

# がんよろず 相談 Q&A

## 第7集

乳がん編④

～家族・周囲の人との関係～

静岡県立静岡がんセンター



# はじめに

厚生労働省の研究グループ、「がんの社会学」に関する研究グループでは、2003年に、8千人近いがん体験者の方々が参加された悩みや負担等に関する大規模な全国調査を実施しました。調査結果の概要は、「がんと向き合った 7,885 人の声」という報告書にまとめました。

調査結果の悩みのデータは、「静岡分類」を用いて体系的に分類し、2万6千件のデータからなる悩みのデータベースを構築しました。このがん体験者の悩みデータベースは、「Web版がんよろず相談 Q&A」(<http://cancerqa.scchr.jp/>)で公開し、誰でも閲覧できるようにしました。「Web版がんよろず相談 Q&A」のサイトでは、「静岡分類」の分類法と、データベースの類似した悩みをまとめた約1万件の具体的な悩みや負担の全体像が把握できます。患者さんやご家族はもとより、全国の医療機関、がん診療連携拠点病院の相談支援センターなどで活用されています。

さらに、研究グループでは、患者さんやご家族の様々な悩みや負担を少しでもやわらげること为目标に、助言をまとめた冊子「がんよろず相談 Q&A」シリーズを作成しています。

現在までに、第1～6集が発行され、「Web版がんよろず相談 Q&A」の“発行した冊子”のページからPDFファイルでダウンロードができます。

2003年の調査には、全国の乳がん体験者 1,904 人が参加されており、抽出された悩みは 7,764 件ありました。部位別にみて、乳がんはアンケート参加数、悩みの件数ともに最も多く、がんよろず相談 Q&A シリーズの乳がん編は分冊にしています。

本書は、『がんよろず相談 Q&A 第4集 乳がん編①』～『同、第6集 ③』に引き続き、『がんよろず相談 Q&A 第7集 乳がん編④』とし、乳がん体験者の悩みと助言を載せています。

『がんよろず相談 Q&A 第4集 乳がん編①』では、「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」結果のうち、乳がん体験者の回答を集計し、悩みや負担の特徴や傾向をまとめました。また、体験者の悩みや負担を分類した“静岡分類”全体を載せ、その中の「外来」、「入院・退院・転院」に関する悩みと助言を詳しくとりあげました。

『がんよろず相談 Q&A 第5集 乳がん編②』では、「診断・治療」、「緩和ケア」、「告知・インフォームド Consent・セカンドオピニオン」、「施設・設備・アクセス」に関する悩みと助言をとりあげています。

そして、『がんよろず相談 Q&A 第6集 乳がん編③』では、「医療者との関係（現在の病院）」、「医療者との関係（以前の病院）」、「不安などの心の問題」に関する悩みと助言をとりあげています。

なお、「乳がん編②」以降の冊子では、実態調査の回答を集計した図表や“静岡分類”の全体は掲載していません。実態調査結果や静岡分類全体をご覧になりたい方は、『がんよらず相談 Q&A 第4集 乳がん編①』を合わせてご覧ください。

すでに発行されたよらず相談 Q&A シリーズを読まれた患者さんやご家族からは、「この悩みは自分一人のものではないと知り孤独感が癒された」、「具体的な助言が役に立った」などの感想も寄せられています。また、医療従事者や行政担当者、そして社会の人々が、がん患者さんの悩みや負担の全体像について理解を増し、患者さんに寄り添う医療の実現に向けて活動することに役立っています。

乳がん編についても、このような状況が生まれることを期待しています。

最後に、本書の利用に当たって、是非、注意していただきたいことがあります。本書は、乳がんの患者さんやご家族の悩みや負担について、一般的な助言を述べたものです。それが、一人ひとりの患者さんやご家族には、適切ではないこともあります。特に、医療に関わる部分については、必ず、診療に当たっている医師、看護師や薬剤師などの意見を優先し、また、気になる症状については、早めに担当医に相談してください。

なお、本書は2003年に実施した調査結果に基づいて作成しています。調査時点で、がんと診断後、10年以上たっている方もいらっしゃいました。ここに掲載している悩みの中には、現在の医療状況と異なる場合がありますので、ご注意ください。

本書が、乳がんの患者さんやご家族の心のケア、暮らしの支援に役立つことを願ってやみません。

# 目次

はじめに	2
目次	4

## 1. 本書の内容 支援ツールの紹介

本書の内容	12
悩みと助言の見方・使い方	14
Web版がんよろず相談 Q&A の紹介	15
SURVIVORSHIP.JP がんと向き合っ の紹介	17
冊子の紹介	19

## 2. フローチャート

フローチャート1: 乳がんの術前の検査	24
フローチャート2: 乳がんの治療	26
フローチャート3: 乳がんの再発・転移後の治療	30

## 3. 悩みの分類表

15 家族・周囲の人との関係	34
----------------	----

## 4. 悩みと助言 家族・周囲の人との関係

病人として扱われること	41
周囲からの勧めが負担(宗教、健康食品等)	42
周囲のがん罹患に対する偏見(特別な目で見られる、うわさ等)	44
病気の程度を理解してもらえない	
自分の病気を知られたくない	
同情されたくない	

病気後の付き合いかた	46
周囲への知らせ	
死の恐怖を身近な人にさえ相談できない	
周りの人にがん罹患を知られないように振舞う	
周囲に心配をかけないように振舞う	
外出の意欲がない	52
話したり、相談する人がいない	56
社会から取り残されたような気がする	71
保証人を見つけにくい	72
世話をしてくれる人がいない	73
身体的な制限	74
余暇への影響	
時間的な制限	
今までと同じように社会生活が送れるか、社会復帰できるか	77
社会や周囲の変化に対応できるか不安	
一人暮らしでこれからの生活が不安	
地域内での役割を果たすことが困難	79
同病者と話し合いたい	80
人間関係によるストレス	83
子どもを産めなくなったことによる周囲の反応が辛い	
欲しい情報が得られない、情報が少ない	85
情報が多すぎる	
メディアの情報に迷い、不安になる	
メディア、周囲で得られる情報は正しいのか	
配偶者に申し訳ない	90
配偶者の精神的負担	
配偶者の家事負担	
配偶者の仕事への影響	
配偶者の経済的負担	
配偶者を残して先立つこと	
高齢・病気の配偶者が気がかり	
将来の配偶者が心配	
配偶者に負担をかける	

夫婦の関係性が変化したという意識	95
離婚・蒸発	
夫婦関係	
配偶者に八つ当たりしてしまう	97
配偶者の看病で治療に専念できない	99
配偶者との治療方針に関する不一致	100
配偶者が無知・無関心・無理解	102
配偶者による暴力、冷たい態度・言葉	
配偶者に支援を求められない	
夫婦そろっての病	105
配偶者への告知	106
家族の家事負担	107
家族の経済的負担	
家族の精神的負担	
家族に申し訳ない	
親より先に死ねない(義理の親、兄弟も含む)	110
家族が心配	
家族に負担をかける	
入院中または悪化(再発)時の家族が気がかり	
残される家族が気がかり	
今後の家族が気がかり	
親の生活、親の世話が気がかり	
高齢の親を預ける(施設の利用)	114
配偶者の親との同居	116
家族に八つ当たりしてしまう	
家族が病気や患者の気持ちを理解してくれない	118
家族の心配が負担	
配偶者の親の言動	
発症から時間がたつと家族に重要視されない	
同居の親族の介護をすることが負担	120
家事負担で治療に専念できない	
家族との治療方針に関する不一致	122

家族との別れの時	124
親(親戚も含む)への告知	
子どもの心身への影響	127
子どもの心身への影響 その2	130
子どもに心配をかけることがつらい	132
入院中または悪化(再発)時の子どもが気がかり	133
高校生以下の子どもに対する気がかり	
子どもの世話が十分できない	
残される子どもが気がかり	136
今後の子どもが気がかり	
母子・父子家庭のため子どもが気がかり	
障害を持つ子どもが気がかり	
子どもが心配	139
子どもとの関係性	
子どもの世話で治療に専念できない	
子どもに遺伝するのではないか	141
子どもの行事に参加できない	142
子ども・孫を預けること、預け先	143
外見の変化により子どもとの接触に抵抗がある	144
子どもへの告知	145
妊娠	149
「がんの社会学」に関する研究グループについて	150

## インターネット情報



○	補完代替療法、健康食品に関する情報	43
○	相談窓口に関する情報	50、117、119、129、131、135、137、148
○	脱毛ケアに関する情報	53
○	患者さんの生活を支援する情報	53、56
○	かつらの貸し出しに関する情報	54
○	相談支援センターに関する情報	56、81、88、94、98、104、108、121
○	体験者の声に関する情報	81
○	公的機関等から得るがんの情報	87
○	がん関連の書籍に関する情報	88
○	静岡県内の行政サービスに関する情報	105、115
○	介護・医療・福祉に関する情報	115
○	セカンドオピニオンに関する情報	123
○	お子さんとのかかわりに関する情報	135
○	母子寡婦の福祉に関する情報	137
○	遺伝のがんに関する情報	141

## ● コラム

健康食品やサプリメントを使用する際の注意点	43
かつらについて	54
治療時期と脱毛	55
高額療養費制度とは?	58
医療費が高額で一時払いも難しいとき	65
医療費の負担が軽くなる仕組み	66
体験者同士の情報交換のよい点、注意する点	82
上手に気持ちを伝えるために	84
ご家族の様々な悩み	92
インフォームドコンセントとは?	100、122
治療を選択する時、整理してみましょう	101
何かを『する』ではなく、『いる』こと	104
今、やりたいこと、できること	113
セカンドオピニオンとは?	123
本書でとりあげた 大分類 15 「家族・周囲の人との関係」の傾向	126
お子さんと話す前に整理しましょう	128
医療ソーシャルワーカーとは?	137



# 1. 本書の内容 支援ツールの紹介

本書の内容と活用方法を紹介しています。

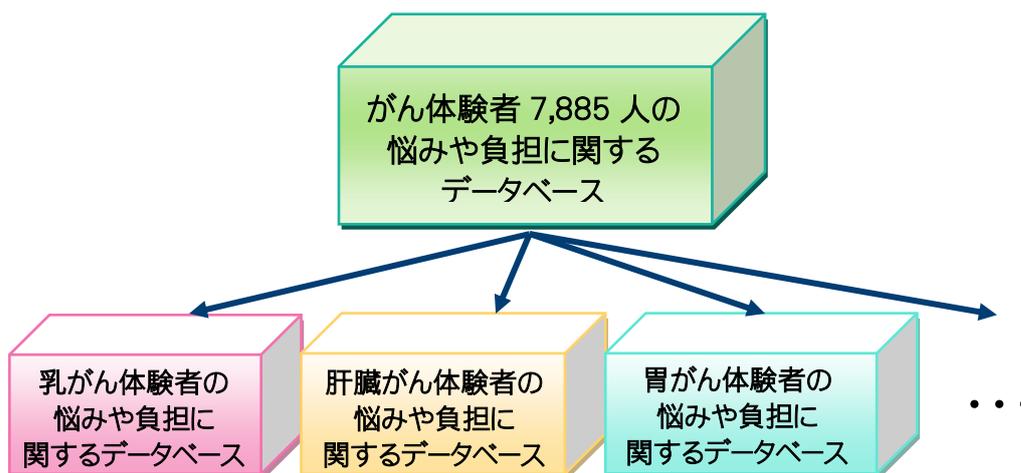
また、支援ツールとして、Web 版がんよろず相談 Q&A や サバイバーシップのサイト、これまでに発行した冊子 (がんよろず相談 Q&A シリーズ、学びの広場シリーズなど) の紹介を掲載しています。

# 本書の内容

## ● がん体験者の悩みや負担に関するデータベースについて

全国のがん体験者 7,885 人を対象とした実態調査結果から抽出された悩みや負担は、2 万 6 千件余りでした。この悩み等を、静岡がんセンターで作成した「静岡分類」にそって体系的に整理し、がん体験者の悩みや負担に関するデータベースを構築しました。

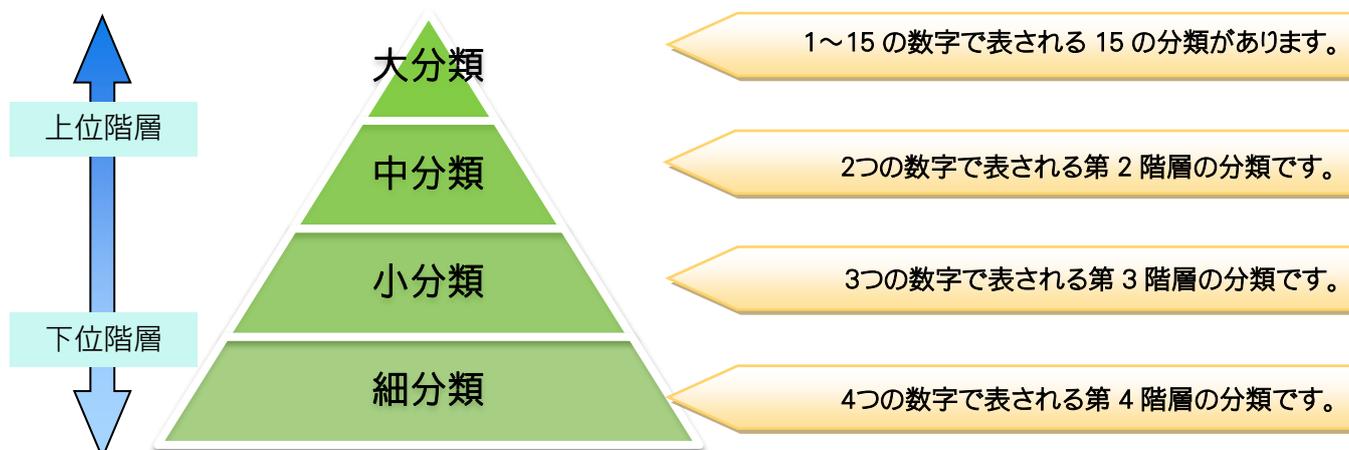
本書では、このデータベースから、乳がん体験者の悩みや負担のデータだけを取り出して使用しています。



## ● 「静岡分類」について

「静岡分類」は、2003年に実施された全国の実態調査結果と、静岡がんセンターの相談窓口である「よろず相談」に寄せられる相談内容に基づいて作成しました。「静岡分類」は、第 1 階層：大分類、第 2 階層：中分類、第 3 階層：小分類、第 4 階層：細分類の 4 つの階層で構成されています。

「静岡分類」は、静岡がんセンター「よろず相談」で活用しています。また、その他の相談窓口でも、相談を分類する際などに用いられています。



「がんよろず相談 Q&A 第 4 集 乳がん編①」に、「静岡分類」表を全掲載していますので、ご参照ください。

● 「乳がん編」について

本書では、乳がん体験者の悩みや負担のうち、大分類 15「家族・周囲の人との関係」に関する悩みや負担、それに対する助言を掲載しています。

本書39ページからご覧ください。

静岡分類の全体や、「がん体験者の悩みや負担に関する実態調査」における乳がん体験者1,904人の回答の集計結果をご覧になりたい方は、『がんよろず相談 Q&A 乳がん編①』をご覧ください。

**静岡分類 大分類全体**

分類番号      分類名称

1	外来	→	第4集 乳がん編①に掲載
2	入院・退院・転院		
3	診断・治療	→	第5集 乳がん編②に掲載 (大分類6・7は 対象になる悩みがありませんでした。)
4	緩和ケア		
5	告知・インフォームドコンセント・セカンドオピニオン		
6	医療連携		
7	在宅療養		
8	施設・設備・アクセス		
9	医療者との関係 (現在の病院)		
10	医療者との関係 (以前の病院)	→	第6集 乳がん編③に掲載
11	症状・副作用・後遺症		
12	不安などの心の問題	→	第7集 乳がん編④に掲載
13	生き方・生きがい・価値観		
14	就労・経済的負担		
15	家族・周囲の人との関係	→	第7集 乳がん編④に掲載

\* 大分類は、1～15の数字で表し、全部で15の分類があります。

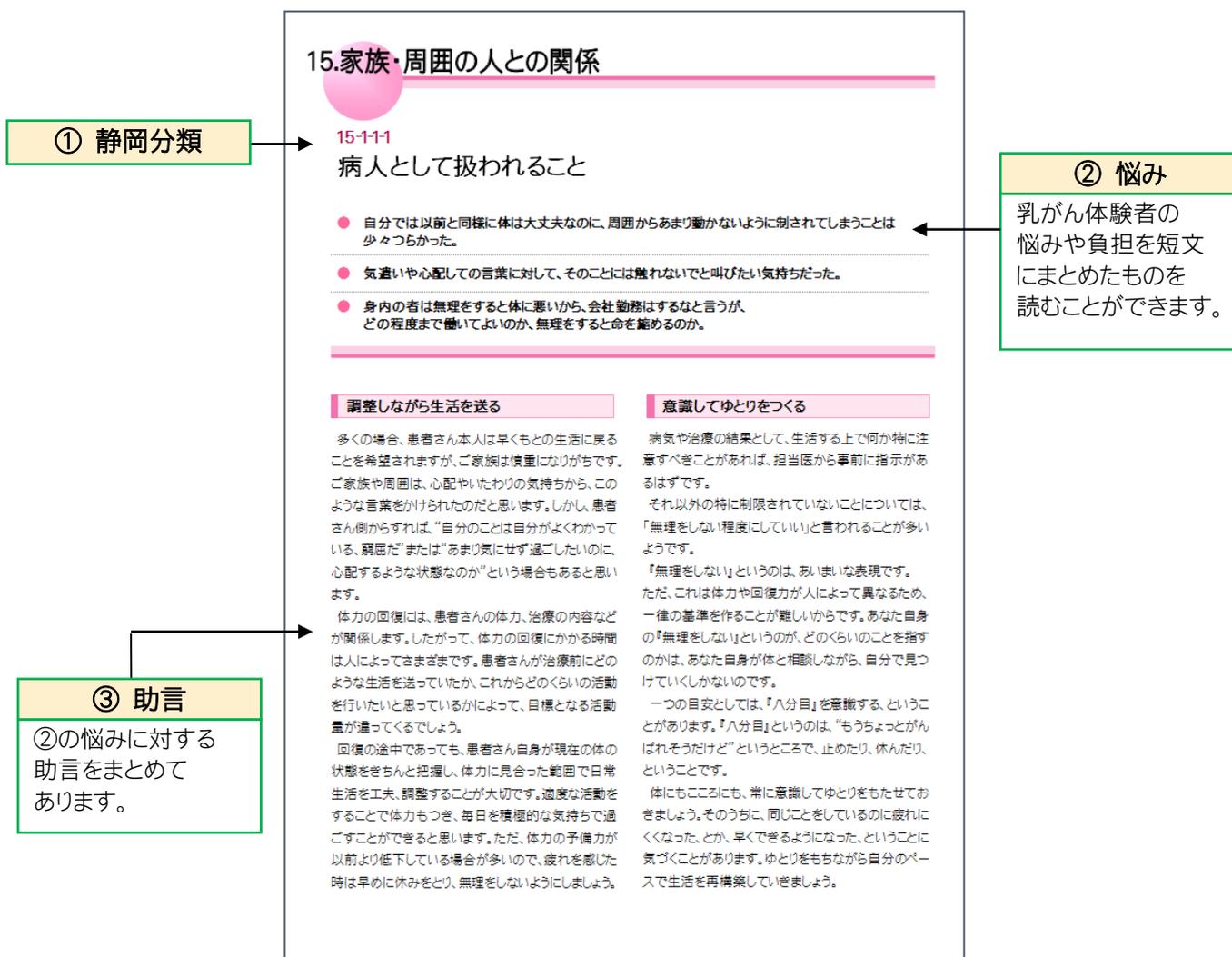
静岡分類全体や他の部位のがん体験者の悩みや負担、それに対する助言等は、「Web版がんよろず相談 Q&A」(<http://cancerqa.scchr.jp/>)のサイトでもご覧いただけます。

# 悩みと助言の見方・使い方

悩みと助言のページは、下の図のような構成になっています。

最初に「静岡分類」の細分類番号と分類名称、調査結果を整理した乳がん体験者の方の悩みや負担があげてあります。その下に悩みにそった助言をまとめています。いくつかの細分類や悩みに対し、まとめて助言がついているところもあります。

## ※ 乳がん編④ 悩みと助言のページ例



今回の『Q&A 第7集 乳がん編④』では、大分類15「家族・周囲の人との関係」に関する悩みと助言をとりあげています。

それ以外の悩みや助言をご覧になりたい方は、『Web 版がんよろず相談 Q&A』(<http://cancerqa.scchr.jp/>)をご利用下さい。

# Web版がんよろず相談Q&Aの紹介

http://cancerqa.scchr.jp/

「Web版がんよろず相談 Q&A」は、患者さんご家族を支援するためのツールとして作られたホームページです。

「Web版がんよろず相談 Q&A」にアクセスすると、静岡分類に基づいて整理された一万件のがん体験者の悩みや負担のデータベースを閲覧することができます。一部の悩みや負担については、看護師やソーシャルワーカーが中心となって助言をつけています。また、静岡県内の行政サービス情報、静岡がんセンターの患者図書館「あすなろ図書館」の資料検索、静岡がんセンターで作成した冊子の閲覧など、がんの患者さんご家族の生活やこころを支える様々な情報を提供しています。

「Web版がんよろず相談 Q&A」は、インターネットを通じていつでも利用できるツールです。インターネットに不慣れな方や高齢の方でも使いやすいよう工夫も施されています。

ぜひ一度ご覧になってみてください。

助言を EPUB 形式 (電子書籍) でダウンロードすることができます。

EPUB形式でダウンロード 印刷用表示

**【抗がん剤による脱毛】**

脱毛自体は、抗がん剤の種類により、起こるものとそうでないもの、脱毛は起こる可能性があるが軽度なものなど異なります。患者さんによっては、脱毛や吐き気があるものは強い抗がん剤、そうでないものは弱い抗がん剤と考える人がいますが、決してそうではありません。

脱毛は、治療で抗がん剤を使用してから2〜3週間目から起こります。通常、抗がん剤治療は、何回か繰り返すので、治療を行っている間は脱毛は続きます。ただし、治療がすべて終了すれば、髪は生えてきます。

**【体験者の話を聞いてみる】**

たとえば、通院治療のときは、外来診察の待ち時間や治療時などに顔を合わせる患者さんと話をしてみましょう。同じ体験をしたからこそ分かち合える気持ちもあります。また人に話すことで、つらさが少し楽になることもあります。もしかしら、良いアドバイスをもらえるかもしれません。

### 悩みと助言

がん患者さんの悩みや負担の実態についての情報や、そのつらさをやわらげるための助言などをみることができます。  
全国がん体験者 7,885人 (うち乳がん体験者 1,904人) の悩みや負担の実態調査の結果を分類整理し、一万件に集約した悩みのデータベースがもとになっています。

#### 悩みと助言

自分と同じような悩み、その悩みに対する助言をいろいろな方法で探せます。

- [内容から探す](#)  
悩みのキーワードから探します
- [静岡分類から探す](#)  
静岡分類に沿った悩みのデータベースを閲覧できます
- [経過にそった悩み](#)  
時期別に代表的な悩みとその助言を閲覧できます
- [閲覧の多い悩み](#)  
前月の閲覧の多かった悩みを表示します
- [動画が見られる悩みの一覧](#)  
動画が見られる悩みを表示します

### 静岡県内情報

静岡県内の市町を選択して、地域の相談窓口を調べることができます。  
また、「医療ネットしずおか」にリンクし、静岡県内の医療機関の検索、主な病院の手術件数等の閲覧ができます。

静岡県 医療と暮らしの情報  
静岡県内の各市町が提供する生活支援サービスの窓口リスト、静岡県内のがん診療連携拠点病院、静岡県地域がん診療連携拠点病院の窓口リスト、静岡県内のがん診療連携拠点病院、静岡県地域がん診療連携拠点病院の窓口リスト。  
地図がプルダウンメニューから、市町を選んでください。行政サービスメニューを表示します。

静岡県 医療と暮らしの情報  
静岡県内の各市町が提供する生活支援サービスの窓口リストです。  
『長泉町』暮らしの情報

- [がん、がん医療のことなどを知りたい](#)
- [自宅で療養・生活したい](#)
- [通院や入院の時、家族のことが心配](#)
- [医療費のことが心配](#)
- [生活費など、経済的なことが心配](#)
- [家族のことや仕事のこと、いろいろなことを相談したい](#)
- [がん検診を受けたい](#)

### 公開情報

がんよらず相談 Q&A シリーズ、学びの広場シリーズの冊子類を閲覧ダウンロードできます。

その他に、『静岡がんセンター患者図書館 (あすなる図書館)』資料の検索もできます。

発行した冊子 - がんよらず相談Q&Aシリーズ  
がんにかかった患者さんやそのご家族が、治療を受け生活していく中で悩んだり困ったりされたときに、問題を整理したり行動していくうえで冊子をPDFでダウンロードできます。

- [実施済報告書 読者版 がんと向き合った7000人の声](#)  
厚生労働省の「がんの社会学」合同研究班が、平成15年に1行った全国調査の概要をまとめたものです。この全国調査の結果をもとに、合同研究班では、がんの種類別、あるいはこのケアなど悩みや負担の種類別です。
- [がんよらず相談Q&A 第1集 医療費・経済・取手編](#)  
悩みの調査で4項目に多かった「取手・経済的負担」に関するQ&A集です。がんの治療にかかる費用や役立つ冊子。
- [がんよらず相談Q&A 第2集 がん・がん治療・放射線治療と食事編](#)  
抗がん剤や放射線治療によって起こる症状への対応を「食事」に焦点をあててまとめた。メニューやレシピを掲載。
- [がんよらず相談Q&A 第3集 乳がん編1～外来・入院・退院・転院編](#)  
乳がん体験者の悩みや負担の実態と、それに対する助言をまとめたQ&A集です。1では、外来・入院・退院・転院について。

# SURVIVORSHIP.JP 「がんと向きあって」サイト概要

患者さんのための豊富なレシピや症状別検索機能のあるサイトです。

# SURVIVORSHIP.JP

サバイバーシップ **がんと向きあって**

抗がん剤・放射線治療と食事のくふう

<http://survivorship.jp/>

がん患者さんの悩みや負担の中には、患者さん自身やご家族の努力によって状況をよくすることができるものも少なくありません。

SURVIVORSHIP.JP は、静岡がんセンターと大鵬薬品工業が共同で立ち上げた『がんと向きあう方々を応援するためのウェブサイト』です。静岡がんセンターと日本大学短期大学部との共著「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」をもとに制作し、現在は抗がん剤治療や放射線治療を受けている方が食べやすい食事の工夫を主に紹介しています。



「食」をテーマとし、176品の食事のメニューやレシピを紹介しています。抗がん剤治療や放射線治療を受けている患者さんの副作用症状、好みに合わせて、主食や副菜、デザートなどを自由に検索できるようになっています。

Webでレシピ検索！

### 176品のレシピを絞込み検索

ジャンル: 全て  
 症状: 味覚変化  
 適・不適: 特別のおすすめ

調理時間: 全て  
 176件中0件が検索されました。 >>検索結果一覧の印刷用ページを表示

**主食(米)** 三色いなりずし ☆1 ☆2 ☆0

濃い味の甘辛味が人気のメニューです。市販のいなり揚げを使うと手軽なので、具を加えて少しでも栄養をプラスしましょう。

味覚変化 食欲不振 吐きけ 味覚の変化 腸満感 便秘 口内炎 胃不快感 下痢 摂食困難 白血球減少

**主食(米)** ビーフカレー ☆0 ☆0 ☆0

はっきりとした味と独特の香りは食欲不振を吹き飛ばす「ワンポイント」リフレッシュが広いので症状に応じてくふうしましょう。

味覚変化 食欲不振 吐きけ 味覚の変化 腸満感 便秘 口内炎 胃不快感 下痢 摂食困難 白血球減少

**主食(めん)** ラーメン ☆0 ☆0 ☆0

消化器症状を促しそうですが、逆に濃厚な味とつるつるとどを通る食べやすさで人気です。せめて、スープは熱し！

味覚変化 食欲不振 吐きけ 味覚の変化 腸満感 便秘 口内炎 胃不快感 下痢 摂食困難 白血球減少

検索パネル

ジャンル: 全て

症状:

<input type="checkbox"/> 食欲不振	<input type="checkbox"/> 吐き気・おう吐
<input checked="" type="checkbox"/> 味覚の変化	<input type="checkbox"/> 腸管の変化
<input type="checkbox"/> 口内炎	<input type="checkbox"/> 胃の不快感
<input type="checkbox"/> 腸満感	<input type="checkbox"/> 便秘
<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 摂食困難
<input type="checkbox"/> 白血球減少	

選択した症状項目の  
 いずれかをきむ  全てをきむ

適・不適:  
 特別のおすすめ  適する  
 配慮が必要  適さない

調理時間: 全て

材料からレシピ検索:

この条件でレシピを検索

探したい症状別に「適している」「配慮が必要」など、自分にあったレシピを検索することができます。

Survivor SHIP  
 サバイバーシップ  
 がんを乗り越えても元気に暮らすこと。

ホーム > 176品のレシピを症状別の一覧表示

Webでレシピ検索！

### 176品のレシピを症状別の一覧表示

特別のおすすめ 適する 配慮が必要 適さない

一覧表示の便利な機能

各症状のボタンをクリックすると、おすすめの順にレシピがソートされます。また、左の料理名をクリックするとレシピを呼び出すことができます。

全て	食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	腸管の変化	口内炎 口唇の乾燥 口内炎	胃の不快感	腸満感	便秘
白がゆ	○	○	○	▲	○	○	○	○
しらすとずくのかゆ	▲	▲	○	▲	○	○	○	○
つくねとごまのかゆ	○	○	○	▲	○	○	○	○
焼き芋がゆ	○	○	▲	▲	○	○	▲	○
梅干しと青じそのかゆ	○	○	○	▲	▲	○	○	○
かに卵雑炊	○	○	▲	▲	○	○	○	○
カレー味の洋風雑炊	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	○
鶏肉と里芋のおじや	○	○	▲	▲	○	○	○	○
卵とにんじんのおじや	○	○	▲	▲	○	○	○	○
一口おにぎり	○	○	▲	▲	○	○	○	○
焼きおにぎり	○	○	○	▲	▲	○	○	○
梅茶漬け	◎	○	○	▲	▲	▲	○	○

survivorship.jp/recipe/a006.html

**Survivor SHIP**  
 サバイバーシップ  
 がんを乗り越えても元気に暮らすこと。

主食(米)

**かに卵雑炊 ☆3 ☆0 ☆0**

定番の卵雑炊に、かにを加えて彩りとうまみをプラス。ごちそう感覚が心にも栄養をプラス？

材料(1人分)

ごはん	80g
かに缶	30g
ほうれん草	20g
ねぎ(青い部分)	10g
だし	1カップ
みりん・うす口しょうゆ	各小さじ1
卵	1/2個分

作り方

1. ごはんはざる1に入れ、ゆめりを洗って水けをよくきる。
2. かに缶は缶汁をぎって軟骨を除く。
3. ほうれん草は熱湯でゆで、水にとって水けを絞り、4cm長さになるように切る。
4. ねぎは斜め薄切りにする。
5. なべにだし、みりん、しょうゆを煮立て、ごはんを入れてひと煮立ちしたらかにとねぎ、ほうれん草を加える。再び煮立ったら、とき卵を流してひと混ぜし、火を止める。

●もっと手早く  
 ほうれん草を小松菜や三つ葉に変えたと下ゆでせず1に入れる。

調理時間 15分  
 1人分 215kcal  
 たんぱく質 11.4g  
 塩分 1.8g

適する

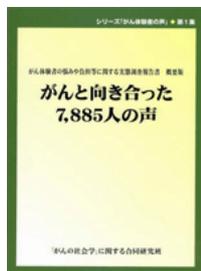
食欲不振 吐きけ 口内炎 胃不快感 腸満感 便秘  
 下痢 摂食困難 白血球減少

要配慮

味覚変化 腸管変化  
 かにや卵のにおいが気になることがある。その場合はさましてから食卓に出すとよい。味付けは症状に合わせて調整。

バリエ

## 冊子の紹介



### がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版 がん向き合った 7,885人の声

厚生労働省の「がんの社会学」に関する研究グループが、2003年に行った全国調査の概要をまとめたものです。

(英語、ポルトガル語、中国語、韓国語の翻訳版もあります。)

全国調査の結果をもとに、研究グループでは、がんの種類別、あるいは「就労・経済的負担」など悩みや負担の種類別に Q&A 集を作成しています。翻訳は、英語、ポルトガル語、中国語、韓国語の4か国語になります。

### がんよろず相談 Q&A シリーズ (A4 版)

冊子名	内容紹介
がんよろず相談 Q&A 第1集 医療費・経済・就労編	悩みの調査で、3番目に多かった「就労・経済的負担」に関する Q&A 集です。調査の分析結果や静岡がんセンターの「よろず相談」の事例をもとに、医療費や就労上の悩みについて助言をまとめたものです。
がんよろず相談 Q&A 第2集 肝細胞がん編	現在公開していません。
がんよろず相談 Q&A 第3集 抗がん剤治療・放射線治療と食事編	抗がん剤や放射線治療によって起こる副作用症状への対応を「食事」に焦点をあててまとめました。メニューやレシピを中心に紹介しています。
がんよろず相談 Q&A 第4集 乳がん編①～外来、入院・退院・転院～	乳がん体験者の悩みや負担の実態と、それに対する助言をまとめた Q&A 集です。①では、外来、入院・退院・転院に関しての悩みをとりあげています。

## がんよろず相談 Q&A シリーズ (A4 版)

冊子名	内容紹介
<p>がんよろず相談 Q&amp;A 第 5 集 乳がん編②～診断・治療、緩和ケア、告知・インフォームドコンセント・セカンドオピニオン、施設・設備・アクセス～</p>	<p>乳がん体験者の悩みやそれに対応した助言をまとめました。②では、診断・治療、緩和ケア、告知・インフォームドコンセント・セカンドオピニオン、施設・設備・アクセスの悩みをとりあげています。</p>
<p>がんよろず相談 Q&amp;A 第 6 集 乳がん編③～医療者との関係 (現在の病院)、医療者との関係 (以前の病院)、不安などの心の問題～</p>	<p>乳がん体験者の悩みやそれに対応した助言をまとめました。③では、医療者との関係 (現在の病院、以前の病院)、不安などの心の問題に関する悩みをとりあげています。</p>
<p>がんよろず相談 Q&amp;A 第 7 集 乳がん編④～家族・周囲の人との関係～</p>	<p>乳がん体験者の悩みやそれに対応した助言をまとめました。④では、家族・周囲の人との関係についての悩みをとりあげています。</p>

\* 本書は、Q&A 集のシリーズ第 7 集になります。

静岡がんセンターよろず相談主催の患者・家族向け学習会「学びの広場」の講演内容をもとに小冊子を作成しました。

学びの広場シリーズ (A5版)	
冊子名	内容紹介
医療情報をもっと知りたいとき	医療情報を知りたいときの注意点や情報の入手方法を紹介しています。その他、関連情報を得られるホームページの情報も載せています。
緩和ケアとは?	緩和ケアの意味や病院、在宅での緩和ケアを紹介しています。
自宅での療養生活の工夫	自宅でも安心して療養生活を送るための情報を紹介しています。福祉用具の調達方法や介護サービス内容も載せていますので参考にしてください。
医療費控除のしくみ	医療費控除のポイントをわかりやすく紹介しています。医療費の対象になるものや関連する Q&A を載せています。
医療費のしくみ	がんになったときにかかる医療費や支払いについて説明しています。利用できる制度の中から、高額療養費制度を紹介しています。
在宅で受けられる医療・生活支援サービス	在宅で受けられる様々な医療サービスを紹介しています。相談窓口や費用なども載せています。
がんと上手につきあう方法	ストレス解消のための腹式呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法などを紹介しています。
患者・家族のコミュニケーション	具体例にそって、どのようなコミュニケーション方法があるのか考えましょう。
痛みをやわらげる方法	痛みの伝え方や痛みをやわらげる方法として、特に医療用麻薬について紹介しています。
乳がん術後の下着・パッドのアドバイス	
抗がん剤治療における骨髄抑制と感染症対策 (造血幹細胞移植を除く)	「骨髄抑制」とはどのような状態なのか、また感染対策を中心に、日常生活を送る上での心構えや対処法についてまとめています。

## 学びの広場シリーズ (A5版)

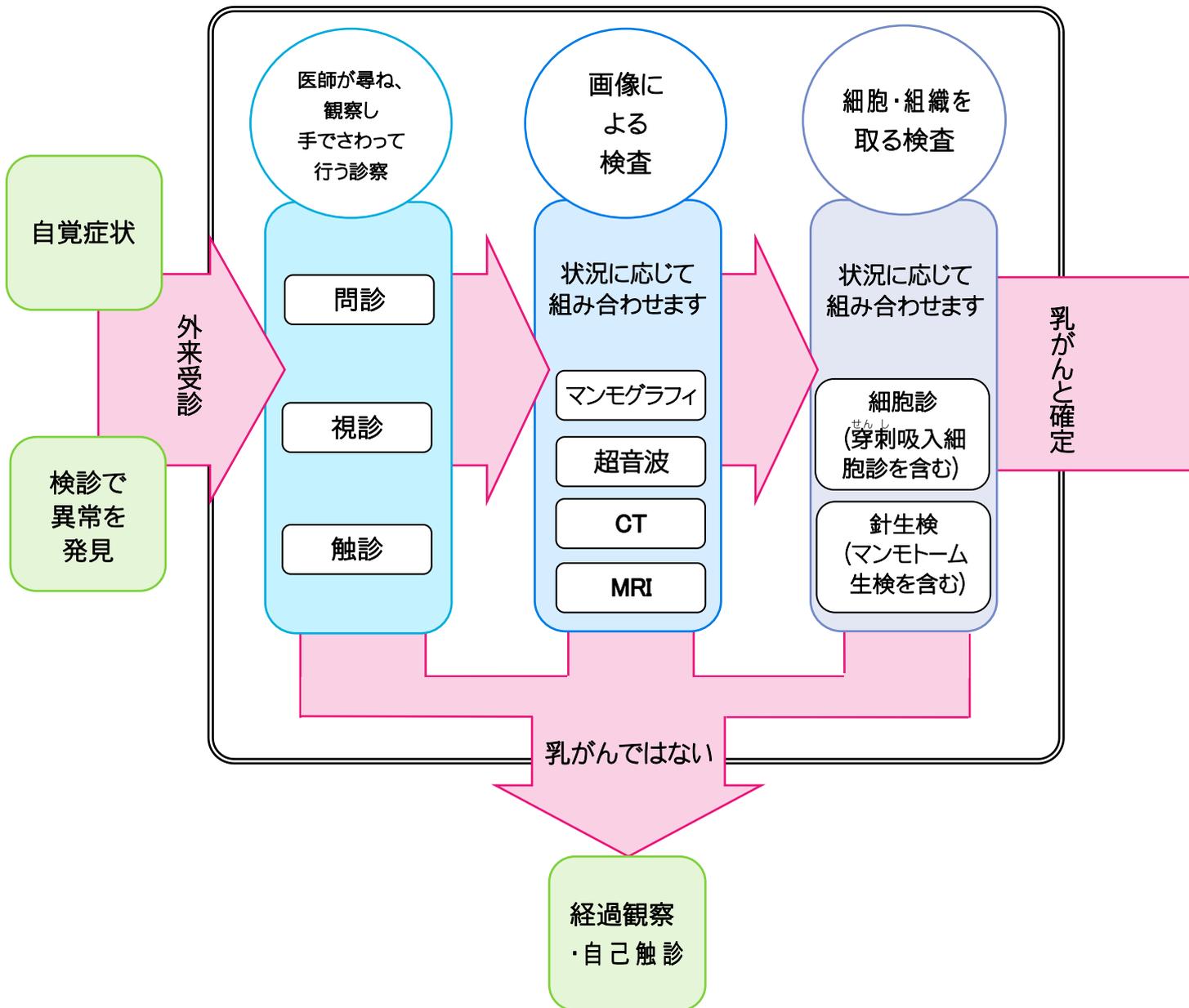
冊子名	内容紹介
抗がん剤治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥	抗がん剤治療による口腔粘膜炎・口腔乾燥について覚えてもらいたいこと、やわらげるためのケアについて紹介しています。
放射線治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥	口の周辺に放射線治療を行う際に起こる口腔内トラブルのうち、口腔粘膜炎と口腔乾燥に重点を置き、その「つらさ」をやわらげるためにできること、療養生活を送る上で覚えておいてもらいたいことを紹介しています。
抗がん剤と脱毛	抗がん剤治療による脱毛に対する心構えや具体的な対処法、さらには発生のしくみなどについて紹介しています。
リンパ浮腫の概要 上肢(腕)編～リンパ浮腫を理解するために～	リンパ浮腫は適切なケアによって生活の質を保つことができます。特に初期の対応により改善が得られやすいので、予防や早期発見のための自己管理が大切です。この冊子では、リンパ浮腫はどのようなものか、早期に発見する方法や日常生活で予防していくポイントを紹介しています。
リンパ浮腫の概要 下肢(あし)編～リンパ浮腫を理解するために～	リンパ浮腫は適切なケアによって生活の質を保つことができます。特に初期の対応により改善が得られやすいので、予防や早期発見のための自己管理が大切です。この冊子では、リンパ浮腫はどのようなものか、早期に発見する方法や日常生活で予防していくポイントを紹介しています。
抗がん剤治療と眼の症状	これまで、抗がん剤治療の副作用として、眼の症状はあまり注目されていませんでした。けれども、眼の症状は、日常生活に大きく影響します。そこで、この冊子では、眼の副作用が生じる可能性の高い抗がん剤とその症状について紹介しています。
抗がん剤治療と皮膚障害	がんの薬物療法(従来型の抗がん剤や分子標的薬など)による発疹、爪の変化など皮膚への副作用に対する心構えや具体的な対処法などについて紹介しています。
抗がん剤治療と末梢神経障害	がんの薬物療法(従来型の抗がん剤や分子標的薬など)による手先・足先のしびれや感覚が鈍いなど末梢神経への副作用に対する心構えや具体的な対処法などについて紹介しています。

## 2. フローチャート

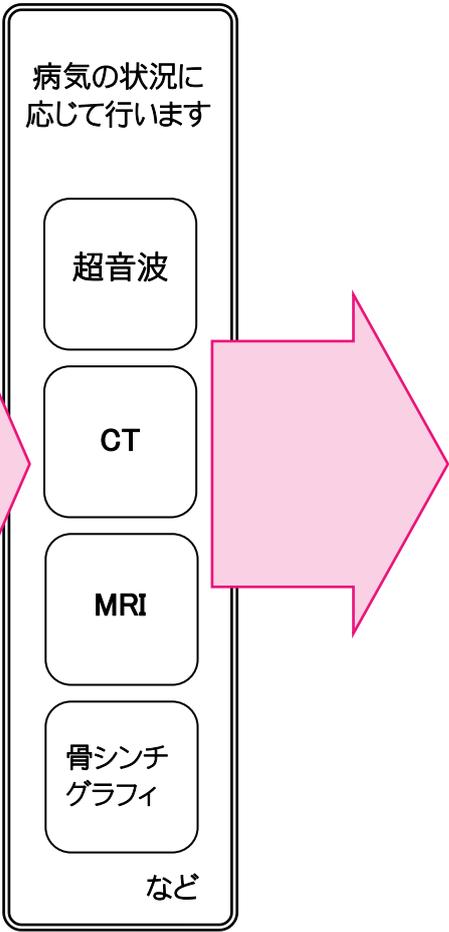
乳がん治療の全体の流れを示しています。  
診療の過程や治療選択は、それぞれの患者さんで  
異なります。  
治療に関してご不明な点は担当医にご相談ください。

● フローチャート 1: 乳がんの術前の検査

乳がんかどうか診断するための診察・検査



がんの広がりを調べる検査



術前の検査

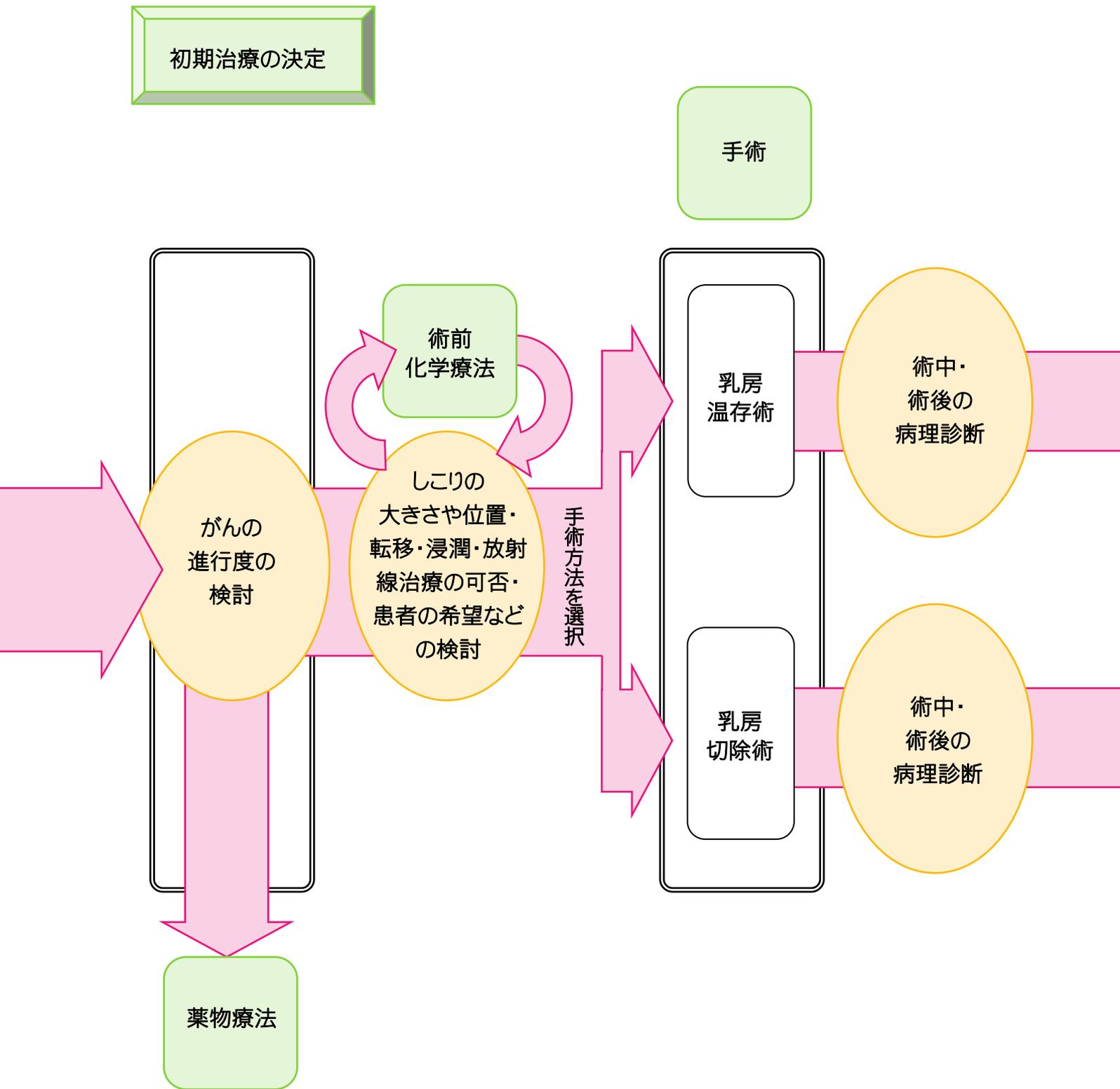
まず『問診』や『視診』、『触診』が行われます。いつからどのような症状があるか質問したり、しこりや皮膚の状態を見たり、触れたりして調べます。

画像検査の『マンモグラフィ』は、乳がん専用のレントゲン検査です。早期の乳がんは微細な石灰化が特徴で、マンモグラフィは、しこりとして自覚されない早期の乳がんを見つけることができる利点があります。『超音波検査』は、乳腺の発達した人などに対してマンモグラフィに代わって選択する場合や、マンモグラフィに追加する場合があります。

画像検査で、乳がんが疑われる場合には、細胞や組織を取る検査の『細胞診』、『針生検』が行われます。細胞診は、良性か悪性かを予測する検査ですが、生検は、組織を採取するもので、ほぼ確定診断に至ります。

また状況に応じて、がんの広がりを調べる検査として、『超音波』、『CT』、『MRI』、『骨シンチグラフィ』などの検査を行うことがあります。

● フローチャート 2: 乳がんの治療



再発のリスク評価  
追加治療の決定

術後療法

残った乳房内部  
のがんを治療・  
予防するための  
処置を行う場合  
があります。

放射線療法

追加切除

状況に応じ  
て行います。  
経過観察  
だけで良い  
場合もあり  
ます。

放射線  
療法

ホルモン  
療法

化学  
療法

分子標的  
治療

経過観察

## 乳がんの進行度

乳房のしこりの大きさ、リンパ節転移の程度、他の臓器への転移の有無から、乳がんの進行度を評価します。ステージ(病期)は、表1のように分類されます。

表 1. 乳がんのステージ(病期)分類

ステージ	しこりの大きさ	リンパ節転移	遠隔転移
0期	非浸潤がん 乳管内外にとどまっている段階(しこりとして触れない)		
I期	2 cm以下	なし	なし
II A期	ない、あるいは 2 cm以下	疑いがある	なし
	2.1~5 cm	なし	なし
II B期	2.1~5 cm	疑いがある	なし
III A期	2 cm以下	わきの下のリンパ節への転移が癒着していたり、周辺の組織に固着している。 または、わきの下への転移はなく、胸骨の周囲のリンパ節がはれている。	なし
III B期	しこりの大きさ、リンパ節転移の有無にかかわらず、しこりが胸壁に固着している。 あるいは、しこりが皮膚に顔をだしたり、皮膚がくずれたりしている。炎症性乳がん。		なし
III C期	しこりの大きさにかかわらず、わきの下のリンパ節と胸骨の周囲のリンパ節の両方に転移している。あるいは鎖骨の上下のリンパ節に転移している。		なし
IV期	しこりやリンパ節の状態にかかわらず、骨、肺、肝臓、脳など、遠隔転移がある。		

## 乳がんの治療

がんの進み具合や性質によって、治療法を検討します。

治療は、局所療法と全身療法に分けられ、局所療法には、手術療法と放射線療法があります。診断時に、他の部位に転移している場合は、全身療法である薬物療法が主に行われます。

最近では、手術だけではなく、薬物療法、放射線療法を組み合わせた集学的治療が行われるようになりました。

## (1) 手術方法

手術の方法は、『乳房温存術』(乳房を部分的に切除する方法)と『乳房切除術』(乳房を全部切除する方法)の2つに大きく分けられます。がんの大きさや位置、広がり、患者さんの希望などから、どちらの手術方法を選択するか検討しますが、温存乳房内再発の可能性、乳房の変形の程度を考慮して決定することが重要とされています。

『乳房温存術』では、残存乳房での再発を防ぐため、術後に、切除した乳房に放射線療法を行います。乳房温存術と乳房の放射線療法を合わせて、乳房温存療法と呼びます。術前に化学(抗がん剤)療法を行なって、がんが小さくなれば、乳房温存術ができるようになることもあります。一方、手術で残った乳房の内部にがんがあった場合には、追加切除が必要になる場合もあります。

『乳房切除術』は、がんが大きい場合などに行われます。希望どおりに乳房を温存することが難しい場合、乳房切除術と同時、または術後しばらく経ってから、乳房再建をするという方法もあります。

## (2) 術後療法

手術で切除した組織は、詳しく顕微鏡で調べて(病理検査)、手術後の治療方針を決定します。経過観察だけで良い場合もありますが、多くの場合は、術後療法として『放射線療法』、『ホルモン療法』、『化学(抗がん剤)療法』、『分子標的治療』が行われます。術後、目には見えないが体に残っている可能性のあるがん細胞をたたくことを『術後療法』と言います。

また、乳がんの発生や増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンが関係している場合が多いため、女性ホルモンの反応性や、HER-2(ハーツー)というタンパクがあるかどうかの検査をして、治療の選択に役立てます。

エストロゲン受容体、プロゲステロン受容体どちらかがあれば、ホルモン療法の効果が期待できます。HER-2の検査は、「ハーセプチン®」(分子標的治療薬)を使うかどうか検討するために必要です。

リンパ節転移の程度、がんの大きさ、がん細胞の性質、ホルモン受容体の有無、HER-2の有無、年齢、閉経前か後かなどを総合的に検討し、術後療法を決定します。

## 経過観察

治療が終わったら、外来で定期的な経過観察を行います。問診、触診などの診察や年1回のマンモグラフィの検診は再発の早期発見に役立ちます。また、血液検査、腫瘍マーカー、画像検査などは必要に応じて組み合わせて行います。治療後しばらくすると外来の受診は、3~6か月に1回と間隔が空いてきます。ただし検査内容やこれまでの経過により、受診の間隔は異なります。

定期検診の期間について、他の部位のがんは一般に5年ですが、乳がんの場合は比較的ゆっくり進行することが多いため、術後10年とされています。

患者さんの中には、長い経過観察の間に、手術した乳房や反対側の乳房、他の臓器にがんが発見されることがあります。状況に応じて、必要な検査を行い、適切な治療を検討します。

### ● フローチャート 3: 乳がんの再発・転移後の治療

#### 再発・転移後の治療

再発・転移の部位や程度に応じて、局所療法または全身療法を選択することになります。

手術をした側の乳房にがんが見つかった場合は、局所療法である手術療法や放射線療法が行われます。

乳房から離れた場所にがんが見つかった場合は、ホルモン療法や化学(抗がん剤)療法の全身療法が行われます。どういう順序や組み合わせで薬を使うかは、転移の状態、ホルモン感受性、閉経状態などから検討します。

近年、分子標的治療薬であるハーセプチン®も登場し、いくつもの薬剤の選択肢があります。

また、骨転移や痛み、神経圧迫症状などをやわらげるための放射線療法が行われることもあります。

#### 再発・転移の 治療決定

再発・転移の部位や程度に応じて、全身療法と局所療法のいずれかを選択します。

再発・転移  
(部位や程度)  
の検討

全身療法

転移の状態・  
ホルモン  
レセプター・  
年齢・閉経状  
態・患者の  
希望などの  
検討

局所療法

再手術  
放射線療法

## ホルモン療法

### 緩和ケア

緩和ケアは、治療の時期を問わず行われるようになりつつあります。

第一次  
ホルモン  
療法

第二次  
ホルモン  
療法

第三次  
ホルモン  
療法

無効

第一次  
化学療法

第二次  
化学療法

第三次  
化学療法

ホルモン  
感受性あり  
かつ生命に  
かかわる転移なし

ホルモン  
感受性なし  
または生命に  
かかわる転移あり

がんの性質によっては、分子標的治療薬（ハーセプチン®）を使うこともあります。また、化学療法を第四次、第五次と続けることもあります。

## 化学療法



### 3. 悩みの分類表

実態調査に参加された乳がん体験者 1,904 人の回答からは、7,764 件の悩みが取り出されました。  
このうち、大分類 15「家族・周囲の人との関係」に属する悩みを取りだし、分類（静岡分類）一覧と照合し、該当する悩みがある分類名について、分類番号とともに、表にまとめました。

# 悩みの分類表 (家族・周囲の人との関係)

注) 本書では、調査に参加された全がん体験者の中から、乳がん体験者の悩みだけを抽出していますので、分類番号が欠落しているように見える箇所があります。

## 15. 家族・周囲の人との関係

### 15-1 社会との関係

#### 15-1-1 がん罹患に伴う周囲の反応に対する思い

- 15-1-1-1 病人として扱われること
- 15-1-1-2 周囲からの勧めが負担 (宗教、健康食品等)
- 15-1-1-3 周囲のがん罹患に対する偏見 (特別な目で見られる、うわさ等)
- 15-1-1-4 病気の程度を理解してもらえない
- 15-1-1-6 自分の病気を知られたくない
- 15-1-1-7 同情されたくない

#### 15-1-2 友人・知人・近隣との付き合い方

- 15-1-2-1 病気後の付き合いかた
- 15-1-2-2 周囲への知らせ
- 15-1-2-3 死の恐怖を身近な人にさえ相談できない
- 15-1-2-4 周りの人にがん罹患を知られないように振舞う
- 15-1-2-5 周囲に心配をかけないように振舞う

#### 15-1-3 社会からの孤立

- 15-1-3-1 外出の意欲がない
- 15-1-3-2 話したり、相談する人がいない
- 15-1-3-3 社会から取り残されたような気がする
- 15-1-3-4 保証人を見つけにくい
- 15-1-3-6 世話をしてくれる人がいない

#### 15-1-4 社会生活への影響

- 15-1-4-1 身体的な制限
- 15-1-4-2 余暇への影響
- 15-1-4-3 時間的な制限

#### 15-1-5 今後の社会生活への不安

- 15-1-5-1 今までと同じように社会生活が送れるか、社会復帰できるか
- 15-1-5-2 社会や周囲の変化に対応できるか不安
- 15-1-5-3 一人暮らしでこれからの生活が不安

#### 15-1-6 地域との関係

- 15-1-6-1 地域内での役割を果たすことが困難

<b>15-1-7</b>	<b>同病者との関係</b>
15-1-7-1	同病者と話し合いたい
<b>15-1-8</b>	<b>社会におけるストレス増</b>
15-1-8-1	人間関係によるストレス
15-1-8-4	子どもを産めなくなったことによる周囲の反応がづらい
<b>15-1-9</b>	<b>情報・メディア</b>
15-1-9-1	欲しい情報が得られない、情報が少ない
15-1-9-2	情報が多すぎる
15-1-9-3	メディアの情報に迷い、不安になる
15-1-9-4	メディア、周囲で得られる情報は正しいのか
<b>15-2</b>	<b>家族との関係</b>
<b>15-2-1</b>	<b>配偶者に対する気遣い</b>
15-2-1-1	配偶者に申し訳ない
15-2-1-2	配偶者の精神的負担
15-2-1-3	配偶者の家事負担
15-2-1-4	配偶者の仕事への影響
15-2-1-5	配偶者の経済的負担
15-2-1-6	配偶者を残して先立つこと
15-2-1-7	高齢・病気の配偶者が気がかり
15-2-1-8	将来の配偶者が心配
15-2-1-9	配偶者に負担をかける
<b>15-2-2</b>	<b>配偶者との関係性の変化</b>
15-2-2-1	夫婦の関係性が変化したという意識
15-2-2-2	離婚・蒸発
15-2-2-3	配偶者が看病してくれるか、または自分が看病できるか
15-2-2-4	夫婦関係
15-2-2-5	配偶者に入つ当たりしてしまう
15-2-2-6	配偶者の看病で治療に専念できない
15-2-2-8	配偶者との治療方針に関する不一致
<b>15-2-3</b>	<b>配偶者への不満</b>
15-2-3-1	配偶者が無知・無関心・無理解
15-2-3-2	配偶者による暴力、冷たい態度・言葉
15-2-3-3	配偶者に支援を求められない
<b>15-2-4</b>	<b>夫婦そろっての病</b>
15-2-4-1	夫婦そろっての病
<b>15-2-5</b>	<b>配偶者への告知</b>
15-2-5-1	配偶者への告知

## 15-2-6 家族に対する気遣い

- 15-2-6-1 家族の家事負担
- 15-2-6-2 家族の経済的負担
- 15-2-6-3 家族の精神的負担
- 15-2-6-4 家族に申し訳ない
- 15-2-6-5 親より先に死ねない(義理の親、兄姉も含む)
- 15-2-6-6 家族が心配
- 15-2-6-8 家族に負担をかける
- 15-2-6-9 入院中または悪化(再発)時の家族が気がかり
- 15-2-6-10 残される家族が気がかり
- 15-2-6-11 今後の家族が気がかり
- 15-2-6-12 親の生活、親の世話が気がかり

## 15-2-7 家族との関係性の変化

- 15-2-7-1 高齢の親を預ける(施設の利用)
- 15-2-7-2 配偶者の親との同居
- 15-2-7-3 家族に八つ当たりしてしまう

## 15-2-8 家族への不満

- 15-2-8-1 家族が病気や患者の気持ちを理解してくれない
- 15-2-8-2 家族の心配が負担
- 15-2-8-3 配偶者の親の言動
- 15-2-8-5 発症から時間がたつと家族に重要視されない
- 15-2-8-6 同居の親族の介護をすることが負担
- 15-2-8-7 家事負担で治療に専念できない
- 15-2-8-10 家族との治療方針に関する不一致

## 15-2-9 家族との別れ

- 15-2-9-1 家族との別れするとき

## 15-2-10 家族への告知

- 15-2-10-1 親(親戚も含む)への告知

## 15-2-11 子どもに対する気遣い

- 15-2-11-2 子どもへの心身への影響
- 15-2-11-4 子どもに心配をかけることがつらい
- 15-2-11-5 入院中または悪化(再発)時の子どもが気がかり
- 15-2-11-6 残される子どもが気がかり
- 15-2-11-7 今後の子どもが気がかり
- 15-2-11-8 高校生以下の子どもに対する気がかり
- 15-2-11-9 母子・父子家庭のため子どもが気がかり
- 15-2-11-10 障害を持つ子どもが気がかり
- 15-2-11-11 病気の子どもの気がかり
- 15-2-11-12 子どもが心配
- 15-2-11-13 子どもに遺伝するのではないか

## **15-2-12**      **子どもとの関係性の変化**

- 15-2-12-1    子どもの世話が十分にできない
- 15-2-12-2    子どもの行事に参加できない
- 15-2-12-3    子ども・孫を預けること、預け先
- 15-2-12-4    外見の変化により子どもとの接触到抵抗がある
- 15-2-12-5    子どもとの関係性

## **15-2-13**      **子どもへの不満**

- 15-2-13-1    子どもの世話で治療に専念できない

## **15-2-14**      **子どもへの告知**

- 15-2-14-1    子どもへの告知

## **15-2-15**      **妊娠・出産に関する不安**

- 15-2-15-1    妊娠(女性)
- 15-2-15-3    (安全な) 出産への不安
- 15-2-15-5    妊娠中のがん進行の不安
- 15-2-15-7    治療のための中絶



## 4. 悩みと助言

### 家族・周囲の人との関係

大分類 15「家族・周囲の人との関係」に関する悩みをとりあげ、悩みの詳しい内容と、それに対する専門家による助言を掲載しています。

本書の助言の多くは、悩みを持つ患者さんやご家族がどう振る舞ったらよいかを念頭に置いて書かれています。

医療に直接関わることは、個別の患者さんの状態で大きく左右されるため、ごく一般的な内容の記載に止めています。診療に関わる悩みや負担については、担当医や医療者にご相談ください。

## サポートを求めることが大事

自分だけではがんばれないことも、誰かの支えがあれば、可能になる場合も少なくありません。自分の周りにどんな社会資源(人・物・機関)があるかを確認してみてください。



家族 / 親戚



友人 / 知人



市町の担当窓口  
/ 相談機関



病院の相談室 /  
相談支援センター(よろず相談)



自分(患者さん)



職場の仲間



医療関係者



同病者



近所の人

人は支え合って生きるものです。  
ひとりで背負わずに、周りにサポートを求めましょう。

# 15. 家族・周囲の人との関係

## 15-1-1-1

### 病人として扱われること

- 自分では以前と同様に体は大丈夫なのに、周囲からあまり動かないように制されてしまうことは少々つらかった。
- 気遣いや心配しての言葉に対して、そのことには触れないでと叫びたい気持ちだった。
- 身内の者は無理をすると体に悪いから、会社勤務はするなと言うが、どの程度まで働いてよいのか、無理をすると命を縮めるのか。

#### 調整しながら生活を送る

多くの場合、患者さん本人は早くもとの生活に戻ることが希望されますが、ご家族は慎重になりがちです。ご家族や周囲は、心配やいたわりの気持ちから、このような言葉をかけられたのだと思います。しかし、患者さん側からすれば、“自分のことは自分がよくわかっていて、窮屈だ”または“あまり気にせず過ごしたいのに、心配するような状態なのか”という場合もあると思います。

体力の回復には、患者さんの体力、治療の内容などが関係します。したがって、体力の回復にかかる時間は人によってさまざまです。患者さんが治療前にどのような生活を送っていたか、これからどのくらいの活動を行いたいと思っているかによって、目標となる活動量が違ってくるでしょう。

回復の途中であっても、患者さん自身が現在の体の状態をきちんと把握し、体力に見合った範囲で日常生活を工夫、調整することが大切です。適度な活動をすることで体力もつき、毎日を積極的な気持ちで過ごすことができると思います。ただ、体力の予備力が以前より低下している場合が多いので、疲れを感じた時は早めに休みをとり、無理をしないようにしましょう。

#### 意識してゆとりをつくる

病気や治療の結果として、生活する上で何か特に注意すべきことがあれば、担当医から事前に指示があるはずですが。

それ以外の特に制限されていないことについては、「無理をしない程度にしてい」と言われることが多いようです。

『無理をしない』というのは、あいまいな表現です。ただ、これは体力や回復力が人によって異なるため、一律の基準を作ることが難しいからです。あなた自身の『無理をしない』というのが、どのくらいのことを指すのかは、あなた自身が体と相談しながら、自分で見つけていくしかないのです。

一つの目安としては、『八分目』を意識する、ということがあります。『八分目』というのは、“もうちょっとがんばれそうだけど”というところで、止めたり、休んだり、ということです。

体にもこころにも、常に意識してゆとりをもたせておきましょう。そのうちに、同じことをしているのに疲れにくくなった、とか、早くできるようになった、ということに気づくことがあります。ゆとりをもちながら自分のペースで生活を再構築していきましょう。



15-1-1-2

## 周囲からの勧めが負担(宗教、健康食品等)

- 周りのお節介な声に惑わされそうになり、とてもつらかった。
- 適切でない民間療法等を勧める人が多い。

### 周囲の人は患者さんのためと思っても患者さんにとっては負担になることがある

親戚や知人からのいろいろな勧めや意見、干渉が苦痛だったり、家族内で、治療や今後の方針について意見の不一致が起こったりすることがあります。たとえ患者さんのことを心配して、“何とかしよう”という一生懸命の気持ちからでも、患者さんにとってこころの負担になってしまうことがあります。

### あなた自身に合った治療を選ぶことが大切です

民間療法は、民間に『伝承』されてきた方法であり、がんの効果があると科学的に証明されたものではありません。

あなたに民間療法を勧めてくれた方の多くは、本や雑誌で目にとまったり、日頃からその方が使っていて体にいいと感じていたりするものを、勧めてくれているかもしれません。

その気持ち自体は嬉しいものです。しかし、だからこそ無下に断ると角が立ちそうで、悩みの種になることもあります。もし、周りから治療法を勧められて悩むようであれば、『自分の病気に合うかどうかわからないから、先生に聞いてみてからにするよ』とお話してみてください。

それでももし勧めが続くようであれば、『気持ちは嬉しいけど、病気についてのことは自分で決めたいからそっとしておいて』と、自分の気持ちをはっきりと伝えることも大切です。

また、厚生労働省の研究班が作成した『がんの補完代替医療ガイドブック』という冊子がインターネットでダウンロードできます。この冊子は、民間療法について考えたり、勧めてくれた人に自分の考えを説明する時に役立ちます。

### 補完代替療法はあくまで補助的なものと考える

私たちは通常、西洋医学の考え方に基づいた医療を病院で受けています。手術療法、薬物療法、放射線療法を中心とする一般的ながん医療は、この中に含まれます。

これに対して、『補完代替療法』(代替医療)と呼ばれるものには、漢方薬、気功、鍼灸、指圧、マッサージ、カイロプラクティック、健康食品、サプリメント、いわゆる民間療法などが含まれます。『補完代替療法』(代替医療)は、病院等で行われる通常の医療を補うように(補完)、または取って代わるように(代替)使われるものという意味です。

補完代替療法のなかには、あなたの体やこころのつらさをやわらげたり、支えになったりすることがあるかもしれません。たとえば、薬物療法の吐き気やおう吐に対する鍼灸、不安に対するマッサージなどです。

ただし、一般的ながん治療さえ受ければ、どんな補完代替療法でも行ってよい、というわけではありません。補完代替療法のなかには、並行して行う治療や、体調次第では、大きな問題を引き起こしてしまうものもあります。

補完代替療法を行う時には、一般的ながん治療をきちんと受けるだけでなく、専門的な知識をもち、あなたの体の状態をよく知っている担当医に、事前に相談する、ということが大前提となります。

### 補完代替療法、健康食品に関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『代替療法(健康食品やサプリメント)』に関する情報

[http://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/treatment/alternative\\_medicine.html](http://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/alternative_medicine.html)

代替療法(食事療法、サプリメントや健康食品、鍼灸、マッサージ療法、心理療法と心身療法など)の有効性と安全性についてどのように判断したかという、アメリカのハーバード大学の研究グループの報告が紹介されています。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所  
「健康食品」の安全性・有効性情報

<http://hfnet.nih.go.jp/>

健康食品の『基礎知識』、『被害関連情報』、『話題の食品・成分』の科学情報、健康食品の『素材情報データベース』などがあり、効果や副作用、科学的検証の状況などを確認することができます。

## 健康食品やサプリメントを使用する際の注意点

### 安全性

- 健康食品やサプリメントは、通常の薬剤のように厳密な審査を受けない。体に負担をかけてしまうもの、品質が不安定なものも含まれる。
- 「天然の原料を使っている」、「昔から使われてきた」ということだけで、安全であるとは言いきれない。



### がん治療への影響

- 通常のがん治療への影響が研究されているのは、健康食品や民間療法の中のごく一部である。
- 研究された健康食品等の中には、抗がん剤の効果を弱めたり、薬の排泄を妨げたりして、通常のがん治療が本来の効果を発揮できなくさせるものもあるといわれている。

### 費用

- 値段が高ければ、効果も高い、というわけではない。
- 健康食品やサプリメントの多くは、使用上の注意や分量の目安があいまいである。“使えば使うほど、効果が上がるのではないか?”と考えて、たくさんの種類、量を使い、結果的に出費がかさむこともある。
- 悪質な勧誘を受けた際には、地域の消費生活センターに問い合わせる。





### 15-1-1-3

## 周囲のがん罹患に対する偏見 (特別な目で見られる、うわさ等)

- がんという病名で噂になるのが嫌で悩んでいた。
- 自分のいない所で話題にされたり、乳房がない惨めさを他人に知られ  
かわいそうだと思われたりしたくないと思った。
- がんという病気は社会的に受け入れられていない、理解されていないということを知りショックだった。
- 病名を伝えたら皆の反応に驚いた。一生の終わりのように皆想像するようだ。

### 15-1-1-4

## 病気の程度を理解してもらえない

- 職場復帰直後は皆が気を遣ってくれたが、半年もすると忘れられ、気を遣われるのも気が重いが、  
がんの人の気持ちは他の人にはわからないことを痛感した。
- 体力が衰え、力仕事で無理をしてしまい、周囲の理解を得られないことがつらかった。
- 早期発見で、再発率は低いと言われ、もう治ったつもりでいたのに、  
夫からまだ安心できないようなことを言われると、気持ちが落ち込んでしまう。

### 15-1-1-6

## 自分の病気を知られたくない

- 抗がん剤で髪の毛が抜けたが、がんであることを知られたくなかったので、人に会うのが嫌だった。
- 周りに知られずに治療を続けていけるか心配だ。

- 知らせていない人にも病気のことが伝わっていて、嫌な気分になった。

15-1-1-7

## 同情されたくない

- がんと知らせることで人に哀れみを受けたくない。

### 周囲の人の心ない一言が患者さんを傷つける

男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんにかかる現在であっても、地域によっては未だに『不治の病』などのマイナスイメージが社会的に根強く残っていて、がんという病気に対する社会の理解はゆっくりとしか進んでいない状況です。

また、親戚・友人・知人、近隣者や職場の同僚などに、がんであることを伝えたり、知られたりすると、さまざま民間療法、新聞やテレビ等でちらっと見たという不明確な治療や病院の情報、生活や仕事に口をはさんだりということも多いと聞きます。

一方、がん体験者の方々の悩みには、“特別な目で見るのはやめてほしい”、“周囲に気遣われるのが負担”というものもあれば、“がんの治療後で体もこころもつらいのに誰もわかってくれない”、“がんでない人に私の気持ちはわからない”というものもあります。どれも、患者さんの率直な気持ちだと思います。同時に、人によって周囲の人の言葉や態度に対する感じ方や、受け止め方が多様であるということを示していると思います。

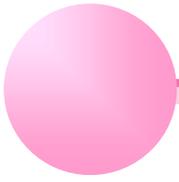
### 周囲の人との関わり

友人・知人、近隣者、職場の同僚などの心ない一言や視線、ふるまいに患者さんはとても敏感になります。

ただ、こういうことは、気になりだすと、自分にとってストレスをためてしまうことになります。周囲の人々の言葉や態度が、何気ないものだったり、意図しないものであっても、過敏に反応してしまうことがあります。そうすると、結局自分自身がさらにつらくなってしまいます。世間の目というのは、いつどういう時でも、ゼロにすることはできません。

周囲に信頼できる人、率直に気持ちを話せる人を見つけることは、『世間の目』に対して『自分の味方』をつくることでもあるので、こういう時にプラスに働くと思います。また、心ない言葉に対しては、はっきり相手に伝えることも時には必要だと思います。





### 15-1-2-1

## 病気後の付き合いかた

- 周りの人との接し方に悩む。

---

- がんのことを人に知られたくなく、分かってしまった時の対処をどうしようかと考えた。

### 15-1-2-2

## 周囲への知らせ

- 周囲の人にがんであることを知らせた時の皆の反応が怖い。

---

- 周りの人にがんであることを言ってよいものか否か悩んだ。

---

- 周囲の人達にどのように病気のことを話したらよいか分からなかった。

---

- 病気のことを人に話すことがなかなかできなかった。

---

- 近くに同病で亡くなった方がいるので、近所には内緒にしている。

### 15-1-2-3

## 死の恐怖を身近な人にさえ相談できない

- 死の恐怖を誰にも相談できず、とてもつらかった。

## 15-1-2-4

### 周りの人にがん罹患を知られないように振舞う

- 周囲の人に病気のことを話していなかったため、会った時は元気に見せかけなければいけないことが1番つらかった。かつらをつけた時、自然に振る舞うことが大変だった。
- がんのイメージが悪いため、誰にも知られたくないという思いで、仕事を休む他の理由を考えたりした。

## 15-1-2-5

### 周囲に心配をかけないように振舞う

- 宿泊を伴う外出時、人前で悩んだり気配りをしたりした。

#### 伝えることと伝えないことのバランス

がんにかかった時、“自分の病気のことを誰に、どこまで伝えるか”ということは、大事な考えどころになります。

伝えないこと、伝えることのそれぞれの利点や、そのことによる影響を考えながら、自分に一番適していると思われる方針を考えましょう。ただ、誰にも全く知らせないでいる、というのは、現実的には難しいことが多いようです。

がんにかかったと相手に伝えることで、人間関係のバランスが変化したり、コミュニケーションがぎくしゃくしてしまったりすることを、多くの患者さんが心配されます。

がんであると周囲にできるだけ伝えないようにしておく、という方針をとることも一つの考え方です。

ただ、その一方で、病気であると伝えることで、『あな

たを支えてくれる人たちの輪』を作りやすくなる、ということも忘れないでください。

あなたが他の誰かに対して思っているように、あなた自身に対して『いざということがあったら、力になってあげたい』と思っている友達がきつというのではないのでしょうか。もしあなたの近くにそんな人たちがいたら、きっとその人たちは、手を差しのべるためのきっかけとして、あなたの一言を待っているはずですよ。



## 信頼できる人、大切な人には伝えましょう

病気を伝えないこと、伝えること、それぞれ利点と難しい点があります。誰に、どこまで、どのタイミングで話すかは、よく考えて自分自身で決めていきましょう。

がんであることを伏せて、できるだけこれまで通りの生活スタイルを維持していくのは、あなたの気持ちによい意味での緊張感をもたらすかもしれません。また、近年の入院期間の短縮や外来での抗がん剤治療の普及も、あなたの希望にそった計画の手助けになってくれるかもしれません。

ただし、その一方で、体調が思わしくない時には、自分の体のつらさに加えて、『元気であるふりをしなければならぬ』というこころのつらさも同時に背負ってしまう可能性があります。

がんの治療は長期戦です。時には、治療のために、職場や日頃の付き合いの輪に何週間も顔を出せないこともあるでしょう。病気の性質上、周囲に自分ががんであることを伏せ続けることが難しくなる可能性は、すぐにはなくなりません。

一般的には、いざという時にあらかじめ備えておくという意味でも、身の回りにいる本当に信頼できる人や、自分にとって大切な人には病気について話しておいた方がよいことが多いようです。

伝えておくことで、その人たちとの信頼関係が一層深まり、いざという時にあなたを支えてくれたり、守ってくれたりする、ということもあると思います。

## おつきあいへの影響をまず伝える

がんを治療する際には、時には具合が悪くなったり、仕事や会合などをある程度長くお休みしたりすることもあります。

たとえば、これからしばらく検査のために時々会社を休むこと、医師から食事について注意を受けていることなど、相手とおつきあいに直接関係するような事柄から、必要に応じて伝えてみてはどうでしょうか。

その後、もし相手をもっとあなたのことについて知りたがったら、その時には改めて、その方にどこまで伝えるか考えましょう。

一度に何もかも伝える必要はありません。“この人にはここまで”というように相手によって伝える範囲を変えたり、必要であれば何度かに分けて伝えたりしてよいのです。



## がんという病名を最初に伝える必要はない

話す順番として、必ずしも『がん』という病名を伝えなければならない、と考える必要はないでしょう。

その一方で、あなたが相手をこころから信頼し、“病名を伝えたい、伝えた方がいい”と判断した時には、もちろん伝えて構いません。

ただ、その時には、あなた自身が担当医から病名を初めて聞いた時のことを少し考えてみてください。

『がん』という病名は、場合によっては、今、あなたが予想する以上に、相手をとまどわせてしまうかもしれません。

たとえ相手があなたのことを大切な人と考えていても、その場ではとまどったり、目を合わせられなかったり、言葉につまったり、安易な励ましをしてしまったりするかもしれません。

がんという病気のためにこころがとても敏感になっているあなたには、相手の反応の一つひとつに傷ついてしまうかもしれません。けれども、あなた自身が選んだ相手を信じて、時間をかけることが大切です。

## 最初は告げられた方も告げられた方も緊張や不安・戸惑いがある

周囲の人に、ご自分の病気を話す時、話を聞いた人も同様に緊張するし、どうふるまっていかわからなくなる時があることを認識しておきましょう。

これまで、自然に会話しふるまっていたのに、それがうまくできないと感ずることがあります。一時的にぎくしゃくすることもあるかもしれません。

けれども、患者さん本人も周囲の人も、しばらくする

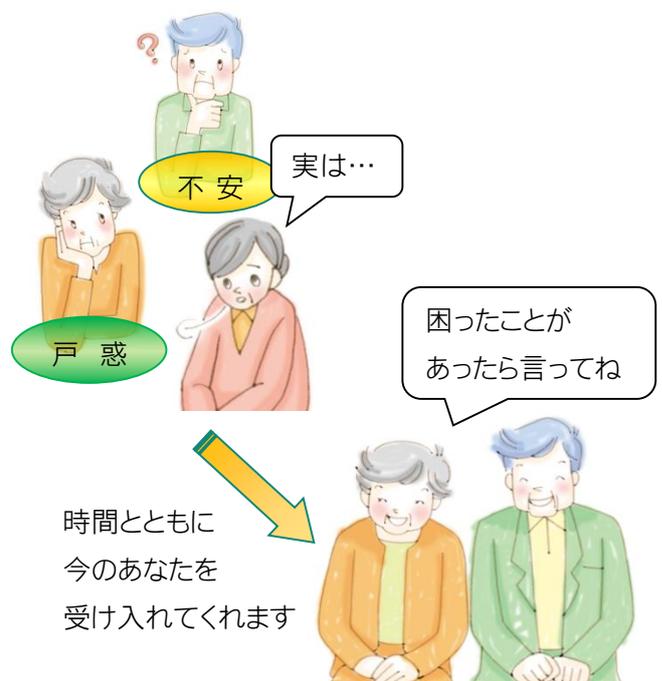
と（これは人によって時間が異なると思いますが）、病気の有無にかかわらず、あなたがあなたであることには変わりはない、ということに気づくはずですよ。

あなたの方からも、『体調がよくない時には自分から言うから、それ以外の時は気を遣わないで、これまで通り接してほしい』など、相手にどんなふうに接してほしいか、自分の希望を伝えてみてはどうでしょうか。また、何か困っていることがあれば、『こういうことで困っているの、手を貸してもらえないだろうか』という形で具体的に相談してみることも、相手との関係をよい方向へ深めることにつながる場合があります。

## 周囲の人は患者さんの敏感で傷つきやすいこころを理解する

周囲の人は、患者さんが周囲の人の言葉や反応に敏感になっていることを理解しましょう。これが、サポートの第一歩となります。

がんと診断された後や治療の開始前、治療後の回復途中にある患者さんは、とてもこころが敏感になり傷つきやすくなります。励ましの言葉が、患者さんには負担になることがあります。話を聞いてうまく言葉が出なければ「ごめんなさい。何をどう言っているかわからない、でも私にできることがあればいつでも言ってほしい」と率直に思いを伝えましょう。



## 家族や相談員に力になってもらう

誰にまず伝えたらよいのか迷うのであれば、家族に相談にのってもらおうとよいでしょう。

また、うまく病気のことを伝えられるかどうか自信がない時にも、家族に相手役になってもらって、伝える練習をしてみるとよいと思います。

そういったことが難しかったり、もしも家族に対しても病気のことを伝えていなかったりするのであれば、『相談支援センター（よろず相談）』や『医療相談室』にいる相談員に相談してみるとよいでしょう。看護師やソーシャルワーカーが務める相談員には、守秘義務があります。あなたが話した内容が外にもれてしまうようなことは決してありません。また、相談のプロですので、話している途中で、あなたがたとえ動揺したり、緊張したりしても、あなたの気持ちにより添い続けてくれるでしょう。

もしかすると、病気になったことを周囲に伝えられない気持ちの裏側には、あなた自身の『病気である今の自分自身を受け入れられない』という気持ちがあるのかもしれない。

病気を受け入れるには時間がかかります。

もしも自信のなさや気持ちの落ち込みが長く続くようであれば、担当医や看護師、または『相談支援センター（よろず相談）』や『医療相談室』の相談員に相談してみてください。

## 相談窓口に関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xs>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。







15-1-3-1

## 外出の意欲がない

- 髪の毛が抜けた時、とても悲観し、誰とも会いたくないと思った。
- 手術後の体の変化、機能制限、副作用などがあり、外出することが嫌になり、人に会うこともできなくなり、部屋のカーテンを閉めたまま閉じこもっていた。
- 副作用で髪が抜けて、かつらをかぶり外に出ることや子どもの参観日などがとても嫌だった。

### できることから、こころと体を慣らしていく

脱毛など外見の変化というのは、とてもつらいものです。けれども、髪の毛は、治療が終わって6か月くらい（早い人では2～4か月くらい）経過するとまた生えてきます。ですから、それまでの期間をどのようにしていくかを考えてみましょう。

治療がすべて終了するまでの長い期間、家にこもってばかりでは、かえって気が滅入ってしまったり、よけいに、外見の変化のことばかり考えてしまいがちです。また、家にこもっていても、人がくれば対応せざるをえないこともあります。家事を行っていたり、一人暮らしの時には、買い物にも行く必要があります。

そこで、できることから、こころと体を慣らしていきます。

事前にできることを準備したり、実際に行ったりすることで、心構えも変化してきます。つまり、脱毛に対応するための準備をすすめていくことは、こころの準備もすすめることとなります。自身で脱毛のケアを行うことは、こころのつらさをやわらげ、体をいたわることとなります。

脱毛は、いつ頃から、どのように出てくるのか、脱毛に対してどのように対応していけばよいのかなど、一つひとつ情報を集めたり、必要な物品を準備したり、髪と地肌のケアを始めてみましょう。

また、外出も少しずつ体とこころを慣らしていくようにします。買い物が必要な時は、最初は人が少ない時間を選んでよいでしょう。見知った人の目が気になるようでしたら、人の視線が少しずつ気にならなくなるまで、少し離れたお店に行ってみましょう。

友人・知人、職場の人、近所の人などとの関わり方は、人によって異なると思います。相手の方が、あなたががんで治療をしていることを知っていても知らなくても、脱毛、あるいはかつらに気づいた時の反応は人によって異なります。気を遣いすぎてしまう人もいれば、無関心を装う人もいますし、ストレートに気づいたことを言う人もいます。何気ない視線や態度、言葉に傷ついてしまうこともあるかもしれません。

そういういろいろな場面を想定して、自分の対応をシミュレーションすると、いざという時の心構えにつながるでしょう。

そして、人の視線や言葉が辛い時には、あなたががんばって治療を続けていることを知っていて、あなたをサポートしてくれる人たちのことを思い出しましょう。一人ではないと気づくことは、傷ついたあなたのこころをやわらげてくれます。

また、同じように抗がん剤治療を受けている方や、同じ病気の方と話してみると、自分なりの対処をしているためのヒントを得られるかもしれません。



### 治療中の暮らしの工夫

脱毛は、抗がん剤の種類により、起こるものとそうでないもの、起こる可能性があるが軽度なものなど異なります。

脱毛は、抗がん剤を使用して2～3週目から起こります。通常、抗がん剤治療は、何回か繰り返し行うので、治療を行っている間、脱毛は続きます。ただし、抗がん剤治療がすべて終了すれば、髪は生えてきます。

### 参考になる冊子

抗がん剤治療と脱毛  
—治療中の生活を少しでも快適に—  
静岡がんセンター発行/作成

※Web版がんよろず相談 Q&A  
(<http://cancerqa.scchr.jp/> P.15～16 参照)  
閲覧、PDF ファイルのダウンロードができます。

### 脱毛ケアに関する情報



#### SURVIVORSHIP.JP がん向きあって

<http://survivorship.jp/>

SURVIVORSHIP.JP は、静岡がんセンターと大鵬薬品工業株式会社が共同で立ち上げたがん向きあう方々を応援するためのウェブサイトです。食事のくふう、脱毛ケア、マウスケア、眼の症状、皮膚症状、末梢神経障害など抗がん剤の副作用の説明や対応に関するコンテンツがいろいろあります。

### 患者さんの生活を支援する情報



#### 静岡がんセンター Web版がんよろず相談 Q&A

<http://cancerqa.scchr.jp/>

がん患者さん、ご家族の悩みや負担をやわらげるため、生活に関連した部分を中心に、患者さんやご家族を支援する情報を発信しています。

詳しくは P. 15～16 をご覧ください。



## 脱毛が起こる前の準備

- パーマ、ヘアカラー、育毛剤はやめましょう
- 髪は短く切るとよいでしょう



### 【頭の写真を撮っておく】

かつらの購入を考えている場合は、脱毛が起きる前に自分の頭の写真を撮っておきましょう(正面、側面、後ろ側)。こうしておくと、今までの自分の髪型に近いものを選ぶことができますし、購入先で相談する際にも役立ちます。

## 脱毛中のケア

### 【ヘアケア】

- 刺激の少ない弱酸性のシャンプーを選びましょう
- こすらずに優しく洗い流しましょう
- リンスやトリートメントは、毛先に少量つけるようにしましょう。使わなくても大丈夫です
- ドライヤーの使用はできるだけ控え、使用する時は低温・弱風または冷風にしましょう
- 育毛剤はやめましょう

### 【まゆ毛・まつ毛・鼻毛のケア】

脱毛は髪の毛だけではなく、まゆ毛・まつ毛・鼻毛などの体毛にも起こります。

- **鼻毛のケア**  
乾燥し粘膜が痛みやすくなるため、外出時はマスクなどを使用するとよいでしょう
- **まゆ毛のケア**  
まゆ墨などで描きましょう
- **まつ毛のケア**  
目にゴミが入りやすいため注意しましょう

## かつらについて

かつらを購入する時は、以下のことを確認しながら、決めましょう。

- 素材
- スタイル
- カラー
- 価格
- 機能
- 特性 など

また、既製品、セミオーダー、フルオーダー、人工毛、人毛、混合毛などいろいろな種類があります。

かつらは、借りることもできます。

ただし、手続きや申込みから届くまでの期間などもあるので、借りる場合は、事前にホームページで確認しておきましょう。

インターネットで探す際は、検索サイトで、『医療用かつら レンタル』と検索します。

### かつらの貸し出しに関する情報



夏目雅子ひまわり基金

<http://www.himawari-kikin.com/>

無料のかつらの貸し出しなどを行っています。

## 治療時期と脱毛

一般に、抗がん剤を投与してからおよそ 2～3 週間後に髪の毛が抜け始めます。治療が終了して 3～6 か月 (早い人では 2～4 か月) 経過すると髪の毛はまた生え始め、8 か月～1 年程度でほぼ回復します。



脱毛の程度は人それぞれです。また、毛色や毛質・毛の太さが変わる人もいますが、およそ 2 年で元に戻ると言われています。



## 15-1-3-2

# 話したり、相談する人がいない

- 通院治療になり入院中のように同じ病気の人と不安なことについて話ができなくて、誰にわかってもらえるのかと悩んだ。
- ホルモン剤治療で、更年期のような症状が出ている。薬代も高く生活面での負担もあるが誰にも相談できず悩んでいる。
- 全摘手術をしたので水着も着られないし、温泉にも入れないが、そのことを周囲の人にも言えず、自分の選んだ治療が本当によかったのかと悩んだ。

### 一人で抱え込まない

がんという病気は体だけではなく、こころや生活面にも影響を及ぼします。

不安にとらわれた時やつらい時に、誰かに自分の気持ちを聞いてもらうというのは大事なことだと思います。会って話せなくても、電話で話したり、手紙を書いたりしてもよいと思います。気持ちを外にはき出すことで、少しこころが楽になります。

いろいろな不安や問題は一人で抱え込まずに、信頼できる誰かに話してみましょう。

### ソーシャルワーカーに相談する

病院には『医療ソーシャルワーカー』（あるいは『ケースワーカー』）という専門職の人がいる場合があります。

医療ソーシャルワーカーは、患者さんやご家族が地域や家庭のなかで自立した生活が送れるように、社会福祉の立場から、患者さんたちが抱えているこころの問題や経済・社会的な問題を解決する手助けなどの仕事を行っています。医療費の支払いや、介護保険に関すること、障害者手帳や福祉制度のこと、療養中・退院後の生活のことなどいろいろな相談にのってくれ

ます。

自分のかかっている病院に医療ソーシャルワーカーがいるかどうかわからない場合は、病院スタッフにお尋ねください。

また、各都道府県のがん診療連携拠点病院（厚生労働省が指定）には、相談支援センター（よろず相談）が設置されており、がんの療養や生活に関する質問や相談を受けています。

#### 相談支援センターに関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

## ○ 医療費、経済面の相談

経済的なことで悩んだり、医療費の支払いなどで悩んでいる時には、相談窓口を利用しましょう。医療費がかかるからと病院に行くのをやめてしまったりする前に、相談してください。

医療費がかかった時、保険適用の医療費に関しては、医療費の負担を軽くするような制度や、支援する制度があります（高額療養費制度）。また、生活費などで困っているようであれば、最低限度の生活を保障し、自立を助けることを目的とする生活保護などの制度もあります。

ただ、医療費に関しては、高額療養費制度を利用しても、毎月自己負担限度額までは医療費がかかるので、高齢の方で年金生活で家計を切り詰めて生活している中で負担感は大きいものがあるようです。

高額療養費制度については P.58 をご覧ください。



### 患者さんの生活を支援する情報

静岡がんセンター  
Web版がんよろず相談 Q&A

<http://cancerqa.scchr.jp/>

がん患者さん、ご家族の悩みや負担をやわらげるため、生活に関連した部分を中心に、患者さんやご家族を支援する情報を発信しています。

## 体験者の方々に経験や工夫を聞いてみましょう

温泉や水泳など、乳がんをしたから、あるいは乳房を全摘出したからできないということは決してありません。ただ、以前とは異なる体のライン、<sup>きずあと</sup>創跡などは、外見だけではなく、こころも傷つけたり、臆病にします。以前より人の視線に敏感になることもあります。

こういう時は、自分と同じような体験をした患者さんといろいろ話をしてみるとよいでしょう。たとえば、外来通院時にいつも顔を合わせる方でもよいですし、入院の際にお友達になった方がいればそういう方と時々病院とは別の場所で会って、おしゃべりしながら情報交換したり、自分のつらかったことを話してもよいでしょう。患者会などに参加してもよいかもしれません。

患者会、体験者の声については P.80～81 をご覧ください。



医療費による経済的な負担を軽減するための高額療養費制度という制度があります。

医療費が高額になりそうなどときには、あらかじめ限度額適用認定証などの所得区分の『認定証』の交付をうけて医療機関の窓口で提示することで、入院、外来診療ともに窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます(P63参照)。

また、70歳未満の方で『認定証』の申請をせずにいったん窓口で支払いをした場合も、後日保険者に申請をして払い戻しを受けることができます(P64参照)。



### チェックポイント

- ★1か月間(1日～末日)に支払った医療費
- ★同じ医療機関(院外処方代含む。歯科は別計算)で支払った医療費が対象
- ★外来と入院は別計算
- ★保険適用外の医療費は高額療養費制度の対象ではない
- ★70歳以上の方は、病院・診療所・歯科・調剤薬局の区別なく合算して計算

※ 条件によっては、複数の医療機関や訪問看護などの費用を、同じ世帯内の方の医療費を合算することができます(同じ医療保険に加入している方に限ります)。

詳しくは、あなたの保険証に記載のある「保険者」までお問い合わせください。



## 年齢や所得によって異なる自己負担限度額

毎月の自己負担限度額は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。70歳未満の方で、医療費が高額になることがわかっている時には、所得区分の認定証を提示すると、自己負担限度額までになります。

### 70歳未満の方

(2015年1月現在)

表記	所得区分	自己負担限度額
区分 ア	年収約 1.160 万円～ 健保：標準報酬月額 83 万円以上 国保：旧ただし書き所得* 901 万円超	252,600 円+(医療費-842,000 円)×1% 【140,100 円】
区分 イ	年収約 770～約 1,160 万円 健保：標準報酬月額 53 万～79 万円 国保：旧ただし書き所得* 600 万～901 万円	167,400 円+(医療費-558,000 円)×1% 【93,000 円】
区分 ウ	年収約 370～約 770 万円 健保：標準報酬月額 28 万～50 万円 国保：旧ただし書き所得* 210 万～600 万円	80,100 円+(医療費-267,000 円)×1% 【44,400 円】
区分 エ	～年収約 370 万円 健保：標準報酬月額 26 万円以下 国保：旧ただし書き所得* 210 万円以下	57,600 円 【44,400 円】
区分 オ	住民税非課税	35,400 円 【24,600 円】

※「旧ただし書き所得」とは、総所得金額等から基礎控除額 33 万円を控除したものです。

- ◆ 認定証の適用区分と、上の表の区分ア～オを照らし合わせて、該当箇所をご覧ください。
- ◆ 入院時の差額ベッド代や食事代などは高額療養費制度の支給対象になりません。  
ご注意ください。

**注意** 過去 12 か月以内に4回以上高額療養費に該当した場合は、4回目以降の自己負担限度額が引き下げられ、【 】内の金額になります。

## 【 計 算 例 】

### Aさん 70歳未満の方の場合



Aさんの場合、胃がんの手術で5日から25日間入院し、総額150万円の医療費(食費・差額ベッド代を除く)がかかりました。  
退院に際して病院からの支払いの請求がありました。

3割負担のAさんは150万円の3割、つまり45万円が医療費として請求されます。  
所得区分ごとに自己負担限度額を計算すると以下のようになります。

表記	自己負担限度額の計算式	自己負担限度額 (計算結果)
区分 ア	252,600円 + (医療費 1,500,000円 - 842,000円) × 1%	259,180円 【140,100円】
区分 イ	167,400円 + (医療費 1,500,000円 - 558,000円) × 1%	176,820円 【93,000円】
区分 ウ	80,100円 + (医療費 1,500,000円 - 267,000円) × 1%	92,430円 【44,400円】
区分 エ	57,600円	57,600円 【44,400円】
区分 オ	35,400円	35,400円 【24,600円】

◆ 入院時の差額ベッド代や食事代などは高額療養費制度の支給対象になりません。  
ご注意ください。

**注意** 過去12か月以内に4回以上高額療養費に該当した場合は、4回目以降の自己負担限度額が引き下げられ、【 】内の金額になります。

## [70歳以上の方]

(2017年8月現在)

区 分	外来のみ(個人ごと)	入院および入院した月の外来分 (世帯単位)
一般 (課税所得 145万円未満の方) <sup>※1</sup>	14,000 円 年間上限 14万4千円	57,600 円 【多数回 44,400円】 <sup>※2</sup>
住民税非課税Ⅰ (年金収入80万円以下など)	8,000 円	15,000 円
住民税非課税Ⅱ	8,000 円	24,600 円
現役並み所得者 (課税所得 145万円以上)	57,600 円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% 【多数回 44,400 円】 <sup>※2</sup>

※1 世帯収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合や、  
[旧ただし書所得]の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、  
上限額は【】内の金額になります。

### 【 計 算 例 】

Bさん 70歳以上の場合（所得区分 一般）



Bさん 71歳は放射線治療のため通院しています。  
2月の総医療費は50万円かかりました。  
高額療養費制度を利用すると、窓口での支払は  
いくらになるのでしょうか？

通院で放射線治療を行ったBさんは、70歳以上なので  
50万円の2割負担で自己負担額は10万円になります。

ただし、上記の表にあるように、外来のみの自己負担限度額は12,000円なので、  
窓口での支払いは、自己負担限度額の12,000円になります。

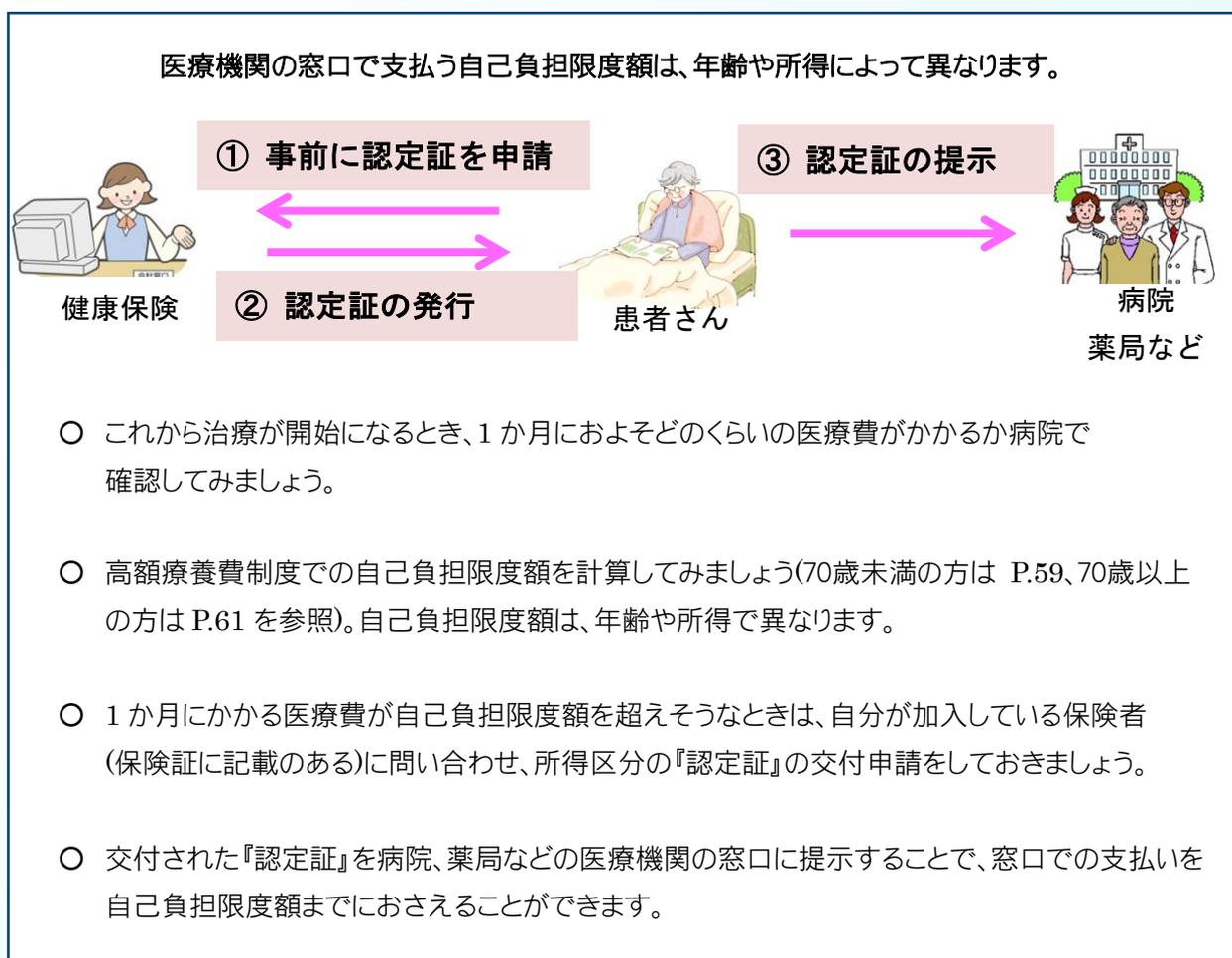
## 所得区分の『認定証』について

70歳未満の方や住民税非課税世帯の方で、高額を支払いが見込まれる治療(入院・外来)を予定する場合には、事前に所得区分の『認定証』(70歳未満の方は限度額適用認定証、住民税非課税世帯の方は限度額適用・標準負担限度額認定証)を自分が加入している保険者(保険証に記載のある)に申請し、入手しておきましょう。

治療(入院・外来)する医療機関の窓口で認定証を提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までにおさえられます(差額ベッド代や食事代は別途必要です)。

申請の際には保険証のほか、印鑑などが必要になることもあるので、あらかじめ自分が加入している保険者に電話などで確認するようにしてください。

なお、70歳以上で所得が一般、現役並みの方が治療(入院・外来)する場合は、窓口での支払いが自動的に自己負担限度額までになります。



**注意** 高額療養費の現物給付を受けるためには、病院や薬局などの医療機関で、支払の前に認定証を提示することが必要です。

後日、高額療養費を申請する場合の手続きについては、P.64 をご覧ください。

## 所得区分の『認定証』の手続き

高額な診療受診者	事前の申請手続き	医療機関で
○70歳未満 ○70歳以上の 住民税非課税世帯等の方	保険証に記載してある保険者に所得区分の『認定証』の交付申請が必要です。	交付された『認定証』を窓口に提示します。
○70歳以上75歳未満で 非課税世帯等ではない方	申請は必要ありません。	『高齢受給者証』を窓口に提示します。
○75歳以上で 非課税世帯等ではない方	申請は必要ありません。	『後期高齢者医療被保険者証』を窓口に提示します。

## 『認定証』の交付申請に必要な書類

●保険証 ●印鑑 ●所定の申請用紙

●マイナンバーを証明する書類

・個人番号カード

※通知カード、個人番号が記載された住民票等、個人番号が記載されたものが必要になります。

※詳しくは、保険証に記載のある「保険者」までお問い合わせください。

## 『認定証』の有効期限

保険者によって異なりますので、各保険者にお問い合わせください。

## 高額療養費の現物給付の対象にならないケース

次のようなケースに関しては、高額療養費の現物給付の対象とはなりません。後日加入する医療保険者に申請することにより、高額療養費の支給を受けることができます。

- 同じ月に複数の医療機関を受診した場合
- 同じ月に外来と入院で受診した場合
- 『認定証』の提示前に自己負担限度額に達した場合
- 『認定証』を提示しなかった場合

● 不明な点や詳細は、病院の相談室、ソーシャルワーカーなどにご相談ください。

## 後日、高額療養費を申請するとき

窓口で医療費の自己負担分をいったんすべて支払い、後日保険者に高額療養費の支給申請をして、自己負担限度額との差額分の払い戻しを受けます。

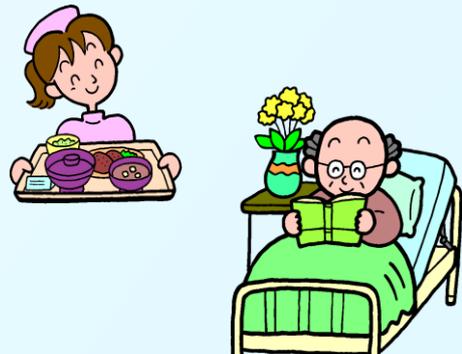


- ★医療機関にかかった翌月以降に申請してください。
- ★払い戻しには、通常申請してからおよそ3か月かかります。
- ★申請は診療を受けた翌月の初日から2年以内です。

## 高額療養費の算定外の費用

- 入院時の食事代
- 差額ベッド代
- 診断書等の書類作成費用等
- 保険対象外の治療費

などの保険外負担は高額療養費の算定対象になりませんのでご注意ください。





### 高額療養費貸付制度

医療費が高額で、一時払いも難しいとき、高額療養費貸付制度があります。この制度は後から払い戻される高額療養費分を先に戻してもらうものです。加入している保険者によって金額は異なります(高額療養費の8~10割相当額)。

これは借金ではなく、後に払い戻される高額療養費の前渡しという考えでご利用ください。この貸付金と本人負担分を添えて、医療機関にお支払いください。



### チェックポイント

- 加入する保険者の窓口で手続きをしてください。  
詳しくは保険証に記載された各保険者までお問い合わせください。
- 国民健康保険の方については、市区町村によって、実施の有無、実施内容(貸付を受けられる金額など)、窓口が異なります。  
詳しくは、市区町村の国民健康保険担当課までお問い合わせください。

**注意** 保険料滞納がある場合は、貸付制度をご利用できない場合があります。

### 受領委任払い

高額療養費貸付制度に類似したしくみとして、高額療養費の受領委任払いがあります。これは、患者さんが自己負担分を医療機関の窓口で納めると、残りの高額療養費分を保険者が直接医療機関に納めるというものです。

実施の有無、実施形態、手続きなど、詳しくは、保険証に記載のある各保険者までお問い合わせください。

## 医療費の負担が軽くなる仕組み



### 世帯合算

世帯(公的医療保険の被保険とその被扶養者のこと)で複数の方が同月に医療機関で受診した場合や、1人で複数の医療機関で受診をする場合などは自己負担額を世帯で合算することができます。その合計額が自己負担限度額を超えた場合、後日加入する保険者に申請をすることで高額療養費が支給されます。

○世帯合算が出来る場合

- ◆ ご自身が複数の医療機関で受診している場合
- ◆ 同一の公的医療保険に加入する同じ世帯の人が、同月に医療機関で受診した場合 など

×世帯合算が出来ない場合

- ◆ 75歳未満の方の医療費と75歳以上の方の医療費の場合
- ◆ 夫婦共働きなどで、個別に医療保険に加入している場合 など

それぞれ医療機関の窓口で支払った自己負担額を、1か月単位で合算することができます。

その合算額が高額療養費の対象となる場合、後日加入する保険者に申請を行えば、高額療養費が支給されます。

※ 70歳未満の方の場合は、21,000円以上の自己負担のみ合算対象になります。

### 【計算例】 同じ世帯で生活するAさん 68歳と、Bさん 66歳の場合

(Aさん 被保険者 月収 35万円【70歳未満、区分ウ】と、Bさん 被扶養)

A 病院医療費	15万円
自己負担額	4万5千円
B 病院医療費	10万円
自己負担額	3万円



○△病院 医療費	15万円
自己負担額	4万5千円

#### 世帯全体で合算した諸金額

##### 医療費の総額

150,000円 + 100,000万円  
+ 150,000万円 = 400,000円 ①

##### 支払った自己負担額の合計

45,000円 + 30,000円  
+ 45,000円 = 120,000円 ②

#### 合算した自己負担限度額が高額療養費の対象になるか計算

Aさんは70歳未満、月収35万円。

80,100円 + ( 医療費 - 267,000円 ) × 1%

80,100円 + ( 400,000円 - 267,000円 ) × 1% = 81,430円 ③

したがって、後日申請することで支給される

高額療養費の金額は、

120,000円 - 81,430円 = 38,570円 になります。

## 高額医療・高額介護合算療養費制度

世帯内で医療保険と介護保険の年間の自己負担額を合計し、一定の上限額を超えた世帯は払い戻しを受けられます。**合算の対象は8月1日から翌年7月31日までになります。**

高額療養費が「月」単位で負担を軽減するのに対し、合算療養費制度は、こうした「月」単位での負担軽減があっても、なお思い負担が残る場合に「年」単位でそれらの負担を軽減する制度です。

詳しくは、あなたの保険証に記載のある「保険者」までお問い合わせください。

### 算定基準額(限度額)

#### 70歳未満の方

(2016年4月現在)

所得の区分	被用者保険または国保+介護保険 70歳未満※2
区分ア 健保:標準報酬月額83万円以上の方 国保:旧ただし書き所得901万円超	212万円
区分イ 健保:標準報酬月額53万円~79万円の方 国保:旧ただし書き所得600万円~901万円	141万円
区分ウ 健保:標準報酬月額28万円~50万円の方 国保:旧ただし書き所得210万円~600万円	67万円
区分エ 健保:標準報酬月額26万円以下の方 国保:旧ただし書き所得210万円以下	60万円
区分オ 被保険者が住民税非課税者等	30万円

#### 70歳以上の方

(2016年4月現在)

所得の区分	被用者保険または国保 +介護保険 70歳~74歳※1	後期高齢者医療制度 +介護保険 75歳以上
現役並み所得者 健保:標準報酬月額28万円以上の方 国保:課税所得145万円以上	67万円	
一般 いずれにも該当しない方	56万円	
住民税非課税II	31万円	
住民税非課税I 年金収入80万円以下等	19万円	

#### ● 対象となる世帯に70歳未満の方と70歳から74歳の方が混在する場合

- (1) まずは70歳から74歳の方の自己負担の合算額に※1の区分の自己負担限度額が適用されます。
- (2) 次に、70歳から74歳の方のなお残る自己負担額と70歳未満の方の自己負担額の合算額とを合計した額に※2の区分の自己負担限度額が適用されます。

※ 詳しくは、加入している医療保険または介護保険の窓口へお問い合わせください。

## 【計算例】

### 70歳未満の二世帯の場合（区分ウ）



Aさん(68歳 月収 35万円)  
医療保険の1年間の自己負担額 45万円



Bさん(66歳)  
医療保険の1年間の自己負担額 30万円  
介護保険の1年間の自己負担額 40万円

① 世帯での医療保険と介護保険の自己負担額を合算します

$$45万円 + 30万円 + 40万円 = \underline{115万円}$$

② 算定基準額の表から自己負担限度額を求めます

Aさん、Bさんとも70歳未満なので



67ページの算定基準額の表で、  
被用者保険又は国保+介護保険(70歳未満がいる世帯<sup>※2</sup>)の区分



Aさんの月収は35万円なので



67ページの算定基準額の表の  
区分ウの自己負担限度額 67万円が適用されます。

支給額を計算します

高額医療・高額介護合算療養費の支給額は

① - ②

$$115万円 - 67万円 = \underline{48万円} \text{ になります。}$$

## 医療費の負担を軽くする制度

ご家庭の状況によっては、以下の制度から、利用できるものがあるかもしれません。制度は、それぞれ利用するための条件があり、問い合わせや申請の窓口も異なります。詳しくは各窓口（下記の見出しの（ ）内が問い合わせ先）にお問い合わせください。なお、これらは、2011年1月現在のものです、変更になる場合がありますので、ご注意ください。

### 高額療養費制度 (保険証記載の保険者)

保険診療の対象となる医療費について、1か月の自己負担を一定の金額におさえることができる制度です。

高額療養費制度については  
58ページをご覧ください。

### 老齢基礎年金の繰り上げ支給 (社会保険事務所等)

60歳以上であれば、通常65歳から支給される老齢基礎年金を申請によって繰り上げて受給することができます。

### 介護保険制度 (お住まいの市区町村の担当課)

65歳以上の介護が必要な方は、市区町村に申請して認定を受けることで、様々な介護サービスを原則1割の自己負担で受けられます。40歳以上65歳未満の方も、特定の疾病にかかっている場合には利用できます。

### 年金担保貸付事業 (独立行政法人福祉医療機構)

年金を受給していて、急にまとまった額のお金が必要になった場合には、受給権を担保に融資を受けることができます。

### 身体障害者手帳 (お住まいの市区町村の担当課)

病気や病気の治療で回復の見込みがない障害が残った場合、身体障害者として認定を受けることで、医療費助成、福祉機器の交付、交通機関・公共施設・携帯電話の料金の割引など、様々な支援が受けられます。

### 生活福祉資金貸付制度 (社会福祉協議会)

低所得者世帯、高齢者世帯は、福祉費として社会福祉協議会から貸付を受けることができます。民生委員も相談に応じます。

### 障害年金(社会保険事務所等)

加入している年金の種類、障害の程度に応じて、年金や一時金を受給できます。

### 医療費控除(税務署)

1世帯で1年間に合計10万円(所得金額が200万円未満の人は所得金額の5%)以上の医療費を支払った場合、申告によって税金の一部が戻ってきます。

## 生活保護 (お住まいの市区町村の担当課)

使える手段をすべて活用したとしても最低限度の生活を保つことができない場合に、足りない部分を補うために、金銭や現物(医療サービスなど)が支給されます。

## 母子家庭等を対象とする 医療費・経済的支援

●ひとり親家庭等の医療費の負担を軽減する制度(お住まいの市区町村の担当課)

子どもの医療費だけでなく、子どもを育てている母親等の医療費も助成の対象になります。

●母子家庭の医療や介護に必要な資金の貸付制度(お住まいの市区町村、またはお近くの福祉事務所)

母子家庭(または寡婦)の医療や介護に必要な資金を無利子で貸付ける制度、また上記の貸付制度とは別に、母子家庭等に緊急に必要な小口の資金を貸付ける独自の制度を運営している市区町村もあります。

母子家庭の場合、このほかにも、児童扶養手当、税に関する優遇措置、国民年金保険料の免除、就学援助など、様々な経済的支援制度を利用できる可能性があります。

## 傷病手当金(保険証記載の保険者)

療養や治療のために仕事を休む場合、健康保険に加入している会社員や公務員であれば、傷病手当金の給付を受けることができます。

退職によって被保険者でなくなる場合も、継続して1年以上の被保険者期間があり、退職日に給付を受けているか、または受けられる状態にある場合には、引き続き傷病手当金の給付を受けることができます。

### ●給付金額

1日につき、標準報酬日額の3分の2に相当する金額になります。なお、次の場合には給付金額が調整されます。

- (1) 休んだ期間に事業主(会社)から報酬の支給を受けた場合
- (2) 傷病手当金の給付理由と同一の病気で障害年金を受けている場合
- (3) 退職後、老齢基礎年金などの年金を受けている場合

### ●給付を受けられる期間

会社を休んだ日が連続して3日間あったうえで、4日目から支給されます。支給されるようになった日から最長1年6か月給付が受けられます。なお、休み始めの最初の3日間(待機期間)は、有給休暇であっても、報酬を受けていても給付に支障はありません。

### ●手続き

傷病手当金の請求には、療養の事実についての担当医の証明と、休業期間中の賃金支払い状況についての事業主(会社)の証明が必要になります。詳しくは、保険証に記載された保険者、会社の総務課などにお問い合わせください。



15-1-3-3

## 社会から取り残されたような気がする

- 社会から取り残されたような気がしてつらかった。

### 新しい役割ができる

仕事や近隣との関わりが減ると、“社会の流れについていけない、取り残される”といった気持ちになることがあります。

一時的に役割を譲って、また復帰できる場合や、健康状態によっては、以前より活動の範囲を狭くする場合があります。自分が行ってきた役割を人に譲る時、自分の存在が小さくなったように感じるかもしれません。けれども、社会生活だけでなく、家庭の中でも生活しているので、家庭内で新しい役割ができる場合が多いと思います。ご家族が帰って来た時に「おかえり」と迎える、夕食後にご家族のお茶を入れるということでも家族間の結びつきが再確認できると思います。

これまでで周囲の人が困っていると、放っておけないと思って手助けしたり、逆に、助けられたと感じたことがあると思います。人はこのように、お互いに助け合い、影響し合って生きているので、存在が無意味ということはありません。

日々の生活の過ごし方を決めるのは、その人自身です。“今までできていたことができなくなった”と思うよりも、“今まで気づかなかったこういうことができた”という喜びなど、プラス思考の出来事や思いを大切に、かみしめていくことが、体とこころの底力になるのではないかと思います。



## 15-1-3-4

# 保証人を見つけにくい

- 入院の時の連帯保証人の確保が病気よりも困難に感じた。

### 入院の説明を受けた窓口で相談を

病院に入院する際には、入院中にかかった費用の支払いを保証する保証人や連帯保証人を求められるのが一般的です。

保証人に関するルールは、医療機関によっても異なります。もし保証人をお願いする相手に心当たりがない場合には、入院手続きについて説明を受けた窓口で事情を話し、相談してみましよう。

### 入院時の医療費の窓口での支払いの目安

もしかするとあなたは、『がんの治療費はものすごく高いので、保証人など誰も引き受けてくれないのではないか』と心配されているのかもしれない。

実際には、入院して受ける治療が保険診療の範囲内であれば、『高額療養費制度』によって1か月の医療費の自己負担はある程度の金額(自己負担限度額)までに抑えられます。

自己負担限度額は所得によっても変わりますが、一般的な所得の方であれば、70歳未満の場合は9万円前後、70歳以上の場合は5万円前後、という金額がひとつの目安となります。食事代や個室等を利用する際の差額ベッド代等は別途必要になります。

なお、70歳以上の方の入院医療費については自動的に自己負担限度額までの計算になりますが、70歳

未満の方については『限度額適用認定証』(住民税非課税世帯の方は『限度額適用・標準負担額減額認定証』)の提示が必要になります。事前に保険証に記載されている保険者に申請して交付を受け、入院時に提示できるようにしましょう。

また、ここで示した金額はあくまでも一つの目安としてお考えください。実際の金額は、治療の内容や所得の状況等によって変わる可能性があります。

あなた自身の場合、どの程度のお金が必要になりそうか、ということは、入院する病院の会計担当窓口や医事課で確認してみましよう。

おおよその金額をあらかじめ確認しておけば、保証人をお願いした相手が「どのくらいの金額がかかりそうなの?」と心配した時も、「病院からはだいたいこのくらいと聞いているんだけど」と、具体的に話すこともできると思います。

入院費が自己負担限度額を超えそうな時には、入院前に『限度額適用認定証』の手続きをしておきましょう。





15-1-3-6

## 世話をしてくれる人がいない

- 1人暮らしなので治療費や後遺症などどうしようか悩んだ。
- 退院直後、1人暮らしだったので家事一切ができずに困った。
- 独り身で、相談できる人、支えてくれる人がいないことがつらい。

### 退院前に相談する

退院前に、自宅で心配な点について、病棟の看護師や相談室のソーシャルワーカーなどに相談しましょう。自宅に戻る前に相談し、準備することで、退院後に直面する問題を減らすことができます。

また、お住まいの地域の状況をよく把握している市区町村の役場の担当部署に相談してもよいでしょう。

年齢や条件によっては、地域のサービスが受けられます。介護保険は、申請と認定が必要で、原則1割の自己負担がありますが、さまざまなサービスを得ることができます。これとは別に、市区町村などの自治体で高齢者向けにいろいろなサービスを行っているところもあります。何に困るのかを整理し、解決していくための方法がないか相談してみましよう。

### 相談窓口を利用してみる

病院では、『医療相談室』など相談専用の窓口を設置し、ソーシャルワーカーと呼ばれる専門職が常駐しているところがありますので、困ったことがあったら一度相談してみましょう(病院によっては、ソーシャルワーカーは医事課などの事務部門に所属している場合もあります)。

ソーシャルワーカーは、医療費の支払いやその他経済的なこと、介護保険や障害者手帳のこと、その他福祉制度のこと、療養中・退院後の生活などの相談にのってくれます。

相談窓口相談してみると、少しでも負担感を軽くするためのよい情報を得られるかもしれません。また、いつでも相談できる先を見つけておくことは、今後のサポートとしても心強いと思います。

### 一人で抱え込まない

不安にとらわれた時やつらい時に、誰かに自分の気持ちを聞いてもらうというのは大切なことだと思います。気持ちを外にはき出すことで、少しこころが楽になります。

また、がんという病気は体だけではなく、いろいろな不安や経済的な問題など、さまざまな側面からこれまで築いてきた生活を脅かす時もあると思います。そういう時は、1人より2人、2人より3人の方がよい知恵が浮かぶこともあり、支えにもなってくれます。

一人で抱え込まず、自分にとって必要と思われるもの(人)に向かって、自分から働きかけることも大切です。



#### 15-1-4-1

### 身体的な制限

- 通常の社会生活が多く制限されることが悩み。
- 今後スポーツなどできるのか心配だった。

#### 15-1-4-2

### 余暇への影響

- 旅行など遠出ができるか不安だ。

#### 15-1-4-3

### 時間的な制限

- 治療に時間をとられ、スケジュールを制限されるのがつらい。

#### 乳がん手術後のスポーツについて

手術後の痛みや不快感が軽くなってきたら、ご自分の体調や体力の回復の程度に合わせて無理をしないように気をつければ、どんなスポーツでも行うことができます。体を動かすことがリハビリにもつながり、体だけではなく、こころもリフレッシュする機会になります。

ただし、運動の前には、必ず準備運動と整理運動を行いましょう。特に、普段使わないような筋肉を使う時には、ストレッチをしっかりと行いましょう。

#### スポーツをする際に気をつけること

術後は、リンパ浮腫に対する注意が必要です。できるだけリンパ浮腫を予防していくために、日常生活で注意しなければいけないことがあります。スポーツの際にも、以下の点に気をつけながら行いましょう。

- スキンケア 1  
感染症や炎症を防ぐために、肌の乾燥や老化を防ぎ、皮膚の保湿につとめましょう。

● スキンケア 2

けがや虫さされ、日焼けなどはさけましょう。ハイキングやウォーキング、またその他屋外でのスポーツをする時には、できるだけ長袖の服を着ましょう。虫さされや日焼けなどは、リンパ浮腫の誘因の一つです。

● 衣類の選び方

ブラジャーのひもはゆるくて幅の広いものを選びましょう。ゴムなどで部分的に締め付けないようにゆったりした下着を選びましょう。長袖の服を着る時、袖口にきついゴムが入っているスポーツウエアもあるので注意しましょう。

● 重い物はできるだけ持たない

重い物を持つ時は小分けにしましょう。特にハイキングやゴルフの時は、重い物をかつがないように注意しましょう。

### 専用の水着があります

手術の跡や手術による体のラインの変化をカバーしてくれる乳がん専用の水着があります。

専用の水着は、首や脇の部分の開きを狭めにしていたり、胸にパッドが入りずれにくいようになっているなどの工夫がされています。また、デザインや色も選べるようになっています。水着着用の際、胸のパットには、シリコンなどのぬれても大丈夫なパットを使うとよいでしょう。水着専用のパットもあります。

水泳は、水の浮力で腕や肩にも負担がかかりにくく、通常は、痛みなどが生じやすい腕や肩の動きであっても、比較的楽に動かすことができます。水中で肩や腕を動かすと、水圧や水温の作用によって血液やリンパの流れを改善する効果もあります。また、筋力のない人でも水の抵抗などを利用して筋肉を強化することもでき、肥満防止や体力回復のための全身運動にもなります。そして、全身の余分な緊張をやわらげたり、好きな方にとっては楽しみの一つとしてストレス解消にもなります。



## 旅行について

通常、病気や治療に関係して、何か生活する上で注意すべきことがあれば、担当医から事前に指示があります。

もし旅行に関して心配なことがあれば、念のため担当医に確認しておくといでしょう。

せっかくの旅行も、体の負担が心配になっては、こちらから楽しむことができないかもしれません。旅行の計画をたてる時には、体力的にも気持ちの面でも余裕をもつことができるように、ゆとりのあるスケジュールを組むようにしましょう。

重い荷物を手で持たないで済むようにキャリーバッグを使ったり、気温の変化にも対応できるような衣類の準備をしたりすることも、体をいたわる上で大切です。

出発する際には、処方薬と健康保険証を持っていることをもう一度確認するようにしましょう。



## 海外旅行中の治療費

海外旅行中にがんに関連して医療機関を受診した場合、海外旅行傷害保険では既往症の扱いになり、補償を受けられないのが普通です。

しかし、公的な医療保険に加入していれば、既往症についても、受診した病院でいったん全額を支払い、帰国後に払い戻しを受ける『海外療養費』制度を利用することができます。

海外療養費が給付されるのは、日本で保険診療の対象となっている医療行為です。治療を目的に渡航した場合は対象外になります。

また、治療費の全額が払い戻されるわけではありません。日本国内で治療を受けた場合に給付される金額と、実際にかかった医療費を比べて、少ない額から、一部負担金(通常 3 割)を除いた金額が払い戻されます。

海外療養費は保険証に記載されている各保険者に申請します。申請に際しては、保険証、印鑑、預金通帳のほか、『診療内容証明書』と『領収明細書』が必要になります。海外旅行中に医療機関にかかることが予想される時には、あらかじめ、この 2 つの書類を各保険者の窓口で入手しておきましょう。

海外療養費の払い戻し請求期限は、治療費を支払った日の翌日から起算して 2 年間です。

## 海外旅行の際の薬の携行

精神安定薬、睡眠薬、がんの痛みを抑えるために処方される医療用麻薬など、一部の薬については、海外旅行に携行する際に、特別な配慮や手続きが必要になる場合があります。薬によっては、許可が出るまでかなりの期間を要することもあります。

処方されている薬の中に気になるものがある場合には、担当医や薬剤師にできるだけ早く相談するようにしましょう。



### 15-1-5-1

## 今までと同じように社会生活が送れるか、社会復帰できるか

- いつ社会復帰できるか予想がつかないので不安だった。
- 仕事にも就かず、家で暇な毎日がいつまで続くのか、社会復帰はどうなるのか心配だった。
- 後遺症や副作用などにより、社会復帰ができるのかが不安だった。

### 15-1-5-2

## 社会や周囲の変化に対応できるか不安

- 新しく社会との関係を持ちたくてももてないことがつらい。

### 15-1-5-3

## 一人暮らしでこれからの生活が不安

- 一人暮らしなので、生活のことが不安だ。
- これから先1人でどうなるものかと不安になる。

### 具体的な目標をつくる

がんの治療のために入院している時や治療後の体の状態にまだなじめない退院直後は、将来の生活に対する不安や焦りを強く感じてしまいがちです。

あなたが『社会復帰』という言葉で思い描いているのは、どんなことでしょうか。

漠然と、自分の中でイメージしている『ふつうの生活』に戻りたい、ということでしょうか。

それとも、仕事に出たり、学校に通ったり、家事をしたり、近所の人達とお話したりすることでしょうか。

あくまで一般論としてですが、自分らしさを取り戻すためには、『自分がしたいこと』をできるだけ具体的にイメージした方が、うまくいくことが多いようです。

具体的な目標があると、それを達成できたり、すぐには達成できなくても、そこに至る道のりを一步一步進めていくことで、『〇〇ができた自分』に気づき、自信の回復につながります。

周りの人達も、目標が具体的な方があなたを支えやすくなります。

### できることから順番に積み重ねて自信をつける

『自分がしたいこと』が目標として具体的にイメージできたら、次に、その目標と今の自分との間を埋めるために、あなたがのぼっていくべき『階段』を考えてみましょう。

無理をしないでいい範囲で、少しずつ、体やこころを慣らしていくことが大切です。

がんの治療が終わって、休んでいた会社に復帰することを例にとってみます。復職するまでに、あなたに準備できることがいくつかあります。

例えば、通勤時の移動には意外なほど体力を使うものです。まず、ラッシュアワーの電車に乗って会社の最寄り駅まで行って見て、そのまま帰宅する、という練習をしてみてもどうでしょうか。

また、最初は半日程度、それも休みながらでかまわないので、机に向かって本を読んだり、文書を書いたり、パソコンで作業をしたりしましょう。自宅でやってみて問題ないようであれば、喫茶店や図書館に場所を移して、人が周りいる中で作業することに体を慣らしていきます。

もう一つ、とても大切なことは、職場の上司や同僚に病気について話すかどうか考えて、心構えをし、準備しておくことです。家族に相手役になってもらって、話す練習をしてみると自信がつくと思います。

ここにあげたもののほかにも、仕事の内容によって、

必要な準備は違って来でしょう。

やるべき準備がみえてきたら、あなたがやりやすいと思うことから順番に並べてみて、これからのことを計画してみましょう。

復職してからも、いきなり以前のペースで仕事に打ち込むのではなく、上司や同僚と相談しながら、仕事の量や内容を調整することも大切です。

『階段』を計画通りのペースでのぼれない時にも焦る必要はありません。『階段』の先ではなく、これまでどれだけの高さをのぼってきたか考えて、自信をもってください。

時間が経てば、体力は少しずつ回復します。同時に、あなたのこころもまた、新しい状況を受けとめるための力をつけていくはずですよ。



### 相談窓口を利用してみる

病院では、『医療相談室』など相談専用の窓口を設置し、ソーシャルワーカーと呼ばれる専門職が常駐しているところがあります。困ったことがあったら一度相談してみましょう（病院によっては、ソーシャルワーカーは医事課などの事務部門に所属している場合もあります）。

ソーシャルワーカーは、医療費の支払いやその他経済的なこと、介護保険や障害者手帳のこと、その他福祉制度のこと、療養中・退院後の生活などの相談にのってくれます。

相談窓口で相談してみると、少しでも負担感を軽くするためのよい情報を得られるかもしれません。また、いつでも相談できる先をみつめておくことは、今後のサポートとしても心強いと思います。



## 15-1-6-1

# 地域内での役割を果たすことが困難

- 近所の人に病気を隠しているのに、イベント等協力を必要とする時に協力できないと、さぼっているように思われてしまい負担に感じた。

### 地域との交流

ご近所とよい関係を保ち、気持ちよく住むために、地区の活動に参加をすることが潤滑油となる場合があります。

お悩みの方は、これまできちんと役割を果たしてきたのでしょうか。そうであれば、なおさら、できる時に、できる範囲で行えばよいと思います。

周囲には、様々な生活事情の人がおられます。これまでも、不参加者や欠席者の分を参加者で補ってこられたと思います。現在参加されている方にも、これから先、必ず出席できると言いきれる人はいません。多くの方は、お互い様と思っているのではないのでしょうか。

また、これからの回復次第では、話し合いの場には顔を出したり、短時間だけ協力するというような参加の形があるかもしれません。



### 理由をそえて不参加を伝える

お住まいの地域の活動に参加できず、負担に感じたというお悩みのおおもとに、周りから参加できない理由を尋ねられたりしないか、取り繕った理由を話した後で困ることにならないかということが関係していたかもしれません。

「公私のけじめをつけたい」、「噂が大きくなる」と、ご近所に病気のことを言わない方もおられます。

周囲としては、問題や理由の大きさが全くわからないので、つい尋ねてしまうのでしょうか。たとえば、たまたま都合が悪い、本人ではなく親戚の一時的な都合という理由も考えられます。

参加できないことを伝える時、その理由をそえる方が、相手も納得しやすい場合があります。事実を話したくないと思われるなら、「体調がすぐれず、病院に通っている」というような説明をすると、周囲と適度な距離を保って、時期がくればもとの関係に戻りやすいと思います。

また、遠方の親戚より近くの他人というように、近隣の人はいざという時に力を貸してもらえる存在でもあります。信頼できる人に状況を話し、調整をお願いするのも一案です。



15-1-7-1

## 同病者と話し合いたい

- 同じ病気の人と出会い、話を聞いて、自分にどうプラスしていけるかなど将来のことを考えるようになっている。
- 同じ病気で手術された方や治療されている方とその時々の方の体の具合、日常生活等について話をしたり愚痴を言いたいと思った。
- 同じ病気をしている同じ年頃の人と話したいと思っていた。

### 患者さん同士で話してみる

『患者さん同士だからこそわかる悩みや気持ち』があります。また、直接、患者さんを診ている担当医や看護師には言いにくいこともあると思います。

#### ○ 病院で知り合った患者さんと話す

入院時に同室になり友人になったという方もいらっしゃいますし、担当医が同じでいつも外来の待合室で顔を合わせているうちに、少しずつお話をするようになったと言われる方もいらっしゃいます。同じ病院で治療をしていたり、同じ担当医だと顔を合わせる機会も多く、また共通の話題もあり、話がしやすいかもしれません。

ただし、同じ病気、同じ担当医でも、患者さんの体の状況は異なり、その方から聞いた治療の内容や症状が、自分自身にそのまま当てはまるわけではありません。また、悩みや問題の感じ方、対処も人それぞれです。

#### ○ 患者会に参加してみる

患者会などに参加してみるという方法もあります。患者会は、病気を経験した人やその支援者が集まって、

自主的に運営する団体です。活動の内容は、それぞれの患者会によって異なりますが、定例会を通じた気持ちの分かち合いや情報交換、電話等での悩み相談や情報提供、会報の発行などを行っている団体が多いようです。

患者会には、がんの部位別になっているもの、がん全般のものなどがあります。大きな患者会になると、都道府県毎に支部などがある場合もありますが、全体的にみて、患者会の種類や活動も大都市が多く、地方では探すのもなかなか大変ということもあります。

患者会に関する基本的な情報(会員の病気の種類、主な活動の内容、会員数、連絡先、年会費など)は書籍やインターネットで調べられます。またお近くのがん診療連携拠点病院の相談支援センター(よろず相談)に問い合わせても、情報を得ることができます。

ただ、情報を得た患者会が自分に本当に合っているかどうかは、会の雰囲気なども含めて、きちんと確か

めてみる必要があります。関心をもった患者会については、電話やホームページで活動内容をよく確認し、会報を送ってもらったり、試しに一度定例会に顔を出したりすることはできないか、尋ねてみてください。

患者会に初めて連絡する時には、少し勇気がいるかもしれません。ですが、多くの患者会は、患者さん同士で支え合う気持ちが出発点になっているので、知りたいことを率直に伝えれば、きっと力になってくれると思います。また、お住まいの地域に患者会がなかったり、あっても仕事等の関係で継続的に参加することが難しかったりする場合には、インターネット上の掲示板やメーリングリストを使ってやりとりを行っている団体もあります。

ただ、体験者同士の情報交換では、個人の体験に基づいているため、情報が偏っていたり、誤っていたりする場合もあり注意が必要です。

### ○ インターネットで交流する

それぞれの患者さんが個人で開設しているブログ、ホームページがあります。ご自分の闘病日記のようなものを載せている方も増えています。直接のやりとりではないのですが、患者さんの闘病記も、患者さんの体験や思いが伝わったものなので、読んでみてもよいかもしれません。

### ○ 患者サロンで交流する

患者サロンは、がん患者さんやご家族が自由に参加し、交流する場です。がん診療連携拠点病院で、定期的に行なわれたり、地域で行なわれたりしています。

運用の仕方は、それぞれ異なり、患者さんの世話人やサポーターがいるところ、患者さんと医療者が協働で行っているところなどがあります。

近くで患者サロンを実施しているかどうかは、がん診療連携拠点病院の相談支援センター（よらず相談）で確認してみましょう。

### 体験者の声に関する情報

#### 闘病体験を共有する TOBYO β版

<http://www.toby.jp/library/>

このサイトのなかで、『TOBYO 図書室』は、インターネットで公開されている闘病記が集められていて、病名・性別・年代など絞り込んで検索ができます。同じ病名で、さらに治療法などで絞り込むこともできます。

2014年12月の時点で、がん以外の疾患も含めてですが、4万7千件あまりのサイトが登録されています。

#### 健康と病いの語りディペックス・ジャパン

<http://www.dipex-j.org/>

健康と病いの「語り」のデータベースで、乳がん体験者の語りが収録されています。映像や音声、テキストを通じて、体験者の声を知ることができます。

### 相談支援センターに関する情報

#### 国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービス

##### 『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

## 体験者同士の情報交換の よい点、注意する点

### よい点

- 同じような体験をしているからこそわかる細やかな情報(生活上の具体的な工夫など)が得られる
- 同じような体験をした人と接することで、自分の気持ちを整理できる
- 今後の経過の参考になったり、イメージができたりして心強い
- 患者として体験した悩みを共有することで、思いを分かち合うことができる
- 自分の体験がまた他の人の支援になるという自信がもてる

### 注意する点

- 個人の体験に偏りがち
- 同じ病気でも、人によって病状も治療の効果も異なる
- 古い医療情報や、間違っただ、あるいは誤解を含んだ医療情報がある
- ある特定の治療法や健康食品などを勧められることがある

 医学的な事柄については、担当医やおかかりの病院スタッフに相談することを心がけましょう。





15-1-8-1

## 人間関係によるストレス

- 仕事や地域での人間関係が大変で、心配になった。
- がんと診断されてから周囲の人との関係が上手くいかなかった。

15-1-8-4

## 子どもを産めなくなったことによる周囲の反応が辛い

- 出産できないことに対して周囲の発言が辛い。

### 周囲の人とのコミュニケーション

がんになったことで、あなたは自分と周囲の人の間に見えない壁ができたように感じる時があるかもしれません。あるいは、あなた自身ががんになったことで周囲の人々に迷惑をかけている、心配をかけていると思う、周囲の人々とのこれまでのつながりやコミュニケーションにためらいを感じて一歩引いてしまっているかもしれません。

メッセージを共有し、伝え合うことは簡単なようで、意外と難しいものです。言葉の選び方や伝え方によって、誤解されてしまったり、相手の伝えたいメッセージが分からなかったり…という経験はないでしょうか。

### 自分で変えられること、変えられないことの整理

ひとつ、ヒントになるかもしれないのは、病気に関して、『自分で変えられること』と『自分では変えられないこと』をノートに書き出して整理してみることです。

整理ができれば、『自分で変えられること』に打ち込んでみましょう。『自分では変えられないこと』を思い悩むことに使っていたエネルギーも、できるだけそちらにまわしてみてください。



## 上手に気持ちを伝えるために

～コミュニケーションが上手くいかない時～

### 相手のメッセージを受けとることに集中する

まず、相手が何を思ってメッセージを出しているのか、じっくり聴くことに集中しましょう。

### 応えることよりも、共に感じ、分かち合う

「何か応えなければ」「正しいことを伝えなければ」と考えずに、聴いて、感じたことを分かち合しましょう。

### 言葉以外の方法も使いましょう

上手く言葉で伝えられない時には、うなずいたり、背中に手を置いたり、そばにいただけでもかまいません。一緒に泣くというのも、大切なコミュニケーションになります。

### 自分の気持ちも伝えましょう

相手のメッセージを受けとめるだけでなく、どんな風に受けとめたか、どんな風に感じたかを相手に伝えましょう。

言葉につまってしまったり、矛盾するようなことを言ってしまったとしても、かまいません。そんなやりとりを通じて、かえって相手に伝わる気持ちもあります。

### コミュニケーションの方法を変えてみる

いつもとは違う伝え方、聴き方を試してみましょう。

### 焦らず「待つ」ことも大切です

常に正しい答えがあるわけではありません。お互いが相手のことを理解できる「時」を待つことも大切です。

## こころの中のつらい部分のガス抜きをすることも大切です

つらさを自分のこころの底に押し込んでしまわないようにしましょう。無理に押さえ込もうとしたり、“がんばらなければ”、“こんなことを考えてはいけない”と無理をすると、どこにもこころの行き場がなくなってしまいます。

こころのつらさをやわらげるためにも、時々、たまったつらさを外に出してあげる必要があります。

こころのガス抜きは、つらいと感じていることを言葉に出して試みます。こころの中のつらい部分のガス抜きをすれば、きっとこころの負担が軽くなります。

ご家族や友人、同病者、あるいは看護師や相談室の相談員など、話しやすい方にご自分の気持ちを話してみましょ。誰かに聴いてもらうことで、気持ちが少し楽になる場合があります。





### 15-1-9-1

## 欲しい情報が得られない、情報が少ない

- 副作用や、何に注意すべきか、食生活はどうしたらよいかなど具体的に注意することがわからなかった。
- 抗がん剤の副作用で脱毛がひどかったが、看護師に聞いてもわかる人がいなかったのも、体調が悪いのに自力で本などから情報を集めなければならなかった。
- 治療の選択など情報収集が大変であった。

### 15-1-9-2

## 情報が多すぎる

- 医師から受けた治療法を信じていたのに、他の人から違う話や体験談などいろいろな情報が耳に入り不安になった。
- インターネットで病気のことを調べたが、情報が多すぎて困った。
- 再発防止のために、新聞や雑誌に載っている食品や薬はどの程度とった方がよいのか、情報が多すぎて本当によいものがわからない。

### 15-1-9-3

## メディアの情報に迷い、不安になる

- 新聞の記事やテレビなどの情報で余計不安なることがあった。
- 新聞やテレビなどで「死」「がん」という文字に異常に反応し、目にするたびにどきどきして受けとめることができなかった。

## 15-1-9-4

# メディア、周囲で得られる情報は正しいのか

- 新聞広告に数多く出ているがんに関する図書などの信頼性について悩む。

## 自分にとって今必要な情報は何か

情報は、がんと向き合っていく上で、欠くことのできない大切なものです。

その反面、多すぎる情報は、かえって不安のもとになったり、治療に関する決断を躊躇させたりする原因にもなります。情報を探す時には、焦らずに、自分のペースで探していくようにしましょう。

病気の情報、診断をつけるための検査に関する情報、治療の情報、医療機関を選択するための情報、医療費に関する情報、その他生活に関する情報、体験者の情報…というように、情報といっても様々です。インターネット上に限っても、莫大な情報が流れていて、その量は日々増えています。

大量の情報に圧倒されないようにするには、まず“今の自分にとって問題となっていることは何だろう”とよく考えてみるのが大切です。



## インターネットを活用する際の注意点

インターネットは、多くの情報をいち早く入手できる、という利点があります。その反面、得られた情報が本当に正しいものなのかどうか、判断することが難しいという問題点もあります。病気や治療の情報は、正確さや新しさに注意しながら、慎重に選択することが大切です。

### 1. 注意すべき点

情報を探す時、注意しなければいけないのは、

- 情報発信者が明確になっているか
- 一方的に偏った情報ではないか  
(よいことばかり書いてあるなど)

の2つです。特に、インターネットから情報を得ることに慣れていない場合や医療に関してほとんど知識がない場合は、まず『公的機関が発信する情報』を中心に探しましょう。

### 2. リンクを利用する

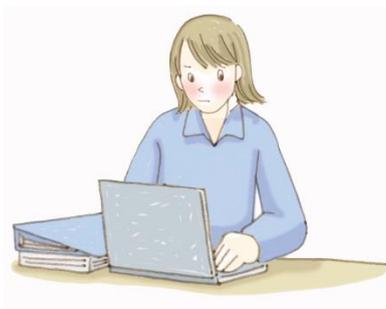
公的機関等の信頼できるサイトを出発点として、リンクが張られている時には、リンク先のサイトはある程度信頼できるものと考えてよいでしょう。

ただし、逆に、あるサイトから、公的機関や信頼できるサイトに向けてリンクが張られていたとしても、そのサイトが信頼できるものであるという保証にならないので注意してください(これは、たとえリンク先の許可を得なくても、リンクを張ることが可能だからです)。

### 3. 検索サイトを使う際の注意

通常、何か情報を探す時は、検索サイトを使うことが多いと思います。しかし、検索サイトではキーワードをかなり絞り込まないと莫大な検索結果が出ることもあり、目当ての情報が探しにくいこともあります。自分が調べたいことに関するキーワードを絞り込むには、まず公的機関の病気別のページなどから読んでみるのがよいでしょう。

また、検索結果として表示される順番は、そこに書かれている情報の正確さや信頼性を必ずしも保証してはいないので、注意してください。



#### 公的機関等から得るがんの情報



##### 国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービス

##### 『それぞれのがんの解説』に関する情報

<http://ganjoho.jp/public/cancer/index.html>

がんの部位別に、症状、検査、治療などの情報があります。

##### 『がん診療連携拠点病院』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpKyotenSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院や地域がん診療病院に指定されている医療機関名を地域・都道府県別にみることができます。

また、医療機関名をクリックすると、その病院の診療機能や設備など詳細を見ることができます。

#### がん情報サイト

<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

このサイトのDQ<sup>®</sup>日本語版は、米国国立がん研究所(NCI)が配信するがん情報サービスを邦訳したものです。より詳しい情報は『専門家向け』から得られます。

#### 財団法人 がん研究振興財団

<http://www.fpcr.or.jp/>

『刊行物』から、各種がんや予防などの冊子をダウンロードできます。

## いろいろな情報源を探す

インターネット以外にも様々な情報源があります。ただし、科学的な根拠のない情報、古い情報、偏った情報などが含まれているので、注意しましょう。

### ○ 書籍

情報の新鮮さや量の面では、インターネットに一步追いつかれてしまった書籍ですが、有力な情報源であることには変わりありません。

特に、一つの事柄についてじっくりと考えたり、いくつかの資料を比較して考えたりする際には、手元に置いておける利点があります。

### ○ 雑誌・新聞

雑誌や新聞では、新しい情報を、書籍よりも早く読むことができます。

特に雑誌については、専門的な情報を、一般の人にもわかりやすく書いてあるものも刊行されています。書店で読みやすい雑誌に出会ったら、病院の患者図書室や図書館でバックナンバーを調べてみるのもよいでしょう。

### ○ テレビ

画像や音が伴うテレビからの情報は、印象には残りやすいものです。ただし、ビデオに撮ったりしない限り、放送が終われば内容を確認められなくなります。

情報に振り回されないように、放送内容が本当にあなた自身の病気に関係していることなのかどうか、注意しながらみるようにしましょう。

以上のほか、いわゆる口コミも、病気や治療に関する情報源の一つになるでしょう。家族や、あなたが信頼している友人からの情報は、特に説得力を持って聞けるとおもいます。

ただ、口コミによる情報については、本当にあなたの体や病気の状態に適したものであるのか、正確さや

適切さの点で、注意が必要だということは忘れないようにしましょう。

病気に関する一般的な質問であれば、がん診療連携拠点病院の相談支援センター（よろず相談）で、電話で尋ねてみることもできます。ただし、電話での相談には限界があります。また、相談員は通常は医師ではありませんので、回答は一般的な内容に限られます。

いろいろな情報源がありますが、それぞれを見比べながら、信頼性を確認していくことが大切です。

### 相談支援センターに関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

### がん関連の書籍に関する情報



静岡がんセンター  
患者図書館（あすなろ図書館）

<http://www.scchr.jp/>

『がん情報を得る』の中に『患者図書館ご案内』という項目があります。『医療・健康・福祉関連資料リスト』では、所有している図書等について、がんの名前や、緩和ケアなどの区分別に閲覧できます。

## インターネットや書籍の情報はあくまでも一般論

がんに関する情報は本当にたくさんあります。しかし、『あなた自身の病気』に関する情報を一番多く、正確にもっているのは担当医です。担当医は、あなたが最も信頼すべき情報源であるということを忘れないでください。

人の顔つきがそれぞれ違うように、体の中の状態も人によって異なります。また、がんという病気は、たとえ同じ場所にできたものであっても、性質や状態は人それぞれです。さらに、あなたがこれまでどんな治療を受けてきたかによっても、状況は変わってきます。

このように考えると、たとえ莫大な量の情報が世の中にあふれているとしても、『あなた自身の状況』にぴったりと重なるような情報は、なかなか見つからないのもごく当然のことです。

担当医は、そのようなあなた自身の特別な状況を、過去から今に至る経緯を含めて知っています。担当医は、最適な情報を提供できる、特別な『情報源』です。インターネット等で得た情報で、もしも気持ちが揺れたり、考えがもつれてきたりした時には、焦らずに、担当医の説明をよく聞いて、わからないところは質問するところから始めましょう。



## 健康食品等の情報を得る時の注意

健康食品等の情報を得る時には、誰が、どのような形で情報を発信しているか、確かめてみてください。もしそれが、以下のようなものであれば、特に注意してください。

### 1. 特定の商品の宣伝やそれに近い情報発信

新聞や雑誌に掲載される宣伝広告は、読み進めるうちに思わずその効果を確認してしまうような、たぐみな文章で書かれます。また、一見、ある物品の効果を中立的に紹介するように見せている書籍の場合も、巻末に特定の商品の取り扱い業者の連絡先を書いたり、商品のチラシを折り込んだりしているようなものについては、宣伝に準ずる情報発信と理解して、注意深く読んでください。

### 2. 臨床試験以外の結果の強調

ある物品のがんに対する治療効果について、試験管内での実験や動物実験で確認しただけで、人に対しても有効的であるかのような紹介のされ方をすることがあります。このような情報は、一見科学的ですが、人のがんに対する効果は、あくまでも人を対象にする臨床試験でしかわかりません。

### 3. 個人的な体験談

健康食品を紹介する書籍の中の体験談の中には、執筆者の創作であることが明らかになり、問題になったことがあります。わかりやすい言葉で書かれた体験談には共感を覚えますが、信頼性を確認しにくいことから、注意が必要です。また、知人から何かを勧められて、その方の体験談を聞くこともあると思いますが、体質や病気の状況は人によって差があります。その方の体に合ったものが、あなたにも必ず同じ効果を発揮するとは限りません。

がんを小さくする、がんを治すといわれている健康食品やサプリメントについて、きちんと科学的に検証されて実験効果が認められたことはこれまでにありません。

体の状態や受けている治療の内容次第では、健康食品やサプリメントの利用が、逆に健康を害したり、受けている治療が効果を発揮するのを妨げたりすることもあるのです。

健康食品やサプリメントを使う時には、事前に担当医に相談するようにしましょう。相談する際には、新聞や雑誌の記事を切り抜いて持っていくなど、商品の内容を具体的に伝えるようにしましょう。

健康食品やサプリメントについては、**P.42～43** をご覧ください。

### 情報は大切、でも焦らないことも大切

情報は、がんと向き合っていく上で、欠くことのできない大切なものです。

がんの治療や将来の生活に関する情報が不足していると、“これからどうなっていくんだろう”という不安や焦りの原因となります。

その一方で、一度に大量の情報を集めようとしても、情報を自分自身で消化して理解するスピードが追いつかず、圧倒され、不安や焦りがかえって増してしまうこともあります。

情報は、焦らず、自分のペースを守りながら集めていくことが大切です。

自分のペースで情報を集めていくうちに、情報を理解する力や社会にあふれている情報の中から本当に必要なものを選び取る力が自然に備わってくるはずですよ。



どの情報が正しいのかしら?





15-2-1-1

## 配偶者に申し訳ない

- 治療費や学費、子どもの世話まで、夫に申し訳ないと感じた。

15-2-1-2

## 配偶者の精神的負担

- 自分ががんになったことで、夫が精神的に非常に不安定になり、それを支えることが大変であった。
- 自分ががんになったことで、夫がうつ状態になり、よくなってきているが心配である。

15-2-1-3

## 配偶者の家事負担

- 入院中で留守中、主人の食事のことが心配だった。
- 子どもが小さいので、私に何かあれば主人1人に全てがかかってしまうので心配した。

15-2-1-4

## 配偶者の仕事への影響

- 夫や子どもの仕事などに支障がないか不安だった。
- 仕事が自営のため今後、夫に負担をかけるなど不安がたくさんあった。

#### 15-2-1-5

### 配偶者の経済的負担

- 夫に経済的な負担をかけ申し訳なく思う。
- 
- 病院の治療費だけでなく、高価なサプリメントも服用しており、夫にかなり金銭的に負担をかけていることがつらい。

#### 15-2-1-6

### 配偶者を残して先立つこと

- 配偶者と子どもを残して先立つことが心配だ。
- 
- 主人を1人にしたくない、1日も長く生きたいと思っている。

#### 15-2-1-7

### 高齢・病気の配偶者が気がかり

- 主人も病気だったので、自分の留守中誰に頼めばいいか悩んだ。
- 
- 年老いた配偶者のことが心配だ。
- 
- 病気もちの夫の世話を私 1 人がしており、私の体が弱くなることで夫の世話ができなくなることが心配だ。

#### 15-2-1-8

### 将来の配偶者が心配

- 主人が、将来寂しい生活を強いられるのではないかと心配した。

## 配偶者に負担をかける

- 配偶者に負担をかけてつらい。
- 
- 入院中の子どもの世話など、配偶者に負担をかけてつらい。

### 介護者としての問題

- よき介護者でありたい
- 自分の時間がもてない
- 役割分担ができず、ひとりだけに負担がかかる
- 身体的な疲労

### 社会的な問題

- 介護と仕事の両立の難しさ
- 患者さんの役割の一部を代行する必要性
- 医療費・学費・ローンなどの心配
- 制度活用上の雑務(手続きなど)



### ご家族の さまざまな悩み

### 人間関係の問題

- 患者さんとの接し方へのとまどい
- 会社や周囲との調整
- 治療、療養をめぐる家族内の意向の違い
- 医療者との関係

### 心理的な問題

- 病気に気づけなかった自責感
- どうにもできない無力感
- 患者さんの思いとのズレ
- 大切な人を失うかもしれない不安
- 対象を特定できない憤り

## 病気と向き合っているご家族

患者さんを中心にして考えると、ご家族は、患者さんを支える大切な存在です。

しかしご家族も、大切な人が病気になったことで、ショックを受けたり、心配事を抱えたりしています。病気と向き合っているのは患者さんだけでなく、ご家族も同じです。

近年、ご家族への支援の重要性について取り上げられることが増えてきました。

患者さんとご家族は、場面によって、支えたり、支えられたりして成り立っており、力を循環させることで、家族の力が増すように思います。

## 配偶者とよく話し合う大切さ

ご主人（パートナー）は、あなたの病気と現在の生活を含めた状況をどう理解し、どうしたいと思っ

ているのでしょうか。ご主人とその時その時でお互いの思いを含めて話し合い、調整することがまず大切だと思います。

身の回りの世話ができないことで、あなたは申し訳ないと感じているのかもしれませんが、ご主人は“夫婦なのだからお互い様”と思っているかもしれませんし、あなたができない間、自分一人でも十分できるという自信をもっているかもしれません。あなたをサポートするためには、当然と思っているかもしれません。

日頃、家では奥様にすべてお任せで何もしなかったご主人が、仕事、奥様の面会とお世話、家事、お子さんの世話などできばきとこなすようになった例もあります。食事はお総菜やコンビニ弁当、掃除は週1回等、以前とは違う形であっても自分のやり方に対応した方もいらっしゃると思います。

つまり、皆さん、それぞれ形は違っても、状況に合わせて自分ができる対処をされていていらっしゃるというこ

とです。

確かに、あなたが望むレベル、これまで行ってきたレベルとは違うかもしれませんが、ご主人はそれだ

と思っ

ています。ですから、お互いの気持ちを話した後は、状況に合わせて、ご夫婦でここまでは行く、こういう形で行うと決めてもよいでしょう。あなたが家事やご主人の世話、お子さんの世話などが十分できない時、誰にどこまでお願いするのか、代行する相手はどこまで行うことができるのか、できることとできないこと、今しなければいけないことと、後でできることを話し合ってみましょう。



## 相談窓口を利用してみる

病院では、『医療相談室』など相談専用の窓口を設置し、ソーシャルワーカーと呼ばれる専門職が常駐しているところがありますので、困ったことがあったら一度相談してみましょう（病院によっては、ソーシャルワーカーは医事課などの事務部門に所属している場合があります）。

ソーシャルワーカーは、医療費の支払いやその他経済的なこと、介護保険や障害者手帳のこと、その他福祉制度のこと、療養中・退院後の生活などの相談にのってくれます。

相談窓口相談してみると、少しでも負担感を軽くするためのよい情報を得られるかもしれません。また、いつでも相談できる先を見つけておくことは、今後のサポートとしても心強いと思います。

## 家事を協力してもらうために

- 物の置き場所を整理する
- ノートにメモをする
- 一緒に行く



最初は、慣れた人のように要領よくできないものですが、繰り返すことで、自分なりの工夫が見つかり、習った時と別の方法を見いだす場合もあります。

ご主人（パートナー）の負担が大きければ、ご近所や親戚、地域の支援を求めてもよいかもしれません。

インターネット

## 相談支援センターに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

医療費の負担を軽くする制度については P.69～70 をご覧ください。





### 15-2-2-1

## 夫婦の関係性が変化したという意識

- 子ども、両親、夫婦間のことなど、すべてが崩れていくような思いだった。
- 病気に追い打ちをかけるように夫婦間がぎくしゃくした。

### 15-2-2-2

## 離婚・蒸発

- 夫と別れたことがつらかった。
- 夫は協力もなく現実を受け入れてくれなかったが、子育てや再発の不安から離婚の決意が遅れた。

### 15-2-2-4

## 夫婦関係

- 手術後の身体的変化を自分でも認めたくなかったが、夫も受け入れることに時間がかかり、女性としてみるができなくなったようでつらい。
- 夫婦関係が長い間なく、その後も事務的に優しい言葉もなく済ますようになった。
- 夫婦関係に応じられずに悩む。

### がんにかかったことでの変化と思い

がんにかかったことで、あなたの周りにはいくつもの変化があり、またあなた自身もいくつもの変化を経験されたのだと思います。こういった変化は目に見えるモノ、見えないモノがあります。

つらい時は、自分の気持ちを言葉にして誰かに聴いてもらいましょう。時には、こころの中のつらい部分のガス抜きが必要ですし、こころのガス抜きは、次の一歩を踏み出す力の源にもなります。

## がんと性生活

性は人生の大切な一部です。もしかすると、あなたは“がんになったのだから仕方がない”、“人に話すようなことではない”とお感じになっているかもしれませんが、そんなことはありません。信頼できる相手にきちんと相談することで、悩みを軽減する方法が見つかることもあります。

がんはいろいろな形で性生活に影響することがあります。がんという病気自体が影響することもあるれば、がんの治療の結果として性生活に影響が出てくることもあります。

薬物療法による膣の状態の変化、術後の<sup>きず</sup>創の痛みなど、体に直接おきた変化以外にも、“<sup>きず</sup>創をみられたり、触られたりするの嫌”、“病気が再発するリスクが増すのではないか”といったところの揺れ動きも性生活には大きく影響します。

さらに、あなた自身のことに加えて、パートナーが性生活についてどんな風を感じているか、ということも大切です。

あなたは、パートナーが性生活に消極的であると、お悩みなのかもしれません。ただ、パートナーは否定的な気持ちからあなたを避けているのではなく、あなたの体やところを見守りたい、あるいはどう大切にすればよいかわからないので、今は少し距離をとりたいと思っているのかもしれません。

すれ違いを避けるためには、気持ちを伝え合うことが大切です。



## 一つずつ乗り越えましょう

性生活に関して、特に体や病気に関連する気がかりがある場合には、担当医や看護師に相談してみましょう。遠慮したり、恥ずかしがったりする必要はありません。性生活はパートナーあつてのものですから、できれば二人で一緒に話を聞くとよいでしょう。

具体的に質問すれば、様々な助言をくれるはずですよ。たとえば、膣の潤いが不足し性交痛がある場合には、潤いを補う潤滑ゼリーやゼリー付きのコンドームを勧められるかもしれません。“セックスによって女性ホルモンが増え、がんが再発する可能性が高まるのでは?”といった疑問については、根拠のない誤解であることを教えてくれるでしょう。

また、特に妊娠や出産については、担当医によく確認するようにしてください。あなたがこれまでに受けてきた、そして現在受けている治療によっては、特別な注意が必要なことがあります。

こころの面のサポートとしては、プライバシーがきちんと確保できる場所で、少しずつでも気持ちを外に出していくことが大切です。病院に心理職がいれば、カウンセリングを受けてみてはどうでしょうか。パートナーと一緒にカウンセリングを受けると効果的なこともあります。また、同性の、同じ世代の患者さん同士と情報を交換してみたり、患者会から情報を得たりすることも参考になるかもしれません。

性生活の基本となるのは、パートナーとのコミュニケーションです。気がかりがあれば、きちんと言葉にして伝え合うことが大切です。『こうあるべき』というイメージにしばられる必要はありません。話し合いながら、お互いに納得できるあり方を探していきましょう。



15-2-2-5

## 配偶者に八つ当たりしてしまう

- 精神的なバランスがとれず、夫婦間のトラブルが多くなった。
- このまま死んでしまうのではないかといららし主人につらい気持ちをぶついたりしていた。

### 怒りはこころの自然な反応の一つです

がんと診断されることは、誰にとっても衝撃的な体験です。患者さんの中には、「その瞬間頭が真っ白になってしまって、その後先生が何を話したのか全然覚えていない、どうやって自宅に帰ったのかもわからない」、「呆然として何が何だかわからない」と話される方もいます。

また、診断に続く治療の過程でも、体調の変化や厳しい選択の場面が、患者さんに大きなストレスをもたらします。

『怒り』は、そういった厳しい現実と直面する時に生じる、自然なこころの動きの一つです。あなたの怒りは、がんという病気に対して向けられているのかもしれませんが。

あるいは、理不尽な運命やこれまでの人生に対して向けられているのかもしれませんが。

そして、そんな怒りのやり場が、すぐ側にいる身近な人々に向いてしまうこともよくあるのです。

病気はあなたのこころを敏感にします。ご家族や親しい人々が、あなたを支えたい一心でかけた言葉も時には白々しく聞こえてしまうことがあります。“誰にもこのつらさはわからない、簡単なことを言うな”という苦しい思いがわくこともあるでしょう。

さらにあなたは、周りの人を傷つけてしまったり、前向きな気持ちになれなかったりする自分自身に対して、言いようのない怒りを感じてしまうかもしれません。



## つらさを抱え込まないようにしましょう

このような怒りの感情は、こころの自然な動きです。無理に押さえ込むのではなく、周りの人々もこころの動揺を理解し、可能な範囲で受け入れていくことが大切です。しかし、怒りがコントロールできない状態が長く続いたり、怒りによって誰かを傷つけてしまったという後悔があなた自身にさらなるつらさをもたらしたりするようであれば、一度、こころの専門家（精神科医、心療内科医、心理療法士など）と話してみてもいいでしょうか。

こころの専門家をいきなり訪ねるのは敷居が高いと感じたり、どこに行けば会えるか分からなかったりする時には、まずは担当医や『相談支援センター（よろず相談）』、『医療相談室』の相談員に相談してみるのもよいでしょう。

とてもつらい時、自分の気持ちを受けとめてくれる人、家族や何でも話せる友人に不安に思っていることや揺れ動く思いを聴いてもらうことも気持ちを楽しめます。

一人でつらさを抱え込まないで、周囲の人に話してみましよう。

口にしないで、ふっと自分を心配し気遣う周囲の人々の思いが感じられた時、一人ではないと感じて温かい気持ちになれることがあります。そんな時間がほんの少しでも気持ちを楽しんでくれると思います。

インターネット

### 相談支援センターに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス  
『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。



## 15-2-2-6

# 配偶者の看病で治療に専念できない

- ちょうどホルモン剤を飲んでいる頃に、夫の介護が始まり大変だった。

### 自分だけで抱え込まない

ご自身も治療をしながら、配偶者の介護を行うのは、大変なことだと思います。

乳がんがホルモン剤を使用していると、ホルモン環境がアンバランスになり、更年期障害のような症状が出やすくなります。通常、こういった症状はホルモン療法の治療開始から数か月くらいたつと徐々に軽くなっていくといわれています。体の不調や違和感がひどい場合は、担当医にご相談ください。

介護される方、介護する方のどちらかが調子を崩してしまうと、相手にかかる負担が大きくなり、最終的にこれまで成り立っていた介護のバランスが乱れて、立て直すには時間がかかることがあります。そうならないために、ご夫婦が良好な状態を長く続けられるように整えることが大切です。

ご家族での役割分担や、介護サービスについて、家族で話し合ってみてください。利用できる制度などは、病院の相談窓口や、お住まいの市区町村役場の担当部署で相談できます。

また、ホルモン療法は、実施する期間が長期にわたることがあります。その時間の長さが負担になってしまって、意識しないうちに、体のつらさだけではなく、こころもつらさがたまってしまうこともあります。

そういう時には、ためこまないで、ご家族や何でも話せる友人、担当医、話しやすい看護師などにつらい気持ちを話してみましょう。直接治療に関わる人や身近な人には話しにくいということであれば、相談窓口の相談員や、相談支援センター（よろず相談）の担当者に相談したり話してみてください。つらさや揺れ動く気持ちを聴いてもらうことは、気持ちを楽にしたり、気づかなかった本当の気持ちに気づいたりすることもあります。気持ちを外に出してあげることが、ご自分のこころのケアとして大切です。





15-2-2-8

## 配偶者との治療方針に関する不一致

- 配偶者が外科的治療を拒否し、民間療法を勧めてきたので、担当医にインフォームドコンセントをしてもらい、説得するのが大変だった。

### 治療法を決める時の準備

治療の選択にあたって、治療の目標、効果、予想される副作用、スケジュール、費用、生活への影響などを整理してみましょう。そしてあなたの生活状況、価値観などを総合して、判断することが大切です。

周囲の人と相談することで、また違った見方や感じ方で治療について考えることができます。

もしご家族のなかで意見が異なる場合には、あなたの治療について情報共有してから、それぞれの考えについて、話し合う必要があります。

決定の下準備として、自分の気持ちを見つめることと、治療決定に関わる周囲の人々に、ご自分の考えを伝えることが大切です。

### 目安の一つは標準治療

乳がんは『標準治療』が確立しやすいがんであると言えます。

標準治療というのは、治療の効果や安全性が科学的に証明されている治療を指し、関連学会の診療ガイドラインなどに基づいて行われています。

標準というと、『並』『ありきたり』という印象がありますが、それは誤解です。

### インフォームドコンセントとは？



直訳すると「説明と同意」という意味です。医師は、病気や治療について患者さんにわかりやすい言葉を使って十分に説明し、患者さんは疑問を解消し、納得して診療に同意することを言います。

### 参考になる本

患者さんのための  
乳がん診療ガイドライン 2014 年版

日本乳癌学会 / 編  
金原出版株式会社 2014  
2,484 円 (税込)



## 治療を選択する時、整理してみましょう

### 【 なぜその治療が提示されたのか、なぜその治療が必要なのか 】

担当医は、患者さんのがんの性質や進み具合、臓器の状態、体全体の状況などを十分考慮した上で、治療法を説明すると思います。

治療を決める時には、現在の病気の状況、自分の体全体の状況を十分理解する必要があります。

### 【 治療の効果 】

- 治療の効果はどのくらい期待できるのか。
- 治療の目標はどこにあるのか。

### 【 治療の副作用、合併症など 】

- 抗がん剤治療・ホルモン療法・分子標的治療などの薬物療法、放射線治療では、どういう副作用が、いつ頃起こり、どのくらいの期間続くのか。
- 副作用に対して、どういう対応策があるのか。
- 手術であれば、合併症、後遺症の起こる可能性、考えられる危険性はどうか。
- 今後日常生活にどういう影響が出ると考えられるのか。

### 【 治療のスケジュール 】

- 通院治療なのか、入院治療なのか。
- どういうスケジュールになるのか。

### 【 治療の費用 】

- 保険適用なのか、保険適用外の自費診療になるのか。
- どのくらいの費用がかかるのか。

### 【 日常生活・社会生活とのかねあい 】

- 仕事、家事・育児、趣味、性生活など、自分が大切にしていたり、社会での生活の中で、治療により影響が出ると考えられることは何か。

### 【 その他 】

- 通院の際の交通手段、交通費はどうか。





### 15-2-3-1

## 配偶者が無知・無関心・無理解

- これまで私の病気にずっと無関心な夫にいろいろなことを相談する気がしない。
- 更年期障害と共に体全体痛くて腕も思うように上がらないのに、夫に相談しても黙って聞いているだけで悲しい。
- 放射線治療後職場に復帰したが、家庭で夫が全く家事を助けてくれず、精神的に追い込まれた。
- 夫との決定的な考え方の違いに悩んだ。
- 夫は、私が積極的にがんのことを調べたり、テレビを見たり、患者会の手伝いをすることを嫌がり、私の体も見たくないと言われ、一緒に病気に向き合って欲しい私の気持ちを全く分かってもらえなかった。

### 15-2-3-2

## 配偶者による暴力、冷たい態度・言葉

- 主人が優しくしてくれたこともなく、がんになってますますひどくなり、暴力や冷たい態度に悩んでいる。
- 主人が酒乱で、苦しい胸の内を誰にも相談できず不安だった。

### 15-2-3-3

## 配偶者に支援を求められない

- 主人がものすごく気にする人なので、あまり不安感の話さず強気に振る舞わなければならなかった。
- そばで見守っていてくれるはずの夫がパニック状態でいたたまれず出かけてしまう。そばにいてくれるだけでいいのと思う。
- 夫が単身赴任で、不安と不便さがある。

## 理解者は大きな支え

自分のことを理解してくれる人がいるということは、とても大きな支えになります。

もしかするとご家族も、あなたに起きた大きな出来事にとまどい、どうすればよいのか困っているのかもしれない。

## できることを考え、必要ならば相談を

コミュニケーションはご主人（パートナー）とあなたの間で作上げていくものです。“悩みをわかってほしい”という願いを実現するためには、あなたの方でもできることがあるかもしれません。

まず、あなたはこれまで、自分の気持ちをどのようにご主人（パートナー）に伝えてきたでしょうか。

もし、“あえて伝えなくても、パートナーであれば察してほしい”という気持ちから、あまり積極的には伝えようとはしてこなかった、ということであれば、勇気を出して、あなたの方から気持ちを伝えてみてください。

気持ちを伝えるためには、互いに時間を作って話し合うことが基本になるでしょう。ただ、方法は一つだけではありません。たとえば、面と向き合うよりも、交換日記やメールといった文字でのやりとりの方が気持ちをもっと自然に出し合える、というご夫婦もあると思います。また、言葉で伝え合うだけでなく、時間や場所を共有したり、スキンシップをとったりすることも、大切なコミュニケーションなので、積極的に機会をつくってみてはいかがでしょうか。

もし“あえて何か特別なことを始めなくても、日常生活の中で自然に伝えられるようなタイミングを待っていたい”と考えるのであれば、それも一つの選択肢になるでしょう。ただ、お悩みの下地には、これまでの夫婦のコミュニケーションのパターンそのものに対する

不満足感があるのかもしれませんが、もしそうであれば、小さなことからでよいので、何か変化を起こしてみる、という積極的な姿勢が大切でしょう。

逆にあなたは、“気持ちは何度も繰り返し伝え続けているのに、夫が理解してくれない”ということでお悩みなかもしれません。

パートナーとのコミュニケーションですれ違いや溝を感じているのであれば、そのことを相手に伝え、相談してみましょう。ただ、その際には相手を責めるように話をしては逆効果になるかもしれません。“気持ちをもっとよく伝え合うには、どうすればいい?”、“自分はもっとこんな風に接してくれると嬉しいんだけど、どう思う?”というように、夫婦で一緒に考えていけるような雰囲気を作ることが大切だと思います。

もう一つの方法は、第三者に間に入って話を聞いてもらうことです。夫婦とは別の誰かが間に入ることで、問題を整理し、解決のための糸口を見つけることができるかもしれません。間に立つ人は、あなたとご主人（パートナー）の双方が信頼している人で、かつ、夫婦のどちらかに偏ることなく、公平に話を聞いてくれるような人が望ましいと思います。

もしそういった人が身近に思い当たらない場合には、おかけの病院の『相談支援センター（よろず相談）』や『医療相談室』にいる相談員にまずは相談してみましょう。看護師やソーシャルワーカーが務める相談員には守秘義務があり、一般的には相談は無料です。気軽に利用してみてください。



## 相談できる人や場所を見つける

不安にとらわれた時やつらい時に、誰かに自分の気持ちを聞いてもらうというのは大切なことだと思います。気持ちを口に出して聞いてもらうだけで、少しこころが楽になります。

また、がんという病気は体だけではなく、いろいろな不安や経済的な問題など、様々な側面からこれまで築いてきた生活を脅かす時もあると思います。そういう時は、一人より二人、二人より三人の方がよい知恵も浮かぶこともあり、支えにもなってくれます。

支えとなってくれる人は家族に限りません。信頼できる友人に、気持ちを話してみてもよいでしょう。あなたの気持ちをきくと受けとめてくれるでしょうし、家族内で話し合った方がよいと思われることは、そのように助言をくれると思います。

ひとりで抱え込まず、自分から働きかけることも大切です。

### インターネット

#### 相談支援センターに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

## 何かを『する』ではなく、『いる』こと

「そばにいてくれるだけでいいのに」というのは、患者さんからご家族に向けられた言葉です。

何かを『する』ではなく、『いる』ことも患者さんの支えになります。

しかし、ご家族にとっても、家族の一員が、がんを診断されて治療を受けるショックや不安があります。どのように患者さんを支えればよいのか、これからの生活についてなど、様々な思いが頭の中を駆け巡ります。

ご家族への助言になりますが、患者さんとご家族が足並みを揃えるには、患者さんの様子をみながら、患者さんのペースを尊重することが大切です。混乱している時には、休息を入れて、共通の目標を整理し、ペースを整えましょう。

患者さんとご家族はお互いに、エネルギーをもらって歩んでいるのです。





15-2-4-1

## 夫婦そろっての病

- 夫ががんの手術を受け再発の心配をしていたので、2人同時に再発や死亡もあると覚悟した。
- 私が退院して抗がん剤治療を外来で行っていた頃、主人は苦しい治療に入っていたので、自分の療養どころではなく、看病と2人分の治療費に悩んだ。
- 主人が手のかかる病気をもっているの、私が今倒れたら家庭の崩壊につながるのではないかと心配した。
- 配偶者が身体障害者で、世話をする立場の自分ががんの診断をされた時は目の前が真っ暗になってしまった。

### ご夫婦の暮らし

核家族化などにより、夫婦のみで暮らしている高齢者が増えています。高齢者が高齢の配偶者の介護をするという状況は、今後も増えると予想されます。

介護の負担を感じる一方、満足感や生きがいを見いだしている方も少なくありません。介護をしている方からは、「ありがたいとか、すまんねと言われると、優しい気持ちになります」、「どういう風にすればいいかなって試して、今の方法になりました」、「主人がいるだけでさびしくない」などの声を聞きます。

介護の負担を軽くするためには、体の負担を減らすこと、安定した気持ちで過ごすことの両方が大切になります。

ご家族での役割分担や、介護サービスについて、家族で話し合ってみてください。利用できる制度などは、病院の相談窓口や、お住まいの市区町村役場の担当部署で相談できます。

また、夫婦やご家族で感謝の気持ちを伝えるほか、それぞれが楽しみをもったり、他人と交流したりするなど、自分の時間を持てるとよいかもかもしれません。

インターネット

静岡県内の行政サービス  
に関する情報



静岡がんセンター  
Web版がんよろず相談 Q&A

<http://cancerqa.scchr.jp/>

このサイトは、がんに関連した情報（主に日常生活や社会生活など暮らしに関わる部分）や、悩みや疑問に対する助言を Q&A として提供し、問題を解決するお手伝いをする情報を提供するサイトです。このなかで、静岡県内情報では、静岡県内の市町が提供する生活支援サービスの窓口リストの情報を提供し、また『あなたの街のがんマップ』では、在宅がん患者さんの医療や福祉に関連した施設の情報を提供しています。三重県においても、同様の調査と情報公開に取り組んでいるところです。

15-2-5-1

## 配偶者への告知

- 誰にも言いたくない、自分だけでどうにかしたい思いが強く、夫にも告白するのがつらかった。
- 夫にどんな言い方で伝えたらいいのか気を遣った。

### 原則的には伝え方がよい

原則的には、配偶者だけではなく、お子さんを含めてご家族には伝え方がよいと思います。特に、一緒に暮らしているご家族の間では、できるだけ隠し事をしないことが大切です。患者さん自身のためだけではなく、ご家族それぞれの方のためでもあります。

これは、いわゆる「嘘」をついた時と同じです。一つの嘘をつき通すために、いくつもの嘘が必要になり、嘘をつく側も苦しくなります。また、自分が逆の立場となったとしたら、言い換えると、自分の配偶者や家族が、たとえ思いやりからであっても、嘘をついていたとわかった時は、どういう思いになるかを考えてみるとよいかもしれせん。



### 誰がどう伝えるか

以前は、ご家族が本人に真実を話すかという問題が生じていましたが、ご本人に直接告知がされるようになってきて、逆のことも起こってきました。

ご本人が一人で診断を聞いた場合、あるいは同席したご家族がいても、他のご家族に伝える場合、患者さんは、ご家族がショックを受けるのではないかと、悲しませるのではないかと考えるでしょう。

また、伝えると決めても、いつ、どのように伝えるか悩んでしまうと思います。

ご本人から伝えるのがつらいのであれば、同席したご家族がいる場合その方から伝えてもらったり、あるいは担当医に相談して、次の外来時などに患者さんと配偶者が同席している場で説明をもう一度してもらう方法があります。

自分自身のショックが強く、頭のなかを様々な不安や気がかりがめぐるような状態であれば、第三者に伝えてもらったほうがよいと思います。

もう一度医師から説明を受けることは、患者さんがご自分の病気や治療を理解するのを助けますし、配偶者の方と一緒に聞くことで、お互いが同じ理解をし、今後のことを考えていく機会にもなります。



15-2-6-1

## 家族の家事負担

- 私のいない家のこと、男ばかりの家が心配で心配で悩んであまり眠れなかった。
- もし私がいなくなったらまだ、中学生や高校生の子どもに負担をかけてしまいかわいそうだと思う。
- 年老いた親に面倒をかけていて、本来は面倒をみる方なのこと思い悩む。
- 人の助けが必要になったら家族に迷惑がかかるのが一番の心配だ。

15-2-6-2

## 家族の経済的負担

- 治療に要する費用の問題、この先いつまで家族に迷惑をかけなければならないのかと不安だった。
- 車椅子生活や障害が起こったときの家族への経済的な負担を考えるとつらい。
- 子どもの収入で生活しており、子どもに申し訳ないという気持ちがあり悩む。

15-2-6-3

## 家族の精神的負担

- 子どもが小学生で、家族等の心労を考えると表現できないほど悩んだ。

## 家族に申し訳ない

- 手術することになり、子ども達の世話や留守を身内をお願いに行ったが、皆に心配をかけ申し訳ないと負い目を感じた。

### 家族の結びつき

ご家族は、“自分にできることは協力したい”と  
思っているはずですよ。

力を貸す人は、与えるだけでなく、必ず受けとるもの  
があります。人の役に立てる喜びや家族の結びつきが  
強化されることもその一つです。

### 困っていることを話してみる

困っていることやお願いしたいことを、ご家族に話し  
てみると、自分で考えていたより簡単に引き受けても  
らえたり、別のよい方法が見つかるかもしれません。

お願いしたいことは、具体的に伝える方が協力を得  
やすいと思います。比較的負担が少ない方法として、  
半日程度の時間を調整したり、複数で協力体制をと  
ったりしている方が多いようです。お子さんにとっても、  
新しい役割を担うことは成長や自立を促す効果があ  
るでしょう。

また、社会のいろいろな制度や支援が利用できる場  
合もあるので、病院の相談窓口などに相談して、解決  
していくための情報を集めてもよいと思います。一人  
で抱え込まず、自分から働きかけることも大切です。

これまで、家事全般を行ってきたのに、今は十分にで  
きない自分にもどかしさを感じるかもしれません。しか  
し、家族というのは、誰か一人がその責任を果たして  
いるわけではありません。家事について家族とよく話し合  
い、決めていくことが大切だと思います。

### ソーシャルワーカーに相談してみましょう

がんの患者さんの経済的な悩みに関しては、様々な  
支援制度の活用を検討することができます。

注意しないといけないのは、これらの制度は、無条件  
に誰でも利用できる、というものではないということだ  
す。かかっている医療費の金額、体の状態、家庭の状  
況など、制度ごとに利用できる条件が決められていま  
す。

各制度について、自分の場合に制度が使えるかどう  
か、問い合わせ窓口を確認するのは大変です。そんな  
時に力になる専門職がソーシャルワーカーです。

ソーシャルワーカーは状況をうかがった上で、どの制  
度が活用できそうか助言し、必要な場合には利用す  
るための手続きを手伝ってくれます。もしおかけの  
病院にソーシャルワーカーがいない場合には、地域のが  
ん診療連携拠点病院の『相談支援センター（よろず相  
談）』にソーシャルワーカーがいないかどうか、確認して  
みてよいでしょう。

#### 相談支援センターに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

[http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/  
xpConsultantSearchTop.xsp](http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp)

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院  
名や地図などから探すことができます。相談支援セン  
ターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認で  
き、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳  
しい情報を確認することができます。

医療費の負担を軽くする制度についてはP. 69～70をご覧ください。

### 「申し訳ない」よりも「ありがとう」を

実家や娘の支援を受け、相手に気持ちを伝える時には、「ありがとう」と伝えましょう。

現在、男性は2人に1人、女性は3人に1人が、がんにかかると言われていています。がんという病気は決して珍しい病気ではありませんし、たまたま病気になったことについて、負い目のような気持ちを感じる必要はないでしょう。

手伝ってもらって嬉しい、ありがたい、という気持ちを、感謝の言葉でお伝えになってみてはいかがでしょうか。たとえば仮に、あなたではなく、ご家族の誰かが病気になったことを想像してみてください。何かお世話をし返ってくる言葉は、「申し訳ない」よりも、「ありがとう」の方が嬉しいと思います。





15-2-6-5

## 親より先に死ねない(義理の親、兄姉も含む)

- 親より先に死ぬことは親不孝だと思いつらかった。
- せめて死んだ親より長生きしたいと思った。

15-2-6-6

## 家族が心配

- 幼い子どもがいて、主人が何も家事らしいことはできないので心配だった。
- もしも死んだら、親や夫や兄姉は大丈夫だろうか、母がショックでどうにかならないかと心配した。
- 家族が大変なのでこれ以上悪くならないように祈るばかりだ。
- 病気の親のことが気がかりだった。

15-2-6-8

## 家族に負担をかける

- 高齢の両親と同居しており、心配をかけるので検査結果等をなるべく話したくないが、話さないと自分が精神的にまいる。
- 自分が病気になったことで、たくさんの周りの人を苦痛にしているような気がしてつらかった。
- 家族や周囲に心配や迷惑をかけたくないと思った。  
がんという重い病気をこの先ずっと家族にまで抱えさせることがつらかった。
- 以前にも病気をして手術・入院をしていたので家族に負担をかけることを悩んだ。

15-2-6-9

## 入院中または悪化(再発)時の家族が気がかり

- 副作用が出てきて、これからもっとひどくなったら家族の世話をする人がいないので悩んでいる。
- 物忘れがひどく心臓が悪い母と、体調を崩し退院してきたばかりでまだ本調子でない主人がいる。自分が入院している間どうしようと悩んだ。

15-2-6-10

## 残される家族が気がかり

- 残される家族のことを考え、家事もできなくなり落ち込んだ。
- 自分が死んだら家族がばらばらにならないか心配だった。

15-2-6-11

## 今後の家族が気がかり

- 夫、子ども、年老いた両親の面倒はどうなるのか心配した。
- 子どもの将来を見られない悲しさ、子どもや両親など家族のことを一番に悩んだ。

15-2-6-12

## 親の生活、親の世話が気がかり

- もしものことがあった場合、高齢の親を誰が見てくれるのか不安だ。
- 1人っ子なので両親のことが気がかりだった。
- 介護中の痴呆の母や家族のことなどを考えてしまう。

## 乗り越える力をもっている

病気と診断され、初めて治療を受けた時、ご家族とどのように話し合い、乗り越えてこられたでしょうか。

問題に直面した際、これまでの経験から養った力が発揮されます。より困難な状況に直面しても、これまでの経験を活かして、乗り越えることができる力を備えていると思います。

人生においては、いくつかの重大な出来事や転機が起こります。当事者のほか、ご家族や周囲の人にも何らかの影響を与えますが、ある患者さんは「病気になったけれど悪いことばかりじゃない、自分の体調をいたわるようになったし、家族の結びつきが前より強くなった」と話されます。

お悩みの方は、よい家族のあり方とはと、常に自問自答しておられるのでしょうか。今の生活の積み重ねを大切に、状況に変化があった時には家族で調整していく気持ちを共有できていれば、備わった力で乗り越えられると思います。また、周囲の人々も、患者さんとご家族を支える存在ですので、力を借りてもよいと思います。

## 利用できる資源を検討する

高齢のご両親の介護とご自分の治療のことを悩んでいらっしゃるのであれば、介護保険を利用し、地域のサービスを得ることができる場合があります。

介護保険は、市区町村の担当窓口に申請し、認定を受けて利用します。ご自宅でホームヘルパーによる食事、入浴、排泄等の介護を受けたり、デイサービスを利用したりすることができます。費用の自己負担は、総費用の1割が原則です。

現在は家族に高齢、病気や障害のために介護や治療が必要な方がおられなくても、将来的な問題として抱える方は大勢いらっしゃるでしょう。

このような時、一人ですべて抱え込もうとするのは大変なことだと思います。支援を得ることに抵抗を覚える方もいらっしゃるかもしれませんが、がんで治療を受けるというのは体だけでなく、精神的にも社会的にも大変なことだと思います。ご自身そしてご家族のためにも、利用できる資源をいろいろ検討してみましょう。



## 相談窓口を利用してみる

病院では、『医療相談室』など相談専用の窓口を設置し、ソーシャルワーカーと呼ばれる専門職が常駐しているところがありますので、困ったことがあったら一度相談してみましょう(病院によっては、ソーシャルワーカーは医事課などの事務部門に所属している場合があります)。

ソーシャルワーカーは、医療費の支払いやその他経済的なこと、介護保険や障害者手帳のこと、その他福祉制度のこと、療養中・退院後の生活などの相談にのってくれます。

相談窓口相談してみると、少しでも負担感を軽くするためのよい情報を得られるかもしれません。また、いつでも相談できる先を見つけておくことは、今後のサポートとしても心強いと思います。



## 今、やりたいこと、できること

その人の人生や生き方は、毎日の過ごし方が積み重なってあらわれてきたものです。

過去の時間は取り戻せませんし、これから先の時間を借りてくることもできません。

今、この時をどう過ごすかが重要になると思います。

あなたが“やりたい”と考えていることは、今からでも始められると思います。もし、まだ無理で、時期を待つ必要があるなら、“できること”から手をつけてよいと思います。

“やりたいこと”“できること”に加えて、“やるべきこと”を考え、実行するとよいと話される方もいます。

その内容は、あなた自身のためだけでなく、家族や周囲の人のためになることかもしれません。

これら 3 つは、全てが明確である必要はなく、優先順位についても入れ替わることがあるでしょう。

少し考えてみると、今日からでも実行しようと思うことや、実はもうすでに実行しているものがあるように思います。





15-2-7-1

## 高齢の親を預ける(施設の利用)

- 介護が必要な家族がいて、施設に預けなければならないが、入院日などの決定が間際なのでなかなか手続きができずに困った。

### 預け入れの日程に関して相談する

入院予定について、病院から「だいたい〇週間後です。また後ほど連絡します」と言われることがあります。介護が必要なご家族の預け先の手続きを進めるためにも、早く入院日が決まればよいのですが、病棟のベッドが空く予定は、入院患者さんの回復状況によって変わります。

入院待ちの時、入院日について余裕をもってあらかじめ決めてほしいと思う一方、入院したら退院日は治療経過をみながら、体の回復状況によって決めたいと思うものではないでしょうか。現在、これら 2 つのことは、同時には成り立ちません。ですから、入院の正確な日程をあらかじめ決めることは難しいのが現実です。

退院してすぐには、介護がこれまで通りにはできない可能性もあります。預け入れ期間については、多少の余裕をもたせながら、サービス事業者と交渉するようしましょう。

また、病院の相談窓口、ソーシャルワーカーなどに相談してみましょう。一緒に一番よい方法を考えたり、施設との調整のサポートをしてくれたりする心強いサポーターの一人となるでしょう。

### 行政のサービスを利用する

預け先がなくて困っている時には、お住まいの地域の行政サービスを利用したり、相談してみましょう。

自治体では、住民に対する福祉サービスを行っています。市区町村役場の福祉担当課に相談してみるとよいでしょう。

高齢者で、介護保険の認定を受けている場合は、ケアマネジャーにご相談ください。

介護保険の認定を受けていない 65 歳以上の方についても、老人施設を利用したショートステイ(短期入所)などを利用できる場合があるので、市区町村役場または地域包括支援センターに相談してみましょう。

また、ご家族の介護に関して、利用するサービスの見当がある程度ついている時、もしくは、以前に利用したサービスがあるという時には、そのサービス業者に直接問い合わせてみるのもよい考えです。

## インターネットを使って調べる

高齢者福祉に関するサービスを提供している事業者の中には、事業内容をホームページで紹介しているところもあります。また、自治体の多くもホームページを開設しています。

この他にも、総合情報サイトの『ワムネット』で、子育てや介護に関するさまざまな制度の概要をみたり、サービス事業者の業務内容や連絡先を調べたりできます。

インターネット

### 静岡県内の行政サービスに関する情報

静岡がんセンター  
Web 版がんよろず相談 Q&A

<http://cancerqa.scchr.jp/>

このサイトは、がんに関連した情報（主に日常生活や社会生活など暮らしに関わる部分）や、悩みや疑問に対する助言を Q&A として提供し、問題を解決するお手伝いをする情報を提供するサイトです。このなかで、静岡県内情報では、静岡県内の市町が提供する生活支援サービスの窓口リストの情報を提供し、また『あなたの街のがんマップ』では、在宅がん患者さんの医療や福祉に関連した施設の情報を提供しています。三重県においても、同様の調査と情報公開に取り組んでいるところです。

インターネット

### 介護・医療・福祉に関する情報

ワムネット (WAM NET)

<http://www.wam.go.jp/>

独立行政法人福祉医療機構が運営している福祉・保健・医療の総合情報サイトです。

一度、ご相談ください。





15-2-7-2

## 配偶者の親との同居

- 配偶者の親との同居でどうしてもストレスがたまることに悩む。

15-2-7-3

## 家族に八つ当たりしてしまう

- 子ども達がかわいそうと思いながらも、不安から子ども達に八つ当たりしてしまった。

### 自分なりの対処法

不安が強い時、精神的に不安定な時、どうしたらよいかに対して、それぞれ自分なりのやり方があり、はっきりとした答えはありません。

どうしたらよいかを考える時、自分が今まで同じようにつらい出来事に遭遇した時、どうしたかを思い出してみましょ。人によっては何かに集中して、悩みごとを考えない時間をつくるとよいと話す方もいます。そういう時間があると、ほんの少しでも楽になる時があります。

### 自分なりの対処方法

- 泣けるようなテレビや映画を観て思いっきり泣く
- スポーツをする
- 趣味をする
- 仕事に集中する
- 病気や治療について一生懸命に調べる



自分が過去に行ってみて成功したやり方を試してみましょ。

## あなた自身のつらさの理解者を見つける

不安が強く、とてもつらい時、自分の気持ちを受けとめてくれる人、家族や何でも話せる友人に不安に思っていることや揺れ動く思いを聴いてもらおうと気持ちが楽になります。

一人でつらさを抱え込まないで、誰か周りの人に話してみましょう。また、口にしないで、ふっと自分を心配し気遣う周囲の人々の思いが感じられた時、一人ではないと感じて温かい気持ちになれるものです。

もしも身近に自分の気持ちを受けとめてもらえそうな理解者がいないと感じる時には、病院の『医療相談室』や地域のがん診療連携拠点病院にある『相談支援センター（よるず相談）』にいる相談員に相談してみるとよいでしょう。

看護師やソーシャルワーカーが務める相談員には、守秘義務があります。話した内容が外にもれてしまうようなことは決してありません。また、相談のプロですので、話している途中であなたが動揺したり緊張したりしても、気持ちにより添い続けてくれるはずです。

つらい気持ちを誰かに打ち明けることは、自分の考えや思いを整理し、自分自身の中にある強さに気づくことにも役立ちます。

## 相談窓口に関する情報

インターネット



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

[http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/  
xpConsultantSearchTop.xsp](http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp)

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。





15-2-8-1

## 家族が病気や患者の気持ちを理解してくれない

- 体調不良で横になっているのに、だらけていると思われるのがつらい。
- 副作用の苦痛や体調不良、精神的な落ち込みについて家族の理解が得られず、がん治療に対する知識の共有もできなかった。
- 家族に自分の考えを理解してもらえずつらかった。

15-2-8-2

## 家族の心配が負担

- 家族の方が神経質になり、その間で苦しんだ。

15-2-8-3

## 配偶者の親の言動

- がんになったことを理由に夫の母親に子どもを連れて出て行ってほしいと離婚を迫られつらかった。
- 何事も私の病気に結びつけ、「がんになったから」「そんな体になったから」と言ってくる夫の両親との人間関係に悩み、悔しい思いをしている。

15-2-8-5

## 発症から時間がたつと家族に重要視されない

- 手術後数年が経ってくると家族がだんだんと協力的でなくなっていると感じ悲しい。
- 病気は最も面倒なことでみなされ、再発など何かあった時は 1人で考えなければならないという不安がある。

## 理解者は大きな支え

自分のことを理解してくれる人がいるのは、大きな支えになります。

ご家族に自分の考えを理解してもらえず、つらかったり、困ったりした時、患者さんがかかっている医療機関に相談窓口があれば、相談してみてください。話すことで、自分の気持ちの整理ができ、気持ちが楽になります。

病気をもって生活する気持ちは、同じ病気、同じ状況の人でないとわからないところがあります。けれども、自分にとって大切な人に対しては、わからないからあきらめるのではなく、わかってもらうように働きかけていくことが大切です。

もしかするとご家族も、あなたに起きた大きな出来事に戸惑い、どうすればよいのか困っているのかもしれない。

ご家族が慎重になりすぎると、患者さん側からすれば“自分のことは自分がよくわかっている、窮屈だ”、または“あまり気にせず過ごしたいのに、心配するような状態なのか”という場合もあると思います。

逆に、ご家族があまり気にかけてくれないと、“以前は違ったのに”、“もっと、いたわってほしい”と思うでしょう。

だるさや疲労感というのは、周りの人にはなかなか伝わりにくいものです。

あなたの体調の変化を周囲の人に伝え、つらい時にはサポートしてもらいましょう。

たとえば、ご家族に対して、「抗がん剤治療の影響で、何かしたあと、すぐに横になって休むかもしれない」、「こういう時は手伝ってほしい」と話してみてください。

## 上手に気持ちを伝えるために

～コミュニケーションが上手くいかない時～  
P. 84をご覧ください。

自分の気持ちを伝え、相手にわかってもらう時に、家族ではお互いに甘えが出て、十分できない場合もあります。医療機関の相談窓口では、患者さんとご家族と一緒に面談を受けることもできます。相談員が第三者として入ることで、患者さんとご家族がそれぞれの気持ちを話しやすくなります。

インターネット

### 相談窓口に関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

## 15-2-8-6

### 同居の親族の介護をすることが負担

- 老親の介護をしながら自分の病気もありストレスが多く再発や他の病気になるのではないかと不安だった。

## 15-2-8-7

### 家事負担で治療に専念できない

- 副作用に苦しみながらも家事をしなければならないのはつらかった。
- 手術後の家事が大変だった。
- 家のことなどが心配で、病気と闘うことだけに意識を集中できれば楽だったのと思った。

#### 退院後の家事

入院中、家族に不自由をかけたという思いもあり、周囲への遠慮、責任感から、つい無理やがまんをしがちになると思います。

しかし、退院後すぐは、入院前と同じ体力ではありません。入院中は治療中心の生活で、活動量が限られ、筋力や体の調節の働きが低下しています。また、治療などによって、体力の予備力も少なくなっています。手術の創きずのある部位を動かすと、まだ痛みがあると思います。

退院後は体の状態をみながら、活動量を調整し、体力を回復させましょう。家事動作は、腕や足を大きく動かしたり、力を使ったり、細かい手の動きをすることが多いです。回復途中には、家事を負担の少ない方法に変更したり、動いた後に休憩を取り入れたりするなどして自分で調整できる範囲のことと、周りの人の力を借りる部分があると思います。



## 治療中の暮らしの工夫

治療に伴う自分の体の変化を把握する(いつ頃どういう副作用がでて、日常生活にどういう影響がでているのかなど)のために、症状や気づいたことなどを治療日記のように、日にちごとにメモしてみましょう。

「○日間○○がつらい」、「○○の状態が1日中続いている」と整理し、具体的な対策を考えてみましょう。

## 困っていることを話してみる

困っていることや、お願いしたいことを、ご家族や友人に話してみると、自分で考えていたより簡単に引き受けてもらえたり、別のよい方法が見つかるかもしれません。また、社会のいろいろな制度や支援が利用できる場合もあるので、病院の相談窓口などに相談して、解決していくための情報を集めてもよいと思います。一人で抱え込まず、自分から働きかけることも大切です。

そして、誰かに話すということは、困っていることを解決するだけでなく、気持ちを外にはき出すことで、少しこころが楽になる効果もあります。

インターネット

### 相談支援センターに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。





15-2-8-10

## 家族との治療方針に関する不一致

- ホルモン剤の効果が無いようなので抗がん剤治療にしますかと言われ、家族に勧められているが自分では怯えている。

### 周囲の人は患者さんのためと思っても患者さんにとっては負担になることがある

家族内で、治療や今後の方針について意見の不一致が起こったりすることがあります。また、親戚や知人からのいろいろな勧めや意見、干渉が苦痛という場合もあります。

たとえ患者さんのことを心配して“何とかしよう”という一生懸命の気持ちからのことであっても、患者さんにとって、こころの負担になってしまうことがあります。

### 自分自身で決めるということ

昔は、患者さん本人の意向に関係なく治療方針が決まり、患者さんやご家族は「お任せします」とおっしゃることが少なくありませんでした。

けれども近年は、インフォームド・コンセント（説明と同意）が普及するにつれ、どのような治療を受けるか、患者さんが納得して決めることが大切だと考えられるようになりました。

治療の決定は、今後の人生を左右する難しい決断です。重大な決定を下すという責任を重荷に感じるかもしれません。

まず、決定の下準備として、自分の気持ちを見つめることと、治療決定に関わる周囲の人々に、ご自分の考えを伝えることが大切です。

決定をする時、自分自身で決定したいという方もいれば、他の人の意見を聞いてから、あるいは家族と一緒に決定したいという場合もあります。他の人に決定してもらいたいという場合もあります。

最後に挙げた、他の人に決定してもらおうという場合も、問題を投げ出したのではなく、下準備の段階の部分は自分自身できちんと考えたということが重要です。言い換えれば、他の人に決定してもらおうという方法を自分自身が納得して選んだということです。

治療に関する複数の選択肢の長所・短所を知り、自分にとって何が重要であるかがはっきりすれば、よりよい決定ができます。

治療に関して情報が少なかったり、疑問が残った時には、担当医に説明を求めましょう。セカンドオピニオンを受けるという方法もあります。

また、気持ちの整理が難しければ、家族のほか、病院の相談室に相談してください。決定の過程では、周囲から手助けを受けることも大切なのです。

### インフォームドコンセントとは？



直訳すると「説明と同意」という意味です。医師は、病気や治療について患者さんにわかりやすい言葉を使って十分に説明し、患者さんは疑問を解消し、納得して診療に同意することを言います。

## セカンドオピニオンとは？



セカンドオピニオンというのは、直訳すると『第2の意見』で、『診断や治療方針について、現在の担当医以外の医師の意見を聞き、参考にする』をいいます。初めての治療選択の時、再発や症状悪化の時にセカンドオピニオンを希望されることが多いです。

### セカンドオピニオンを受ける効果

- 診断や治療の妥当性（適切性）を再確認することで、納得して治療を受けることができます。
- 現在の担当医の提示する治療法以外の治療法の情報を得ることもあります。

セカンドオピニオンを受ける際には、担当医に「セカンドオピニオンを受けたい」とはっきりと申し出ること、セカンドオピニオンは病院を移るのではなく、他の医師の意見を聞くことであることをよく理解しておきましょう。

また、多くのセカンドオピニオンを実施している病院では、必要な資料として、担当医からの紹介状（診療情報提供書）や検査の資料が必要になります。担当医に用意してもらいましょう。

インターネット

### セカンドオピニオンに関する情報

#### セカンドオピニオン・ネットワーク

<http://www.2-opinion.net/html/2ndop.htm>

小冊子「(ガン)のセカンドオピニオンをとるコツ」をダウンロードできます。

### 一般的なセカンドオピニオンの流れ

他の意見も聞いて、参考にしたい



#### セカンドオピニオン先の情報を集め、検討する

- がん診療連携拠点病院の相談支援センターで情報を得る
- 担当医に相談する
- インターネットや雑誌、書籍などで情報を探す



#### 担当医に伝える



- セカンドオピニオンを受けたい気持ちを伝える



#### セカンドオピニオンを受ける病院に連絡

- 事前に準備するものを確認（セカンドオピニオンでは、これまでの経過や行われた検査の資料等にもとづいて説明を行います）
- 予約が必要であれば予約する



#### 担当医に書類や検査資料を準備してもらう

- 紹介状（診療情報提供書）、検査結果資料、病理標本 など



#### セカンドオピニオンを受ける



#### 担当医に報告

- 担当医にセカンドオピニオンの結果を報告する
- 転院を希望する場合は申し出る



15-2-9-1

## 家族との別れするとき

- 死を考え家族との別れについて悩んだ。

15-2-10-1

## 親(親戚も含む)への告知

- 子どもたちや兄弟との連絡をどう取るべきか、伝え方など悩んだ。

---

- 両親が高齢なので、転移したことを話しておらず、色々なことで気を遣った。

---

- 母親も1年前にがんで手術をしていたのでどうしようと悩んだ。

---

- 病気について実家の母、兄弟にも全て隠して過ごしている。

### 万一来ることは、病気に向き合う力にもなる

自分に万が一のことがあった場合を考えて、情報を得たり、準備をしたりすることは、特別なことではありません。

がんという病気の有無にかかわらず、人生の節目で、自分の死後のことについて考え、遺書を書くという方もいらっしゃいます。

家族や親しい人たちのことを思い、自分の死後のことについて考えるのは、ごく自然なことです。

患者さんの中には、身辺整理をし、死後の気がかりを断つことで、こころが落ち着き、がんと向き合う力が出たという方もいらっしゃいます。



## 伝えることと伝えないこと

原則的には、家族内での隠し事は、できるだけしないことが望ましいと思います。たとえ隠すことが思いやりや優しさのつもりでも、家族内のコミュニケーションがうまく進まなくなったり、こころのずれが生じたりする原因になります。

親にとって、自分の子どもは何歳になっても大切な存在です。自分が守り慈しんで育ててきたお子さんががんになったということを知らされれば、動揺しショックを受けてしまうかもしれません。

だからといって、もしご両親が高齢だから、あるいは気が小さく受けとめきれないかもしれない、体調が悪いからとかの理由で伝えないというのは、本当の優しさや思いやりなのか、もう一度自分自身に問い直してみましよう。

逆の立場に立って考えてみると、自分の大切な家族に起こった大変な出来事を全く知らなかったと後で知った時には、何とも言えないつらさを感じるのではないのでしょうか。また、時には知らないばかりに何もできなかったと自分を責めたり、後悔したりすることもあります。

がんは、慢性疾患の一つといわれています。治療が終わればそれで終わりということではなく、定期的な通院や検査が必要ですし、もし再発や転移が見つかったら、再び治療を開始しなければいけないこともあります。その中で隠し続けること自体、とても大変なことです。たとえ同居をしていなくても、ご両親は何かのきっかけで、“どこかおかしい”と感じるかもしれませんし、電話で話していてもどこかにこれまでと違うあなたを感じるかもしれません。そして、ご両親からの問いかけに嘘をつき通すことは、あなたにとってもこころの負担になってしまうことだと思います。

ただ、伝えるといっても、あなたが伝えなければいけないということはありません。あなたが診断と治療の説明を受けたばかりであれば、自分の中でその事実を受け入れていくだけでも大変な努力をしているはずです。また、治療に向けてやらなければいけないことがたくさんあるかもしれません。また、自分のことだからこそ、伝えた時のご両親の反応を思うとやりきれない気持ちになるかもしれません。

伝えるかどうか、伝えるとしたら誰が伝えるか、どういうふうに伝えるかを信頼できる人とよく話し合ってみましよう。パートナーでもお子さんでも、友人でもかまいません。一緒に考えてもらうことで、もしご両親が事実を聞いて動揺やショックを受けても、あなたの周囲の人々がそんなご両親をサポートしてくれるでしょう。また、信頼できる方に話してもらうことが、説明を聞くご両親にとってもワンクッションとなり、動揺やショックをやわらげるかもしれません。



## 本書でとりあげた 大分類 15 「家族・周囲の人との関係」の傾向

乳がん体験者(1,904名)の悩みや負担では、調査(「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」、P.12、13 参照)対象者全体(7,837名)の悩みや負担に比べ、「家族・周囲の人との関係」の占める割合がわずかですが大きくなっています。

また、乳がん体験者の方々が、がんと診断された年齢は、他のがんに比べ比較的若い40～50歳代で63%を占めています。

表1は、大分類「家族・周囲の人との関係」に含まれる小分類について、調査対象者全体と乳がん体験者の上位5件を比較したものです。両方とも1位は「子どもに対する気がかり」ですが、乳がん体験者のほうが、割合が21.4%と少し高くなっています。また、乳がん体験者では、3位に「子どもとの関係」が入り、子どもに関する悩みや負担が、「家族・周囲の人との関係」の中で、三分の一程度を占めています。

乳がん体験者の第5位に「配偶者との関係で困っていること」がありますが、これをさらに細分類でみていくと、「夫婦そろっての病」、「夫婦関係(セクシュアリティ)」、「配偶者が無理解」が上位にあがりました。

表1 「家族・周囲の人との関係」小分類 上位5位

調査対象者全体				乳がん体験者			
	(項目)	(件数)	(%)	(項目)	(件数)	(%)	
1	子どもに対する気がかり	470	16.3%	子どもに対する気がかり	207	21.4%	
2	家族に対する気がかり	423	14.7%	家族全体との関係	126	13.0%	
3	家族全体との関係	412	14.3%	子どもとの関係	99	10.2%	
4	配偶者との関係	323	11.2%	家族に対する気がかり	95	9.8%	
5	子どもとの関係	240	8.3%	配偶者との関係で 困っていること	79	8.2%	



15-2-11-2

## 子どもの心身への影響

- 子どもが思春期で、精神的なことが不安だった。
- 子どもが小学生だったので、私が入院することにより不安にならないか心配だった。

### 一緒に乗り越えていく

思春期には身体面で、第二性徴があらわれます。心理面においても、自分を見直し、こころが大きく揺れ動く時期です。時として自分を主張するために、親と口をきかなかったり、強情を張ったりすることもあります。また、ふさぎ込んだ気分になったり、友達と比べて劣等感をもちたりすることもあります。

思春期という不安定な時期に、親のことで気がかりが増えると“子どもの成長発達や友人関係に問題が生じやすくなるのでは?”と思われるかもしれません。けれども、お子さんの立場からすると、家族に起こっている変化について説明がないまま、一方的に親の考えを伝えられると、反発したい気持ちにもなります。

思春期は、気持ちがひるがえりやすいですが、それは、もう一人の自分と向き合い、自己を主張したり、逆に相手の立場を思いやったりしながら、自己の確立を求めている証拠です。

お子さんを見守ってください。そして、お子さんがもう一人の自分と向き合って、揺れ動く気持ちの理由を探している時には、それに応えてください。気持ちを分かち合う家族がいることで、一緒に乗り越えていくことができると思います。

### お子さんと話してみましょう

お子さんが小さいから、ショックを受けるとかわいそうだからという理由で、親御さんが病気になった時、入院する時、あるいは家族に何か大きな出来事があった時に、お子さん抜きでどうしたらよいかと大人が心配したり、話し合うことがあります。

けれども、どんな小さなお子さんであっても、周囲の変化に敏感です。大人と同じように自分のお父さん、お母さんのことを心配しています。変化の理由を知らないことで、不安が強くなったり、一人取り残されたような疎外感を感じたりすることがあります。

お子さんが小さい場合でも、お子さんが理解しやすい言葉で、病気や治療、入院について伝えるのは大切だと思います。病気や治療に関して、お子さんに伝えることに、ためらいがあるかもしれませんが、あなたが治療を受ける前であれば、自分自身のこころが不安定になりやすい時期なので、一人では大変かもしれません。

ご主人(パートナー)に同席してもらったり、ご主人や他のご家族から伝えてもらってもよいでしょう。

また、段階を追って、最初は「胸に悪いモノができたのを(胸のしこりを)とってもらう手術をするので、〇週間位入院しなければならない」、「胸に悪いモノができ

たので、点滴で治療をする」というように説明しておき、その後少しずつお話ししてもよいでしょう。

同時にあなたが入院に際し、お子さんのこころ、生活を心配しているその気持ちも伝えましょう。そして、お子さんの気持ちもしっかり聴いてみましょう。言葉のやりとりは、気持ちのやりとりを含んでいます。お子さんところを向き合せて会話をすることは、お子さんのこころのケアにもつながります。

また、入院中であっても、一日一回電話をする、メールをするなど、お子さんとのコミュニケーションの時間はつくれます。一日一回の電話であっても、大切なコミュニケーションの時間であり、お子さんのいろいろな出来事や思いを聴いてあげることができると思います。

## 入院に際し、できること、やっておくことをイメージし整理しましょう

お子さんのことで気がかりな事柄をイメージし、問題を具体的に整理して、どの事柄から行うのか、どのような方法がとれるのかなどを考えていきましょう。

また、整理したり考えたりする時、一人ですべて処理しようとせず、ご主人（パートナー）やその他のご家族、お子さんと話し合うことも大切です。話し合うことで、お互いの思いを理解し合うこともできますし、よい案が出ることもあります。

以下のようなことを整理しましょう。

## お子さんと話す前に整理しましょう



### 1. どういう治療でどのくらいの入院期間なのか

治療によっては、退院後すぐにお子さんの世話や家事全般を入院前と同様にこなすのは難しいかもしれません。およその治療期間の目安について担当医に確認し、様子を見ながら家事を増やしていく期間も含めて考えるとよいでしょう。

### 2. お子さんはあなたの病気や治療をどう理解しているか

お子さんにはどのように話しているのか、あるいは話すのか。お子さんはそのことをどう理解しているのか。

### 3. お子さんの生活のどの点が気がかりか

たとえば、小さいお子さんであれば育児全般、通園中あるいは小学校低学年であれば送迎、お昼のお弁当、食事の世話、洗濯など身の回りの世話、宿題の確認、学校との連絡などがあげられます。年齢等によっても異なると思いますが、具体的にどこが気になるのか書き出してみましょう。

### 4. 入院中、お子さんのお世話は誰が中心で行うのか

上記3点を整理し、誰が中心で行うのか、分担できる部分については、何を誰にお願いするか考えましょう。一人に負担が集中しないように、協力し合うことが大切で、お子さん自身にもできることがあります。

## 相談窓口に関する情報



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

[http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/  
xpConsultantSearchTop.xsp](http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp)

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。



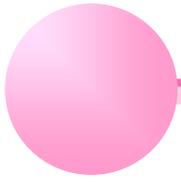
お母さん、  
胸に悪いものができちゃって、  
それを取るのに、少しの間入院するの。  
その間、お留守番よろしくね。  
でも、毎日メールするからね。



お子さんと  
話してみましよう

今日、学校でね……





15-2-11-2

## 子どもの心身への影響 その2

- 抗がん剤の副作用で髪が抜けかつらを使用していたが、子どもの友達がそれに気づき、自分のせいで子どもがいじめられないかと心配だった。

### お子さんのために「今できること」を始めましょう

あなたが乳がんと診断されたことで、ご家族それぞれに大きさは異なっても影響が出てきます。ただし、これは、ご家族の誰か、あるいはご家族全体に大きな出来事が生じた時に起こることで、がんだけ特別という訳ではありません。

お子さんにがんと告知をしている、していないに関わらず、お子さんの心身への影響もゼロではないでしょう。ただ、どういう影響が起こったとしても、お子さんも含めて、ご家族それぞれが自分なりの対処をしたり、お互い協力したり、サポートしあったりして対処していきます。

一番大切なことは、どういう時でもご家族の中でのコミュニケーション(対話)を欠かさないことです。

いじめは、とても些細なことがきっかけで起こります。もしあなたのお子さんがあなたの病気や外見の変化でからかわれたり、いじめが起こったとしても、それはあなたのせいではないし、あなたのお子さんのせいでもありません。

あなたが気をつけるのは、まずお子さんに変化がないかを注意深く見守ることです。

たとえば、実際にいじめが起こっていると、

- ◎口数が少なくなって元気がなくなったり、いらいらしたり、反抗的になる
  - ◎学校に行きたくないと言い出したり、学校に行く時間になると体の具合が悪くなる
  - ◎家族との会話が少なくなったり、避けるようになる
  - ◎衣服が汚れていたり、破れていたりする
  - ◎持ち物がなくなっていたり、壊されたりしている
- などの変化があるはずですよ。

いじめだけではなく、いろいろなことで悩んだり困ったりしている時にも、お子さんの表情・口数・口調の変化、不眠や様々な身体症状の訴えなど、いろいろなサインがあるでしょう。

もし、何か変化があったら、お子さんの話をしっかり聴いてあげて、それから一緒にどうしていくかを考えましょう。

これから起こるかもしれないことを心配し始めると、どうしても悪い方へ悪い方へと考えてしまいます。

お子さんのために、今自分ができることから取り組んでみましょう。

## あなた自身のつらさをやわらげること も大切です

外見の変化というのは、こころのつらさを伴います。自分にとって、この治療は必要だ、この治療では脱毛が起こると説明を受けて、頭ではわかって納得したつもりでいても、こころがついていかないことがあります。かつらをつけたり帽子をかぶったりしても、人の視線が自分の頭にばかり注がれているように感じてしまうこともあります。これは、その人自身のこころのつらさから出ることなので、明確な1つの回答はありません。

つらい時は、我慢せずに、担当医や看護師、おかけの医療機関の相談員や、がん診療連携拠点病院の相談支援センター（よろず相談）の相談員、あるいはご家族に相談したり、つらい気持ちを話してみたりしてください。あなたは一人ではありません。一緒に考え、あなたのつらさを受けとめてくれる人がいるはずですよ。

お子さんのお友達、その親御さん、友人・知人、職場の人、近所の人などとの関わり方は、人によって異なると思います。相手の方が、あなたががんで治療をしていることを知っていても知らなくても、脱毛、あるいはかつらに気づいた時の反応は人によって異なります。気を遣いすぎてしまう人もいれば、無関心を装う人もいますし、ストレートに気づいたことを言う人もいます。何気ない視線や態度、言葉に傷ついてしまうこともあるかもしれません。

でも、そういった時には、あなたががんで治療を続けていることを知っていて、あなたをサポートしてくれる人たちのことを思い出しましょう。一人ではないと気づくことは、傷ついたあなたのこころをやわらげられると思います。

また、同じように抗がん剤治療を受けている方や同じ病気の方と話してみると、自分なりの対処をしていくためのヒントを得られるかもしれません。

インターネット

### 相談窓口に関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス  
『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

脱毛ケアについては、  
P.54～55 をご覧ください。



15-2-11-4

## 子どもに心配をかけることがつらい

- 1人暮らしなので、子どもの家庭に迷惑をかけたくないことでいろいろ悩んだ。

### ご家族との関係

あなたは自立してお子さんたちの負担にならないようにいつも心がけて生きてこられたのかもしれませんが、ただ、必要な時にご家族など周囲の人々の助けを借りるのは、決して恥ずかしいことではありません。

もし、あなたのお子さんが病気になったら、あなたはどのようにでしょうか。お子さんの世話やお子さんの家族のサポートをすることに、何のためらいもないのでしょうか。

同じように、お子さんやそのご家族は、あなたの役に立ちたいと考えているのではないのでしょうか。そうであれば、「申し訳ない」と謝るのではなく、「ありがとう」という感謝を伝えた方が、あなたにとっても、ご家族にとっても、気持ちがよいものです。

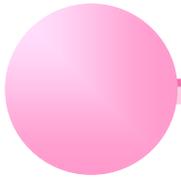
現在、男性は2人に1人、女性は3人に1人が、がんにかかると言われていています。あなたがたまたま病気になったということについて、負い目や引け目のようなものを感じる必要はまったくありません。

### 困っていることを話してみる

困っていることや、お願いしたいことを、ご家族に話してみると、自分で考えていたより簡単に引き受けてもらえたり、別のよい方法が見つかるかもしれません。また、社会のいろいろな制度や支援が利用できる場合もあるので、病院の相談窓口などに相談して、解決していくための情報を集めてもよいと思います。一人で抱え込まず、自分から働きかけることも大切です。

そして、誰かに話すということは、困っていることを解決するだけでなく、気持ちを外にはき出すことで、少しところが楽になる効果もあります。





15-2-11-5

## 入院中または悪化(再発)時の子どもが気がかり

- 夫が単身赴任中で、子どもだけをおいて入院することに対して悩んだ。
- 入院することで子どもの生活が1番心配だった。

15-2-11-8

## 高校生以下の子どもに対する気がかり

- まだ小中学生の子どもの毎日の世話などどうなるのか心配になった。

15-2-12-1

## 子どもの世話が十分にできない

- 子どものことが心配で、当たり前の世話などのことができないことがつらい。

### 話し合い、調整すること

入院に際して、ご主人(パートナー)、あるいは他のご家族と入院中・退院後に問題となることや調整しなければいけないことをよく話し合い、整理されているでしょうか。

ご主人(あるいは他のご家族)やお子さんなど、あなたにとって大切な人々のためにも、今、あなたがしっかり治療を受けることは、ご家族にとっての最優先事項であるはずです。

単身赴任のご主人への遠慮もあるのかもしれませんが

んが、今後もご主人はあなたにとって様々な場面でサポートしてくれる大切なパートナーですから、最初からよく話し合っておくことが大切だと思います。

話し合うことで、お互いの思いを理解したり、よい案がでたりします。

お子さんと話す前に  
整理しておくことについては、  
P.128をご覧ください。

## お子さんの年齢にあわせて

お子さんが乳幼児で、あなたが入院中に世話をしてくれる方が身近にいない場合は、一時保育などのサービスを探したり、手続きが必要になるかもしれません。

そういう場合は、あなたがかかっている病院の相談室や、医療ソーシャルワーカーなどに相談してみましょう。

また、あなたが居住している市区町村の行政機関でも、生活支援サービスの一つとして一時保育等を行っているところがある(ただし対象となる年齢は各自治体、サービスによって異なります)ので、相談してみてもよいと思います。

一方、お子さんが乳幼児ではなく、ご両親が留守の間でも、自分なりに生活が行えるようであれば、見守ったり、任せたりすることも大切だと思います。お子さんにとっては、成長するよい機会となるかもしれません。

入院するといっても、その間、あなたが何もできないことはないと思います。一日一回の電話やメールであっても、大切なコミュニケーションの時間であり、お子さんのいろいろな出来事や思いを聴いてあげることができると思います。

## 病気のあなただからこそ 伝えられることもあります

がんになることで、これまで考えていた『当たり前の世話』ができなくなったことに、戸惑いや怒り、焦りのようなものを感じる場合があります

けれども、病気をきっかけとして、やり方そのものは変わるかもしれませんが、親としてあなたが果たせる役割がある、という事実は変わるわけではありません。

あなた自身のやり方で、親としての責任を果たすことができるはずです。がんになったことで、引け目を感じたり、自分を責めたりする必要はありません。

確かに、がんになることで、これまで『当たり前の世話』

と考えたことのうちのいくつかは、できなくなったり、あきらめたりしなければならぬこともあると思います。けれども、がんになることで、あなたには、あなたにしか果たせない、新しい親としての役割も見えてくるのではないのでしょうか。

病気に毅然<sup>きぜん</sup>と向き合おうとする姿はもちろん、人間らしく悩んだり落ち込んだりする姿、自分の病気をさしおいて見せてくれた気遣い、そういったものの一つひとつがお子さんにとって、かけがえのない学びとなり、人生の糧となるはずです。

人の生き方はそれぞれ違います。『親というのは、こうあるべきだ』という思いにとらわれる必要はないでしょう。

## あなた自身の理解者を探す

お子さんのことを気遣うあなたの気持ちは、とてもつらく、せつないものだと思います。

まず必要なことは、“子どものことが心配”というあなたのつらさを受けとめ、支えてくれる理解者を見つけることではないのでしょうか。

お子さんは、親が病気にかかった、という事実よりもまず、『お母さんが何かを不安に思っている』ことを敏感に察し、不安を感じるものです。

“子どもの世話ができない”と思い込んで、嘆いたり、申し訳なく感じたりすれば、お子さんも不安を感じたり、“お母さんが苦しんでいるのは自分のせい？”と自分を責めてしまうことがあります。

不安に思っていることや揺れる思いを聞いてもらうのは、気持ちを楽にします。あなたが感じているつらさを一人で抱え込まずに、誰か周りの人に話してみましょう。誰かに思いを打ち明けられるのは、『弱さ』ではなく、『強さ』です。

もしも身近に自分の気持ちを受けとめてもらえそうな理解者がいないと感じる時には、病院の『医療相談室』や地域のがん診療連携拠点病院にある『相談支援センター(よろず相談)』にいる相談員に相談してみ

るとよいでしょう。

看護師やソーシャルワーカーが務める相談員には、守秘義務があります。話した内容が外に漏れてしまうようなことは決してありません。また、話している途中で動揺したり、緊張したりしても、気持ちにより添い続けてくれるでしょう。

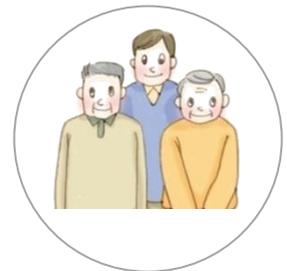
インターネット

**相談窓口に関する情報**

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス  
『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。



インターネット

**お子さんとのかわりに関する情報**

Hope Tree ～パパやママががんになったら

<http://www.hope-tree.jp/>

がんになった親を持つお子さんをサポートする情報を提供するサイトです。





15-2-11-6

## 残される子どもが気がかり

- 主人も既になくなっており、私が死んだら子どもたちはどうなるのだろうかと悩んだ。

15-2-11-7

## 今後の子どもが気がかり

- 子どもたちの成長について不安に思った。
- 
- 独立していない子どもの将来が心配だった。

15-2-11-9

## 母子・父子家庭のため子どもが気がかり

- 母子家庭なので、子どもが幸せに暮らしていける道を考えなければならないが、真剣に相談したくても周りの人は死後の話を嫌がりまともに話せない。

15-2-11-10

## 障害を持つ子どもが気がかり

- 障害のある子どもがいるので今後のことが心配だ。

## 相談窓口や相談員に相談してみましよう

あなた自身が一家の経済的な担い手であったり、周囲からの様々なサポート(社会的な支援や経済的な支援など)が得られにくく、もしもの場合について考えておきたい、まだ育児が必要なお子さんがいて自分がもし死んだら世話をしてくれる人がいないなどの事情があれば、病院の相談窓口などにいるソーシャルワーカーに相談してみるとよいでしょう。

ソーシャルワーカーは、経済的なことや福祉制度のことなど社会的な支援を必要としたり、生活に関する問題を抱えている時に、どういうふうに解決していけばよいのか一緒に考え、問題を解決する手助けをしてくれます。

ただし、残念ながらすべての病院に医療ソーシャルワーカーがいるわけではありません。そのような場合は、がん診療連携拠点病院の相談支援センター(よろず相談)で相談してみてもよいでしょう。

また、お住まいの地域の役場に相談窓口がないか尋ねてみましょう。

## 医療ソーシャルワーカーとは？



医療ソーシャルワーカーは、心理的・社会的な問題について、患者さんやご家族と共に考えます。患者さんやご家族が1日も早くよりよい社会生活を送ることができるように支援をしています。

たとえば…

医療費の支払いが心配

子どものことが心配

不安が強くて眠れない

病気になり介護が不安

受けられるサービスのこと

療養中の生活のこと

気軽にご相談ください。

## 相談窓口に関する情報

インターネット



国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

## 母子寡婦の福祉に関する情報

インターネット



財団法人全国母子寡婦福祉団体協議会

<http://zenbo.org/>

各都道府県及び指定都市・中核市にある母子福祉団体の連絡協議機関として、全国の母子家庭及び寡婦の福祉の増進を図ることを目的とした厚生労働省所管の特例民法法人です。

加盟する全国 56 団体の母子福祉団体の連絡先やホームページを調べることができます。

## お子さんは自律した存在です

がんと診断された時、治療をしている時、再発や転移の不安がよぎる時など、患者さんのところの中では、様々な思い、悩み、心配が起こり、揺れ動きます。例えば、病気のこと、自分のこれからのこと、家族のこと、仕事のこと、生活のことなどいろいろなことが心配になり、不安になり、その一方で何からどう手をつけたらよいのか、どう解決したらよいのか、わからないことがあります。特に、お子さんへの思いは、とてもつらいものがあるのだと思います。

治療や病気の影響で、体やところがつらい状況の時は、特に気持ちがとても不安定になってしまい、いろいろと考えているうちに、ついすべてにおいて悪い方へ悪い方へと考えがちです。ですから、お子さんの将来についても“自分のために〇〇してしまうのではないか”、“自分のせいで、〇〇できないのではないか”と思いがちです。

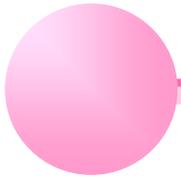
ただ、お子さんといっても、自律した地に足をしっかりとつけた人間です。また、家族というのは、誰か一人がすべてを支え、すべてを補うことはできません。ご家族の中で、お互いがいろいろな場面でぶつかり合ったり、助け合ったり、支え合ったりするものです。それは、波のように上がったたり下がったりもあると思いますし、綱引きのような時もあると思います。

## ご家族など周囲の人が理解しなければいけないこと

お悩みにある『周りの人は死後の話を嫌がりまともに話せない』は、患者さんが、『病気と向き合い、前向きに生きている証』であって、生きることをあきらめたわけではないと思います。

患者さんというより、ご家族への助言ですが、患者さんが「もしもの時」、「引き継ぎ」等を口に出されると思わず否定し、「そんなことはない」、「そんなこと考えるな」と言ったりすることがあります。患者さんがこのようなことを口に出されたら、患者さんの思いを確かめ、否定せずに、一緒に考え、患者さんの意志や希望を尊重しながら、話し合うようにするとよいと思います。





15-2-11-12

## 子どもが心配

- 子育てができるかどうか心配した。
- 
- 娘はもうすぐ出産予定で、息子は近々結婚の予定で、それらをうまく乗り切っていけるか心配だった。

15-2-12-5

## 子どもとの関係性

- 子どもとの関係が心配だった。

15-2-13-1

## 子どもの世話で治療に専念できない

- 子ども達がとても小さく、自分の体をなかなかやすめることができずつらかった。
- 
- 子ども達の受験と手術が重なり、自分のことより周りが忙しく、気がやすまらなかった。

### 今『できること』、 『しなければいけないこと』に取り組む

まず、今『できること』『しなければいけないこと』を考え、行動していきましょう。目の前にあることに一つひとつ取り組んで積み重ねていくことが、できる・できないの判断につながったり、自信につながったりします。

整理したり考えたりする時、一人ですべて処理しようとせずに、ご主人（パートナー）やその他の家族、お子

さんと話し合うことも大切です。話し合うことで、お互いの思いを理解し合ったり、よい案がでたりすることもあります。

できないと思ったことでも、お子さんやご主人（パートナー）、他のご家族とよく話し合うことで、少し見方ややり方を変えてできることもあるでしょう。

お子さんを含めたご家族には、病気のことをどういふふうに話し、その話を聞いたご家族は、どういう言葉を口にしたでしょうか。その後、治療を受けているあなたとどんなことを話し、家、学校、職場等でどういう様子でしょうか。

大切なことは、今、目の前にいるお子さんと、会話やスキンシップがとれているかであり、お子さんが抱える今の問題を一緒に考えていくことです。

また、お子さんのことをどんなに大切に思っているか、治療等で傍らにいられない時間があることをつらいと思っているかを伝えてみましょう。そして、たとえ傍らにいられない時間があったり、十分に身の回りの世話ができない時間があったり、いつでも親として見守っていることも伝えていきましょう。

それから、一人で無理をしてはいけません。お子さんの身の回りの世話、結婚や出産に際しての母親としての役割遂行など、母親として、してあげたいことは多いでしょう。

人によっては、治療等で体調が悪くても、無理をしてお子さんなどご家族の世話を優先する人もいます。優先せざるをえない場合もあるかもしれません。でも、がんという病いと向き合う時には、バランスが大切だと思います。どちらかを優先してどちらかを犠牲にするというのではなく、どちらもまずあなたが考える基準を少し下げて、始めてみましょう。あなたの体やこころの調子を一番知っているのはあなた自身です。あなたの役割を果たすことだけを優先すると、バランスが崩れ、体調も乱れて、役割自体が果たせない時間が長く続くかもしれません。ですから、これまで10でしてきた役割をまず5にしてみましょう。

## お子さんと話してみる

お子さんが小さいから、受験を控えているから、結婚前だからとか、ショックを受けるとかわいそうだからという理由で、親御さんが病気になった時、入院する時、あるいは家族に何か大きな出来事があった時に、お子さん抜きで、どうしたらよいかと大人だけで、話し合うことがあります。

でも、どういう状況にあるお子さんでも、周囲の変化には敏感ですし、大人と同じように親御さんのことを心配します。お子さんが小さい場合でも、理解しやすい言葉で、病気や治療、治療に伴う体調のことを伝えることは大切だと思います。同時に、あなたがお子さんの生活を心配しているその気持ちも伝えてみましょう。





15-2-11-13

## 子どもに遺伝するのではないか

- 母もがんだったので子どもに遺伝しないか心配だ、長女が自分もかかるのではと悩んでつらかった。
- 親が乳がんになると子どもがなる確率が高いと聞いており心配だ。

### 明らかに遺伝するがんは限られています

がんを経験された方の中には、“自分の子どももがんになるのではないだろうか”とお悩みになる方も少なくありません。

がんは『遺伝子の傷』が原因だと言われることがあります。こう聞くとどうしても、“がんは遺伝するのではないか”と考えてしまいがちです。

けれども通常、転んでついたけがの傷がお子さんには遺伝しないように、生まれた後について『遺伝子の傷』そのものが遺伝することはありません。

その一方で、肌の傷つきやすさ、傷の治りやすさ、といった体質は遺伝することがあります。これと同じような意味では、がんの発生に関係する体質も、遺伝する可能性があると言えます。

ですが、がんはふつう、非常に多くの要因（喫煙や食事などの生活習慣、体質的な要因、環境的な要因など）が複雑にからみ合っていると考えられています。“ある体質の遺伝が、ある種のがんをほぼ確実に引き起こす”といった遺伝と特定のがんとの強い関連は、ごく希にしかありません。このことは、一卵性双生児や移民のがんの発生状況に関する研究でも裏付けされています。

いわゆる“がんの家系”には、体質の遺伝だけでなく、喫煙習慣や塩分の多い食事など、がんになる危険性

を高める生活習慣を家族と共有していることも関係があるのではないかと考えられています。

ただし、がんのなかには、ごくわずかですが、『遺伝するがん』があります。乳がんのなかには、ごく一部のがんについては、遺伝との結びつきが知られています。

もし、ご自分の家族で思い当たる場合には、担当医もしくはお近くの病院の遺伝相談外来に相談されると、専門家としての意見や生活上の助言を得られることがあります。



### 遺伝のがんに関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『遺伝性腫瘍・家族性腫瘍』に関する情報

<http://ganjoho.jp/public/cancer/data/genetic-familial.html>

遺伝するがん(がんの一部)について解説があります。

### いでんネット～臨床遺伝医学情報網～

<http://idennet.jp/>

『一般及び医療関係者』の『遺伝相談(遺伝カウンセリング)施設情報(一般公開分)』で、遺伝相談を受けられる医療機関を所在地から検索することができます。



15-2-12-2

## 子どもの行事に参加できない

- 子どもの学校行事に参加できない。

### お子さんとの関わり

お子さんは、お父さんやお母さんが学校行事に参加できなくても、“できることはしてもらっている、いつもありがとう”という気持ちでいると思います。

確かに、お子さんは、以前よりもお母さんが自分に対して使ってくれていた時間が短くなって、少し寂しく思っているかもしれません。けれども、お母さんが一生懸命、病気と向き合っている姿を見えています。家族のために、病気をよくしようと頑張っているお母さんを知っています。

お子さんなりに、“見てくれてなくても、いつも通りにがんばって家に帰ってからお話するからね”、“病気なのに、家の中で自分のことでもしてくれてありがとう”、“自分のことは言われなくてもするようにしたら、嬉しいかな”など考えて、お母さんに応えたいと思っているものです。

何かをしてくれた、してくれないというのではなく、お父さんやお母さんが自分に関心を持ち続けてくれていて感じられることが大切なのだと思います。時間の長さや学校行事など関係がなく、何気ない日常のふれあいが親子のこころを満たすと思います。





15-2-12-3

## 子ども・孫を預けること、預け先

- 子どもを連れて通院するわけにいかず、その都度子どもの預け先に悩む。
- 入院中、子どもの世話を両親にお願いしたら負担にならないか心配だった。

### ソーシャルワーカーに相談する

ご自分のことだけでなく、お子さんやその他のご家族に気を配り、本当に大変だと思います。

こういう時は、病院の相談室で、福祉制度などにも豊富な知識をもつソーシャルワーカーに相談してみましょ。お住まいの市区町村役場の担当課（児童福祉関連）でもかまいません。

地域によって異なりますが、保育所やファミリーサポートセンターなどで、お子さんを一時的に預かる支援を行っています。

通院が続けば、自分と家族だけでは解決できないことが出てくるものです。ご近所や同じ保育所、小学校の信頼できる人にも声をかけておき、困った時には協力をお願いするとよいと思います。

### 家族への影響

ご両親も年齢を重ね、体力の衰えがみられるなか、活発なお子さん（お孫さん）の世話をすることで疲れが出るのではと心配になることがあります。

けれども、家族の一人ががんにかかるということは、本人だけでなく、ご家族にも同じようにつらさがあります。家族である大切な人が、つらい治療を受け、不安

を抱えている様子を見守る自分自身のつらさ、“できるならかわりたい、なんとかしてあげたい”という思いを抱えていると思います。

どうすることが患者さん、家族にとって一番よいのか、一緒に話し合うことが大切です。

### 問題を具体的に整理する

まず問題を具体的に整理して、それからどういう方法をとれるのか考えていくことが大切です。また、整理したり考える時、一人ですべて処理しようとせずに、ご主人（パートナー）やその他の家族、お子さんと話し合うことも大切です。話し合うことで、お互いの思いを理解し合うこともできますし、よい案が出ることもあります。

お子さんと話す前に整理しておくことについてはP.128をご覧ください。



15-2-12-4

## 外見の変化により子どもとの接触に抵抗がある

- 薬の副作用でかつらになった。近寄ってくる子どもに頭を触られないように意識してしまい、子どもと思いきり遊べなくなり暗くなった。
- 手術で片方の胸を失っていることを子どもに黙っているので、お風呂に入れてあげることもできず、人の手を借りなくてはいけないのがつらい。

### お子さんと向き合うこと

隠し事のつらさは、隠す方だけではなく隠される方も同じなのではないでしょうか。

どんなに小さなお子さんであっても、その年齢に合わせて、理解してもらうことはできるはずです。

小さいお子さんの場合、「がん」、「手術」、「抗がん剤治療」や「放射線治療」といっても、ぴんとこないかもしれません。その場合は、「悪いできもの」、「悪いできものをとってしまう」、「強い治療」などの表現でもかまいません。薬の副作用も、「できものをやっつけるのに強いお薬を使うから、体もできものとお薬が闘っている影響で調子が悪くなることもあるの。気持ち悪くなったり、髪の毛が抜けたり…。でも、治療が終わったらよくなって来るからね。」というような表現でもかまいませんし、伝え方は、一通りではありません。ご主人(パートナー)の方などご家族ともよく話し合ってみましょう。

お子さんとの対話、スキンシップのなかから、お子さんはあなたのお子さんに対する愛情を感じるでしょう。

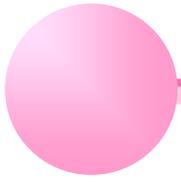
お子さんに伝えたら、それで終わりということはありません。あなたにとっても、お子さんにとっても、その後、

様々なことが起こると思います。イライラしたり、気持ちが落ち込んだり、こころが不安定になることもあるでしょう。

つらいと感じる時には、一人で抱え込まないで、ご家族や友人などに話してみましょう。気持ちを口にするだけでも、少し気持ちが軽くなることがあります。また、周囲の人から、現状を改善するためのよいヒントをもらえるかもしれません。

お子さんにも、つらくなったら決して一人でがまんして抱え込まないで、周りの人に気持ちを聞いてもらったり、相談してかまわないのだということを伝えてあげてください。





15-2-14-1

## 子どもへの告知

- お母さんはいつも元気だと思っているので、子どもにがんのことを言えなかった。
- 子ども達には病名を知らせていないので、退院後なるべく気づかれないようにしなければならず、少し疲れる。
- 子どもにこの事実をいつ、どうやって説明したらいいのか悩んだ。

### あなたのこころの状態と お子さんの心身の状況を見守りながら

お子さんの年齢により、伝え方、説明の仕方は少し変わってくるかもしれませんが、理解できる形で説明することが大切だと思います。

お子さんがまだ小さいから、受験で大変な時だから、お子さんが精神的に不安定になってしまうかもしれないから、お子さんがかわいそうだから…このように、お母さんである患者さんは、お子さんに真実を話すことをためらったり、嘘をつき通そうとすることがあります。その一方で、お子さんは、お父さんやお母さんの様子がどこかいつもと違うことに不安を覚えたり、病気になったのは自分のせいではないかと自分を責めてしまうことがあります。あるいは、お母さんが通院したり、治療の副作用でつらい時にもその理由がわからず、自分のせいだと責めてしまったり、生活上の変化のことで苛立ちを覚えたりすることもあります。

どんなに小さなお子さんであっても、その年齢に合わせて、理解してもらうことはできるはずです。ただ、あなたの気持ちが不安定な時は、なかなか上手

く話せないと思います。自分のこころに問いかけながら、こころの準備ができた段階でお話ししてみましょう。

### 不安やつらさを抱え込まない

お子さんに話をする前に、あなたがすべての不安を乗り越えておく必要はありません。しかし、不安が少しでもやわらげば、その分だけ、自信や余裕をもってお子さんと向き合うことができるのではないのでしょうか。

お子さんは、親が病気にかかったという事実よりも、“お父さんやお母さんが何かを不安に思っている”と敏感に察し、不安を感じます。

まず、病気に関してわからないことが残っていれば、担当医に相談しましょう。

不安が強く、とてもつらい時、自分の気持ちを受けとめてくれる人、家族や何でも話せる友人に、思いを聞いてもらうことは気持ちを楽にします。

一人でつらさを抱え込まないで、誰か周りの人に話してみましょう。つらい気持ちを誰かに打ち明けるとは、考えや思いを整理し、自分自身の中にある強さに

気づくことにも役立ちます。

もし身近に自分の気持ちを受けとめてもらえそうな理解者がいないと感じる時には、病院の『医療相談室』や地域のがん診療連携拠点病院にある『相談支援センター(よろず相談)』にいる相談員に相談してみるとよいでしょう。

また、お子さんに伝えたら、それで終わりということはありません。あなたにとっても、お子さんにとっても、その後も様々なことが起こると思いますし、イライラしたり、気持ちが落ち込んだり、こころが不安定になることもあるでしょう。つらいと感じる時には、一人で抱え込まないで、ご家族や友人などに話してみましょう。周囲の人から、現状を改善するためのよいヒントをもらえるかもしれません。

お子さんにも、つらくなったら決して一人でがまんして抱え込まないで、周りの人に気持ちを聞いてもらったり、相談してかまわないのだということを伝えてあげてください。



## お子さんへの説明の仕方

病気についてお子さんに説明する時には、できるだけわかりやすい言葉で伝えましょう。

ただ、言葉を選ぶ、ということは、嘘をついたり、ごまかしたりすることではありません。隠し事をしたり、何かを聞いてはいけなような雰囲気を作ったりすると、病気という事実以上にお子さんを傷つけ、不安にさせてしまうこともあるので注意してください。

一度に何もかも伝えようとする必要はありません。お子さんの反応を確かめながら、ゆっくりと段階的に話

してよいのです。新しい状況を柔軟に受けとめるという点では、大人よりも子どもの方がたけていることもあることを思い出してみてください。

また、一度説明したらそれで終わりということはありません。その時その時に合わせて、現在の状況をお子さんにもわかるように話してみましょう。また、どうしても自分からは話しにくいという場合は、ご主人(パートナー)など他のご家族から話してもらってもよいと思います。ただ、その際もできれば、同席した方が望ましいと思います(上手く言葉で伝えられなくても、母親として、変わらずお子さんを見守っているのだというメッセージは伝わるはずです)。

小さいお子さんの場合、「がん」、「抗がん剤治療」、「放射線治療」といっても、ぴんとこないかもしれません。その場合は、「悪いできもの」、「強い治療」などの表現でもかまいません。薬の副作用も、「できものをやっつけるのに強いお薬を使うから、体もできものとお薬が闘っている影響で調子が悪くなることがあるんだよ。気持ち悪くなったり、髪の毛が抜けたり…。でも、治療が終わったらよくなってくるよ」というような表現でもいいですし、伝え方は、それぞれ違ってかまいません。ご主人(パートナー)などご家族ともよく話し合ってみましょう。

病気や治療について説明をする際に、全く不安を与えないように説明するのは難しいでしょう。大切なことは、あなたの言葉で、お子さんの年齢や性格に合わせて、しっかり向き合ってお話することだと思います。

お子さんは、あなたが入院したり、治療でつらそうにしているのを見て、不安を感じることもありますし、こころが不安定になることもあります。これは、特別なことではありません。ご家族に何か困ったことやつらいことがあれば、他のご家族は心配もしますし、不安になることもあります。

ただ、それよりもつらいことは、内緒にされることです。お子さんはお父さんやお母さんの様子がどこかいつ

もと違うことに不安を覚えることがあります。あるいは、お母さんが通院したり、治療の副作用でつらい時にも、その理由がわからず、自分のせいだと責めてしまったり、生活上の変化のことで苛立ちを覚えたりすることもあります。

もし、病気のことを伝えたことで、お子さんが不安そうであれば、あなたが変わらずお子さんを見守っていること、不安なことやつらい気持ちは今まで通り話してよいことを伝えてあげましょう。

大切なことは、伝えた後の関わりだと思います。

がんについてお子さんと一緒に考えるための絵本もいくつか出版されています。言葉の選び方や話す順番について迷った時には、患者図書室、図書館、書店などで調べてみるのもよいでしょう。

### 参考になる本

- おかあさん だいじょうぶ?  
作：乳がんの親とその子ども  
ためのプロジェクト  
出版社：小学館  
1,296 円 (税込)
- お父さん・お母さんが  
がんになってしまったら  
原作：Ann Couldrick  
訳・編集：阿部まゆみ／田中しほ  
出版社：ピラールプレス  
2,700 円 (税込)
- 月のかがやく夜に  
がんと向き合うあなたのために  
原作：リサ サックス ヤッフア  
翻訳：遠藤恵美子  
監修：向山雄人  
出版社：先端医学社  
2,700 円 (税込)

## 病気のあなただからこそ伝えられる こともある

がんについて説明する時に、もう一つ気をつけてほしいことがあります。それは、『病気になったことで、親としての責任を果たせない』というメッセージをお子さんに伝えてはいけない、ということです。

がんになったことで、やり方そのものは変わるかもしれませんが、あなたはあなた自身のやり方で親としての責任を果たすことができます。病気になったことで、引け目を感じたり、自分を責めたりする必要はありません。

がんになったなかで、あなたにしか果たせない、新しい役割の果たし方が見えてくるのではないのでしょうか。

病気に毅然<sup>きぜん</sup>と向き合う姿はもちろん、人間らしく悩んだり落ち込んだりする姿や自分の病気をさしおいて見せてくれた気遣い、そういったものの一つひとつが、お子さんにとってかけがえのない学びとなり、人生の糧となるはずです。

“親であるからにはこうするべきだ”という自分自身の思い込みで縛られることなく、あなただけがお子さんに伝えられることは何か、考えてみてください。



## 家族間の話し合いを持つ

受験期は、大人への過渡期でもあり、学業面での苛立ちや将来の不安が混在しています。このような時期に、親御さんが“親のことで子どもに心配をかけたくない”、“子ども自身のこと集中してほしい”という気持ちをもたれるのは当然です。

けれども、お子さんの立場からすると、親の変化を感じとっているものの聞くことはできず、何かわからずに気にかかる状況というのは、授業中にふと考え事をしたり、家庭でも自分らしくいることが難しくなったりして、気持ちがまとまらない感覚をもちやすいと思います。

大人になれば、これまでの経験から、心配事を解消するためにどうすればよいかわかるようになります。このような場合の解消法は、親からきちんと事情を説明してもらうことではないでしょうか。たとえ、お子さんにとって、話の内容がこれまでの人生の中で一番衝撃的でつらい事実であっても、それをお子さんとしてしっかり向き合い伝える、そして気持ちを分かち合う家族がいることで、一緒に乗り越えていくことができると思います。不安な時、考えがまとまらない時に、わかってくれる相手がいて安心できるのは、大人も子どもも変わりありません。

話した後、お子さんから質問があった時には、ご自身のありのままの考えや思いを伝えるとよいと思います。その返答が「わからない」であっても、真剣に考えた上での返事なら、“答えは出ない”という意味がこもっていて、お子さんはそれを十分にくみ取ってくれるでしょう。

病気を知らせる以外に、治療経過や家族の状況の変化があった時には、話し合いの機会をもつようにしてください。きょうだいがいる場合は、それぞれの思いや、できることに差がありますが、それを認めて家族で協力するためにも、家族みんなで話し合うことが大切です。

## しっかりと向き合い、伝えた後に

病気を伝えること以上に大切なのは、伝えた後の関わりです。お子さんは、あなたが入院したり、治療でつらそうにしているのをみて不安を感じたり、不安定になったりすることもあります。そういったつらさを悲しみや寂しさの形だけではなく、怒りや苛立ちという形で表現することもあります。

また、『お父さんやお母さんが病気になったのは自分のせいではないか』と、自分を責めてしまうこともあります。

病気のことを伝えた後は、あなたは変わらずお子さんを見守っていること、不安なことやつらい気持ちは今まで通り話してもらってよいことをメッセージとして伝え続けるようにしましょう。言葉だけが、気持ちを伝えるための道具ではありません。意識して一緒に時間を過ごすことやスキンシップをもつことも大切な意味をもちます。

インターネット

### 相談窓口に関する情報

国立がん研究センター がん対策情報センター  
がん情報サービス

『がん相談支援センター』に関する情報

[http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/  
xpConsultantSearchTop.xsp](http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp)

がん診療連携拠点病院の相談支援センターを病院名や地図などから探すことができます。相談支援センターの名前や問い合わせ先、対応時間などを確認でき、各施設の相談支援センター名を押すと、さらに詳しい情報を確認することができます。

15-2-15-1

## 妊娠

- 将来子どもが産めなくなるかもしれないという不安がある。
- 今後もう一人子どもが欲しいと思っているが、可能なのか。妊娠してもちゃんと普通の子どもが産まれてくるのか。

### 担当医やパートナーとよく相談する

がんを治療するために使う薬は、妊娠や出産に影響することがあります。薬の影響は、使用する薬の種類のほか、量、期間、治療を受けた時の年齢などによっても変わり、一時的な場合もあれば、ずっと続くこともあります。

薬の中には、卵巣に影響を与え、不妊や生理不順の原因になったり、年齢によっては早期閉経を引き起こしたりするものがあります。

将来、妊娠や出産を予定している場合には、必ず担当医にその意志を伝えておきましょう。また、治療についていくつかの選択肢がある場合には、それぞれの治療法が妊娠や出産にどのような影響をもたらすか、事前にしっかりと確認するようにしましょう。

薬物療法を受ける場合には、避妊の必要性や性生活について、担当医によく確認してください。薬物療法は胎児の成長に影響を与える可能性があります。担当医から指示された場合は、きちんと避妊するよう心がけてください。

また、薬物療法では、白血球の減少など一時的に抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすい状態になることがあります。このような可能性を考えて、担当医から、性生活を控えるよう指示があるかもしれません。

妊娠と出産は、人生の大切な決断になります。担当医やパートナーとしっかりと話し合った上で、一番納得できる選択をするようにしましょう。



## 「がんの社会学」に関する研究グループ

(研究代表者 静岡県立静岡がんセンター総長 山口 建)

2003年に実施したがん体験者の悩みや負担等に関する実態調査の際の厚生労働省の研究グループの研究者や研究協力者を中心に活動している研究グループです。がん体験者の皆さんが抱える悩みや負担を、少しでも和らげる支援のあり方を考えることを目的に研究活動を進めています。

※本冊子は、下記 厚生労働省研究班の研究成果により作成・印刷されました。

(1) 厚生労働省がん研究助成金

「がん生存者の社会的適応に関する研究」班 (H13-15年度 山口 建)

(2) 厚生労働省がん研究助成金

「本邦におけるがん医療の適正化に関する研究」班(H16-18年度 山口 建)

(3) 厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業

「短期（治療後5年以内）がん生存者を中心とした心のケア、医療相談等の在り方に関する調査研究」(H13-H15年度 山口 建)

(4) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「がん患者の心のケア及び医療相談等のあり方に関する研究」(H16-H18年度 山口 建)

(5) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「Web版がんよろず相談システムの構築と活用に関する研究」(H19-H21年度 山口 建)

(6) 厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業

「がん生存者（Cancer survivor）のQOL向上に有効な医療資源の構築に関する研究」  
(H16-H18年度、H19-H21年度 山口 建)

(7) 厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業

「在宅がん患者・家族を支える医療・福祉の連携向上のためのシステム構築に関する研究」班  
(H22-H25年度 山口 建)

(8) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「地域におけるがん患者等社会的支援の効果的な実施に関する研究」(H22-H24年度 石川 睦弓)

# がんよろず相談 Q&A 第7集

## 乳がん編④

～家族・周囲の人との関係～

---

発行：2011年01月  
改訂：2012年04月  
改訂：2013年10月  
発行：2014年07月  
改訂：2015年01月  
改訂：2016年07月

発行：静岡県立静岡がんセンター  
監修：静岡県立静岡がんセンター 総長 山口 建

作成：静岡県立静岡がんセンター  
病管理センター よろず相談  
研究所 患者家族支援研究部

協力：「がんの社会学」に関する研究グループ

<問い合わせ先>

静岡県立静岡がんセンター 研究所 患者家族支援研究部  
〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪1007  
TEL:055-989-5222(代表) FAX:055-989-6085

---

本冊子は、2004年に発行された「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書概要版—がんと向き合った7,885人の声」と静岡県立静岡がんセンター疾病管理センター、よろず相談の相談を参考に作成しました。