

がんと告げられたら

1) がんと心

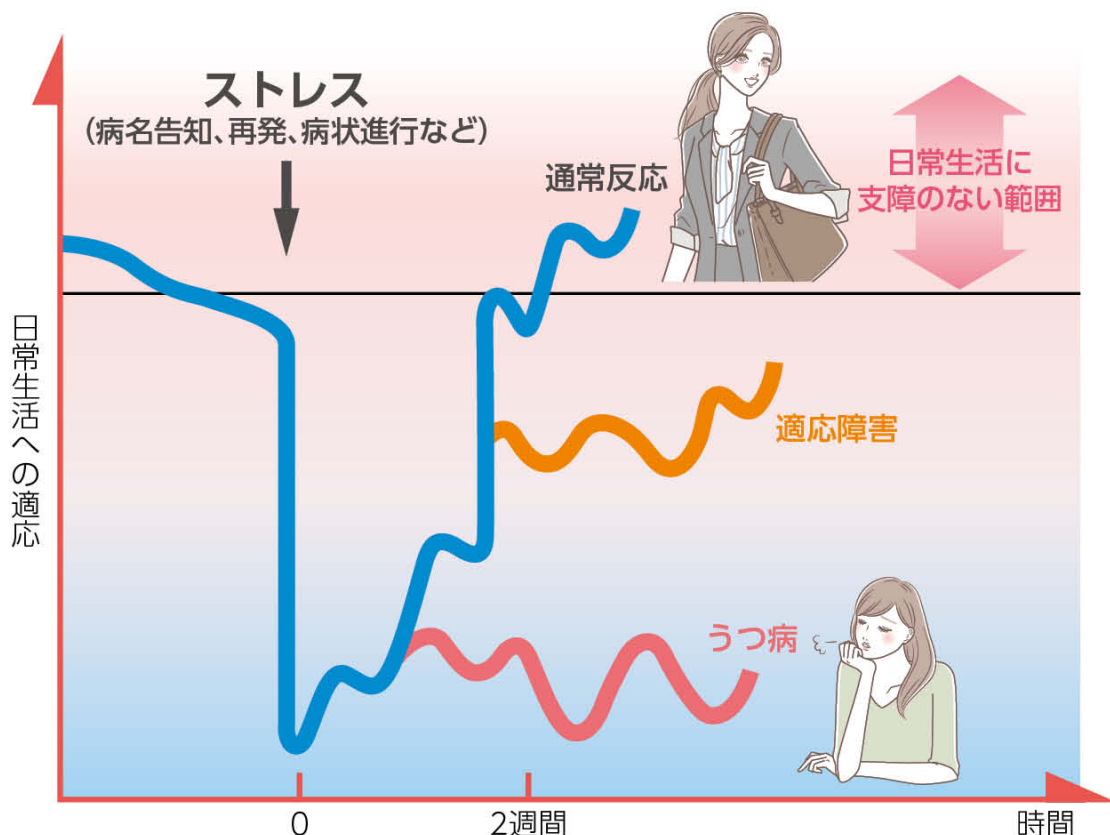
がんと診断されるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。頭がまっしろになったり、今までに経験したことのないようなつらい状態に陥り、しばらくは不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。

無理に頑張ったり、平静を装ったりする必要はありません。一人きりで誰とも話さない時間やじっと横になって寝ている時間があってもいいのです。ただ、ストレスが大きなこの時期に、仕事を辞めるなど大きな決断をするのは避けたほうがよいでしょう。

大きな衝撃を受けながらも、今、あなたが生きていること、そのことこそがかけがえのないことです。

●がんによるストレス（不安・落ち込み）への心の対応

しばらくの間は不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。こういった気持ちの変化は、大きな衝撃から心を守ろうとする時の防御反応です。数日から2週間の時間の経過とともに、困難を乗り越えて適応しようとする力、前向きな気持ちが働き出します。

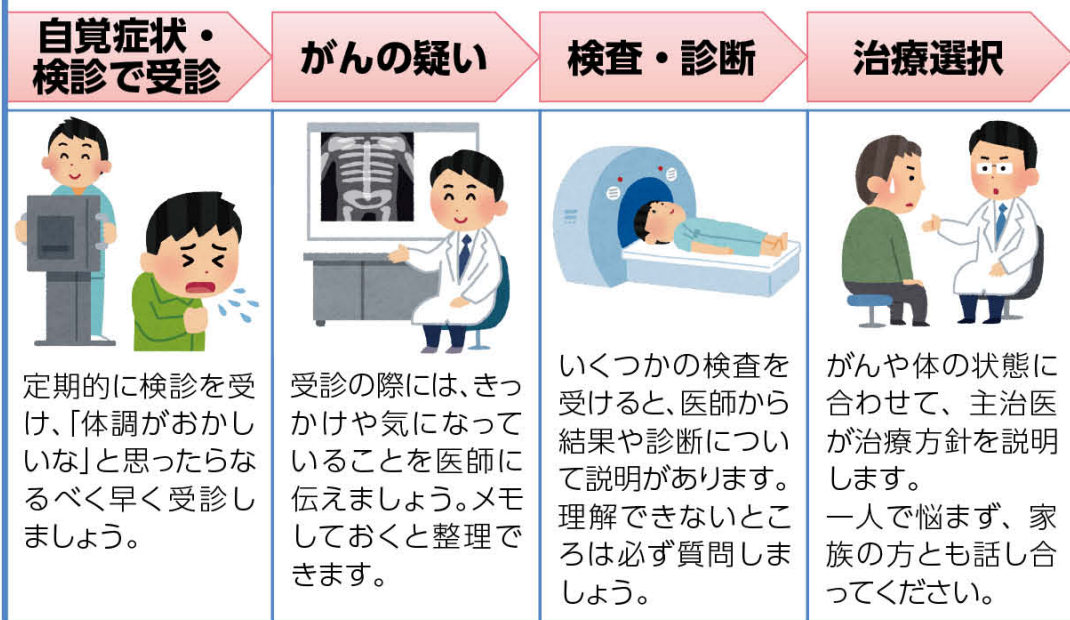


冊子「がんと心」（国立がん研究センターがん情報サービス）より抜粋

2) がん治療の流れ

がん治療の大まかな流れがわかると、心にゆとりが生まれます。それぞれの時期において、必要となる情報、支援やサポートについても確認しておくといいでしょう。

がん治療の流れと留意点



各時期に必要な情報・支援サービス

この時期に、がん相談支援センター
を利用してみましょう

がんの基礎知識 (14ページ)

標準治療 (15ページ)

生殖医療 (21ページ)

治療期

治療方針の変更

経過観察・療養



治療中に起こる困ったこと、つらいこと小さなことでもいいので、主治医、看護師など医療スタッフに話しましょう。



再発や進行、副作用などで治療方針が変更する場合があります。初めの治療選択と同様で、医師からの説明を十分に理解することが重要です。



治療終了後の体調の変化や再発がないかなど、定期的な受診・検査をします。
職場復帰など治療前の日常生活に戻していくよう努めていきましょう。安心な療養生活を送るための支援サポートも活用していきましょう。

がん相談支援センター (5～6ページ)

がんと心 (7ページ)

がん症状・副作用に対する治療 (支持療法)・ケア (16～18ページ)

セカンドオピニオン (12ページ)

がんゲノム医療 (18ページ)

民間療法について (20ページ)

子育て支援について (23ページ)

就労支援 (24～27ページ)

医療費・生活費に関する支援制度 (34～42ページ)

がんサロン・患者会・ピアサポート (31～33ページ)

在宅支援サービス (28～30ページ)

緩和ケア (19～20ページ)

3) 信頼できる情報を得る

例えば、インターネットで「がん治療」と検索すると見つかる情報は、非常にたくさんあります。大切なことは、それらが新しく正しい情報かどうかを見極めることです。

また、得られた情報がすべて自分の病気に当てはまるとも限りません。情報を探す時には「誰がどんな立場で発信しているか」、「情報に偏りはないか」に注意しましょう。がん相談支援センターには、国立がん研究センターがん情報サービスが発行したがんに関する各種冊子が設置されており、活用してみましょう。

✓ 国立がん研究センターがん情報サービス

がん情報サービス
ganjoho.jp

サイト内検索

医師関係者向け | がん統計 | がんの臨床試験を探す

病名から探す | がんの治療と生活 | 制度やサービスを知る | がんの予防・検診 | 資料室

確かながんの情報をお届けします

当サイトは、国立がん研究センターが運営する公式サイトです。

ピックアップ

- がんと診断されたあなたに知ってほしいこと
- ご家族、まわりの方へ
- セカンドオピニオン
- 相談先・病院を探す
- 新型コロナウイルス感染症 Q & A
- 免疫療法
- がんゲノム医療とがん遺伝子検査



国立がん研究センターがん情報サービスホームページより転載

✓ 徳島がん対策センター

徳島がん対策センター
Tokushima Cancer Counter (Institute) Center

文字サイズ 小 中 大 | がんに関する御相談は 088-634-6442 | 徳島県がん診療機関スピード検索

ホーム | 事業について | イベント情報 | がん何でもQ&A | トピックス | 講演動画 | 出前講座 | がん登録 | 相談支援

徳島がん対策センター

がん患者総合相談窓口

看護師・医療ソーシャルワーカーによる無料電話相談

088-634-6442

対応時間 月～金 8:30～17:00 (祝祭日除く)

誰に相談すればよいかわからない不安な気持ちを聞いてほしいがん治療の医療費について今後の生活について、など

がんについての不安や心配ごとを一人で抱えこまず、まずはお気軽にお電話ください。

徳島県がん診療機関スピード検索

がん電話相談 TEL



4) 理解・納得して治療を受けたい

がんと診断され治療を開始するまでの期間は、様々なことを頭の中で整理し決めていく重要な時期です。

主治医の説明を受け自分の病気のことを理解し、家族や親しい人とも相談し、自分のライフスタイルや人生観を踏まえて今後の治療を考えていきましょう。

① 主治医の説明を聞くとき

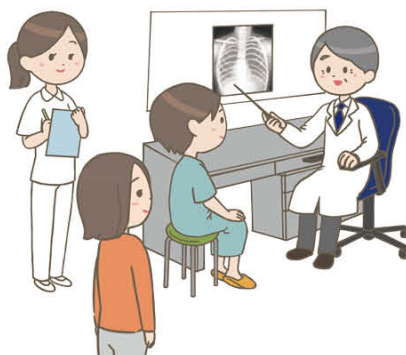
主治医は、がんの診断（病名やがんの広がりなど）がついた段階で、患者さんに診断の内容と、今後の治療方針について説明を行います。その時、ご家族など身近で頼れる方にも同席してもらい、一緒に説明を聞くこともできます。

患者さんが十分に理解・納得した上で、医療者にも患者さんの事情や思いを伝え、双方が合意することで治療方法が決定します（インフォームドコンセント）。

説明の時、わからないことや疑問点があったら遠慮なく、主治医や看護師さんに聞きましょう。診断結果の説明や今後の治療方針についての重要な説明を受けることがわかった段階で、不安なことがあれば、がん相談支援センターへお気軽にご相談ください。

通常外来では時間の制約もあるため、あらかじめ聞きたいことや伝えたいことをメモしてまとめておきましょう。確認事項として以下の点を参考にしてみてください。

- 正確な病名と病期
- 治療中にあなたが大切にしたいこと
- 提示された治療法の推奨される理由、副作用や後遺症
- 治療の内容（手術療法または薬物療法または放射線療法、あるいはそれらの組み合わせなど）、日程、検査の予定など
- 今後起こりうる症状と、その時の対処方法
- 日常生活で気を付けること
- 仕事への影響や就労継続の可否
- その他（悩みや不安、生活での困りごとなど）



● 関連情報冊子

重要な面談にのぞまれる患者さんご家族へ
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 精神腫瘍学グループ

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/question_prompt_sheet.html



② セカンドオピニオンの利用

患者さんが納得いく治療法を選択することができるように、現在治療を受けているまたはこれから治療を受ける医療機関の主治医とは別の医療機関の医師に、「第二の意見」を求めることです。主治医が気を悪くしないかと心配される方もいますが、今後の治療を考えていくために有効なものであり、決して主治医の意見を尊重し信頼することと矛盾するものではありませんので積極的に利用しましょう。

●セカンドオピニオンの流れ

現在の主治医の診断と治療方針を確認する。



主治医に、悩みや思いを相談し、セカンドオピニオンを受けたい旨を伝える。



セカンドオピニオンを受けたい医療機関に申込みをする。

***がん相談支援センターで、対応医療機関や受診までの流れ、申込方法などを確認しておきましょう。**

★セカンドオピニオンは、一般の受診と予約方法や手続きが違います。



診療情報提供書や検査データ、画像などを主治医から受け取り、希望先の病院でセカンドオピニオンを受ける。



セカンドオピニオンを受けたら、必ず主治医に結果を報告し、内容を共有しながら今後について相談しましょう。

●セカンドオピニオンを受ける際の注意点

- あくまでも別の医師からの意見を伺うもので、転医（病院をかわること）を目的とするものではありません。
- セカンドオピニオン受診の費用は原則自費です。30分あたり1万円程度が多いですが、病院によって違います。事前に確認しておきましょう。



5) 家族ががんになったとき

多くの患者さんは、がんになったからといって、極端に気をつかわれたり、無理に何かを言ってもらうことを望んでいるわけではありません。

肩の力を抜いて、まずは、診断や治療などのその時々で、ご本人がどのような気持ちでいるか、想像してみましょう。

もちろん、ご本人の気持ちを 100%理解することはできません。思いがけない行き違いが生じることもあることでしょう。それでも、「一所懸命に相手を理解しようとしたこと」「手探りでも、コミュニケーションを重ねていったこと」は、相手に伝わり、そうしたあなたの存在そのものが、ご本人にとって大きな支えにつながります。

① 家族は第二の患者

大切なご家族が、がんと診断されると「家族ががんであることを、受け入れられない」などの思いを抱いたり、混乱することはごく自然なことです。そうした中で、「自分がつらくても、本人はもっとつらいのだから、我慢しなくてはい」と気持ちを抑えてしまう場合も少なくありません。その結果、さまざまな不安や気持ちの落ち込みが続いてしまう方もいます。一方で、そうしたつらさを抱えながらも、仕事や学校、家族の世話や家事など、あなた自身の日常生活を維持していく必要もあるでしょう。こうしたことから、ご家族は、がんになったご本人と同じかそれ以上に精神的負担がかかる「第二の患者」ともいわれています。ご本人をサポートするためにも、あなたが意識的に自分自身をいたわり、必要な支援を求めることは大切です。

担当医や看護師、その他さまざまな医療者（ソーシャルワーカー、心療内科や精神科の医師、公認心理師など）に、ご家族が自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。周囲の力を借りることはとても大切です。

*ご家族も、がん相談支援センターを利用できます。

② がんの原因はわからない

「がんになったのは、食生活が悪かったからだ」「家族が気を付けてあげられなかったからだ」などと、過去を振り返ったり、原因を求めたい思いにかられる方もいるかもしれませんが、多くのがんの原因は解明されていません。視点を未来に向け、少しずつでも、自分にできることを見つけていきましょう。

