

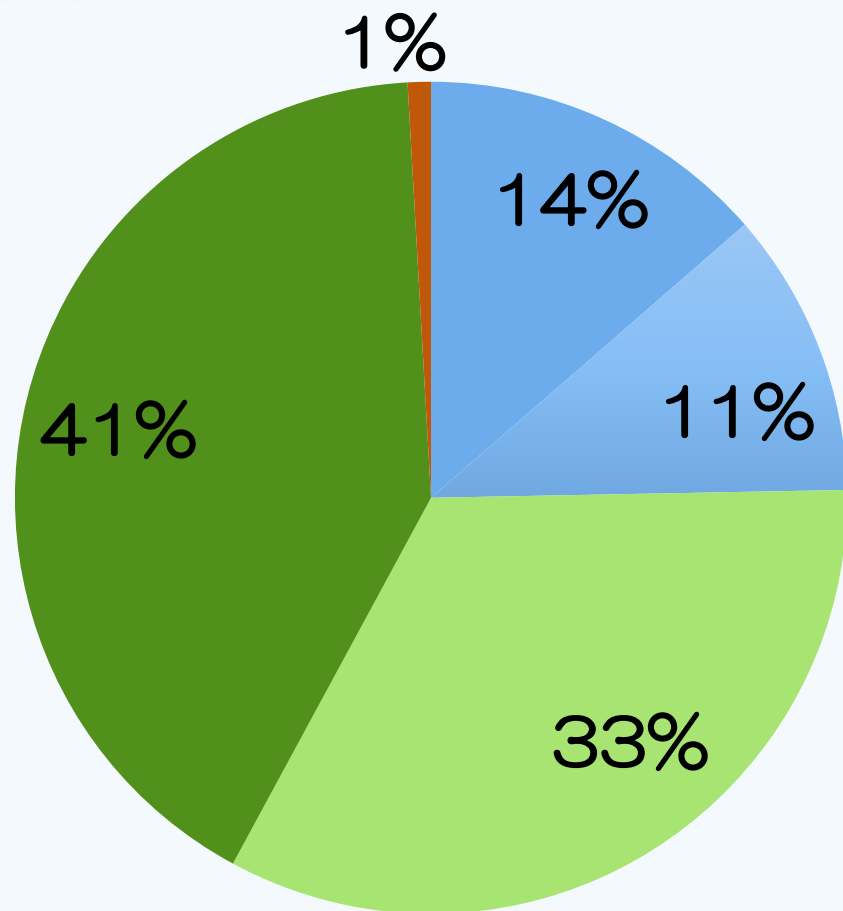


がんと生活するという事

～がんになったらどうする～

慈恵医大葛飾医療センター
緩和ケア認定看護師
金井みどり

がんに対する印象



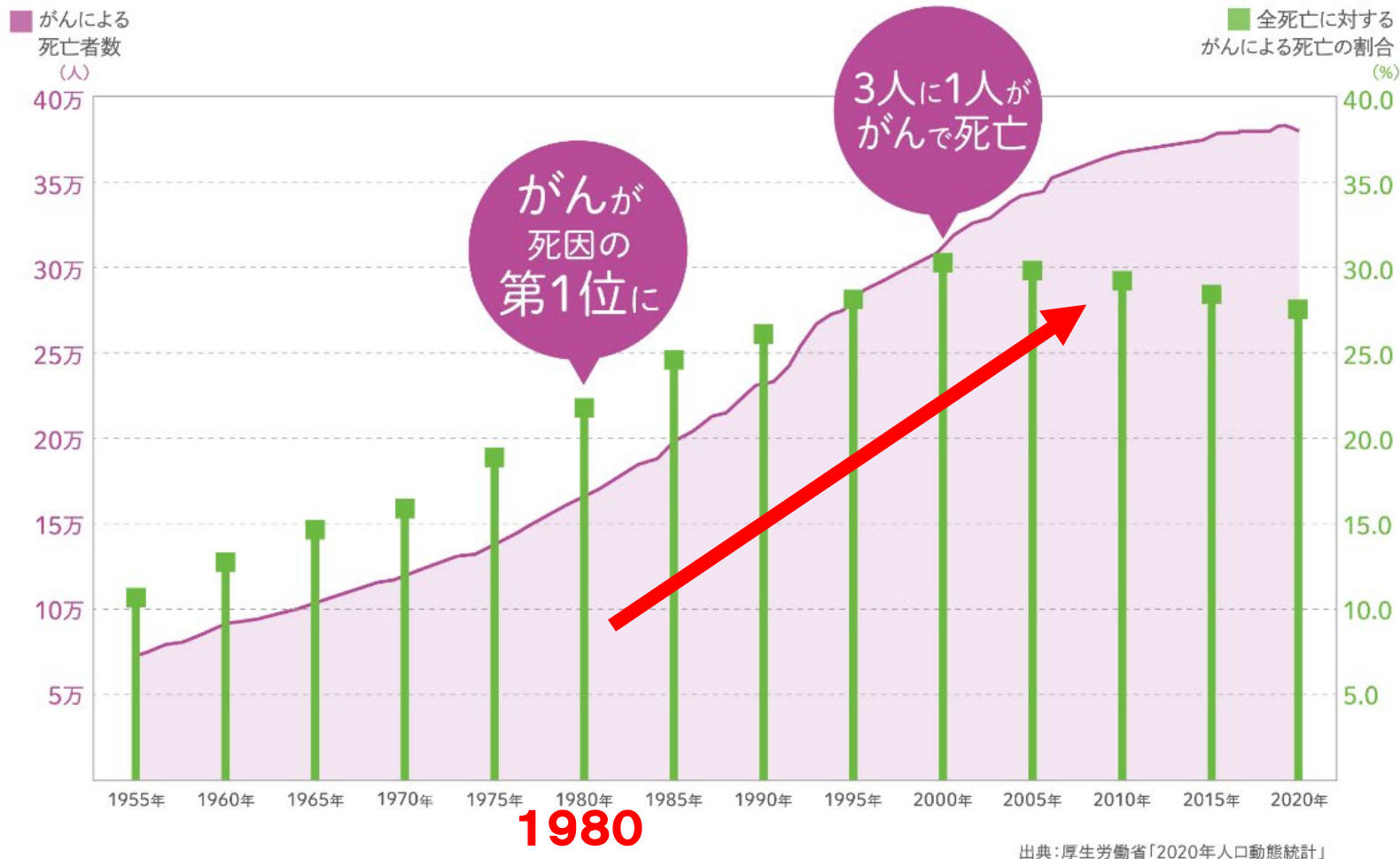
- こわいと思わない
- どちらかといえばこわいと思わない
- どちらかといえばこわいと思う
- こわいと思う
- わからない

世論調査

がんをこわいと思う理由

1. **癌で死に至る**場合があるから 72.9%
2. 癌そのものや治療により 痛みなどの症状が出る場合があるから 53.9%
3. がんの**治療費が高額**になる場合があるから 45.9%
4. 治療や療養には、**家族や友人などに負担をかける**場合があるから 35.5%
5. がんが治っても、後遺症が残る場合があるから 28.5%
6. 癌によって**仕事を長期間休むか、辞めざるを得ない**場合があるから 25.8%

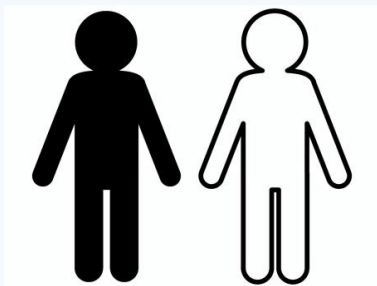
がんになる可能性



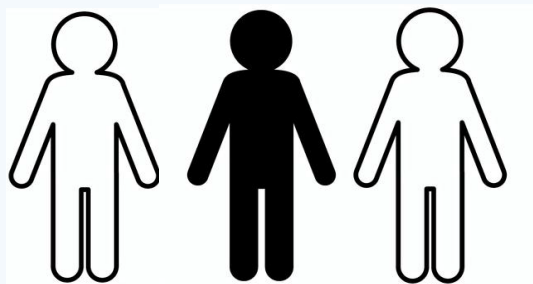
出典：厚生労働省「2020年人口動態統計」

- 2人に1人がんになる
- がん身近な病気
- 誰でもなる可能性がある
- 病状や経過は様々

どうして日本にはがんで死ぬ人や がんの患者が多いのか



日本人2人のうち
1人が罹患



3人に1人が
がんで死亡

日本医療の進歩によって
がん以外の病気で死亡することが
少なくなった
医療の進歩によって長く生きられる
ようになった。長く生きれば生きる
ほど細胞分裂の回数は増える。なの
で年を取ればとるほどがんになる確
率は高くなる
そのため、死亡原因の1位になる

答え

- ①世界一の長寿国だから
- ②世界的にも最も医療が発達している

実際にがんと診断されたら

「**ショック**で先生の話がぜんぜん入ってこない」

「これから自分は**どうなるんだろう？**」

「**誰に相談**したらいいのだろう……」

「痛くもかゆくもないし、**本当なの？**」

「まだ **死にたくない**」



がん患者さんが経験する心の状態-不安と落ち込み

不安

心配事が
頭から離れない

怒りっぽい
いらいらする

集中できない

いつも緊張していて
リラックスできない



考えたくないのに
嫌な事を考えてしまう

冷や汗がひどい

眠れない

そわそわして
気持ちが落ち着かない

※突然胸が苦しくなる、息苦しくなる、吐き気がする、めまいや動悸におそわれる、
といった体の発作的な変調も、不安の症状として起こることがあります。

落ち込み

気持ちが落ち込む

眠れない

物事が決められない

だるい、疲れやすい



何をしても楽しめない

集中できない
やる気がでない

食欲がでない

自分を責めてしまう

生きるのが
面倒になる

安心してください
2～3週間で落ち着いてくる



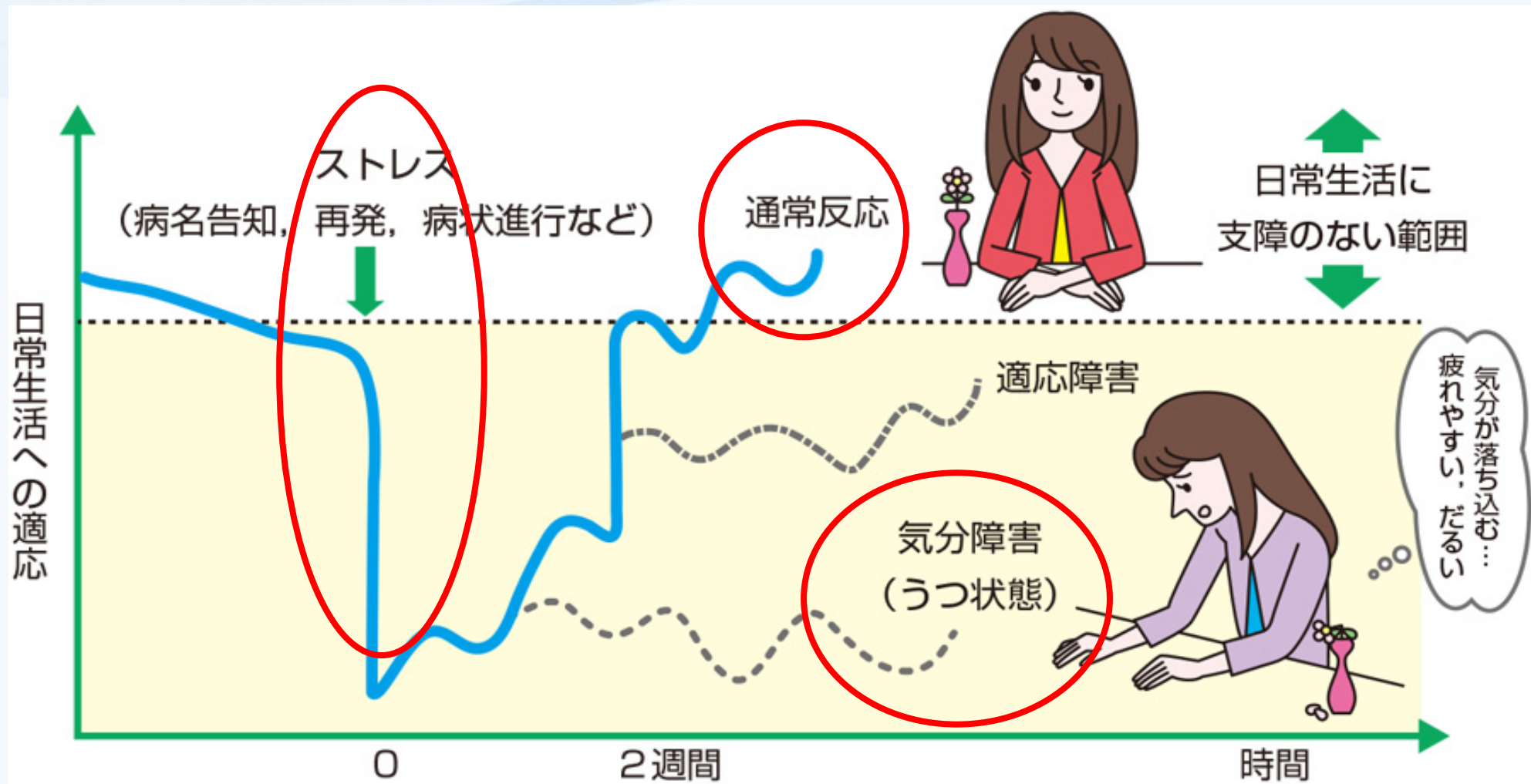
時間がたつにつれて、

「つらいけれども何とか治療を受けていこう」

「がんになったのは仕方ない」

「これからするべきことを考えてみよう」

適応していく心の動き



参考元：国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

不安・落ち込みを感じたとき

1. 不安・悲しみ・怒りなどの感情が わき起こること
とは**自然な心の反応**です
2. 今の気持ちを **誰かに話**してみませんか
3. 思いをうまく伝えられない時には**相談**



まずは自分の病気を知る



病状説明用紙

〇〇〇〇様

子宮頸がんⅡA2期で
す。

今後は手術を行い

結果によっては

化学療法となります。

がん情報サービス

ganjoho.jp



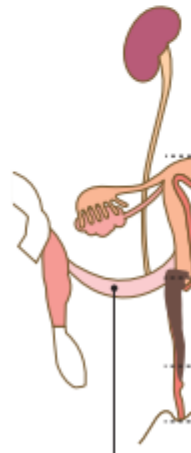
「国立がん研究センターがん情報サービス」



表1-3. 子

Ⅲ期
ⅢA期
ⅢB期
ⅢC期
ⅢC1期
ⅢC2期

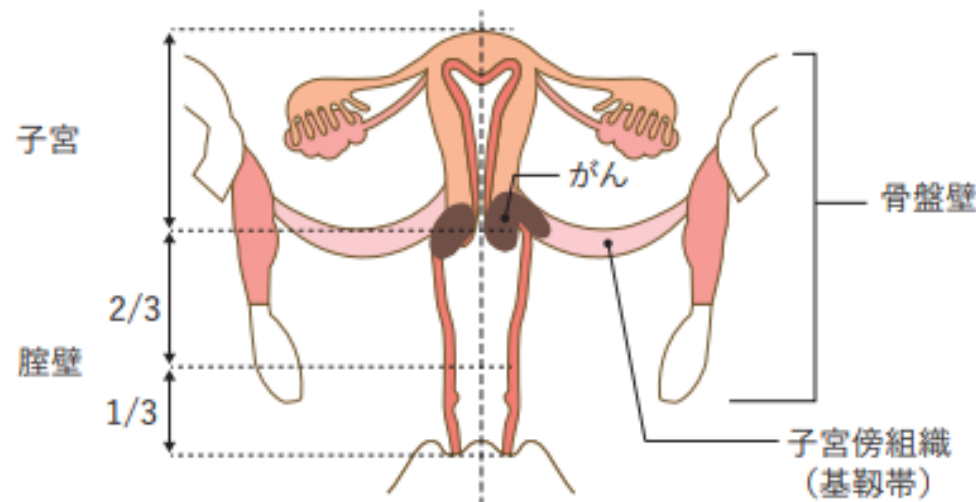
ⅢA期



子宮傍組織 (基靱帯)

表1-2. 子宮頸がんの進行期分類 Ⅱ期 (日産婦 2020、FIGO 2018)

Ⅱ期	がんが子宮頸部をこえて広がっているが、 ^{もつへき} 腔壁下1/3または骨盤壁には達していないもの
ⅡA期	腔壁浸潤が腔壁上2/3にとどまっています、子宮傍組織浸潤は認められないもの
ⅡA1期	腫瘍最大径が4cm以下のもの
ⅡA2期	<u>腫瘍最大径が4cmをこえるもの</u>
ⅡB期	子宮傍組織浸潤が認められるが、骨盤壁までは達しないもの

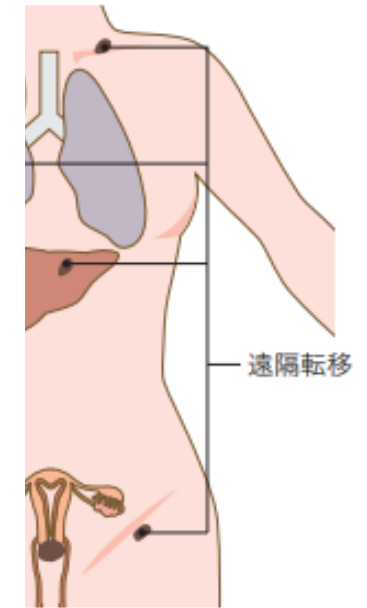


ⅡA1期: がんの大きさが4cm以下
ⅡA2期: 4cmをこえる

ⅡB期

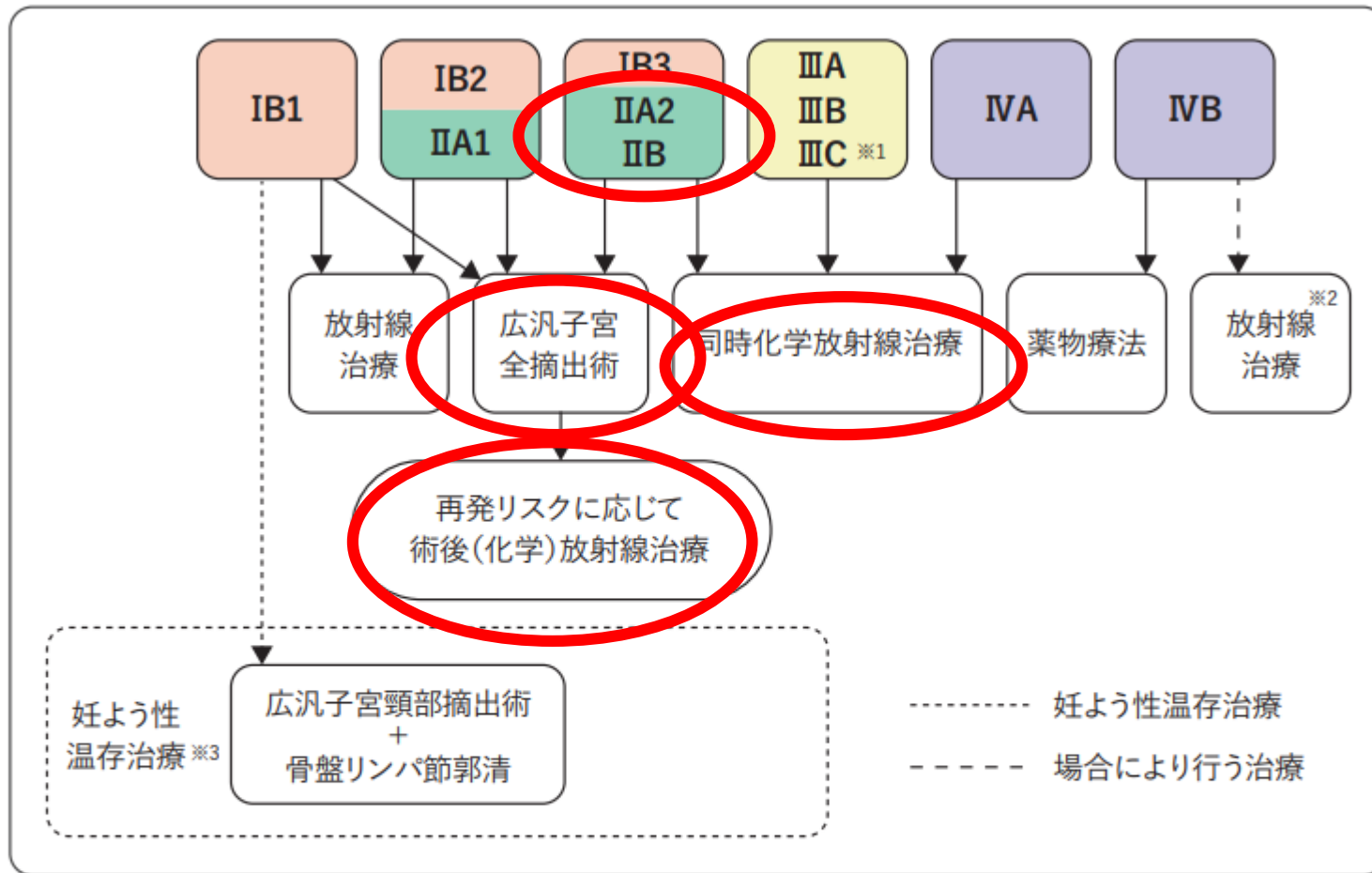
20、FIGO 2018)

※をこえて広がるもの



遠隔転移

図4. 子宮頸がん（I B期～IV期）の治療の選択



標準治療

高齢
心臓が悪い
認知症
子供を産みたい

個別性を考えて
医師やご家族と
よく相談して
治療方法を検討

※1 がんの広がりに応じて、手術(外科治療)を検討することがある。
 ※2 原発巣・領域リンパ節・転移巣に対する放射線治療
 ※3 妊よう性温存治療:妊娠するための力を保つ治療(妊よう性温存治療を検討するときには、自分のがんの状態や再発などのリスクについて十分理解して、担当医とよく相談することが必要)

経過観察

2年まで：3～6か月毎

5年まで：6～12か月毎

気になる症状

診察・内診・細胞診
腫瘍マーカー検査
CT・MRI検査

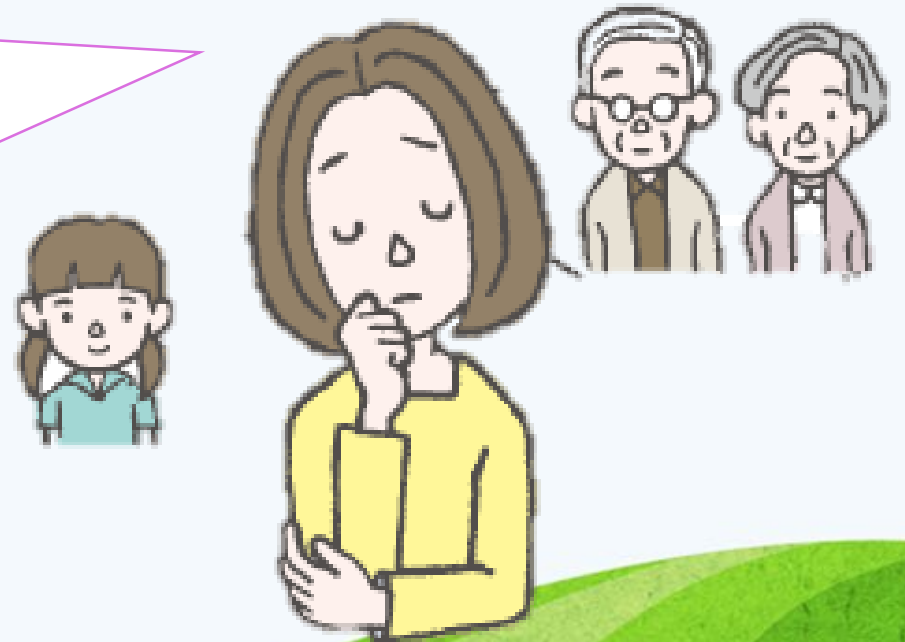
骨盤内・腰から背中にかけての痛み
下肢の痛み・不正出血
おりものの増加・下肢のむくみ



自分の病状を知り
どんな治療が必要なのか

治療の時期や、経過観察の時期を
どのように生活するか
一緒に考えていきましょう

「仕事を辞めないで治療できる？」
「親や子どもに何て言おう」
「身近に頼れる人がいない」
「治療費のことが心配」
「治療が終わっても気になることが
出てきたらどうしよう」



1. 治療しながら仕事を続けることもできます

- 治療スケジュールと**仕事の調整**（主治医に確認）

治療をしながら仕事を続ける

- **経済的な問題**
- **社会とのつながり**は大切
- **大切な決断は相談**
- **職場でどのように伝えたらよいのか**



〈確認すること〉

- ① **職場の就業規則と福利厚生制度**

職場の総務課・人事課に確認

- ② **公的助成制度**

職場の総務課・人事課のほか、病院のソーシャルワーカーにも相談

2. 子どもや親にどう伝えるか

身近な人だからこそ、理解と協力を得る

子どもに自分の病気を伝える

子どもは親の変化を**敏感に感じ取る**

心の距離が離れてしまうこともある

「何というがんか」 **「がんはうつらない」**

「子どもや親が悪いわけではない」

お子さんの**年齢や状況**に応じて伝える



2. 子どもや親にどう伝えるか

身近な人だからこそ、理解と協力を得る



親に自分の病気を伝える

親が元気で頼れる：治療の見通しを伝え、手伝ってもらいたいことや

自分のかわりに**お願いしたいこと**も一緒に伝えましょう

親の健康状態に不安：伝えるか伝えないか、伝えるとしたらどこまで話すか、

あらかじめ**考えておく** 突然伝えるのではなく、

体調に不安があること

「あまりいい結果ではなかったので、**今度詳しく話すよ**」

段階を踏むことで、心の準備ができる

3. ひとり暮らしで心配なときに

- がんになると**助けが必要**となる
- 身内や身近に**頼れる人がいない**
- これからの**暮らしのことで困った場合**



「どこに相談したらいいのかわからないという時には、まずは**看護師に声をかけ相談**

4. お金のことで心配なときに



- がんの**治療費**について心配
- **自己負担限度額**
- **保険外**になる食事・差額ベッド
- **診断書などの費用**について
- 公的医療保険などで**負担が軽減**できる場合
- **就業や収入の状況**に合わせた支援制度
- **高額療養費制度**を利用



相談できる
窓口を活用

がん相談支援センター



全国にある、どなたでも無料
・匿名で利用できるがんに関する相談窓口です



●治療について

- ・がんや治療について詳しく知りたい
- ・セカンドオピニオンを聞きたい
- ・緩和ケアを受けられる病院はあるか
- ・治療の副作用と上手に付き合いたい

●家族とのかかわりについて

- ・家族にどう話していいかわからない
- ・家族に心配をかけるのではないかと
- ・家族の悩みも相談したい
- ・家族として患者にどう接してよいかかわからない

●希少がんについて

- ・希少がん（患者の数が少ないがん）の詳しい情報を知りたい
- ・希少がんの治療や療養について相談したい

●医療者とのかかわりについて

- ・医師の説明が難しい
- ・医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- ・何を質問すればよいかかわからない



●療養生活、制度やサービスについて

- ・仕事を続けながら治療はできるか
- ・自宅で療養したい
- ・活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスを知りたい
- ・介護保険の手続きを知りたい

●AYA世代(15歳～30歳代)のがんについて

- ・学校は続けられるか
- ・就職や仕事はどうなるか
- ・育児のことで困っている
- ・子どもや親、職場や学校にどのように伝えればよいか

●今の気持ち、不安や心配などについて

- ・今の気持ちを話したい
- ・不安でたまらない
- ・気持ちが落ち込んでつらい
- ・何を相談してよいかかわからない

●妊よう性、性に関することについて

- ・がんや治療は、妊娠や出産に影響するか
- ・がんや治療によって、性機能や性生活に影響はあるか
- ・パートナーとの関係が心配

5. 気持ちの落ち込みが続く場合

眠れない
食べられない
2週間以上続く場合
専門家による心のケアが必要



なんだかソワソワして落ち着かない
少し話を聞いてほしい
言葉に出すことで 自分の思いに
気が付くこともあります



がん看護相談外来 のご案内

- 治療をどう選択したらいいのかわからない
- 話を聞いて欲しい
- 痛みがあって困っている
- 今後どのように生活したらよいか相談したい
- 自分の気持ちを整理したい

など、お気軽にご相談ください

[相談窓口・予約] ▶▶▶ 各外来・病棟看護師にお声掛けください

[相談時間] ▶▶▶ PM13:30~PM16:30
(1人30~60分程度)

がん領域の認定看護師が相談に応じます



東京慈恵会医科大学葛飾医療センター
03-3603-2111

この外来は
保険診療外来です

まとめ



- 自分の**病気を知る**
- 不安や落ち込みは**2~3週間で落ち着いてくる**
- 気持ちが晴れないときは、**専門的な支援**を受けましょう
- 治療しながら**仕事を続けることもできる**
- 親や子どもにどう伝えるか、お金のことなど、**心配なことは、相談する**

