

がんと心

がんと向き合う“こころのケア”



患者さんご家族の明日のために

目 次

1. がんと心	1
1 がんによるストレス ―不安・落ち込み―	1
2 不安・落ち込みの症状	2
3 ストレスへの心の反応	4
2. 心のケア	6
1 心のケアの必要性	6
2 自分でできること	6
3 不安・落ち込みへの対策	7
3. 心のケアの専門家	8
1 心のケアの専門家とは ―精神腫瘍科など―	8
2 心のケアの専門家への相談	9
4. 専門家による心のケア	10
1 カウンセリング	10
2 リラクセーション	11
3 薬物療法	12
5. ご家族へ	14
付録: がんと取り組むための心の支え ―ガイドライン―	15

1. がんと心

1 がんによるストレス —不安・落ち込み—

がんは、心身両面に大きなストレスをもたらします。場合によっては、今まで経験したことのないようなつらい状態におちいってしまう人も少なくありません。

患者さんやご家族は、がんと疑われたとき、診断や病状の説明、治療の経過、再発や転移などさまざまな場面でストレスを感じます。また家族や親類、友人などに自分のことをどう話せばいいのか、会社にはどう説明したらいいのかなど、誰にも言えずに抱え込んでしまうこともしばしばです。なぜ自分がこんな目に遭うのかと、やり場のない怒りを感じることもあるでしょう。

このような状態に置かれれば、多くの患者さんやご家族が心に負担を感じるのはむしろ自然なことです。自分だけが……ではなく、多くの方々がこのようなストレスに直面しているのです。

その代表的なものが「不安」と「落ち込み」です。これらはある程度は通常の反応です。それがあったからといって直ちに治療が必要というわけではありません。しかし、日常生活に支障が出るほど強ければ、何か対策を考えることも必要となるでしょう。

この冊子では、がんの患者さんやご家族の心の問題と、その対処法についてまとめました。



がんの冊子 がんと心

2 不安・落ち込みの症状

次の症状にいくつ心当たりがありますか？

当てはまる項目が多いほど、またそれが数週間にわたって続くようであればストレスが高い状態です。

不安

心配事が
頭から離れない

怒りっぽい
いらいらする

集中できない

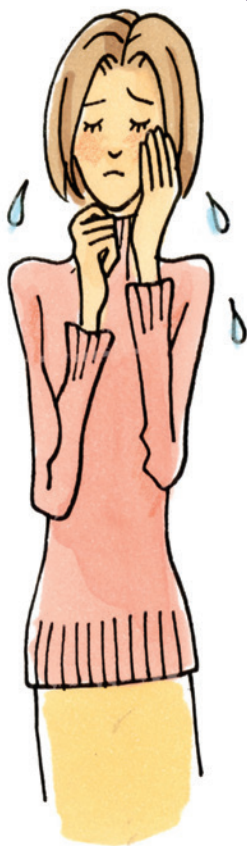
いつも緊張していて
リラックスできない

考えたくないのに
嫌な事を考えてしまう

冷や汗がひどい

眠れない

そわそわして
気持ちが落ち着かない



*突然胸が苦しくなる、息苦しくなる、吐き気がする、めまいや動悸^{どうき}におそわれる、といった体の発作的な変調も、不安の症状として起こることがあります。

落ち込み

気持ちが落ち込む

眠れない

物事が
決められない

だるい、
疲れやすい



何をして
楽しめない

集中できない
やる気がでない

食欲がでない

自分を
責めてしまう

生きるのが
面倒になる

3 ストレスへの心の反応

不安と落ち込みは、ある程度は通常の反応です。それがあったからといって直ちに問題というわけではありません。通常は数日から2週間程度で、困難を乗り越えて適応しようとする力が働き出します。

しかし、それ以上たってもつらさが回復せず、日常生活への支障が続くようであれば、「適応障害」や「うつ病」が考えられ、専門的治療が必要になります。

適応障害

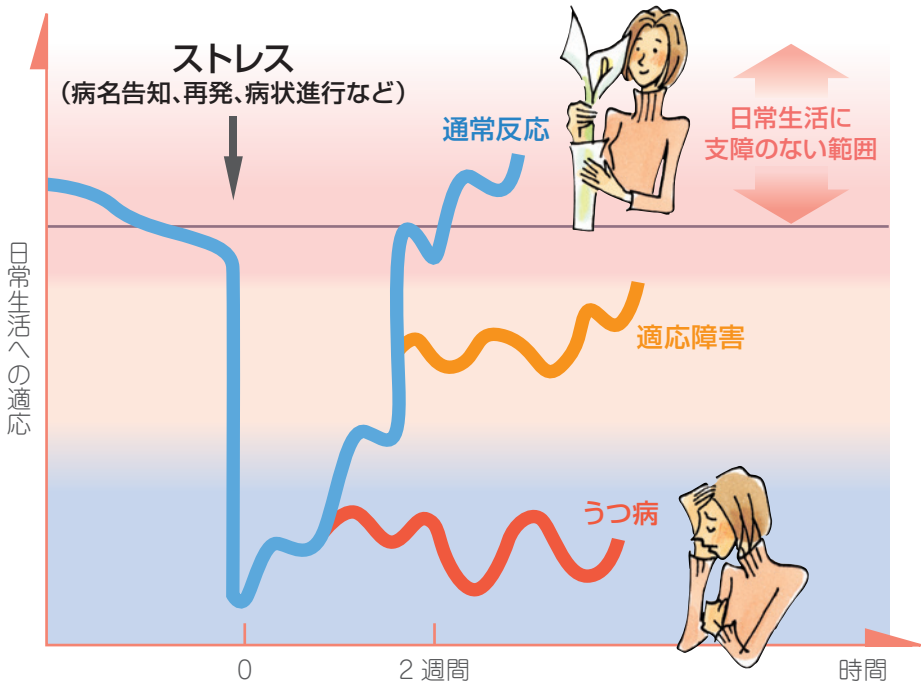
強いストレスをきっかけとして起こる不安や落ち込みによって日常生活に支障を来し、精神的苦痛がふだんよりも非常に強い状態を指します。

うつ病

適応障害よりさらに精神的苦痛が強く、落ち込みが2週間以上続き、日常生活に大きな支障を来します。3ページの落ち込みの症状が5つ以上当てはまる状態です。

これらは決して特別なものではなく、がん患者さんにとっては、誰でもおちいる可能性のある心の状態です。

●ストレスへの心の反応



病名告知やがんの再発、病状の進行などを知ったときには、それがストレスとなり日常生活へ適応できなくなります。

ストレスを受けたとき、通常は2週間程度で徐々に回復することができません(青い線)。

しかし、十分に回復できないまま経過すると「適応障害(オレンジの線)」や「うつ病(赤い線)」となり、日常生活に支障を来すため、専門的な治療が必要になります。

2. 心のケア

1 心のケアの必要性

ストレスによる心の反応は、患者さんの生活の質を低下させるだけではなく、がんの治療への取り組みにも影響を与えたり、ご家族のストレスを高めたりすることもあります。心のケアは患者さんやご家族にとって明日を生きる支えになります。

2 自分でできること

通常多くの人は、信頼している家族や友人などまわりの人に、心に思うことを十分に話すことで、問題に思っていることの整理がつき、心が穏やかになっていきます。また、治療のことや「がん＝死」と悩んでいる人は、患者図書室を利用して、病気について知識を得たり、同じ悩みを抱えた人と話すことで、気持ちが和らぎ、病気とたたかう気力が出てきます。

がん診療連携拠点病院の相談支援センターでは、多くの冊子やインターネットなどによって情報を調べ、あなたの不安や悩みに応えています。直接、担当医に治療について質問ができない場合でも、専門の相談員が担当医と信頼関係を結ぶお手伝いをいたします。

あなたはひとりではありません。一緒になってがんに向き合う仲間がいます。

3 不安・落ち込みへの対策

適応障害やうつ病のように「気の持ちよう」だけではどうにもならない不安や落ち込みを抱えることもあります。患者さんは「病気なのだから、つらくても仕方ない」「これ以上まわりに迷惑はかけられない」などと考えて我慢しがちです。また、ご家族もつらさや不安をどう表現していいのかわからず戸惑うことも多いようです。このような気持ちを自分ひとりで抱え込むのは大変つらいことです。

そのようなときは、信頼できる人や、担当医、看護師、相談支援センターの相談員などの医療スタッフに気持ちを打ち明けてください。誰かに話を聞いてもらうことは、つらさの軽減に大変役立つ方法です。

また、不安や落ち込みが長く続くようでしたら、「適応障害」や「うつ病」かもしれません。この疾患は、治る病気ですから、思い切って、心のケアの専門家に相談してみましょう。



3. 心のケアの専門家

1 心のケアの専門家とは —精神腫瘍科など—

心のケアの専門家は、患者さんご自身やご家族の心や精神面に関連する問題についてお話を伺います。

「心」や「精神」というと、「心や精神の病気になった人がかかるところで、自分には関係ないのでは？」と考える方が多いと思います。しかしそのようなことはありません。不安や落ち込みはもちろん、睡眠の問題や対人関係のストレスなど、ストレス全般に関して気軽にご相談いただけます。

心のケアは、精神科や心療内科の医師、心理士、心の問題を専門に扱う看護師、ソーシャルワーカーなどが窓口になります。がんに関連した心の問題のケアを専門とする**精神腫瘍科**を設置している病院もあります。また、がん診療連携拠点病院には、心のケアの専門家だけでなく、体のつらい症状などさまざまな問題に対応する**緩和ケアチーム**がありますので、そこに相談することもできます。

がんの患者さんやご家族の最も多い相談内容は、不安と落ち込みです。お話ししながら問題点を整理することで気持ちが楽になることは多くの方が経験しています。また、カウンセリングを受けたり、必要に応じて薬による治療を受けることで、多くの方がストレスと上手に向き合うことができるようになります。

2 心のケアの専門家への相談

まず、ストレスや心配事に関して担当医や看護師に話してみましょう。担当医はあなたの状況を判断して、必要があれば専門家に紹介します。また、カウンセリングの希望を直接担当医や看護師に伝えていただいても結構です。最寄りの**がん診療連携拠点病院の相談支援センター**で、専門家についての情報を聞いていただくこともできます。

患者さんの心のつらさを少なくすることは、がんの治療と同じように大切なことです。気持ちのことを医療スタッフに相談することは決して恥ずかしいことではありませんので、気軽にご相談ください。

専門の医師によるカウンセリングや治療を受ける場合の費用に関しては、**公的医療保険が適用されます**。



4. 専門家による心のケア

1 カウンセリング

専門家による心のケアの基本は「カウンセリング」です。

日ごろ、病気の心配やそれに関するつらい思いをそのまま口に出せる人はあまり多くはいないと思います。むしろ大事な人には心配をかけたくないから、迷惑になるから、と心にしまっている方が多いのではないのでしょうか。

カウンセリングは、心のケアの専門家と不安や落ち込みについて話していくことが中心になります。言葉にすることで気持ちが楽になり整理がついたという経験は、多くの方がお持ちではないでしょうか。また、がんと心の状態についての理解を深めることで、誤解からくる心配や、つらい気持ちが和らぐこともあります。

なかには話が苦手な方もいらっしゃると思いますが、たくさん話をすることが治療の目的ではありません。あなたのペースでお話してください。カウンセリングの話題は治療のこと、家族のこと、仕事のことなど身近なことが中心です。その人その人のペースに合わせてゆっくりとお話を伺っていきます。

また、お話しいただいた内容がほかの人に知られることはありませんのでご安心ください。

2 リラクゼーション

「リラクゼーション」とは自分の心身を意識的にリラックスさせる方法です。リラックス状態を得ることで、不安・緊張感を和らげる、寝つきをよくする、痛みを間接的に軽くするなどの効果が期待できます。

気持ちが緊張しているときには体も緊張し、カチカチになっていたりします。逆に体が緊張したまま気持ちだけリラックスすることは難しいものです。そこで、体がリラックスした状態を先に作ることで、気持ちをリラックスした状態へと導く方法がリラクゼーションなのです。

具体的には体の一部(例えば手や肩)の筋肉の緊張を意識的にほぐし、それを徐々に全身に広げていきます。リラックス状態を体感するには少し練習が必要ですが、一度覚えるとひとりでもどこでも行うことができるようになります。

リラクゼーションは、心のケアの専門家など経験のあるスタッフの指導のもとで行いましょう。



3 薬物療法

薬の効果と副作用

カウンセリングやリラクセーションのほかに薬を併用したほうがよい場合には、症状に応じて以下のような薬を処方しています。その場合、どのような種類のものが適当か、患者さんの体質や副作用を考えて安全に使用します。

薬の種類	効果	副作用
睡眠導入剤	「工夫をしてもなかなか寝つけない」「早朝、夜中に何度も目が覚める」「暗いうちに目が覚めてしまう」などの症状を改善します。	「日中に眠気が残る」「ふらつく」「足腰に力が入りにくい」などが生じることがあります。ほとんどの場合、薬の種類や量を調整することで改善できます。
抗不安薬	「不安でそわそわして落ち着かない」「考えたくないことが頭から離れない」「胸がドキドキする、息苦しくなる」などの症状を和らげます。	
抗うつ薬	「気分が落ち込む」「何をしても楽しめない」「気力がわかない」「体がだるい」「食欲がない」などの症状を改善します。	薬の効果はゆっくり現れるのですが、副作用は早期に現れることがあります。「軽い眠気」「のどの渇き」「便秘」「立ちくらみ」「胃のもたれ」などが比較的よくみられる副作用ですが、飲み始めてから数日で慣れてきますので、程度が軽ければあわてずに飲み続けてください。一部の抗うつ薬では、「不整脈」などがまれにみられます。脈の乱れや動悸がある場合には遠慮せずに申し出てください。

お薬について、よくあるご質問

Q なぜ心に薬が効くのでしょうか？

A 実は、不安や落ち込みが通常よりも強いときには、脳の神経が情報のやりとりをしすぎて疲労し、働きが低下した状態であることが明らかになっています。

ストレスに使う薬は、このような脳神経の仕組みそのものに働きかけて効果を出しているのです。

Q 薬がやめられなくなることはありませんか？

A ストレスの治療で使う薬については「飲み続けるとクセにならないだろうか」「たくさん飲むと体に毒ではないか」「性格が変わってしまわないか」などの質問が多く寄せられます。

しかし、医師の指示どおりに飲み方を守っていただければこのような問題は起こりません。

また、抗うつ薬、抗不安薬には性格を変える作用はなく、落ち込んだ気分や不安・緊張感といった「症状」を和らげるのが主な作用です。気持ちの浮き沈みの程度を軽くし、本来のその人らしさに戻す働きをするとお考えください。

薬について疑問があれば、遠慮なく心の問題について担当している医師、薬剤師にお尋ねください。

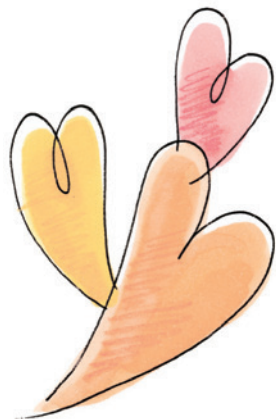


5. ご家族へ

心のケアは患者さんだけではなく、ご家族にも同じく必要であると考えています。というのも、がんはご本人だけではなく、ご家族にとっても大きな衝撃であり、心理面、経済面その他日常生活に大きな影響を与えるものだからです。がんは伝染する病気ではありませんが、家族の「心」には「伝染する」と例えられることがあります。

ご家族のストレスや心配事に対しても、心のケアの専門家が全力で支援します。「療養中の本人に申し訳ない」などと考えて抱え込まず、ぜひご相談ください。

ご家族の受診費用に関しても公的医療保険が適用されます。



付録 がんと取り組むための心の支え —ガイドライン—

ここではアメリカで配布されている資料をご紹介します。このガイドラインは、こうしなければならない、といったものではありません。しかし、示唆に富む部分も多いので、療養するうえでの参考にしてみてはいかがでしょうか。

- ①「がん＝死」と思い込まないようにしましょう。現在では、がんの多くは治療可能です。また、がんによっては、新しい治療法が実用化されるまで、長期間コントロールできるものもあります。
- ②自分のせいでがんになった、と思い込まないようにしましょう。がんになりやすい性格や、がんを進行させてしまうような性格の存在は証明されていません。
- ③気分が動揺したときは、気分を落ち着かせるために過去に助けになった方法を行ってみましょう。また情報を集めたり、人に話すことがよいこともあります。それでも気分の動揺が十分におさまらない場合には、まわりの人に援助を求めましょう。
- ④いつも前向きな考え方ができないからといって、自分を責める必要はありません。どんなに適応能力がある人でも、いつもいつも前向きというわけにはいかないものです。もし自分を責める気持ちがひどくなるようであれば、心のケアの専門家に援助を求めるほうがよいでしょう。
- ⑤自分にとって助けになるなら、支援団体や自助グループのサポートを得るのもよいでしょう。

- ⑥心のケアの専門家に相談することをためらう必要はありません。
それは精神的に弱いということではなく、むしろ強さなのです。
- ⑦リラックス法や音楽といった、気持ちをうまくコントロールできるようになる方法を積極的に利用しましょう。
- ⑧何でも質問できてお互いに尊重と信頼のできるような関係を医師との間に築いていきましょう。そして、治療上の「パートナー」になってもらうことが重要です。
- ⑨病気に関しての悩みを、最も親しい身近な人にまで秘密にしないようにしましょう。医師と治療などについて話し合うときには、その方に一緒に居てもらうとよいでしょう。心の支えにもなりますし、不安が強いときには、しばしば医師の説明を聞きもらしたり、理解しにくくなることもあるからです。
- ⑩あなた自身の精神的なよりどころを考えてみましょう。そして、過去にあなたをつらい状況から救ってくれたことがあれば、それを行ってみましょう。それが、あなたを癒やし、さらに病気を経験することの意味を見いださせてくれるかもしれません。
- ⑪治療を投げ出して、補完代替療法に走らないようにしましょう。補完代替療法に気持ちがひかれたら、不安のサインかもしれません。まず、信頼できて、客観的に判断のできる人と、その治療の良い面と悪い面について話し合ってみましょう。

国立がん研究センターがん対策情報センター作成の冊子

がんの冊子

がんと療養シリーズ(5種)

がんと心、がん治療と口内炎、がんの療養と緩和ケア、
がん治療とリンパ浮腫、もしも、がんと言われたら

各種がんシリーズ(34種) **小児がんシリーズ(11種)**

社会とがんシリーズ(3種)

相談支援センターにご相談ください、家族ががんになったとき、
身近な人ががんになったとき

患者必携

がんになったら手にとるガイド*

別冊『わたしの療養手帳』

患者さんのしおり(『がんになったら手にとるガイド』概要版)

もしも、がんが再発したら*

全ての冊子は、がん情報サービスのホームページで、実際のページを閲覧したり、印刷したりすることができます。また、全国のがん診療連携拠点病院の相談支援センターでご覧いただけます。*の付いた冊子は、書店などで購入できます。そのほかの冊子は、相談支援センターで入手できます。詳しくは相談支援センターにお問い合わせください。

がんの情報を、インターネットで調べたいとき

近くのがん診療連携拠点病院や相談支援センターをさがしたいとき

・・・がん情報サービス

<http://ganjoho.jp/>

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp

携帯電話でも見てみたいとき

・・・がん情報サービス 携帯版

<http://ganjoho.jp/m/> (携帯電話専用アドレス)



がんの冊子 がんと療養シリーズ がんと心

編集・発行 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
印刷・製本 図書印刷株式会社

2007 年 12 月 第 1 版第 1 刷 発行

2012 年 3 月 第 2 版第 1 刷 発行

「相談支援センター」について

相談支援センターは、がんに関する質問や相談にお応えします。がんの診断や治療についてもっと知りたいとき、不安でたまらないとき、いっしょに考え、情報をさがすお手伝いをします。窓口は全国の「がん診療連携拠点病院」にあります。その病院にかかっているいなくても、無料で相談できます。



全国のがん診療連携拠点病院は、「がん情報サービス 携帯版—病院を探す」で参照できます。

相談支援センターで相談された内容が、ご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、ほかの方に伝わることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

国立がん研究センター
がん対策情報センター

〒104-0045
東京都中央区築地5-1-1

より詳しい情報はホームページをご覧ください

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp