

がんと上手につきあうために



社会福祉法人
大阪府済生会千里病院

はじめに

この冊子は、がんと上手につきあうために手に取っていただくものです。
より安心してがん治療を受け、療養生活を送ることができるように、
「がん治療」「がん相談支援」「緩和ケア」などに関する多様な情報を
記載しています。

家族や周囲の方々と一緒に読んでいただければと思います。

すべての項目が皆さんの状況に当てはまるとは限りません。

気になるところがあれば、担当医、医療スタッフに遠慮なくご相談ください。

目次

◆	はじめに / 目次	1
1	がんの診療について	2
2	がんの痛みのお薬について	3
3	がんになった人の心の動き	6
4	療養生活について	8
5	お食事について	9
6	緩和ケアってなんですか？	10
7	家族が“がん”になったとき、どのように受け止めたらいいの？	12
8	がん相談支援センターのご案内	13
9	がん相談外来について	16
10	がん情報サイト	16
付録1	確認したいことなどの整理メモ	17
付録2	自分が大切にしたいことを考える	18

1. がんになったら仕事を辞め、闘病に専念し、入院するのがあたりまえというイメージがありました。しかし現在、医療技術、がんをサポートする仕組み、そして社会通念は大きく変わりつつあります。「がんになったらずっと入院」という時代は終わり、患者さんご本人の意思を尊重しながら、がんと共に生きていく時代になります。

ひたすら治療するだけの「がんを闘う」時代から、がんの人の生活の質（QOL）を高めて維持し、働く時代になりつつあります。

2. がんの告知はショックを受けることでしょう。そして、頭の中が真っ白になるでしょう。そのことは、いたって普通の反応です。初めはその現実に腹立たしくなることもあるでしょう。そして不安になって怖くなってきます。いろいろ悩んでしまったら、その状態を一旦受け入れてみましょう。そこから抜け出すには、この落ち込んだ気持ちを、患者さんひとりが抱えないで、周りの人々に（医療スタッフ、家族の方々に）伝えてみることも大切なことです。

当院では、緩和ケアチーム、緩和外来、がん相談外来、がん相談支援センターなどで相談をお受けします。まずは、医療スタッフに声をかけてください。担当者に連絡していただけますので、不安な気持ちを話してみましょう！

3. がん治療を考える上で、まず大切なことは、自分の病気や状況をしっかり理解することです。がんの治療法については、手術療法、薬物療法（ホルモン剤、抗がん剤他）、放射線療法など多様です。その中から、がんの種類や状態によって適切な治療を選択します。担当医の説明以外で他医師の説明を聞きたい場合は、担当医に伝えて、ご希望のセカンドオピニオン外来を受けることができます。



4. がんの治療をしながら、職場に復帰し、生活をするには、治療以外に、日常生活を支える準備も必要です。毎日の食事や睡眠、これまでと同じ職場で働けるのか、治療や生活にかかる費用や家族にかかる負担など、心配なことがたくさんあるでしょう。がんになった患者さんがひとりでできることではありません。

当院にはがん相談支援センターがありますので、気軽に相談してください。(P13 参照)

2 がんの痛みのお薬について

痛みをがまんしない！

がんの痛みの多くは治療できるものです。

痛みをしっかり抑えることはあなたらしく過ごすための大切な要素です。

痛みの治療に「早すぎる」ということはありません。



がんの痛みは、日々の暮らしを過ごしにくくします。

食事ができにくい お風呂に入れない 心配でなかなか眠れない
気持ちが暗くなる 楽しいと思うことが少なくなる
いらいらして集中できなくなる …etc.

こういった、様々な症状が起こることで生活への影響が出てきます。

できるだけ楽に過ごせることが重要です。

我慢せずに担当医や周りの医療スタッフに相談して、自分にあった治療やお薬・ケアの工夫をしましょう。

がんによる痛みが出てきたからといって、病状の進行とは必ずしも一致はしません！

がんの痛みの治療目標

- ① 痛みがなく、夜眠れる
- ② 静かにしていれば痛くない
- ③ 歩いたり、体を動かしても痛くない



まずは、①をクリア
しましょう！

痛みに対する治療

★お薬

① 一般的な鎮痛剤

- ☞ 痛みのある場所で起こっている炎症を鎮めて痛みを軽くします。
- ☞ 投与量の上限が決まっています。
- ☞ 副作用として胃潰瘍・腎障害・肝障害などが知られています。

② 医療用麻薬

- ☞ 痛みを伝える神経に作用して痛みを感じにくくします。
- ☞ 投与量に上限が無く、痛みが取れるまで量を増やすことができます。
- ☞ 副作用として便秘・吐き気・眠気などが知られています。
(胃潰瘍など胃の粘膜を傷つけることはありません)
- ☞ 一般的な鎮痛剤とは作用する場所が違うのでほかのお薬と併用する
ほうが効果的です。

③ 抗不安薬や抗うつ薬

- ☞ 不安や気持ちが落ち込んでいると、痛みは強くなるため、不安を
軽減したり気分を楽にして、痛みを緩和します。

★その他

① 神経ブロック

- ☞ 神経に直接注射して痛みを減らします。

② マッサージなど筋肉のこわばりをほぐす方法

- ☞ 痛みの場所の周りの筋肉がこわばると痛みを強く感じるため、専門の知識を持った
スタッフが相談に応じます。

麻薬ってこわくないの!?

患者さんの多くはモルヒネのような「医療用麻薬」の使用をこわがっています！

麻薬を使うと寿命が縮む 麻薬を使うと中毒（依存症）になってしまう
麻薬を使うのは「末期」の患者だけだ 麻薬を使うと頭がおかしくなる
麻薬を使うといつか効かなくなる …etc.

これらはすべて、根拠のない迷信です！！

Q 「麻薬を使うと中毒（依存症）になりますか？」

A 「NO！」

医療用麻薬の中毒（依存症）は500人に1人以下でしか起こらないことがわかっています。また、中毒（依存症）は「痛みのある方が医師の指導なく」乱用したときに生じます。痛みを持っている人が医師の指示通りに使用しても中毒にはならないといわれています。

Q 「麻薬を使うと寿命が縮むのですか？」

A 「NO！」

痛みに対して、医療用麻薬を使った多くの患者さんの調査では、麻薬の使用量が大量であった人とそうでなかった人との間に寿命の長さに変わりはなかったことがわかっています。

～医療用麻薬の気になる副作用～

主に便秘・吐き気・眠気などの副作用はありますが、医師と相談しながら、副作用予防のためのお薬を使うなど、きちんときめ細かく対応すれば副作用の心配もありません。

医療スタッフと一緒に協力して痛みをなくしましょう！！

痛みをなくして、あなたらしさを取り戻しましょう！

1. がんが発見される前

何か症状があったり、健康診断で異常が見つかって受診し、色々検査を受けていく中で、もしかして自分は「がんかもしれない」と思うかもしれません。また、その疑惑を否定することを繰り返し、不安をつのらせるかもしれません。

2. がんであることがわかった時

がんと診断された時、心理的影響は一時的に大きいです。早期がんなどについては、治療が可能だとして、自分を納得させようとします。しかし、進行がんなら、その影響はより大きいだけでなく長引くものとなり、生命の危険や死に対する不安も感じるかもしれません。

今までの生活を後悔したり、遺される家族のことを考えたり、混乱・抑うつ・孤立感・無力感・怒りなどの感情も出てきます。しかし、大概の場合、治療に期待をかけていて、もっと良い治療がないか色々探し、セカンドオピニオンを聞きに行くこともあるでしょう。

*心理的な動揺が激しくて、なかなか病状を受け入れることができず、日常生活に支障を来すような状態が長引くと、心の病気になる場合があります。

3. がんが治りにくい状況に陥った時

一度は治ったと思ったがんが再発したり、他の臓器への転移が見つかったり、化学療法が効かなくなってきたりなど、がんとの闘いが中盤戦になった時です。再び心理的に強いダメージを受け、より死を意識し絶望的にもなりやすくなります。なかには、まだ何とかなると現実を受け入れられない（否認する）人もいます。治療自体にも疑いを持ちやすく、セカンドオピニオンを聞きに行くこともしばしばあります。

このような時でも、がんを取り除く、あるいは小さくするような治療に果敢にいとむ人もいますが、残り少なくなった人生をどのように過ごすか、すなわち、生活の質（QOL）をどう保つかも考えなければなりません。

例えば、わずかな望みをかけて、副作用の多い治療を選択したため、ほとんど寝たきりの状況のままで最期を迎えることになった場合、生活の質（QOL）が保たれているとはいえません。それよりも、そのような治療を選択せず、これまで通りの緩和ケア（痛みを軽減するなど、今のつらい症状をとる治療）を行いながら、残された時間をより充実させ、短時間でも普段と変わらない生活をするの方が、納得できることが多いのではないのでしょうか。もし、不安や迷いが生じましたら、がん相談支援センターにご相談ください。



がんと上手に付き合うために、少しでも早い時から困りごとを解決してみましょう

例えば、このような困りごとです。

「がんと診断されて、不安でたまらない」

不安な気持ちを身近な人や看護師に話し、何が不安なのか具体的に整理し、時間をかけて解決策を見つけていきましょう。



「ぐっすり眠れない、疲れが取れない」

「がんだけでなく他の病気もあるので心配」

「普通の療養生活で心がけることを知っておきたい」

担当医・医療スタッフへ相談しましょう。

みなさん一人ひとりの症状に合った解決策をお伝えします。

療養生活のなかで大切なことは、困っていることを少しずつ整理することです。

- ① つらい症状やそのような気持ちを身近な人に伝えることができますか？
信頼できる人に自分の気持ちを話してみましょう
- ② 自分の病気と上手につきあっていくために病気のことを知りましょう
- ③ 治療の時期とゆっくり身体を休息できる時期の体調管理を考えてみましょう
- ④ 療養生活の中で大切にしたいことをじっくりと考えてみましょう
- ⑤ あなたを支えてくれる人、ゆっくり療養できる場所を考えてみましょう
- ⑥ 体力を維持するために、バランスの良い食事をゆっくりとりましょう
- ⑦ 無理のないペースで体を動かしてみましょう

「ひとりで悩まずに、どのようなことでも、医療スタッフにご相談ください。」

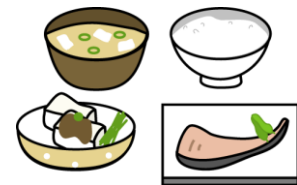
病気になると様々な要因によって食欲が低下することがあるかもしれません。バランスのよい食事をとることも大切ですが、食欲が低下している時は、担当医からの特別な指示※がなければ、‘好きな食べ物’や‘食べられそうな物’を口にすると良いでしょう。少しでも食べられるように、好きな食品や献立を取り入れたり、少なめの量で彩りのよい盛り付けをしたり、旬の食材を取り入れるなど食事が楽しめるように配慮しましょう。

病気や治療の内容によっては、これまで通りに食事がとれるようになるまで、時間がかかる場合もあります。食生活に対して不安になることがあれば、遠慮せずに担当医や看護師、管理栄養士等に相談して下さい。

※病状によっては、栄養や食事について制限や特別な指示があります。

症状に合わせた食事を！

化学療法や放射線治療の副作用には、食欲の低下、吐き気や口内炎、味覚障害などがあります。



【食事のとり方の工夫】

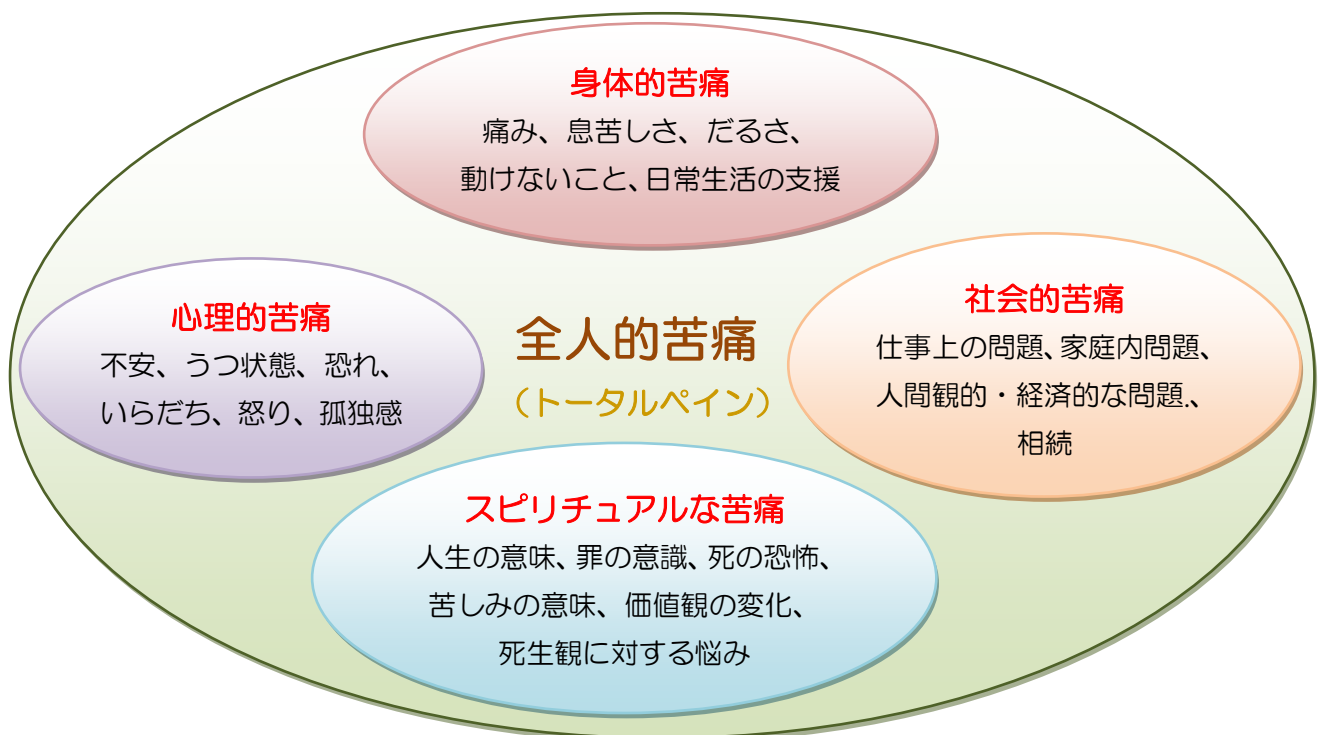
- ① 吐き気や嘔吐がある時は、冷たいものやあっさりしたもの、ゼリーなどの口当たりの良いものが食べやすいでしょう。
- ② 味覚障害では、塩味や醤油味を苦く感じたり、金属のような味に感じる事があります。このような時は、塩味を抑え、だしを効かせたり、お酢などの酸味を利用してみましょう。また、甘味に敏感になることもあります。そのような時は砂糖やみりん以外の調味料を使用しましょう。
- ③ 口内炎がある時は、味付けを薄くし、食材を小さく刻んだり、水分の多い料理が食べやすいでしょう。

～ご家族・周りの方々が心がけたいこと～

患者さんの食事量が少なくなると、ご家族や親しい方々は心配され、患者さんに食べることを強く勧められることがあります。しかし、このことはかえって患者さんの精神的な苦しみを増強させることとなります。病状が進むと、食欲が低下したり、食べられるものが少なくなったり、食べることに苦痛を感じたりすることを知っておいて下さい。少量でもよいので無理しない程度に食べるよう勧め、さらに和やかに食事ができるように心がけてあげましょう。

がんによって生じる様々な身体的な苦痛や気持ちのつらさに対処していくことは、がん自体の治療と同じように大切なことです。

緩和ケアとは、がんに伴う身体や気持ちの問題を、単に病気に対する治療としてだけではなく、社会生活も含めて全人的に患者さんを支える医療です。



がんの治療の側面ばかりでなく、個々の患者さんがその人らしく生きられるように支えることを目的としています。

例えば、痛みが強く、不安や気分の落ち込みがひどいままでは、がんの治療自体が辛いものになってしまいます。このようなとき、痛み止めのお薬を考えたり、他の気がかりなことはないのかお伺いして、少しでも解決できるようにお手伝いをします。また、がんの治療が難しい時期であっても、患者さんの生活が保たれるように多面的な治療や支援ができます。

緩和ケアは、患者さんがなによりも「自分らしく」過ごせることを目指しています。いつの時期でもあなたが必要と感じたときに、利用してください。

当院には、多職種（医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど）で構成されている緩和ケアチームがあります。私たち緩和ケアチームは、あなたや、あなたの家族と築いてきた人生を大切に、今後も引き続きあなたらしさを維持しながら、がんという病気と上手に付き合っていく方法を一緒に考えていきます。このような内容の件で相談したいようなことがありましたら、医療スタッフに「緩和ケアの話を聞いてみたい」とお伝えください。また、相談の内容によっては、がん相談外来を受けることも可能です。時間がかかることもありますが、相談内容に合った担当者と相談できるように調整します。

また、あなたが緩和ケア医師の意見も聞きたいときは、緩和外来を受けることもできます。まずは、身近な看護師や担当医にご相談下さい。



家族が“がん”になったとき、 どのように受け止めたらいいの？

1. 家族も“第2の患者”と言われています。

がんと診断されて、ショックを受けない人はいません。それは家族も同じです。不安になったり混乱したり落ち込んだり腹を立てたりといった感情は、家族にも同様に起こります。また、家族は励まし支えなければいけないという思いから、より負担を感じたりします。

「混乱して、どうしていいかわかりません」

それは自然な心の動きです。不安、怒り、落ち込み、無力感など、さまざまな感情があって当然です。自分自身の感情を受け止め、整理する時間を取りましょう。落ち込むことを自分自身に許してあげてください。

2. 家族の接し方

「何と言葉をかけたらいいの？」

本人の話を聞きましょう。励まされて力になる人もいますが、本当に言いたいことが言いにくくなることもあります。なにか特別励まされなくても、思いを聴いてもらうことで、とても安心します。大きく頷いたり、言葉を反復したりすることで相手は安心します。

「何かしてあげたいけど、何をしたらいいかわからない」

本人にして欲しいことを確認しましょう。本人の事を思うあまり、家族は自分なりのやり方で、あれもこれもと過剰に援助してしまうこともあります。もしかしたら、本人の希望や気持ちに沿っていないかもしれません。本人の気持ちを聴き、何がしたいか、何をしたいかを確認して、出来る範囲で対応しましょう。

「自分がしっかりしなければ・・・」

一人で全てを抱え込んでいませんか？周りの人に相談しましょう。自分だけ休んだり、楽しんだりするのは、後ろめたいと感じてはいませんか？ほんのわずかな時間でも、自分自身のために何かをするような時間を持ちましょう。

「いいにくい話をどう伝えたらいいの？」

まず、話の目的を明確にして、前もってどう伝えるか紙に書いたりして練習してみると良いでしょう。本人が話題に触れたがらないことも考えられます。十分に時間の取れる落ち着いた時を選び、話していいかどうかを尋ねて、心を込めて話しましょう。話しづらいままなら、担当医や看護師など医療スタッフに手伝ってもらうこともできます。

がんと診断されたとき、誰しもさまざまな不安や悩みを抱えます。しかし、あなたやご家族がご自身の不安を他の人に打ち明けることは難しいかもしれません。生活やお金のことをどこに、どんなふうに相談したらいいのかわからないこともあるでしょう。

がん相談支援センターは、がんと付き合う

あなたとご家族を支えるお手伝いをしています。

がん相談支援センターでは、ソーシャルワーカー（社会福祉士）がご相談をお伺いしています。ご相談の内容によっては担当医や認定看護師、薬剤師、臨床心理士など、適切なスタッフと対応していきます。

例えば、このようなご相談をお受けしています。

「がんと診断され、どうしたらいいかわからない」 「毎日気持ちが落ち込んでいる」

「セカンドオピニオンを希望したい」 「治療を続けながら仕事ができるのか不安」

「治療の副作用が辛い」 「抗がん剤の費用負担が重く、生活費に困っている」

「担当医との関係に悩んでいる」 「症状が出てきて生活がしづらくなってきた」

「家族との意見の相違に悩んでいる」 「緩和ケア・ホスピスについて知りたい」

「何を相談してよいかもわからない」ということもあるでしょう。そのようなときは、あなたの不安の中身を整理することから一緒にはじめていきます。

診断・告知されてから治療に悩むあなたや、治療を続けながら仕事も頑張っているあなた、療養生活や最期のこと、残されるご家族を心配に思っているあなたを支えるのが、がん相談支援センターです。

病状が悪くなってからもなるべく自宅で過ごしたいのですが、自宅で受けられるサポートはありますか？

自宅まで医師が定期的に出向き診察・治療をすることを訪問診療と言います。訪問診療を利用することで、自宅でもがんの進行に伴う様々な症状に対応することができます。がんの痛みに対して医療用麻薬の処方や、必要であれば自宅で点滴をすることも可能です。24時間体制の訪問診療、訪問看護もあり、希望があれば自宅での看取りもできます。

また、65歳以上の方は介護保険で介護用ベッド等必要な福祉用具のレンタルや購入、ヘルパーなどを利用することができます。40～64歳の方も一定の条件のもと、同様に利用することが可能です。訪問診療医、訪問看護師、ケアマネジャーや訪問薬剤師などさまざまな在宅スタッフが、あなたの療養生活を支えます。

ホスピスはどんなところですか？

ホスピスと言われているところは、正式には「緩和ケア病棟」と言います。緩和ケア病棟では、からだのつらい症状や精神的苦痛を和らげるための治療やケアを、入院して受けることができます。

原則として、緩和ケア病棟ではがんそのものを治すことを目的とした治療(手術、抗がん剤治療、放射線治療など)は行いません。そういった治療はせず、がんの進行に伴う痛みなどの様々な症状をコントロールすることが必要な患者さんを入院の対象としています。

入院申し込みの方法などは病院によってさまざまですので、申し込みを希望される方は一度がん相談支援センターにご相談ください。

訪問診療の利用や緩和ケア病棟への入院となると、費用は高くなるのでしょうか？

訪問診療の利用も緩和ケア病棟への入院も健康保険が使えます。もちろん高額療養費制度も適用されます。ただし訪問診療でかかる交通費や、入院で個室に入った場合の個室代などの自費が発生する場合があります。

がんと診断されてから、抗がん剤治療をしたり入退院を繰り返していると、医療費の負担が重くなります。生活をするにはお金がどうしても必要ですが、病気になったときのことを考えて備えがある人ばかりではありません。がん相談支援センターでは制度を利用して経済的な負担を少しでも減らせるように支援しています。また、働き方の相談や障害年金などについての相談もお伺いしています。



がん相談支援センターご利用方法

～あなたの状況に応じたご相談を承っています。～

直接がん相談支援センターをお訪ねください。

相談
無料

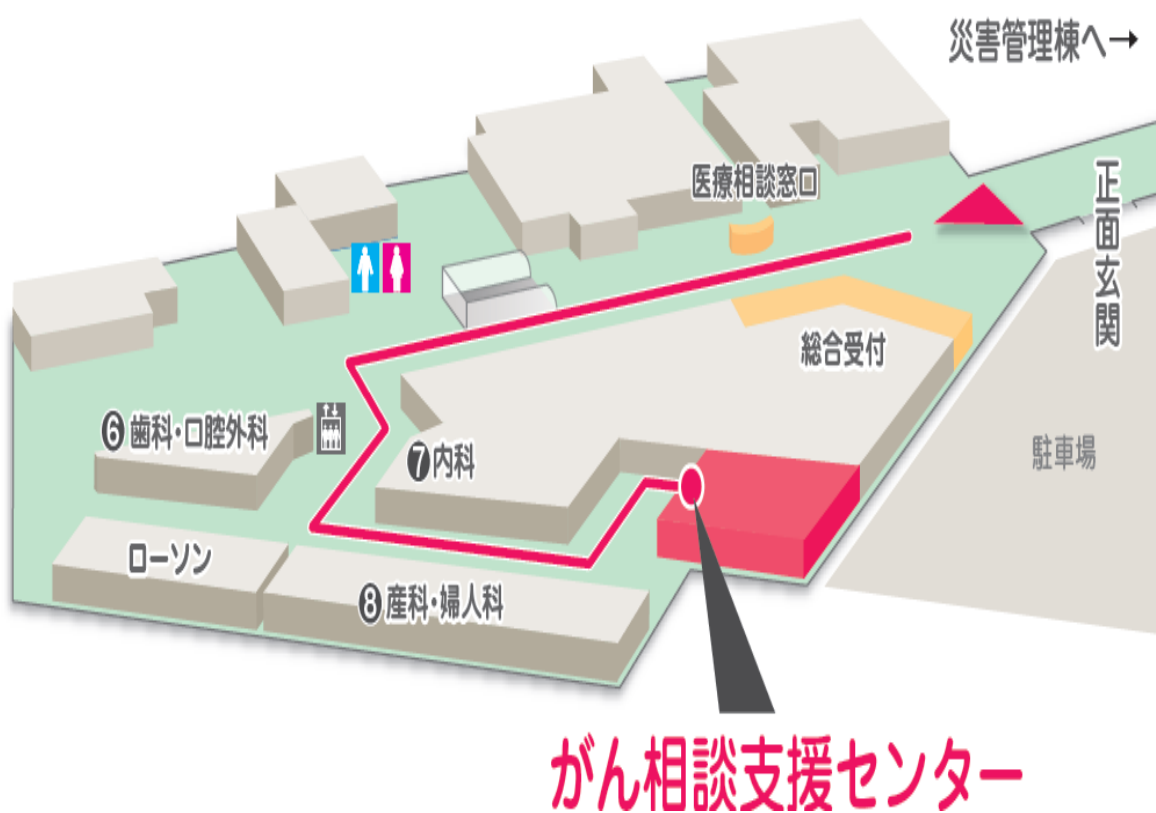
◆ 相談時間：平日 9 時～16 時 / 土曜 9 時～12 時

◆ TEL：06-6871-0121（代表）

*お待たせすることもあります。ご了承ください。

*事前にお電話でご予約を頂くことも可能です。

*秘密は守りますのでご安心ください。



「緩和ケア」「化学療法」「乳がん」「がんの痛み」の専門の教育を受けた看護師が、がんについて相談外来を行っています。

がんについての様々な悩みや疑問の相談をお受けします。それぞれの認定看護師は、みなさんの悩みと苦しみを和らげ、また支えとなるようながん相談外来を目指しています。

担当医にあらためて確認するのがためられるようなことや、自宅での療養生活のポイントなど、看護師だから指導できることがたくさんあります。何でも相談してください。

また、お薬についてわからないこと、相談したいことなどがありましたら薬剤師からも説明を受けることも可能です。

まずは、担当医や医療スタッフ、がん相談支援センターにお声掛けください。

※相談の内容によっては、診療費がかかることがあります。ご了承ください。



知っておくと役に立つインターネットサイト

がんの治療や緩和ケアについては、インターネットを使って様々な情報を手にいれることができます。参考になるサイトをご紹介します。

※インターネット上で様々ながんの情報を入手することはできますが、信頼できるサイトは限られています。

◇がん情報サービス（国立がん研究センター） <http://ganjoho.jp>

がんについての情報が多く一般の方にも分かりやすく掲載されています。

・がんの書籍 ・がんの冊子 ・講演会のビデオ映像や資料 ・その他

◇がんの痛みネット <http://www.itaminai.net/>

がんの痛みとその治療方法や緩和ケアについて、くわしい情報が掲載されています。

◇緩和ケア.net <http://www.kanwacare.net/>

がんによる苦痛をやわらげる「緩和ケア」についてなど。

緩和ケアについて、一般の方向けの情報が掲載されています。

付録 2

自分が大切にしたいことを考える

あなたが、生活の中で大切にしたいことやそのための工夫について、書き出してみましょう。

自分が続けたいこと、
新たに取り組みたいこと

気がかりなこと、
心配なこと

あなたができる工夫、
周りの人にしてもらう工夫

ストレス解消法など

