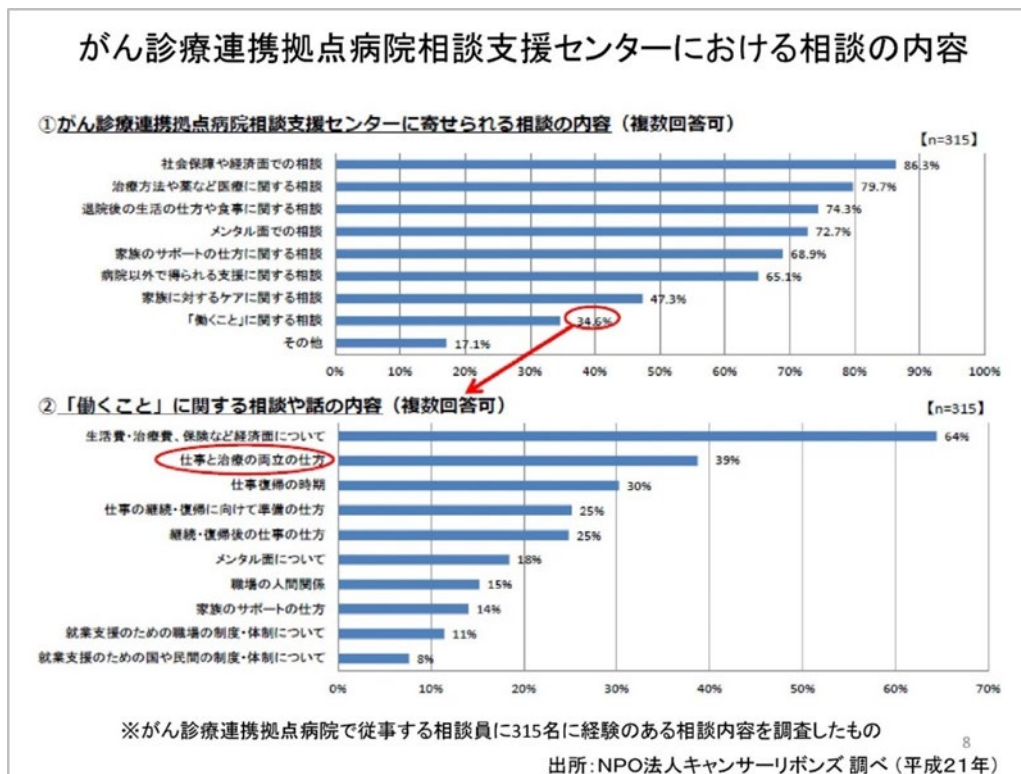


II. がんと心の関係

3. がんと向き合う心のケア

がんが疑われたときや診断・告知された時、社会保障や経済面での不安、治療法に関する不安や通院後の生活の仕方や食事といった QOL (quality of life)、死への不安などに襲われます。そして、過去や未来についてあれこれ考えを巡らすマインド・ワンダーリング (心の迷走) が起きることで、さまざまな心理的また身体の反応が生じます。



その他、全国のがん診療連携病院における相談の第8位は「働くこと」で、経済面、仕事と治療の両立、仕事復帰といった声が寄せられています。

一般にがんの告知や再発、病状の進行によって、がん患者の31%が抑うつを呈します。また、家族の抑うつ有病率は40%から60%という報告が多いのも事実です。

がん患者における抑うつは、QOL の全般的な低下、がん治療に対する※¹アドヒアランスの低下、入院期間の長期化、生命予後の悪化、家族の精神的負担の増大など、様々な側面に影響を与えます。米国のがんセンターによるとがん患者の47%が精神医学的診断基準を満たしており、上位2疾患は※²適応障害(32%)、うつ病(8%)との報告があります。

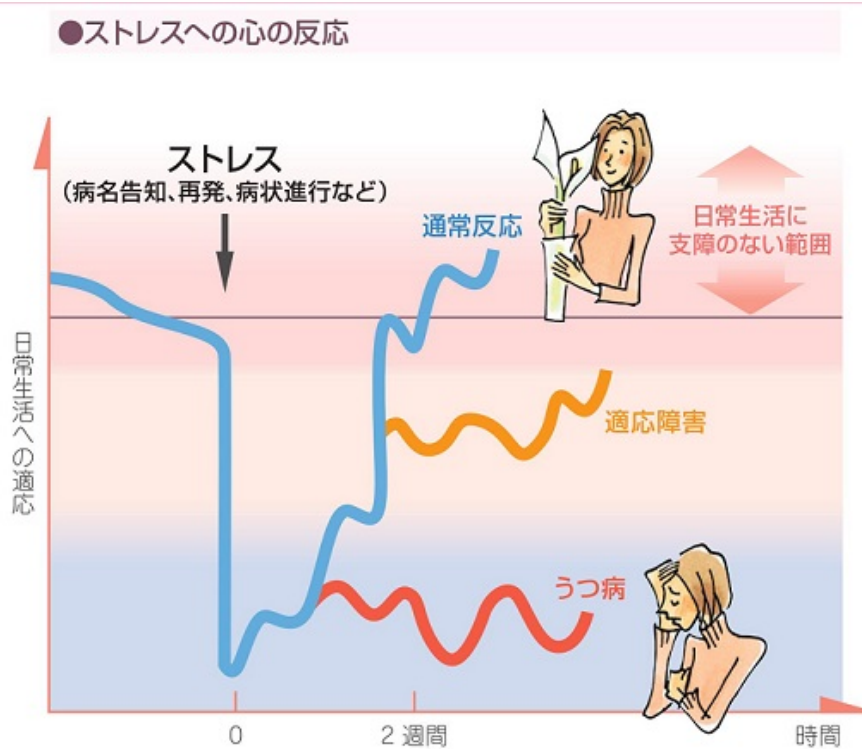
※¹患者が積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることを意味する。

※²生活の中で生じるさまざまなストレスにうまく対処することができず、抑うつや不安感などの精神

II. がんとの関係

症状が現れて日常生活に支障をきたす病気のこと。

[「がん患者・家族のストレス」ストレス科学研究 2017. 32. 4-9 \(外部リンク\)](#)より



(国立がん研究センター がん情報センターより)

多くの方は告知からおおよそ2、3週間程度で先のことを考えることができ、問題に取り組めるようになり、最低限の日常生活レベルに回復すると報告されています。

しかしながら、ストレス・緊張、全身倦怠・衰弱、肩で息をする、味覚障害・胃弱、体がパサパサする、上半身がゾクゾクする、頭鈍痛、微熱、体のほてり、左側首・肩・背中のこり・腰痛、手足のしびれ、イライラ、発汗、食欲不振、不眠、寝汗といった症状として現れることがあります。

4. 不安定な時期を乗り越える方法

1) あふれる情報に惑わされない。治療法、養生を選択する際の基準を持つ。

- ①十分な研究データがある
- ②論理が通っている
- ③代償より恩恵が大きい

II. がんとの関係

④実生活で実証できる

⑤自己責任の原則に従っている

(健康に関する論説を検証するルール ジェームス・スキナー著『成功の9ステップ』より)

2) 悩み、疑問を何でも聞く。納得いかなければセカンド・オピニオン、サード・オピニオンを受ける

3) 家族や周囲の人の支えを受け入れる

4) 不安に対する心理的ケアを受ける

このようながん患者や家族の不安に対して、受容、傾聴、共感、出来事に対する意味づけを変えるなどを含むカウンセリング、ワークプログラムなどの心理療法、リラクゼーションとして森林を歩く自然セラピーなど自ら治そうとする力を引き出す方法が有効です。

その際、カウンセラーやインストラクターの役割はクライアントが素晴らしく健康に満ち、愛にあふれたものへと変わり、大きな自己変容、「生きかたの変革」を遂げるように力づけることです。

参考) [がん治療 202 「がんとの心ーがんに向き合う“こころのケア”」](#) (国立がん研究センター がん情報サービス) 外部リンク

また、カウンセリングやワークプログラムなど感情的ストレスへの効果的な対処が QOL を高めるだけでなく、腫瘍の成長率、生存率に大きな影響を与えることがわかっています。

5. 家族や友人の方へ

競泳のエース池江璃花子選手が白血病を公表したことに端を発して、メディアが頻繁に記事にしたことがあります。このところを取り上げ、日経新聞の春秋(2019.2.15)では、『がん経験者の心を誰もが正しく知るべき時代になった。』と結んでありました。

『心を正しく知る(知識)』とは？ ほどほど見当違いで、がん患者の心の認識が浅い気がします。

「がん」という病気は同じでも性別、がんの部位、ステージ、年齢、家族・パートナーetc.そして、患者の一人ひとりの個性が違うように全く同じ言葉でもとらえ方が違います。

相手との関係で誰がその言葉を発するかによっても、極端に言うと同じ言葉でもその日によっても受けとめ方が違います。それほどがん患者の心は繊細でタッチーなのです。

ですから、少し距離を保ちながらも、本当の気持ちを伝えたいところです。

『正直、どう言ったらよいのかわからないけれど、力づけになることや私に何かできることがあったら

II. がんと心の関係

言ってください』最初はこれくらいしか言えないのではないのでしょうか。

一緒に悩み、考え、支えたいのであれば、ただ、話を聞き、もし更にできることがあるとすれば自ら答えを出すようにセルフ・カウンセリングできるように導くことだけに徹することでしょう。