

# 暮らし

## がん何でもQ&A

### 質問

50代の女性です。婦人科がんの診断を受けました。転移もあって手術ができず、抗がん剤や放射線による治療を勧められています。今後の方針を決めないといけないのですが、何も手につかない状態で、家族も落ち込んでいます。治療や今後の生活はどうしていけばいいのでしょうか。

### 答え

「ご心配なことだと思います。診断を受けた患者やその家族のほとんどが同じような体験をしています。医学が進歩した今日でも、がんにかかることは、人生を根底から一変させるほどの重大な出来事変わりありません。」



宮崎 厚子

徳島大学病院がん診療連携センター臨床心理士

## 手術できず今後の生活不安



徳島大学病院がん診療連携センターのがんサロン。当事者同士で理解し合えることが心の支えになっている(同センター提供)

# 病院の相談窓口利用して

込みが深まるなど、心もダメージを受け続けていると考えられま

具体的には▽今まで楽しめていたことが全く楽しめない▽ふさぎこむ▽眠れない▽食欲がない▽物事を悲観的にしか考えられない▽ちょっととしたことでイライラする▽判断力が鈍る▽これまでできていたことができにくくなる一な

ど、感情や思考、行動面で支障が起きることがあります。これは診断直後の反応としてごく自然なものであり、時間の経過とともに落ち着いてくる場合がほとんどです。

注意したいのは、これらの症状が約2週間以上続く場合です。心理面での不調を放っておくことは、治療や生活の質の維持からも避けたいので、担当医や看護師にご相談ください。

①「がん＝死」ではありませんが、完治が難しい場合でも、がんをコントロールしながら元気に長く生きている人はたくさんいます。

②がんは細胞増殖の仕組みが壊れたために起こったもので、なぜその人に起きたのかは誰にも分かりません。性格や感情の状態ががんの原因だとは証明されていませんので、むやみに自分を責めるのはやめましょう。

③前向きに考えられないのは当然ですが、自分は弱から駄目だと思つのはやめましょう。どんなに適応能力のある方でも時間がかかります。気分がすぐれないようであれば、援助を求めてください。

悩みを打ち明け、医師と治療について話し合うときは、その人に一緒に来てもらうとよいでしょう。不安が強いときには、医師の説明を聞き、理解することが難しくなります。第三者が、あなたの理解を助けてくれるでしょう。

⑨医師への質問や心配なことなどを簡潔にメモにして示していただくと、話が伝わりやすくなります。

- ④心の専門家に相談することをためらわないようにしましょう。相談するのは精神的な弱さでなく、むしろ強さのサインです。
- ⑤音楽や呼吸法など、リラックスマや気持ちのコントロールに役立つ方法を積極的に利用しましょう。
- ⑥助けになりそうだと思う患者やサポーターグループを利用しましょう。
- ⑦何でも質問でき、信頼できる関係を医師や医療スタッフとの間に築き、治療上のパートナーになってもらいましょう。
- ⑧親しい人には病気に関しての

自分合った方法で心のリハビリを図ることで、少しずつ病気と向き合えるようになっていくのではないのでしょうか。

なお、かかりつけの病院にがん相談窓口がある場合は、そちらもご利用ください。また、県内には幾つかの患者会やがんサロンがあります。病気や治療について勉強する場、気軽に集まれる場となっており、当事者同士で共感し理解しあえることが心強い支えになっているようです。

質問募集 がんに関する悩み「徳島がん対策センター」がお答えします。質問内容を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒770-8572 徳島新聞社文化部「がん相談」係へ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。同センターへ088(6333)94338でも平日午前8時半〜午後5時に受け付けています。