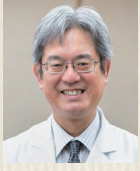


こころの
ケア
CARE

がん患者さんのこころのケア



名古屋市立大学大学院
医学研究科
精神・認知・行動医学分野
教授

明智 龍男 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
教授・部長

日比 陽子 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

田崎 慶彦 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

飯田 萌子 先生

がん患者さんに起こるこころの動き

日本人が一生のうちのがんと診断される確率は男性65.5%、女性51.2%（2019年データに基づく）である^{※1}とされています。がんは誰にとっても身近な病気で、治療の進歩により、必ずしも死に直結する病気ではなくなってきています。しかしながら、がんと診断されることは患者さんやご家族に大きなショックをもたらします。多くの患者さんはがんの疑いの時期からこころの動揺を経験し、その後も告知、治療の過程において、さまざまなストレスに直面します。これらのストレスに対するこころの反応は、ショック・混乱、不安・落ち込み、新たな生活への出発というおおむね3つの時期に分けることができます。

※1「最新がん統計」

国立がん研究センターがん情報サービス

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html（2023年1月閲覧）

■ ショック・混乱の時期

「自分のがんになるわけがない、きっと間違いだ」といった病気を否定したい気持ちや、「もうだめなのではないか」といった絶望的な気持ちに苛まれる時期



■ 不安・落ち込みの時期

今後のことに対する漠然とした不安や落ち込みから、ぐっすり眠れなくなるなどの状態が現れる時期



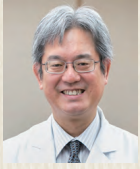
■ 新たな生活への出発

こころが現実に対応し始め、つらい状況にありながらも物事の楽観的な側面に目を向けることができるようになる時期



こころの
ケア
CARE

がん患者さんのこころのケア



名古屋市立大学大学院
医学研究科
精神・認知・行動医学分野
教授

明智 龍男 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
教授・部長

日比 陽子 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

田崎 慶彦 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

飯田 萌子 先生

医療関係者とのコミュニケーション

不安な気持ちやよく眠れない、食事を美味しくとることができないといった状態は、がんの検査では分からないため、医師に伝えることが必要です。しかしながら、がんの治療中は病気に関するだけでなく、生活や仕事のことなど、さまざまな不安があるため、医師にどのように伝えればいいのかよく分からないといったことも多いものです。

国立がん研究センターでは、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「重要な面談にのぞまれる患者さんにご家族へ一聞きたいことをきちんと聞くために」^{※2}を作成しています。このような冊子にあらかじめ記入して医師に渡すなども、医療関係者とのコミュニケーションを円滑にし、不安を軽減する一助となります。

※2 「重要な面談にのぞまれる患者さんにご家族へ一聞きたいことをきちんと聞くために」

国立がん研究センターがん情報サービス

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/question_prompt_sheet.html (2023年1月閲覧)

医療用麻薬について

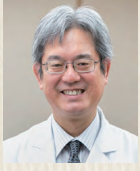
がんによる痛みが強くなってきたときに、医師から医療用麻薬の使用を提案されることがあります。医療用麻薬は、「末期の患者だけが使うものでは？」「中毒になるのでは？」「使い続けると効かなくなるのでは？」といった疑問や不安も患者さんからよく聞きますが、そのような心配は不要です。医療用麻薬はがんの進行とは関係なく、痛みの度合いに応じて使用するものであり、医師の指導のもとで適切に使用することで、中毒が生じることはほとんどありません¹⁾。また、効果があまり感じられない時には、他の薬に変更するなどに対応することもあります。医療用麻薬を使用すると便秘、吐き気、眠気などがあらわれることもありますが、薬などで対処することができます。また吐き気と眠気は自然とおさまっていくことが多いとされています。

中毒になるのでは？
使い続けて大丈夫？



こころの
ケア
CARE

がん患者さんのこころのケア



名古屋市立大学大学院
医学研究科
精神・認知・行動医学分野
教授

明智 龍男 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
教授・部長

日比 陽子 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

田崎 慶彦 先生



名古屋市立大学病院
薬剤部
緩和ケアチーム

飯田 萌子 先生

ご家族のフォロー

がん患者さんは時に辛い気持ちからくる怒りを家族にぶつけてしまうことがあります。それは家族に気持ちのはけ口を求めている、ということを理解しましょう。患者さんに対する不用意な励ましや、無理に明るく振舞うことなどは患者さんにとってはこころの負担となることがあります。普段から何でも話し合える雰囲気を作っておき、患者さんの話をとにかくよく聞くという姿勢が有用です。

また、がん患者さんのご家族は「第二の患者」とも言われるように、同じように辛い気持ちを抱えて、こころの負担が大きくなってしまふことがあります。全国のがん診療連携拠点病院には、「がん相談支援センター」が設置されており、がんに関する治療や療養、生活全般、地域の医療機関などについて相談することができます。こういったところで相談してみることも考えましょう。

<参考文献>

- 1) 日本緩和医療学会 ガイドライン統括委員会編,患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド増補版,金原出版,2017.