

緩和ケアニュース

第43号

がんと言われたときの心の変化



北海道 余市 Photo T.I

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2019年1月発行



はじめに

がんの患者さんやそのご家族には、がんと診断されて以降、身体的な苦痛だけでなく、心理社会的あるいは霊的な苦痛がいろいろな時期にさまざまな形で生じます。こういった苦痛を全人的苦痛としてとらえ早い時期からの対応、すなわち緩和ケアが望まれます。今回は、心のケアの大切さについて、緩和ケアチーム・小高辰也医師(精神科)がお話しいたします。

がんの告知を受けたときの通常の反応



がんの告知は、心にはとても大きな衝撃となります。その結果、心は様々な反応を起こします。「頭が真っ白になって、先生の説明の内容を覚えてない」とまで話される人も多いです。これまで自分が築いてきたことに基づく今後の人生計画を、根底から覆される場合もあるかもしれません。そして、病名を伝えられた後の数日間は、「診断は何かの間違いだ」「自分が死ぬということはないはずだ」などと、現実を認めたくない気持ちになる人がほとんどです。趣味のサークルに参加するのをやめたり、友達と会うのを控えたりするなど、周囲との関わりを避けるようになる人も多いです。

「どうしてあいつじゃなくて自分だけががんになるのか」「自分が何か悪いことをしたのか」などと、怒りを感じることもあるでしょう。「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。

「神様に祈りをささげれば、きっと治してくれるだろう」と神仏にすがらようになる人もいます。

1~2週間位は、不安や気持ちの落ち込みが強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下したりもするかもしれませ

ん。そんなときには、病気のことを気にしていないような態度をとったり、無理に仕事や家事を頑張ったりしないほうがよいとされています。がんになったのは、決して患者さんのせいではありません。誰も話したくない時間や、朝から晩まで布団をかぶって寝ているという日があってもいいと思います。

がんと告知された人が不安で落ち込むのは、むしろ自然な心の反応です。自分だけがどうして……と思うこともあります。多くの方々がこのようなつらい状況に直面しています。また、がんであると言われた直後だけでなく、手術や抗がん剤などの治療を受ける前、治療を受けている最中、治療が終わった後など、どのような時期でも不安や落ち込みはみられますが、ある程度であれば精神的な病気とは診断されず、誰もが経験する通常の反応と言えます。



不安や落ち込みへの対処方法

家族、友人、知人、担当医、看護師など、信頼できる人に、自分が抱えている不安や落ち込み、悩んでいること、つらい気持ちを話すことで、徐々に自分の気持ちの整理がつき、心が少し落ち着いてきます。また、書籍を読んで自分の病気を理解し、自分と同じようながんと闘っている人たちの集まりに出向き、話をしたり悩みを分かち合ったりすることで、気持ちが楽になる人もいます。インターネットの情報は、事実ではないことも書かれていたりしますから、やや注意が必要です。



徐々に受け入れられるようになっていく

通常は2週間くらいまでには、「がんになったのは仕方ない」「つらいけれども何とか治療を受けていこう」「これからすべきことを考えてみよう」など、





徐々に病気を受け入れられる気持ちが芽生えてきて、治療や生活など現実を冷静にみることができるようになります。

長期間続くようなら精神的な病気かもしれません

気持ちの落ち込み、やる気や興味がわからない状態が続くことで、日常生活に影響が出ているようでしたら、精神的な病気である可能性があります。病気の種類としては、不安障害や適応障害、うつ病が主なものです。精神的な病気の段階にまでなったとしても、強いストレスを受けるなど、人生において大きな出来事があった際の精神的な症状というものは誰にでも起こりうる心の反応なのです。

不安障害・適応障害

がんと告知を受けたストレスによる精神的苦痛が強いために、日常生活に支障を来している状態です。強い不安のため仕事が手につかなかったり眠れなかったりして、人と会うのが苦痛で自宅に引きこもったりしてしまう人もいます。

うつ病

不安障害や適応障害よりもさらに苦痛の大きな状態で、気持ちが落ち込みやる気が起きず、気持ちが落ち着かない状態が2週間以上続き、日常生活に大きな支障が出ます。がんの痛みなどではなく、原因が特定できない「痛み」がうつ病のサインとなることもあります。不眠、食欲不振、性欲減退といった症状も少なくありません。また、「自分は大丈夫」「うつ病にはなっていない」「心が弱いだけ」と話すなど、本人が病気に気づかない場合が比較的多いことも特徴です。「消えてしまいたい」「いなくなってしまう」などと、否定的な感情を持つ人もいます。不安・苦悩をし過ぎることで脳が疲れきってしまっている状態です。

がんの治療には心のケアも含まれます



「心身ともに健康」といった言葉があるように心と体は一体のもののため、心のつらさは体調に影響を与えます。たとえば、熱が出たり、体がだるくなったり、風邪を引きやすくなったりすることがあります。できるだけ早く適切な心のケアを受けることが大切です。これまでのがん医療では、体の治療が優先され、心のケアはあまり重視されてきませんでした。しかし、がん体験者の方の声などを反映して、早期のがんから進行がんの人、がんが再発・転移した人など、状況にかかわらず心のケアの必要性が強調されるようになってきています。心のケアにより体調が良くなり、痛みも減る事があり、日常生活を円滑におくりやすくなることが多いです。

「どのようなときに心の専門家に相談すればよいのか」「つらい気持ちを家族や友人にさえ打ち明けられない」「不安や落ち込みが続いている」「眠れない」「食欲がない」など、精神的・身体的につらいときには我慢しないで、専門家の支援を受けることについて、担当医や看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなどに相談してみましょう。

また、がんの告知を受けた時、衝撃を受けるのは家族も同じです。家族も不安になり落ち込み、場合によっては精神的な病気となるかもしれません。そのようなときにも遠慮なく医療者に支援を求めてください。

「心の病気ではないから」「精神科医に相談するほどではない」「まだ今は大丈夫」などと、心のケアの専門家の支援に抵抗を感じる人もいます。しかし、心のつらさへの対処は、がんの治療と同じくらい大切なことです。心のケアを受ける時期が早いほど、気持ちが早く楽になって前向きな気持ちになれます。





誰が心のケアをしているのか

心のケアは、精神科医、臨床心理士が専門家として行います。ほかにも緩和ケア科の医師や、がん看護専門看護師やソーシャルワーカーなどもある程度対応できます。入院中の患者さんであれば、医師・看護師・薬剤師などから構成される「緩和ケアチーム」で支援することもあります。相談内容は不安や落ち込み、不眠などの症状だけでなく、家族との関係について、仕事についての相談などもあります。また院内だけでなく、地域の各種職員と連携して心のケアにあたることもあります。

専門家による心のケア

専門家による心のケアは、カウンセリングや薬物療法が中心です。



● カウンセリング

がんと告知されるまでの経緯や心の変化、今後の治療の不安や再発への恐怖、気持ちの落ち込み、家族や仕事に対する心配などを専門家に話してください。専門家は、患者さんに寄り添い、患者さんの気持ちに寄り添うことで、心のつらさが少しでも和らぎ、自分らしい生活に戻れるよう支援します。

● 薬物療法

不眠や食欲不振、抑うつ、強い不安感などが続いているような場合には、症状に応じて薬が処方される場合があります。使われる薬は、睡眠導入剤、抗不安薬、抗うつ薬などです。



● リラクゼーション

不安や落ち込みが強いときには、知らず知らずのうちに体もこわばっています。心の専門家の指導で手や肩をはじめ体の緊張を意識的にほぐす方法を覚えれば、不安や緊張感が和らぐ、気分が軽くなるなどの効果も期待できます。

「幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ」という、フランスの哲学者アランの「幸福論」のなかの言葉のように、意識的に生活の中に「笑い」を増やす事は、気持ちを明るくするだけでなく、免疫を高める作用もあると言われており、とても有効な方法です。

<参考・引用>

- 『がんになったら手にとるガイド』 普及新版
- 国立がん研究センター がん情報サービスのホームページ (ganjoho.jp)

おわりに

「気持ちのつらさ、心の苦しみ」を人に伝える、あるいは相談するには、それなりに高いハードルを感じたり、そもそも誰にどのように伝えれば良いのかさえ分からないことが多いのではないのでしょうか。

当院で治療を受けられる方は主治医や担当看護師に伝えていただくのも良いでしょう。入院時にお渡しする「生活のしやすさ質問票」にご記入いただく方法もあります。当院での治療の有無にかかわらず、がん相談支援センターでは色々なサポートを行っています。心のつらさが軽減され、日々の生活を少しでも穏やかに過ごしていただけることを願っています。

～当院窓口のご紹介～「がん相談支援センター」

当院にはがんの相談窓口として「がん相談支援センター」(外来 1-57)があります。がんの治療に関すること、気持ちのつらさ、仕事と治療の両立など、様々な悩みをお受けしています。お気軽にご相談ください。

平日 9:00～17:00

土曜 9:00～13:00

【直通電話 (086) 422-5063】



発行元：公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：佐野 薫 (医師)

編集委員：里見 史義 (作業療法士) 武内 めぐみ (事務) 平田 佳子 (看護師) 50 音順

