

緩和ケアニュース

第25号

特集:「こころ」の働きについて

～精神専門看護師～



2011年11月発行
財)倉敷中央病院
緩和ケアチーム

今回は精神専門看護師の渡邊智香さん
からのお話です。

移ろいやすく、簡単にはとらえにくい
人の「こころ」についての特集です。



「こころ」の働き

皆様は今、どのような気分でこの緩和ケアニュースを読んでくださっているのでしょうか。穏やかな気分でしょうか、はたまた悲しい気分でしょうか。イライラ怒りっぽい、元気がなくて心配というご家族を傍らに、どのように対応したらよいものか悶々とされている方もいらっしゃるのかもしれないということがあっても不思議ではありません。人は、さまざまな気分・感情を持ち合わせて日々生活し、ときには「こころ」がエネルギー不足の状態に陥って、ぐったり何も感じない、考えることができないという状況に置かれることもあります。そもそも、人の「こころ」の動きとは、周囲の状況や自分自身の内の変化を感じ取り、その変化・出来事をこれまでの体験や知っている情報とつなぎ合わせたり比較したりして考え、自分自身にとってどのような意味（脅威、絶好の機会など）となる変化・出来事なのかを判断し、その状況に対処しようとする感情・思考の流れということができます。通常、人は無意識にこれらの処理を行っているので、その場ではなかなか自分の「こころ」の動きを感じ取ることは難しいですが、あとから振り返ってみると、上記の流れを理解することができると思います。「こころ」の動きというのは、十人十色です。同じ変化・出来事に遭遇しても、それをピンチ！ととらえるか、チャンス！ととらえるか、それは人それぞれ違うということを皆様も経験上ご存知なのではないでしょうか。また、同じ人でも、体調のよしあしや時間的余裕がどの程度あるのかなどによって状況のとらえ方が

違ってくるといってもあります。しかし、いずれにおいても、人は皆、生じた変化・出来事と折り合いをつけて日々の生活を送れるようにしているとする流れの上に立っています。ただし、変化・出来事の重大さ（注：同じ変化・出来事でも感じ取り方は人それぞれ、置かれた状況によっても異なります）においては、どのように折り合いをつけていたらよいのか見当がたらず、不安感ばかりが募っていくという状況もあります。そのような場合には、本来の「こころ」の動きに支障を来してしまい、日常生活や体調にまで影響が及ぶこともあります。その一つの例が“うつ病”という病気です。うつ病は、心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じたりしたときなど、だれもがかかる可能性のある病気です。厚生労働省の調査によれば、うつ病にかかる人は日本人の15人に1人となっています。その兆候は、不眠・寝つきにくさや食欲低下、体のだるさといった日常の何気ない場面に現れてきます。やる気が起こらず、集中できない。イライラする。趣味もつまらない。そのようなうつ病の症状が原因で、充実感が得られない生活となっているのであれば、ぜひ、医師（現在かかっている医師、精神科・心療内科の医師）に相談していただきたいと思います。食事（栄養摂取）・睡眠・排泄の状態は、何気ないことではありますが、心身の状態を反映する重要なものでもあります。多忙であったり、心配事のある状況では、自分自身の心身の状態にまでは注意が及びにくいものです。しかし、そういうときこそが心身の調子を崩しやすい状況でもあります。数分でもよいので忙しさや心配事を一時休止して、自分自身の心身の状態に注目してみることをおすすめします。不調が生じていないかの目安として、最後に載せている『うつ病のサイン』についてもご参照ください。



がんと「こころ」

この緩和ケアニュースを読んでくださっている方は、がんという病気を実際に体験されていたり、関心を寄せられている方々と想像しております。がんの診断・告知を受けるということは皆様にとってどのような体験でしたでしょうか。また、どのような体験と想像されますか。

“がん”という病気は、近年の治療法の進歩や生存率の向上においても、依然、“がん＝死”といった考えや治療の過酷さ、症状による苦痛を連想させ、また転移・再発の恐れにおいて、人々の恐怖心をかき立てると言われます。がんの告知直後には、「頭が真っ白になった」「どうやって家に帰ったか覚えていない」「先生が何を話したか覚えていない」と表現される患者さんは多く、いかに衝撃の強い体験であったかが理解できます。また、「何かの間違いだらう」「まさか自分のはずがない」といった否認（信じないこと）で衝撃的かつ危機的な現実において自分の「こころ」の安定を保とうと対処したり、ときには、「もうダメだ」と絶望感を感じたり、怒りの感情が沸き立ってきたり、「自分の行いが悪かったのだろうか」と自分を責めたりということもあります。このような「こころ」の動きは自然に生じてくるもので、多くの方が体験すると言われていています。そして、これらを伴いながら日々の生活を送っていくなかで、人々はがんという病気を持ち合わせた状況での新たな生活の営み方を獲得していくと言われます。しかし、その渦中にある人においては、現在の「こころ」のしんどさが、先々には緩和するということを示唆されたとしても、試行錯誤しながら進んでいる現在の一步が前進なのか、それともその場で堂々めぐりなのかというような不確かさ、不安感は拭いきいものであります。「こころ」の不安定な状態で待つ、見守るということはしんどいものですが、もともと人の体に備わっている自然治癒

力で傷が癒えていくと同じように「こころ」にも自然治癒力が備わっています。「大丈夫」と自分自身の力を信じて待つ、その人の底力を信じて見守るという時間がある程度は必要なのです。そして、その間にも、次々不安な思いや疑問が沸き起こってくることはあります。体調の悪化を感じることもあるかもしれません。体調の悪化に伴う苦痛は「こころ」のエネルギーを消耗させるものとなります。不安な思いや疑問、体調の悪化を感じた場合には、ご家族をはじめとした周囲の人、医療者（医師、看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師、地域の保健師など）と話し合い、一人で抱え込まないようにしていくことが大切です。話をきいた人は、生活上の負担を軽減させるアドバイスや支援を提供してくれるかもしれません。また、適切な対処・治療を受けること、正しい情報を確認することは苦痛緩和、不安感増大の歯止めになります。“話す・表現する”という行為そのものにより、緊張感が和らぐということもあります。なお、医療者への相談においては、何を、だれに相談したらよいかわからないということもあるかと思えます。当院は、がん相談支援室やがん患者交流会、緩和ケアスタッフをはじめ、がん専門の認定看護師、精神専門看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどいろいろな専門サポート体制があります。困ったことは決して一人で抱え込まない、そして、苦痛が少ない体を維持する、これが「こころ」の健康を保つ一歩になります。





うつ病のサイン

本人が気づく変化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分 2. 何事にも興味がわかず、楽しくない 3. 疲れやすく、元気がない(だるい) 4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する (おっくう) 5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる 6. 食欲がなくなる 7. 人に会いたくなくなる 8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い 9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする 10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない 11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など
周囲の人が気づく変化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない 2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる 3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える 4. 周囲との交流を避けるようになる 5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する 6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる 7. 飲酒量が増える など

厚生労働省パンフレット「うつ病を知っていますか？」より



倉敷中央病院のがんに関する窓口

★がん相談支援室 (がんに関わるご相談)

当院では、がんでお悩みの患者さまやご家族の方が安心してご相談頂ける窓口として「がん相談支援室」を設置しております。がん相談支援室は、がんに関する不安や悩み、誰にも打ち明けられない気持ち、病気に対する疑問など、さまざまなご相談をお受けしています。どこに相談したらよいかわからないとき、療養上の支援が必要なときなど、気軽にご相談ください。

電話での対応や即答することが困難な場合は後

日お返事いたします。その際は、連絡先等をうかがうこともありますのであらかじめご了承ください。相談内容は秘密を厳守いたします。

相談日 : 月曜日～金曜日 (休日を除く)

時間 : 9:00～15:00

相談場所 : 倉敷中央病院内 総合相談・地域医療センター がん相談支援室 (医療福祉相談室内)

連絡方法 : 電話 086-422-5063

相談時間 : 30分 電話でのご相談、直接来院いただいでのご相談、いずれも可能です。直接ご来院の場合は総合相談でお尋ねください。

来室の際には事前に予約をお願いします。

相談は無料です。

★倉敷中央病院 がんサロン (がん患者交流会)

がん患者さんやご家族の方の交流の場です。参加された方々の日ごろの悩みを話し合ったり、生活の工夫について情報交換を行ったりしています。一緒にお茶でも飲みながら、おだやかな時間を過ごしましょう。

がんサロン「のぞみ会」

開催日 : 偶数月の第3水曜日

時間 : 10時～11時30分

場所 : 外来3階の第1会議室

連絡先方法 : がん相談支援室 086-422-5063

当日参加も可能ですが、準備の都合上事前の連絡をお願いします。

次回開催日 12月21日 (水)



窓口

発行元 : (財) 倉敷中央病院、緩和ケアチーム

編集委員長 : 曾我圭司 (医師)

編集委員 (五十音順)

板谷紀子 (ソーシャルワーカー)

井上礼子 (看護師長)

里見史義 (作業療法士)

原田美雪 (緩和ケア認定看護師)

平賀恵美子 (歯科衛生士)

渡辺泰子 (がん専門薬剤師)