がんと療養 206

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

もしも、がんと言われたら

まず、心がけておきたいこと

あなたとご家族の明日のために

はじめに

がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族は、大きな衝撃を受け、気持ちが動揺しつらさを感じます。

この冊子「もしも、がんと言われたら」は、がんと伝えられた直後の方の想いに寄り添い、支えることができるように、主に以下の内容についてまとめています。

つらい気持ちとの向き合い方
医療者との関わり方
情報の探し方
生活や暮らしについて考えておくこと

この冊子を、納得できる治療を受けたり、よりよい療養生活を送る助けとして、お役立てください。

◇がんの疑いがあると言われた方へ

今、あなたにとって大切なのは、正しい診断のために、医師の指示のもと必要な検査を受けることです。検査を勧められた場合、指示された期間の中で受けることが大切です。

この冊子は、主にがんと「診断された」方に向けて作られていますが、がんの「疑いがある」と言われた方にも参考になる部分があるかもしれません。読みたいと思ったとき、関心を持ったところから読んでみてください。

目　次

はじめに

1. もしも、がんと言われたら …… 1

2. 医療者との対話のヒント …… 5

3. 情報を探すときのポイントとは …… 7

4. 生活や暮らしのことについて考える …… 11

5. あなたを支える「相談支援センター」 …… 13

◇がんと診断されてから治療が始まるまでの
　チェックリスト …… 15

患者さんの手記

患者さんの体験談をもとにした
手記を掲載しています。

1. もしも、がんと言われたら

誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げら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。病名を耳にした後の数日間は、「まさか自分ががんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。

悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。「なぜ、自分だけがこんな目に遭(あ)わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」などと、怒りを感じることもあるかもしれません。

また、「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。

しかし、多くのがんの原因は解明されておらず、がんになりやすい性格なども証明されていません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。

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。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。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。

あなたらしい向き合い方を大切にする

心配をかけたくないという思いから「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを話すことをためらう方もいますが、大切な人にこそまずは話してみましょう。家族や親しい友人などにつらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。

身近な人に話すことが難しいときには、全国のがん診療連携拠点病院※に設置されている相談支援センター※のスタッフに話を聞いてもらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは直接会って話すこともできます。

また、これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみるのもよいでしょう。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、リラックスできることをしてみましょう。大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。

患者さんの手記

つらいときは、思いっきり泣くこと

突然の告知でした。未来が音を立てて崩れたような衝撃を受けました。今起きていることは全部夢で、あとで「ああ、夢でよかった」と言えるようにと願いました。

今思うとあれほどの衝撃には思いっきり泣くだけ泣いて、状況を受け入れる時間が必要だったのかもしれないと思います。

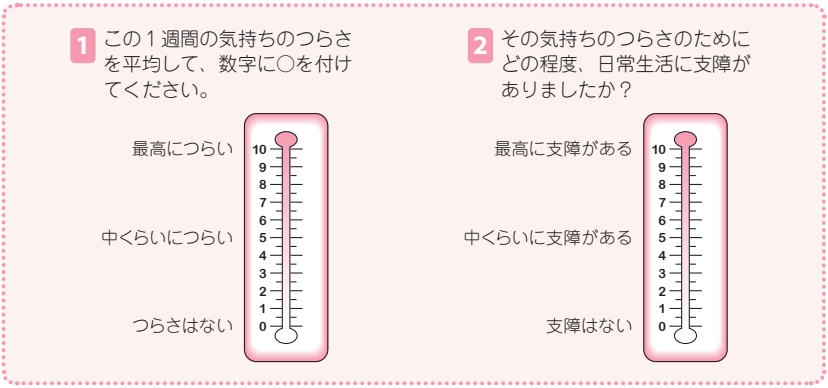
※「がん診療連携拠点病院」「相談支援センター」について詳しくは、P13をご参照ください。

つらい気持ちが続くときには

がんと告げられた後に続くショックや動揺は、多くの場合、時間がたつにつれて、少しずつ和らいできます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手に付かない状態が長引いたり、日常生活に支障が続くようであれば、思い切って心のケアの専門家に相談してみましょう。心のケアは、心療内科医、精神科医、心理士※などが専門家として当たります。

下の図は、心のケアの専門家に相談するべきかどうかを判断する自己診断法です。左の「つらさ」の寒暖計が4点以上、かつ、右の「支障」の寒暖計が3点以上の場合、適応障害※※などの中程度以上のストレス状態である可能性が高いと考えられます。つらさの内容について、まずは担当医や看護師などに相談してみてください。



図：つらさと支障の寒暖計
（国立がん研究センター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より）

※心理士：がんになったことによる不安、落ち込みに対して、心理学の手法を生かして相談に乗り、支援します

※※適応障害：がんである現実を前に動揺が長引き、精神的苦痛が非常に強いために日常生活に支障を来している状態です。

患者さんの手記

自分をいたわる

私の場合、診断されてからもしばらくは不安や恐怖で混乱し、なかなか病気に向き合う気持ちになれませんでした。

日にちがたつにつれて、家族や友人には、少しずつつらい気持ちや弱音を話すことができました。

入院してからは、私と同じように病気と向き合っている多くの仲間がいることを知りました。治療をしてくれる医療スタッフや私を支えてくれる家族への感謝の気持ち、「つらいのは自分だけじゃない」といった思いが、少しずつ病気を受け入れることを後押ししてくれたように思います。

また、治療の合間に行った温泉で出会った人たちとの語らい、療養生活の中で始めた語学の勉強。病気は確かにつらい経験だけれど、そのことで、これまでとは違った人生の楽しみにも出会えました。

「病気なのだし、少しゆっくりして自分をいたわってあげてもいいのではないか」今はそんなふうに思っています。

2. 医療者との対話のヒント

医療者と信頼関係を築くことが大切

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など、医療者と長く関わっていくことになります。診断や治療などの医学的なことについてあなたの病状を最もよく理解しているのは、担当医をはじめとする医療者です。納得して治療や療養に向き合えるように、担当医や医療者にあなたの希望や疑問を伝え、良好な信頼関係を作っていきましょう。

医療者に、あなたの意思を伝える

あなた自身の状態や、不安やわからないことについて率直に伝えていくように心掛けましょう。痛みなどの自覚症状や、困っていること、心配なことなどはあなたにしかわかりません。あなた自身の気持ちを伝えることで、関係も築かれていきます。

質問事項をメモでまとめて持参することも、助けになります。診察の中で、担当医が「話したこと」だけではなく、あなたが「聞いて理解したこと」も書きとめるようにしましょう。不安やわからないことはそのままにしないこと、あなたが理解したことを口に出して確認することも大事です。

一人で話を聞くことが不安なときは、家族や親しい友人などに診察に同席してもらうとよいでしょう。

納得できる選択をするために

担当医にうまく質問できない、わかってもらえないと感じるときは、看護師やほかの医療スタッフに相談してみましょう。

また、治療や療養の方針について別の医師に話を聞く「セカンドオピニオン」を求めることもできます。その際には、担当医にその希望を伝え、紹介状や検査資料をもらうことが必要です。

担当医に聞いておきたいことの例

●診断

- 何という、がんですか。
- 診断はもう確定していますか、それとも疑いの段階ですか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。

●今後の予定

- 今後、追加の検査はありますか。
- 何を、いつまでに、決めなければなりませんか。

●治療法

- 私が受けられる治療には、どのようなものがありますか。
- どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。また、その治療を勧める理由を教えてください。

●社会生活

- 今までどおりの生活を続けることはできますか。
- 普段の生活や食事のことで気を付けることはありますか。

3. 情報を探すときのポイントとは

情報は、あなたの“力”

がんといっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。あなたに一番適した治療法や療養生活のことは、あなたと担当医が話し合って決めていく必要があります。まずは、担当医とよく話し、自分の状態を正確に把握することが大切です。（P5 「2. 医療者との対話のヒント」参照）

その上で、あなたの病気のこと、検査や治療法、療養生活などについて、もっと詳しいことを知りたいと思ったときは、自分でも調べてみましょう。情報を得ることで、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減することがあります。また、納得のいく決定をするにあたっても、その情報が判断材料となることがあります。

患者さんの手記

情報を得ることが、今後の指針になった

当初、治療のこと、今後のこと、わからないことがたくさんあり、不安でいっぱいでした。でも、自分も一緒に治療に参加する気持ちで病気の情報を集め、勉強するうちに、医療者の説明もよりよく理解できるようになり、納得してがん治療に取り組めた気がします。

情報を得ることで、時にはつらい現実に直面させられた思いになることもありました。でも、何もわからずにいると、長い療養生活のうちにきっと不安が生じます。さまざまな選択肢を知ることは、今後の生き方を考える上での指針になると思います。

がん情報を探すときの5つのポイント

◆今、必要な情報は何か、考える

状況によって、必要となる情報はさまざまです。あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。

◆インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

◆相談支援センターを利用する

情報の探し方がわからないときには、がん診療連携拠点病院※の相談支援センター※を利用してみましょう。相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。

◆信頼できる情報か、考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせたり、担当医に確認して判断しましょう。

健康食品やサプリメントなどの補完代替療法※※のうち、がんへの効果が証明されたものはありません。中には有害なものもありますので、注意しましょう。

◆行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

※「がん診療連携拠点病院」「相談支援センター」について詳しくは、P13をご参照ください。

※※補完代替療法：通常、がん治療の目的で行なわれている医療（手術治療や薬物療法［抗がん剤治療］、放射線治療など）を補ったり、その代わりに行う医療のことです。健康食品やサプリメントのほか、鍼・灸、マッサージ療法、運動療法、心理療法と心身療法なども含まれます。

情報探しは、まず「がん情報サービス」から

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、がんに関する「信頼できる、わかりやすい、役に立つ」情報を作成しています。

“がん”と診断されて間もない患者さんには、必要な情報を取りまとめた「**患者必携（かんじゃひっけい）　がんになったら手にとるガイド**」があります。

がん情報サービスで、全てのページを閲覧したり、印刷することができます。全国のがん診療連携拠点病院の相談支援センターで見本版をご覧いただけます。また、書店などでも、本として購入できます。

それぞれのがんの診断や治療、また療養について、詳しく知りたいときは、「**がんの冊子**」があります。

がん情報サービスで、全てのページを閲覧したり、印刷することができます。全国のがん診療連携拠点病院の相談支援センターで入手できます。

インターネットのウェブサイト「がん情報サービス」でも、情報を提供しています。がんの診断や治療について、さまざまな症状への対処法、治療費や生活費の支援制度、心のケアやコミュニケーションのヒントなど、幅広く情報を得ることができます。あなたの地域のがん診療連携拠点病院※や相談支援センター※も探すことができます。

また、情報の一部は携帯電話でも見ることができます。

◆がん情報サービス
http://ganjoho.jp/

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

◆がん情報サービス　携帯版
http://ganjoho.jp/m/（携帯電話専用アドレス）

患者さんの手記

まずは「がん情報サービス」から

今はインターネットをはじめとし、がんについての情報はあふれています。でも、個人の限られた体験に基づくものや、悪い情報も多いように感じました。その中から「信頼できる」情報を見分けるのは素人の私には正直判断がつきませんでした。

その意味から、情報探しのはじめの一歩には、「がん情報サービス」とがん対策情報センター発行の冊子を活用されることをお勧めします。

私自身、手術、抗がん剤治療を経験しましたが、正しい情報を得ることで、納得して治療に取り組めた気がします。

※「がん診療連携拠点病院」「相談支援センター」について詳しくは、P13をご参照ください。

4. 生活や暮らしのことについて考える

周りの人に病気のことを伝える

治療が始まる前に、治療中や治療が一段落したあとの生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。

がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活にも影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気のことを伝え、理解と協力を得ておいたほうがいいでしょう。

あらかじめ伝え方を考えておく

周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめたり、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

「自分の病気のことを伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれません。しかし、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なことです。

役割を一時的に代わってもらう

がんを治療するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。

「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになったり、支えになったこともきっとあったはずです。

大きな決断は判断を急がない

仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。

まずは、心と体の状態を落ち着かせることを優先させることが大切です。決断するのはそれからでも決して遅くはありません。

生活や暮らしのことも相談する

がんを治療することは大切ですが、一方でこれからの生活や暮らしのことを考えることも大切です。例えば、仕事や家事、育児のこと、医療費や生活費など経済的なことなどについてです。

活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスがありますので、心配や不安があれば遠慮せず、担当医や相談支援センターのスタッフに相談しましょう。

5. あなたを支える「相談支援センター」

相談支援センターとは？

相談支援センターとは、全国のがん診療連携拠点病院※に設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族のほか、どなたでも無料でご利用いただけます。がん診療連携拠点病院※で診療を受けていない方も利用できます。

相談支援センターでは、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談に対応します。担当医に直接話しにくいことも含めて、必要な情報を一緒に探したり、わかりやすく説明してくれます。その際、お話しいただいた内容が、あなたの了承なしに第三者に伝わることはありません。

相談支援センターは、設置される医療機関によって「医療相談室」「がん相談支援室」など、いろいろな名前で呼ばれています。また、相談は、面談、電話、電子メールなど、いくつかの方法で受け付けており、匿名でも受けることができます。

あなたの地域のがん診療連携拠点病院※や相談支援センターは、「がん情報サービス」（http://ganjoho.jp/）で探すことができます。

【関連情報】
がんの冊子　社会とがんシリーズ「相談支援センターにご相談ください」

※がん診療連携拠点病院：全国どこでも「質の高いがん医療」を提供することを目指して、各都道府県知事からの推薦、さらに検討会の意見を踏まえて、厚生労働大臣が指定した病院です。専門的ながん医療の提供、がん診療の連携協力体制の整備、および患者さんへの相談支援や情報提供などを担う役割があります。

あなたとあなたの大切な人を支える相談窓口

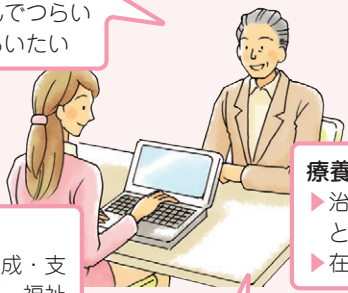
相談支援センターでは、まず、あなたの気持ちや思いに耳を傾けることから支援を始めます。これからの治療や生活のことも一緒に考えます。

相談支援センターに相談できることの例

治療の理解を深める
- 自分のがんや治療について詳しく知りたい
- 担当医から提案された以外の治療法がないかどうか知りたい
- セカンドオピニオンを受けたいが、どこに行けばよいのか

医療者との関わり
- 担当医の説明が理解できない
- 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- 何を聞けばよいのかわからない

気持ちのこと
- 気持ちが落ち込んでつらい
- 思いを聞いてもらいたい



療養生活の過ごし方
- 治療の副作用や合併症と上手に付き合いたい
- 在宅で療養したい

制度
- 活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスを知りたい
- 介護保険の手続きを知りたい
- 仕事や育児、家事のことで困っている

周囲との関わり
- 家族にどう話していいかわからない
- 家族の悩みも相談したい

がんと診断されてから治療が始まるまでのチェックリスト

がんの診断から治療が始まるまでの流れを示しました。
今後の見通しを確認するための目安としてお使いください。

がんの診断

↓

病状の理解

- □ 病気についての説明が十分に理解できた
- □ 検査の予定について理解した
- □ 不安や疑問に思ったことを医療者に尋ねた

↓

治療法の選択

- □ 治療の目的、効果および副作用を理解した
- □ 信頼できる情報を集めた
- □ 治療法を納得して選択できた

↓

治療の準備

- □ 治療開始後の予定を理解した
- □ 周囲の人に伝えておくことを整理した
- □ 治療にかかる費用の目安がわかった
- □ 保険や各種制度の必要な手続きがわかった

↓

治療開始

国立がん研究センターがん対策情報センター作成の冊子

がんの冊子

がんと療養シリーズ（5種）
もしも、がんと言われたら、 がんと心、がん治療と口内炎、がんの療養と緩和ケア、がん治療とリンパ浮腫

各種がんシリーズ（34種）　**小児がんシリーズ**（11種）

社会とがんシリーズ（3種）
相談支援センターにご相談ください、家族ががんになったとき、身近な人ががんになったとき

患者必携

がんになったら手にとるガイド*
別冊『わたしの療養手帳』

患者さんのしおり（『がんになったら手にとるガイド』概要版）

もしも、がんが再発したら*

全ての冊子は、がん情報サービスのホームページで、実際のページを閲覧したり、印刷したりすることができます。また、全国のがん診療連携拠点病院の相談支援センターでご覧いただけます。＊の付いた冊子は、書店などで購入できます。そのほかの冊子は、相談支援センターで入手できます。詳しくは相談支援センターにお問い合わせください。

がんの情報を、インターネットで調べたいとき
近くのがん診療連携拠点病院や相談支援センターをさがしたいとき
◆◆◆がん情報サービス
http://ganjoho.jp/

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

携帯電話でも見てみたいとき
◆◆◆がん情報サービス　携帯版
http://ganjoho.jp/m/（携帯電話専用アドレス）

がんの冊子　がんと療養シリーズ　もしも、がんと言われたら

編集・発行　独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
印刷・製本　図書印刷株式会社

2012年5月　第1版第1刷　発行

協力：国立がん研究センターがん対策情報センター　患者・市民パネル

あなたの地域の相談支援センター

もしも、がんと言われたら

国立がん研究センター
がん対策情報センター

「相談支援センター」について

相談支援センターは、がんに関する質問や相談にお応えします。がんの診断や治療についてもっと知りたいとき、不安でたまらないとき、いっしょに考え、情報をさがすお手伝いをします。窓口は全国の「がん診療連携拠点病院」にあります。その病院にかかっていてもいなくても、無料で相談できます。

全国のがん診療連携拠点病院は、「がん情報サービス 携帯版—病院を探す」で参照できます。

相談支援センターで相談された内容が、ご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、ほかの方に伝わることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

国立がん研究センター
がん対策情報センター
〒104-0045
東京都中央区築地5-1-1

より詳しい情報はホームページをご覧ください

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp