市立青梅総合医療センター
OME MEDICAL CENTER

第２号

2025年３月１日発行

がん患者さんとそのご家族へ

外来治療センターだより オリーブ

オリーブは「幸せを呼ぶ木」と言われ、
花言葉には「平和」「やすらぎ」「知恵」などがあります。
がん患者さんやそのご家族のからだやこころの不安やつらさが
少しでもやすらぐような情報を発信していきます。

がんと診断されたとき

40年ほど前までは、がんであることを本人には伝えない、という考えが一般的でした。
しかし、治療を受ける本人が病名を知らないとウソにウソを重ねることとなり、家族や医療者への不信感が募ってしまいます。そして何より、自分のことなのに自分ひとりが知らないという状況は現代の考え方にそぐわなくなってきました。
そのため現在は、まず本人にすべてを伝えます。
そして本人の了承が得られる場合のみ、家族にも伝えます。とてもつらい情報を本人に伝えなければならないことも多く、私たち医師もとても慎重になる場面です。

あなたが感じたことは自然な反応です

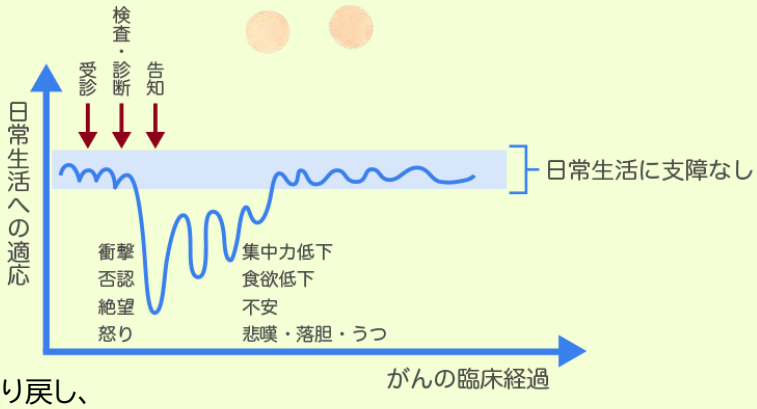
「がんと言われてショックだった」
「聞きたくなかった」
「何かの間違いだと信じたかった」
「その後の説明は何も覚えていない」
「崖から突き落とされた感じだった」
そう感じるのは当然のことです。

そのあとしばらくの間、
「暗闇の中をあてもなく
ひとり歩き続けている感じだった」
「家族友人との間に隙間ができて
孤立しているように感じた」
とおっしゃる方もいます。

日常生活での大きな決断は、２週間待ちましょう

がんの診断を告げられたとき、ショックを受けない人などいません。
誰もが頭が真っ白になり、動揺し、不安に押しつぶされそうになります。
食事が喉を通らない、眠れないなどの症状を訴える方もいます。

しかし図にあるように、多くの場合、
その状態がずっと続くわけではありません。
ストレスを感じたときの
一般的な心の反応の過程として、
ショック・混乱、次いで不安・落ち込み、
そして新たな生活への出発という
3つの時期に分けられることが知られています。



病名を告げられ、絶望的な気持ちになり、
不安にさいなまれる時間は、
多くの方で2週間程度と言われています。
その後は少しずつ状況を受け止め、日常生活を取り戻し、
新たな出発へ向かう心の準備ができてきます。

落ち込んでいる状態の真っ只中にいると、2週間と言われてもピンとこないと思います。落ち込むことは当然のことであって、自分ひとりだけではないことを忘れないでください。
というのも、現在の日本では2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかると言われています。そしてがんの治療もこの10年で急速に進歩しています。時間がたてば、心が前を向ける時期が来ます。その時期になったら少しずつ治療のこと、今後のことを考えはじめましょう。不安でいっぱいの時期も、前を向いて歩き始めたときも、私たち医療スタッフはいつでもあなたに寄り添い支えていきます。あなたの気持ちをぜひ私たちに話してください。

ただし、中には2週間を過ぎても気持ちの落ち込んだ状態が続き、日常生活に戻れない方もいます。その場合は、精神面でのサポートが必要なこともありますので主治医・看護師などにお声がけください。

治療が始まる前に

情報とうまく付き合うようにしましょう

病気のことをインターネットで調べると、いろいろな情報にあふれています。
お金をかければ(自費診療も含む)もっと良い治療方法があるらしい？
その情報は確かですか？
残念ながら世の中には科学的根拠のない不確かな情報があふれています。そしてそのような情報はとても魅力的で信じてしまいがちです。

治療の中心はあなたです

あなたが大切にしていることを守りながらできる治療を考えていきましょう。
家族と過ごす時間を大切にしたい、趣味をつづけたい、仕事と両立したい、できる治療は何でもやってみたい、これだけはやりたくないなど、あなたの希望を主治医に伝えてください。

サプリメント、および他院での治療薬を教えてください

あなたが当院で行う予定の治療に影響することもありますので、サプリメントや他院で処方・注射治療などをされている場合は主治医または薬剤師に伝えてください。

お金のこと

このあとの号でお伝えする予定ですが、今すぐお知りになりたい方は「がん相談支援センター」にお越しください。

わからないことを放置しない

主治医の説明でわからないことがあった場合は、次の診察のときに質問事項をメモしてお持ちください。(診察室に入ると何を質問しようとしていたか忘れてしまうことも多いので)
がんの治療は、ひとつひとつ納得して進んでいく必要があります。分からないことは放置しないで、主治医または看護師に声をかけてください。

仕事のこと

仕事を辞める必要はありません。
当院では両立していくためのサポートをしています。
このあとの号でお伝えする予定ですが、今すぐの相談を希望される方は「がん相談支援センター」にお越しください。

最後に…

どのようなことでも構いません。
不安なこと、分からないことがあったら「がん相談支援センター（本館2階㉔ エスカレーターあがってすぐのところです）」のドアを コンコン とノックしてみてください。

私たち医療スタッフはあなたを支えることを仕事にしています。
遠慮なく、声をかけてください。

文責 外来治療センター長
呼吸器内科 副部長 医師 本田樹里

参考資料

⁂国立がん研究センター
・がんの冊子　社会とがんシリーズ「家族ががんになったとき」第４版
がん情報サービス編集委員会（編）
・がん情報サービス　ganjoho.jp

⁂厚生労働省 e-ヘルスネット

編集・デザイン　地域医療連携室　陶山