

# わたしはどうしたらいい？

～家族が“がん”になったとき  
どのように受けとめ、支えていくか～





家族ががんと診断されました。

## 患者さんのご家族も “第2の患者”と言われています。

いまや、日本人の2人に1人は、がんにかかる時代になりました\*。  
これだけ「ありふれた病気」となった今も、がんと診断されて  
ショックを受けない人はいません。

それは、ご家族も同様です。

大切な家族を失うかもしれないという恐怖を抱きながら  
一方で患者さんを励まし、支えなければいけないご家族の心身にも  
大きなダメージをもたらします。患者さんを看病されるご家族も  
いわば「第2の患者」なのです。

この小冊子は、治療を支えるご家族が  
ご自身の心の安定と体の健康を守りながら  
看病に携わっていただけることを願い作成致しました。  
それぞれのご家庭の状況に応じてご活用ください。

\* 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」



まず何をしたらいいの？

## 病気について知りましょう。

知らないということほど、不安になることはありません。

患者さんと一緒になって、がんについての情報を集めましょう。  
もちろん、がんの専門家になる必要はありませんが  
正確な情報を集めて知識を備えることで  
必要以上に不安になることはなくなります。

まずは、担当医から話を聞きましょう。

また、看護師、ソーシャルワーカーや患者会からも  
話を聞くことができますし

がん関連の書籍や雑誌、インターネットなどには  
多くの情報が掲載されているので参考になります。

集めた情報の信頼性については、担当医に確認すると良いでしょう。



何と言葉をかけたらいいの？

## 患者さんの話を聴きましょう。

人は辛い思いを聴いてもらうことで、とても安心します。  
患者さんが自分の病気について話せそうか様子を見て  
分からない時には、「今、話ができそう？」と尋ねると良いでしょう。  
大きく頷いたり、患者さんの言葉を反復することで相手は安心します。  
患者さんはすごく頑張っています。  
「頑張ってね」と励ますのは避けて、患者さん自身の頑張りを認め  
ねぎらいの言葉をかけることが大切です。

また、患者さんの不安な気持ちを理解して  
相手の話を否定するのではなく、一緒に答えを探すという気持ちで  
相手の話を聴くようにしましょう。



混乱して、どうしていいか  
分かりません……。

## それは自然な心の動きです。

告知を受けた後は患者さんと同様、ご家族の気持ちも落ち込むものです。家族はお互いに支えあっているのですから、それは自然な心の動きです。大きなショックと不安に直面することで怒り、落ち込み、無力感、絶望感などを感じるでしょう。心ばかりか、体の調子まで悪くなることさえあります。

この先どうなるのか、まず何をしたらいいのか  
治療は、仕事は、子どもは、…… 悩みはつきることがありません。

様々な感情があって当然なのです。  
自分自身の様々な感情を受け止め、整理するための時間をとりましょう。  
落ち込むことを自分自身に許してあげてください。  
変化を受け入れて、その変化に対応するには時間が必要です。



自分がしっかりしなければ・・・。

## 一人で全てを抱え込んでいませんか？

困ったり、悩んだりしていることがあったら

一人で抱え込まずに周りの人に相談しましょう。

患者さんを看病するご家族は、「自分がしっかりしなければ」と思うあまり感情を抑えこんだり、自分自身のことを後回しにしがちです。

自分だけ休んだり、楽しんだりするのは

後ろめたいと感じてはいませんか？

ほんのわずかな時間でも、自分自身のために

何かをするような時間を持ちましょう。

友だちと話したり、運動したり、買い物に出かけてみるのもいいでしょう。

心と身体、そして精神を回復させる時間を持つことによって

集中して看病にうまく向き合えるようになります。

いつも不安で、食欲もなく  
夜も眠れません・・・。

## 心が悲鳴を上げているのかもしれない。

がん患者さんだけでなく  
看護するご家族もこんな経験をすることがあります。

- ・不安、憂うつになる。
- ・心配事で頭が一杯になる。
- ・罪悪感や無力感。
- ・絶望感。
- ・気分が不安定。
- ・不機嫌になったりふさぎ込む。
- ・涙が止まらない。
- ・何も楽しめない。  
(食事、友人とのおしゃべり、趣味など)
- ・自分自身を傷つけたり、自殺したくなる。

こういった症状があれば、まずは身近な人に話を聞いてもらいましょう。  
それでも続くようなら、心の専門家に相談しましょう。



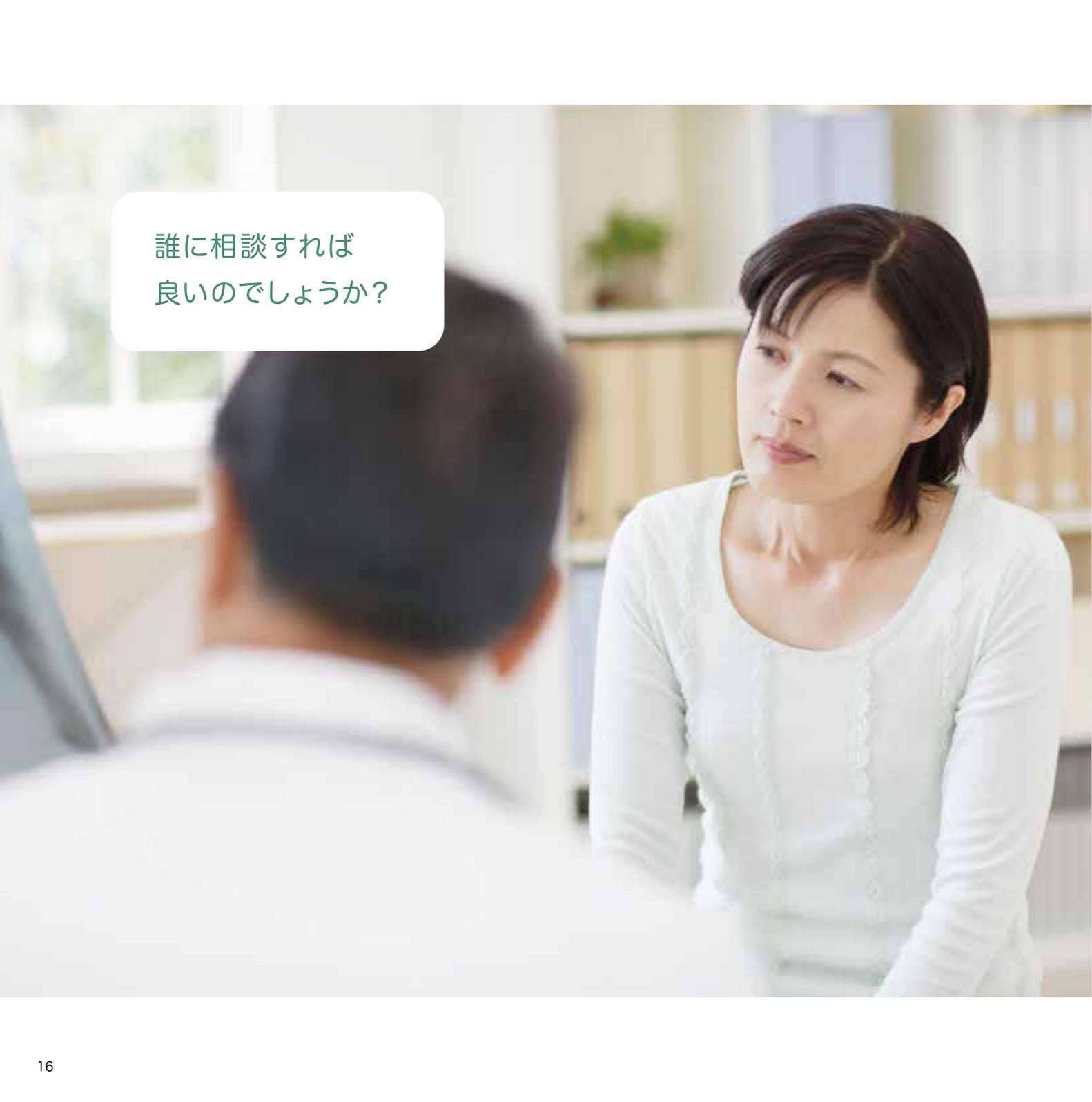
調子が悪く、何事にもやる気が起きません……。

## 心の悲鳴は体にも影響を及ぼします。

「自分はストレスを感じていない」という人もいます。  
しかし、人によっては様々な身体的な症状が出てくる場合があります。

- ・体調がすぐれない。
- ・眠れない、夜中や早朝に目が覚めてしまう。
- ・血圧が上がる。
- ・食欲がない、食べても美味しくない。

自分にもストレスがあることを認め、そして、こうした状態が続くようなら一人で悩まずに心の専門家に相談してみましょう。



誰に相談すれば  
良いのでしょうか？

## 悩みに応じてさまざまな相談窓口があります。

精神科医、心療内科医、臨床心理士などの  
心の専門家に相談することをお勧めします。

特に、次のような場合は、ご家族の精神的ストレスが強まる場合があります。

- ・あなたご自身に、がんの既往歴がある。もしくは治療中である。
- ・あなたご自身が、今までに心のケアや精神的なことで  
専門的な治療を受けたことがある。
- ・病気のこと以外にも、強いストレスを感じるがあった。
- ・辛いことを話せる人が周りにいない。

このような時には、ためらわずに、心の専門家に相談しましょう。  
心の問題についての相談や診療は、精神腫瘍科、精神・神経科のほか  
心療内科やストレス外来などでも受けられます。



辛くなった時の心のケアには  
どんな治療がありますか？

## 症状に応じた様々な対処法があります。

心のケアの診察は、話を聴くことから始まります。

話を聴いてもらっているうちに現状の整理ができて、落ち着きを取り戻せることもあります。不眠のために看病も辛くなっている場合には夜間の睡眠を確保し、日中の看病をやりやすくするために少量の睡眠薬が処方されることもあります。頭痛、肩こりなどの身体症状が心理的なストレスから生じていることが多いので、話を聞くことに加えて少量の抗不安薬の処方も一般的です。医師から適応障害という診断を受ける場合があります。これは、強いストレスに適応が難しくなり様々な心身の症状（眠れない、食欲が無い、不安、憂うつなど）が出現し社会生活に支障をきたすことをいいます。改善のためには原因となっているストレスを軽減させることが重要です。





患者本人に辛い話は  
どうやってすればいいの？

## 辛い話をする側も大変です。

別の病院や治療法を勧める必要があるにもかかわらず患者さんがその話題に触れたがらないことが考えられます。ですから、まず話の目的を明確にして前もって言うことを練習してみるといいでしょう。一度の話し合いですべてが解決するとは思わずに十分に時間の取れる落ち着いた時を選び話していいかどうかを尋ねて、心を込めて話しましょう。患者さんが話をする時間も必要です。相手の話をよく聴いて、途中で遮らないようにしてください。

話しづらいままなら、心の専門家に手伝ってもらうこともできます。自分では感じていない問題点を見つけ出してくれるかもしれません。



お金や仕事のことが心配で、  
今までと同じ生活が  
送れるか不安です……。

## 経済的負担、仕事との両立は 切迫した問題です。

治療費の負担や支払方法が、生活にどんな影響を  
与えるかと気に病む人も多いでしょう。

病院の支払いに関しては、高額療養費制度など  
医療費の自己負担を軽減できる公的な制度がありますから  
病院のソーシャルワーカーに相談してみると良いでしょう。  
民間の保険に入っていれば、特定の治療の費用が  
保険で補償されるかどうか問い合わせてみましょう。

仕事と看病を両立させることが、大きな負担になることもあります。  
家族の病気に関して従業員への支援制度がないか  
会社の規則や方針を調べてみましょう。

## ご家族の 体験談

# 「まさか私がうつになるなんて、思ってもいませんでした。」

渡辺由紀子さん（奥様） 田中千寿さん（お母様）

●渡辺由紀子さん（奥様）に聞きました。

### 主人の胃がんの手術が続けて2度ありました。

主人が毎年受けている人間ドックで、胃炎がひどくて胃カメラで検査することになり、その2週間後には胃がんと診断されました。「早期なので切ったら終わりですよ」と言われて安心していました。しかし、手術後の病理検査で、「見た目は早期ですが全体に広がっている。切り口にがん細胞が残っているので、全摘出が必要です」と言われて、3日後に2回目の手術をしました。主人の性格は明るく、「俺、がんになっちゃったよ」と自分で友人に電話していたくらいなので、病人につられて落ち込むようなことはありませんでしたし、私自身も、色々な手続きや看病などで気が張っていたのか、調子が悪いと思うようなことはありませんでした。

### 退院後の食事の支度だけでも大変で、パニック状態に。

しかし、主人が退院してくると、食事の支度だけでも大変で、どんどん気持ちが落ち込んでいきました。胃を全摘出しているので、食事が1日に5回になります。栄養管理士の方から、食べていいモノといけないモノのリストを渡されていたのですが、それを忠実に守ろうとするあまり、食事の支度が苦痛になってきました。献立を考えようとリストを見ると、「あれもダメ、これもダメ」で何を作っていいのか分からない。買い物に行っても、買えるものがない。パニック状態になって、キッチンでしゃがみこんでしまったり、スーパーで涙ぐむようになってしまいました。

### 「なるようになる」、先生のその言葉で気持ちが楽になりました。

これはおかしいと思い、近くの心療内科に行きました。しかし、そこは典型的な3分診療で、お薬を出してくれるだけで、話はしっかり聞いてもらえませんでした。ここではダメだと思っていた時に、主人の同僚から別の先生を勧めてもらい、診療を受けることになりました。先生からは、すぐに「几帳面で完璧主義者でしょう」と指摘されました。わが家は転勤族で、7回の転勤を経験しているのですが、私一人ですべて予定を立ててこなしてきました。そんな私に対して、「これまで完璧にできてこられたのはたまたま。これからは『なるようになる』、『なんとかなる』という心持ちでいなさい」と言われて、フワ〜とすぐに心が楽になりました。

ご主人の渡辺宏さんが会社の定期検診をきっかけに胃がんと診断され、入院・手術。退院後の食事管理のプレッシャーからうつ状態になられた渡辺由紀子さんと、由紀子さんをサポートするために同居中のお母様、田中千寿さんにお話を伺いました。 \*登場されるご家族の方のお名前は仮名です。

### 「できること」「楽しいこと」をメモすることで、良い方向に。

当初は、週1回の診療に通うのも、車の後部座席で寝ていくような状態でした。安定剤を処方され、それを飲みながら安静にする日々が続きました。先生から「できること、楽しいことをメモしてみなさい」というアドバイスを受けても、できないことばかり数え上げていたのが、できたことに目を向けられるようになったあたりから、良い方向に向かい始めました。例えば、「朝、起きられた」「ベランダに出られた」「調子の良い日は買い物に行けた」など、メモをすることで「やったらできた。わたしはできるんだ」と徐々に自信を回復してきました。苦痛だった食事の支度も、少量ずつ品数を多く用意すれば大丈夫だということが分かって、気が楽になりました。治療開始からそろそろ1年となった今は、緩解状態でお薬の量も少なくなり、毎月の診療も先生と雑談をして帰るような感じです。

●田中千寿さん（お母様）に聞きました。

### うつ状態の気持ちは、外からは想像することができないほどの辛さ。

娘は真面目を絵にかいたような性格で、「完璧に看護しなければいけない」と思い詰めてしまったのかなと思います。状態がいちばんひどかった時には、「胸の中は火の玉が入ってグルグルと回っていて、頭の中は真っ白な霧がかかって、何にも考えられない」と言っていました。その状態が終わると、今度は過去・現在・未来のことが次々に湧いてきて、「どうしよう、どうしよう・・・」という気持ちになり、それが自信のなさになって、落ち込んでしまうようでした。うつ本人の気持ちは、外からは想像することができないほどの辛さだと思います。私にできるのは、背中をさすることだけで、いたたまれない気持ちでいっぱいでした。娘のことは見ていて感じたのは、辛いときに話をするのがどんなに大切かということです。「苦しい」の一言でもいいし、話を聞いてもらう相手は誰でもいいと思います。治療を受け回復していく中で、具合の悪いときは全く興味を示さなかった草花を見て、「東北地方の震災のような大変なことがあっても、花は何事もなかったようにキレイに咲いているね」と話すようになりました。1年もかからずにここまで回復できたのは、早い段階で先生に診てもらえたことが大きかったと思います。



監修者  
大西秀樹先生のご紹介

1986年、横浜市立大学医学部卒業。  
横浜市立大学医学部講師、  
神奈川県立がんセンター精神科部長を経て、  
現在、日本サイコオンコロジー学会監事、  
埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科教授。  
がん患者と家族の精神的なケアを専門とする精神腫瘍医。  
家族ケアの一環として始めた全国初の  
「遺族外来」が話題を呼んでいる。  
著書に『がん患者の心を救う―精神腫瘍医の現場から』  
(河出書房新社)、  
「女性のがん心のケア―乳がん・子宮がん・卵巣がん  
・大腸がん (名医の診察室)」(土屋書店)。

## サイコオンコロジーについて

サイコオンコロジー (Psycho-Oncology) は、  
「心」の研究をおこなう心理学 (サイコロジー=Psychology)  
「がん」の研究をする腫瘍学 (オンコロジー=Oncology)  
を組み合わせた造語で、「精神腫瘍学」と訳され、1980年代に確立した新しい学問です。  
サイコオンコロジーでは、がん患者さんご家族の心理・社会・行動的側面など  
幅広い領域での研究・臨場実践・教育を行っています。

## 日本サイコオンコロジー学会とは

- ・日本サイコオンコロジー学会は、がんに関連した心理・社会・行動的側面について、科学的な研究と実践を行い、がん患者さんご家族により良いケアが行われることを目指しています。
- ・がんの経過のいずれの段階にあっても、また日本のどこにおいても、がん患者さんご家族が、適切な心理・社会的ケアを受けることが出来るように様々な事業に取り組んでいます。

ホームページでも様々な情報を得られますのでご活用ください。

<http://www.jpos-society.org/>

ノバルティス ファーマ株式会社



ONC00012GG0005

2020年11月作成