

## がんになったら心がけたい 5つのポイント

がん看護専門看護師  
矢野 和美

1

## 本日 お伝えすること

### I 患者さんご家族を支える

- 相談窓口:『がん相談支援室』
- 『語りあいの会』

### II がんになったら心がけたい5つのポイント

2

### I 患者さんご家族を支える

#### がん相談支援室



3

#### がん相談支援室

- ・ 治療や療養生活全般のさまざまな質問や相談を対面相談・電話で受けています
- ・ 「どうしたらいいのかわからない」、「医療費のことについて知りたい」など、がんに関する疑問や悩みを無料で相談することができます
- ・ がんに関するパンフレットもご用意しております

4

#### 語りあいの会

- ・ 病気だけでなく、生活上の悩みや不安をゆっくりと語りあう場
- ・ 自分のがんについて情報を収集する場

5

### II がんになったら心がけたい 5つのポイント

- 1 どんなことでも、話してみましよう
- 2 自分にとって必要な情報を集めましよう
- 3 わからないこと、聞いておきたいことは書きとめましよう
- 4 医療者と良い関係をつくりましよう
- 5 患者さんを支える仕組みを活用しましよう

6

## 1 どんなことでも、話してみましよう

不安になったりつらいと思ったりするのは自然なことです。  
ため込まないで、話してみましよう

心のケアも大切です。精神的につらい状態が続くときには、専門家に手助けを求めてみましよう

7

### 【補足説明】

どんなことでも、話してみましよう

#### ○ 1つ目の口

話しやすい人に話してみると、気持ちの整理ができたり、解決のヒントが見つかることがあります。「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを自分の中にため込まないで、感じたことをそのまま打ち明けてみる、言葉にすることが大事だと思います。  
心配をかけたくないからといって身近な人に話すことをためらう方もいますが、大事な人にこそ、まずは話してみる事が第一歩につながると思います。もちろん、身近な人に話すことが難しいときは、ぜひ、相談室にいらしてください。  
相談支援室では、電話あるいは直接お会いして話すこともできます。そして、落ちついて心の整理ができてくると、先生から受けた説明に対しても疑問やわからない点があることに自然と気づくこともできるでしょう。ためらいがあるときには、身近な人と一緒に聞くのもいい方法だと思います。

#### ○ 2つ目の口

治療や療養の間には、不安になったり、落ち込んだりすることがあります。これは、がんと向き合うとどなたの方が感じること、決して特別なことではありません。  
人によって違いはあると思いますが、胸が締めつけられて、少しずつ落ちついてきて、前向きな気持ちになってくることが一般的です。  
ひとりで悩まず、少しでも日常生活に支障が続くようであれば、相談しやすいスタッフに相談してみるのも1つの解決方法だと思います。

8

## 2 自分にとって必要な情報を集めましよう

### 情報探しの4つのポイント

- ①情報を集めるときには、発信元が信頼できるかどうか
- ②自分にとって何が役に立つのか
- ③内容は信頼できるのか
- ④都合のいい話ばかり接っていないか

自分のこと、それから病気のことについて調べてみましよう

9

### 【補足説明】

自分にとって必要な情報を集めましよう

#### ○ 1つ目の口

病気や検査、治療や療養生活についてよく知ると、不安や悩みが軽くなります。また、納得のいく決定をするときにも、正確な情報がみなさんの支えになると思います。情報探しのコツとしては4つあります。  
①情報を集めるときには、発信元が信頼できるかどうか ②自分にとって何が役に立つのか ③内容は信頼できるのか ④都合のいい話ばかり接っていないかなど、チェックしておくべきポイントがあります。  
情報探しについては、「がん相談支援室」でもお手伝いさせていただきますので、遠慮なくお声がけください。

#### ○ 2つ目の口

まずは、自分自身が自分の状態についてよく知ることが大事になります。これまでの検査の結果はどうか、追加検査はあるのか、癌気はどの場所にあるのか、どの程度広がっているのか、など先生に聞いてみるというでしょう。  
色々なことを1回の診察で全部聞く必要はありません。  
何回かに分けて聞く、聞ける範囲まで聞いてみる、他の人に聞いてもらう、ということでも大丈夫です。  
自分だけで、何もかも抱え込むことは限りがあるので、できるだけ周りの協力を求めるということも頭の片隅に覚えておいていただければと思います。

10

## 3 わからないこと、聞いておきたいことは書きとめておきましよう

病気のこと、体のこと、今後のことなど、知りたいことや、理解したことを書きとめておきましよう

### 【補足説明】

診断の結果や体の調子、今後の治療の見通しについて、情報を集めたり、相談してみるといいでしょう。  
これからの療養生活のことについて聞いたことや、大まかな予定や希望を書きとめておくと、見通しが立てやすくなると思います。  
理解できなかったことや、わからなかった言葉などを書いておくと後で振り返るときに参考になります。  
疑問や不安などがあれば、私たち相談員や医療者、周囲の人に伝えて、解決の方法を探す手助けをしてもらうといいと思います。

11

12

#### 4 医療者と良い関係をつくりましょう

先生や医療者と関係をつくるためのポイント！

がん相談支援室は、あなたとご家族を支える相談窓口です。活用しましょう

セカンドオピニオンを活用することもできます。先生や相談支援室に相談しましょう

13

#### 【補足説明】

医療者と良い関係をつくりましょう

##### ○ 1つ目の口

患者さんの病状を最もよく理解しているのは、先生や看護師などです。その一方で、みなさんがそれぞれ感じる痛みや悩み、心配事などは、ご自身にしかわからないことです。痛手しながら治療を受けているように、自分自身の状態について率直に伝えて、お互いの信頼関係を築いていくことが大切です。

はじめは、聞きにくいことを思うように聞けなくても構いません。あせらずに、何回かにわたって信頼を築いていくようにすれば大丈夫です。

そうしていくうちに、話しやすく、聞きやすくなると思います。

##### ○ 2つ目の口

情報の受け取りがわからない時には、相談支援室を利用してみてください。詳しくは、医師が納得できたり、解決が得たりすることがあります。また、費用のこと、療養生活のことなどで活用できる様々な制度やサービスについても、相談支援室で知ることもできます。

ぜひ、無料ですので、お気軽にご利用して頂ければと思います。

##### ○ 3つ目の口

セカンドオピニオンとは、診断や治療方針について、現在の医師とは別の医師の意見を求めることです。現在の医師の意見を別の角度から検討することで、病状に対する理解が深まったり、選択の幅が広がったりして、より納得して治療に臨むことができます。

通院病前では、がん相談支援室もしくは担当医が窓口になっています。

14

#### 5 患者さんを支える仕組みを活用しましょう

患者・家族の支え合いの場  
(語り合いの会・患者会など)

地域の支援と連携の仕組み

緩和ケア

15

#### 【補足説明】

患者さんを支える仕組みを活用しましょう

##### ○ 1つ目の口

同じ経験を待つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが軽くなったり、療養生活を快適に送る知恵が得られることがあります。他の患者さんの経験を聞くことで、自分の悩みを解決する糸口を見つたり、問題とのつきあい方を学んだりすることもできます。

生きる上で大切な支え合いの場。治療の進捗や生活の困りごとについて、実践に基づいたいろいろな解決方法やコツがとて多量になったという声を聞きます。

『患者会』の紹介・随時、がん相談支援室で実施しています。

##### ○ 2つ目の口

最近では、入院期間が短くなったり、外来で治療を継続することが多くなっています。そのため、療養生活の準備や普段の生活について、もしかしら活用できるサービスや制度、施設が広がるかもしれません。

まずは、自分らしく過ごすためにはどうしたらいいのかわからない、イメージすることも大切になります。一人で考えることが大変なこともあるかもしれません。そのようなときには、一緒に考えますので、遠慮なく、がん相談支援室へお話しください。

##### ○ 3つ目の口

『緩和ケア』と聞いて、言葉に抵抗を感じる方もいるかもしれませんが、現在では、治療の副作用から、自分らしい療養生活を送ることができるよう支援するのが緩和ケアの役割とされています。

『痛みやつらいことは、仕方ない』とあきらめることはありません。当室にも『緩和ケアチーム』があります。緩和ケアについてわからないこと、相談したいときには、お気軽にがん相談支援室に声をかけてください。

16