の送りづらさを感じた状態を、適応障害といいます。

● うつ状態

適応障害よりこころの苦痛がひどく、身のおきどころがない、何も手につかないなどの落ち込みが2週間以上持続し、日常生活を送ることが困難な状態です。エネルギーが枯渇する、よく例えで使われるのが、車のガス欠状態のようなものと言われます。

* * 心の症状 * *

■ 気分の落ち込み ■

- ・気分が落ち込み、憂うつな気分になる
- ・悲しい気持ちになる
- ・何の希望もなくなる

■ 興味関心 ■

- ・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる
- ・笑わなくなった
- ・身だしなみに関心を払わなくなる

■ 意欲の低下 ■

- ・気力が低下して、何をするにも億劫になる
- ・人付き合いも嫌になる
- ・仕事をしたくなくなる
- ・テレビや新聞を見なくなる

■ あせり・罪悪感 ■

- ・あせってイライラする
- ・根拠もなく自分の責任だと思う
- ・過去の小さなことを思い出しては悩む

■ 思考力の低下 ■

- ・集中力がなくなり能率が下がる
- ・物事の判断ができなくなる

* * 体の症状 * *

■ 睡眠 ■

- ・眠れない
- ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚める
- ・朝、目が覚めたときが一番憂うつ
- ・睡眠不足から頭痛や肩こりに悩まされる

■ 食欲 ■

- ・食欲がなくなる
- ・何を食べても美味しいとは思えず、砂をかんでいるようだ
- ・体重が減った（または増えた）
- ・胃がもたれる
- ・むかつきがある

■ その他 ■

- ・発熱が続く
- ・めまいがする
- ・息切れがする
- ・体がだるい
- ・動いていないのに、疲れやすい
- ・体の動きが遅い
- ・トイレが近くなる
- ・便秘や下痢に悩まされる
- ・性欲が落ちる

出典：日本サイコオンコロジー学会ホームページより

自分で取り組むこころのケア

● 人に相談する

- ・信頼できる方にお話を聞いてもらいましょう
- ・がんサロンや患者会などに参加して経験者のお話を聞いてみましょう
- ・担当医や看護師、相談員に相談してみましょう
- ・心療内科や精神科に相談してみましょう

● こころの中を整理する

- ・疑問や心配事、不安に思っていることを紙などに書き出し、今考えるべきこと、あとで考えてもよいことの仕分けをしてみましょう
- ・がん専門相談員、本、インターネットなどから正しい情報を集めましょう

※インターネットにはいろいろな情報が掲載されています

正しいものかどうかを吟味して利用しましょう

国立がん研究センターがん情報サービスのホームページでは多くの情報を得ることができます（P.94-95）

● 病気を忘れる時間を作る

- ・趣味のある方は、趣味に打ち込んでみましょう
- ・周囲の景色などを眺めながら散歩をしてみましょう
- ・負担にならない程度に身体を動かしてみましょう
- ・好きな映画やテレビを観てみましょう



● いつもと違う考え方や対処法を試してみましょう

- ・自分が心配していることが起こる可能性はどれくらいあるのかを冷静に考えてみましょう
- ・過去のつらかった状況を乗り越えるのに役立った考え方などを思い出して、応用できるかを考えてみましょう
- ・経験者の方や他の患者さんが行っている取り組みを試してみましょう

● 自分を責めないようにしましょう

- ・病気になると誰でも不安を感じます
不安を抱くのは当然のことと考えてみましょう
- ・落ち込んでいる自分、不安を持っている自分を責めないようにしましょう
自然なこころの動きです

●家族が病気になった時の対応

家族ががんと告げられることは、家族にとっても大きな衝撃です。生活のこと、経済的なこと、いろいろなことが心配になると思います。

一方で、患者さんが苦しんでいるのに、自分がしっかりしなければならぬと頑張りすぎる方がいます。また、患者さんにどのように接したらよいかわからないという方もいます。

家族の対応の仕方についてご紹介します。



●患者さんの話に黙って耳を傾ける

患者さんが話をしていると、ついつい口をはさみたくなりますが、そこは少しこらえて、患者さんの話に耳を傾けてはいかがでしょうか。患者さんの話を黙って聞くことが患者さんの気持ちの理解や共感につながります。

患者さんから「つらい」という言葉が聞かれると家族が元気づけようと「そんなこと言わずに頑張ろうよ」と口をはさむことがよくあります。そうすると、患者さんは本当の気持ちを話せなくなります。このような場合には、何がつらいのか患者さんから聞き、つらさを共有してあげることが患者さんの支えにつながることがあります。

●病気や死に関する話題について率直に話し合う

患者さんがご自分の病気や死に関する心配を口にしたときには、何が心配なのか、将来の計画をどうしたいと考えているのかなどを率直に話し合い、患者さんの意思を尊重して家族に何ができるかを考えてみてはいかがでしょうか。患者さんの心配を一緒に考えてあげることが、患者さんの安心感につながります。

●これまでどおりに接する

病気をきっかけに特別扱いされることで患者さんにとっては家族の中での孤立感を強める場合があります。担当医に、現在の身体状況で何ができて何ができないかを確認したうえで、患者さんができること、やりたいことを一緒に相談していきましょう。時には家族の手助けも必要となることもあるかもしれませんが、ご家族のこれまで通りの対応が患者さんの生きがいにつながります。

●「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)ー人生会議ー」

「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」とは、「もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと」(厚生労働省ホームページより)であり、「人生会議」とも言われます。患者さんの意思が確認できなくなったときにも、それまでの意思をもとに尊厳あるその人らしい生き方を実現するためのものです。また、自分の代わりに難しい決断をしなければいけない家族の負担を軽くすることもできます。

死が近づいた時などの特定の時期に限定したものではなく、また生命維持治療など特定の治療やケアに限定したものでもありません。病状や治療の変化に伴い患者さんの意思も変わることがあるので、繰り返し話し合い、その情報を家族や医療者と共有しておくことが大切です。

意思決定やアドバンス・ケア・プランニングについてもっと詳しく知りたい方、あるいは実際にやってみたい方は、最寄りのがん相談支援センター(P.7～8)や熊本大学病院緩和ケアセンター等にお尋ねください。



●自分のがんを子どもにどう伝えるか

がんと診断されたとき、治療のこと、生活のこと、仕事のことなど様々なことを悩み不安に感じます。自分のがんを子どもにどう伝えるかも大きな悩みの一つです。同時に子どもも家族の変化に何かを感じとり不安になることもあります。

子どもにいつどのように伝えるか、担当医や看護師、相談員に相談し一緒に考えてみましょう。

本や資料を使うことでイメージができ、伝えやすくなったり、伝え方のヒントが見つかったりするかもしれません。

●ホープツリー

がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイトより

<https://hope-tree.jp>

