

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。今後の方針を決めたいといけませんが、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いのでしょうか。

答え
ご心配なこと
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
を根柢から一変させるほどの重
大な出来事になり変わります
ん。

がんにつつまれる不安は、体の不調を感じて検査を受ける段階から始まっており、診断時にピークに達します。続いて、日常生活や人間関係、経済上の問題など、次々と悩みが生じ、落ち



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

病院の相談窓口利用して



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)

ど、感情や思考、行動面で支障が起きることがあります。これら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。

①「がん＝死」ではありませぬ。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く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、自分は弱いから駄目だと思ってしまうでしょう。どんなに適応能力のある方でも時間がかります。気分がすぐれないようであれば、援助を求めてください。

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、リラックスマス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会やサポート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關しての

自分に合った方法で心のリハビリを図ることで、少しずつ病気に向き合えるときになっていくのではないのでしょうか。

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。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を簡潔にメモにして示していただく、話が伝わりやすいでしょう。

なお、かかりつけの病院にがん相談窓口がある場合は、そこ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。病状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
みに「徳島がん対策センター」
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、〒770-0857
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(電088
(633)9438)でも平
日午前8時半~午後5時に受
け付けています。