

がんとこころ

~がんと自分らしく向き合うために

監修:独立行政法人国立病院機構 九州がんセンター
サイコオンコロジー科 医長 大島 彰 氏

作成 2007年8月1日

自分が、がんとわかったときどうしますか。どうしましたか。
また、もし家族が、がんになったらどのような心境になるでしょう。
がんはからだの病気ですが、こころにも大きな負担がかかります。
悩みを抱え不安を感じるのは、特別なことではありません。

ここでは、がんがこころに与える影響についてお話しします。
こころの変化を理解することで、自分の気持ちに気づき、自分らしい
がんとの向き合い方をみつけていただくきっかけになります。

複製、改変、転載に関してはウェブサイト (<http://www.az-oncology.jp/>) ご利用規約をご確認下さい。



がんによるこころの負担

がん体験者の悩みや負担

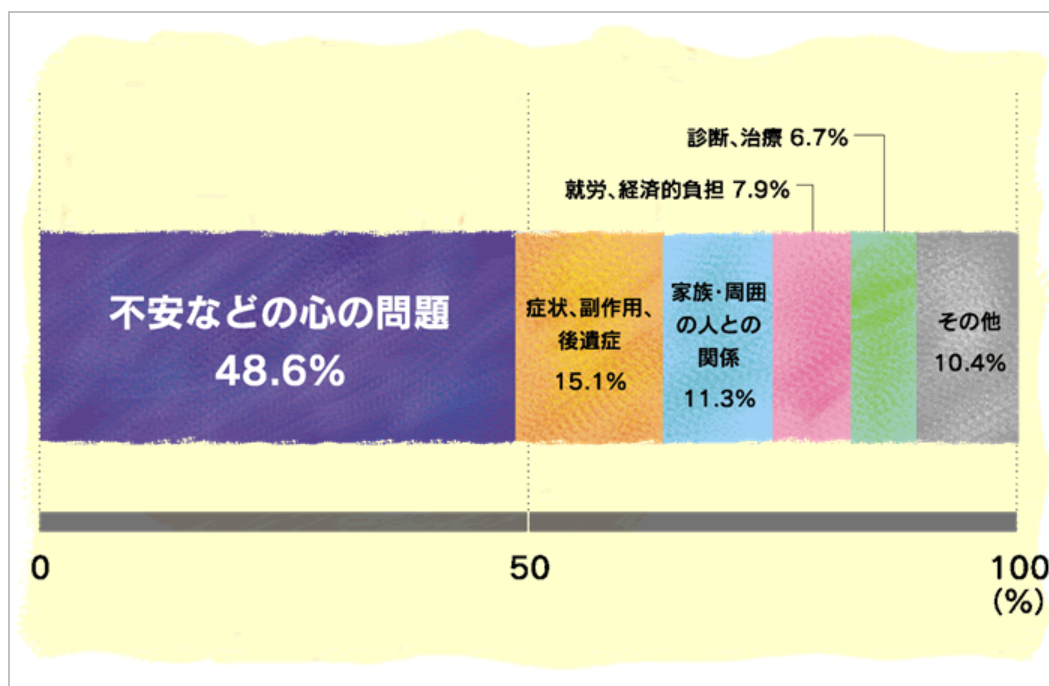


図)厚生労働省研究班(主任研究者 山口 建):「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版」本文 P14、2004

このグラフは、2004年に報告された、全国のがんを体験された7,885の方が回答されたアンケート調査結果です。ご覧の通り、がんを体験された半数近い方が、「不安などの心の問題」を悩みとして抱えていることがわかります。

不安などのこころの問題は、多くの患者さんが体験しています。

 がん体験者の悩みや負担

悩みや負担の上位 10

1位	再発・転移の不安	4033
2位	将来に対する漠然とした不安	3087
3位	死を意識	2177
4位	精神的動揺・絶望感	2116
5位	抗がん剤による副作用の症状	673
6位	がんを意識	606
7位	持続する精神的な不安定感	561
8位	医療費	506
9位	手術に関する思い	501
10位	治療に関する思い	493 (件)

図)厚生労働省研究班(主任研究者 山口 建):「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」、補遺 2、2004

その主な内容としては、「再発・転移の不安」・「将来に対する漠然とした不安」などといった不安などのこころの問題が、多くの体験者にとって、負担であることが実態としてわかります。不安を感じるのは特別なことではなく、自然なことなのです。このことから、がんはからだに影響を与えるだけでなく、心にも影響を与えることがわかります。

がんになって不安になることはとても自然なことなのです。

こころの反応

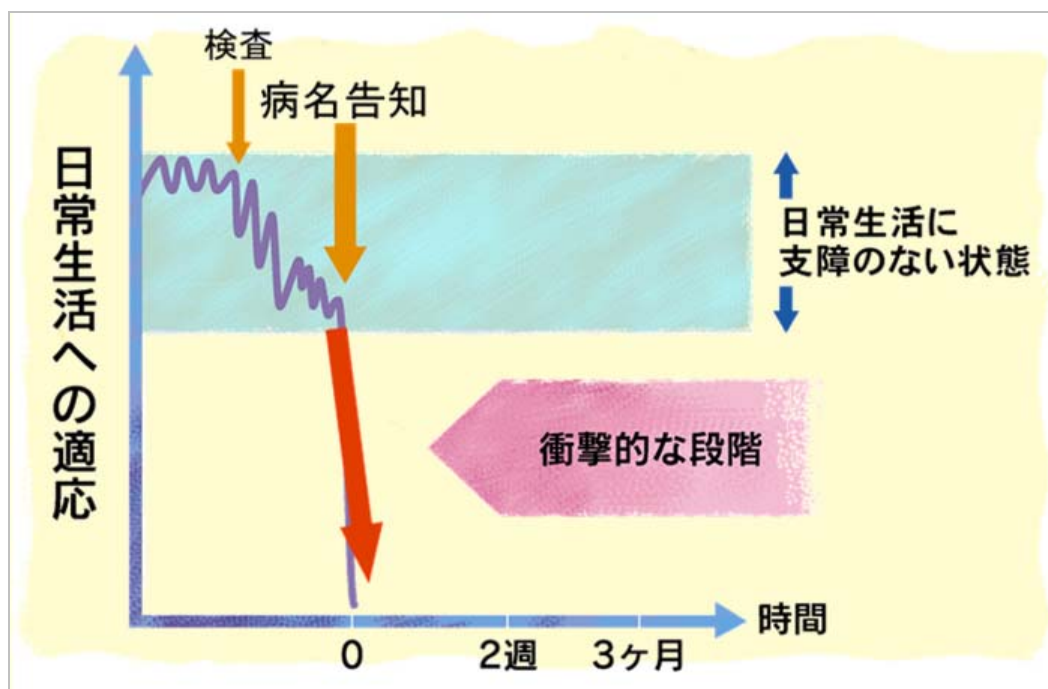


図) 国立がんセンター内富 庸介:「がんとストレス—がんと上手に取り組むためには」より改変

多くの方が、病名を告げられたときに、こころに強い衝撃を受けることが多いようです。
「まさか」「そんなはずない」「やっぱり」「頭の中が真っ白になった」

ここからは、がんによるこころの動きについてお話します。

多くの患者さんが、多かれ少なかれ、これからお話するようなこころの過程を通して、がんに向き合っているといわれています。

はじめてがんが告げられたときには、「まさか」「やっぱり」というような、困惑した気持ちになることが多いようです。ある程度予感して、こころの準備を整えたはずでも、こころが動揺してしまうことでしょう。

このような急激なこころの落ち込みを、衝撃的な段階といいます。この状態は 2~3 日にわたり続くこともありますが、1晩くらいで済んでしまう場合もあります。



こころの反応

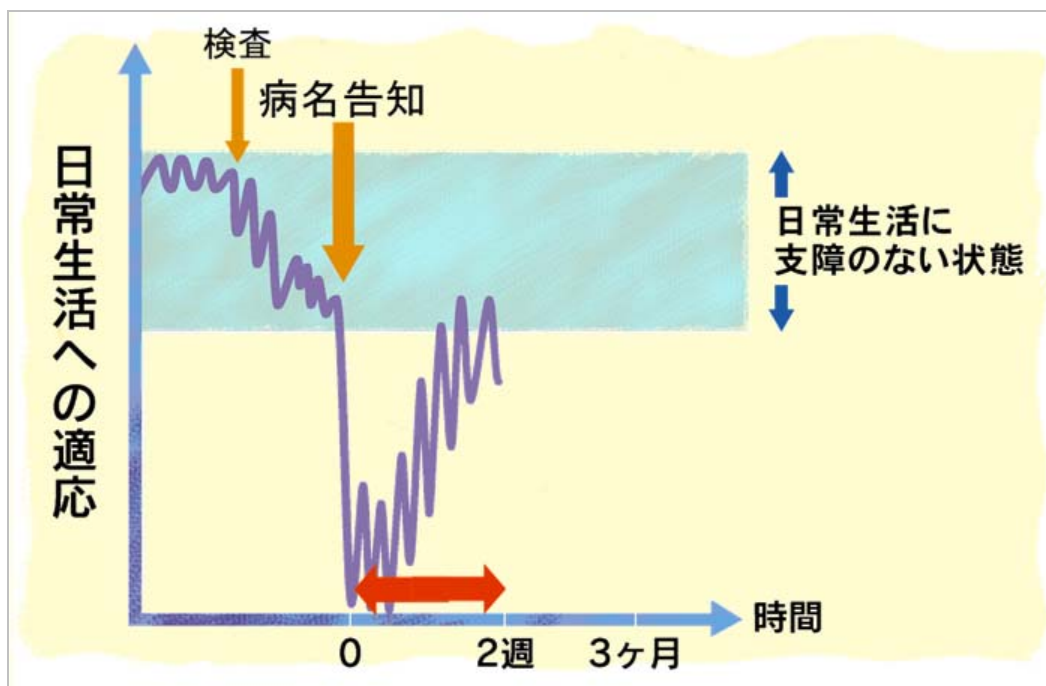


図) 国立がんセンター内富 庸介:「がんとストレス—がんと上手に取り組むためには」より改変

気持ちが不安定な状態が続きます。

『否認』:「1年前に戻りたい」「夢なのかもしれない」

『喪失感』:「これまでのようには仕事や趣味ができなくなる」

『後悔』:「早く受診していれば…」「無理しすぎたかも」

衝撃的な段階を過ぎると、「これはなにかの間違いなのでは」といった『否認』する気持ちが徐々に生まれ、そう思うことで、自分のこころを守ろうとします。

また、「これまでのようには生活できない」といった思いから、家庭や職場での自分の役割やイメージが少しずつ変わっていく寂しさを感じ、『喪失感』を味わうこともあるでしょう。

さらに、「もっといろいろなことをしておけばよかった」「もっと早くに受診しておけばよかった」といった『後悔』の気持ちがわいてくることもあります。身体的にも、食欲不振や不眠が現れることもあります。このようなさまざまな感情が1日のうちにかわるがわるあらわれて不安定な気持ちになり、身体的にもつらい状態が1～2週間続く患者さんが多いようです。



こころの反応

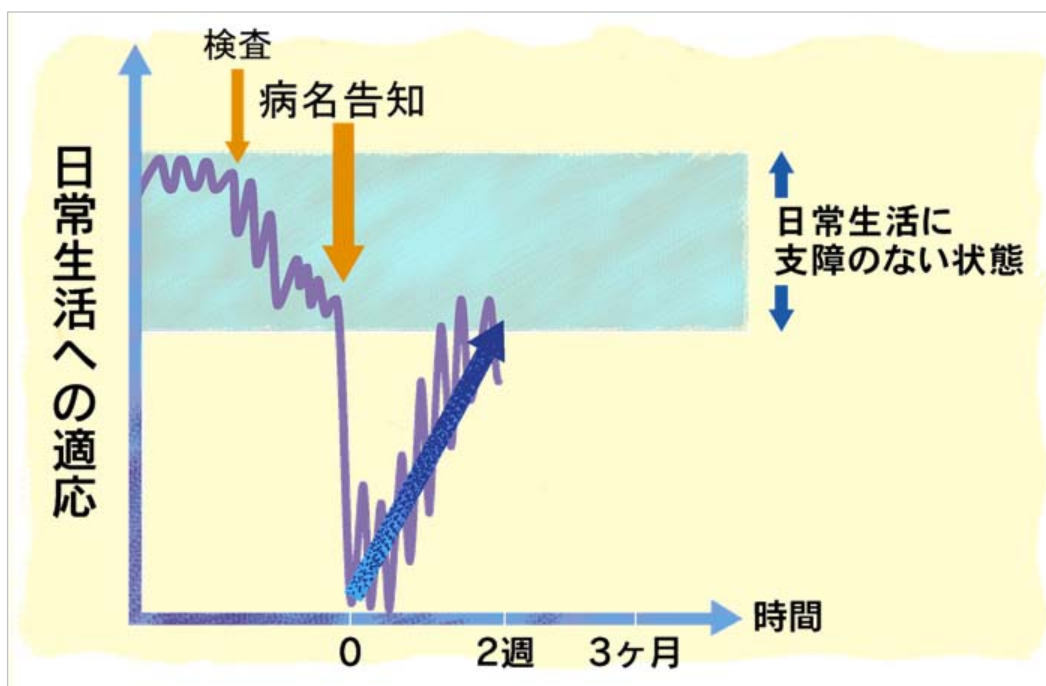


図) 国立がんセンター内富 庸介:「がんとストレス—がんと上手に取り組むためには」より改変

告知を受けてから数週間から数ヶ月で、次のようなことができるようになります。

- ・ 現実問題として向き合う
- ・ 孤立感や疎外感から立ち直る
- ・ 「治るのでは」と楽観的な気持ちが芽生える
- ・ 徐々に日常を取り戻す

しかし、このような不安定な時期は長く続きません。

治療や日常といった現実的な問題に行き当たり、取り組んでいくうちに、「やはりそうだったのか」という思いに少しずつ切り替わり、だんだんと落ち着きを取り戻していきます。

ただし、人によっては孤立感や疎外感が少し残る方もいます。

多くの方は、病名告知を受けてから手術や化学療法などの治療を始めるまでに、このようなこころの動きを経験されます。



こころの反応

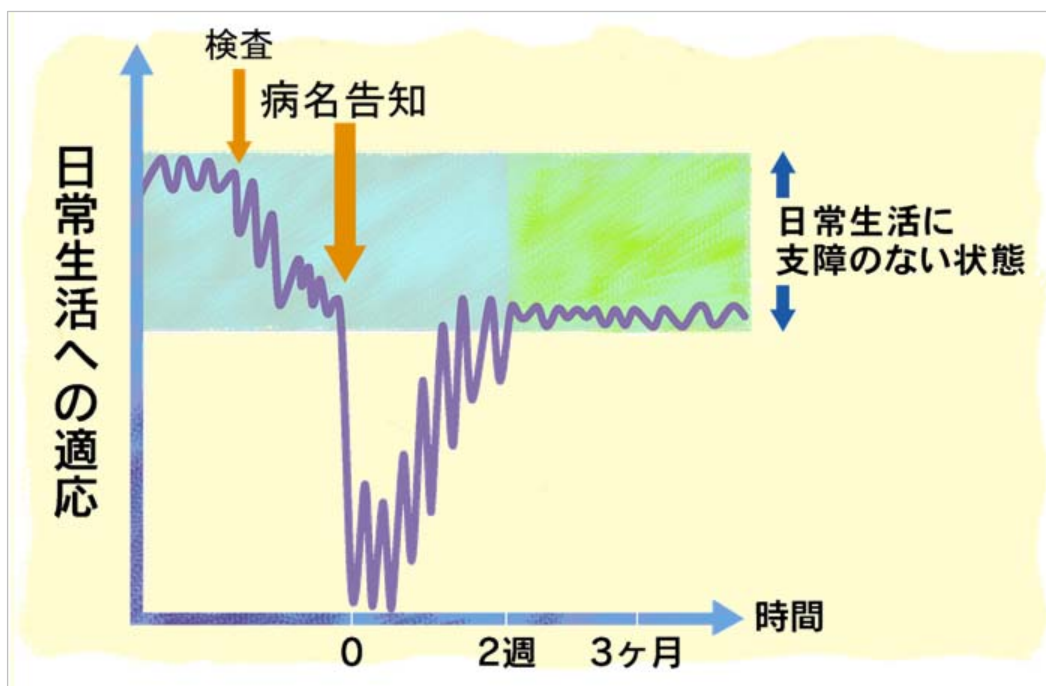


図) 国立がんセンター内富 庸介:「がんとストレス—がんと上手に取り組むためには」より改変

これらの一連のこころの反応は、健康的なこころの反応なのです。

つまり、不安定な状態は通常一時的なもので、日常生活に支障のない状態にまで、こころの健康を取り戻していくことがほとんどです。



 不安や悩みの反応



患者さんのなかには、治療が終わってからしばらくして、同様のこころの動きを経験される患者さんもいます。

こころの状態はとても変わりやすいので、治療中も治療後も、突然不安になったり落ち込んでしまうときもあるでしょう。そのときそのときで、不安に思う内容は変化していきます。

それぞれの場面でさまざまな悩みがあります。

 **がんと自分らしく向き合うために**

人それぞれ悩みは違いますし、解決のしかたもその人なりのペースがあります。あせる必要はありません。しかし、悩みを独りで抱え込まないで、あなたが感じている落ち込みや不安といった気持ちを身近な人に話してみるのも良いでしょう。

がんによって変化した自分を受け入れるというのは、大変なことです。受け入れられないときは、無理に受け入れることもありません。泣きたいときは泣く、ダラーッとしたいときはダラーッとする。こころが疲れた方は、そうしながらこころのちからを蓄えて、また普通に笑える日々を取り戻していただけることを願っています。



また、がんはご家族や周囲の方にとってもつらいものです。ご本人を前にして動揺しているのはあなただけではありません。患者さん同様、精神的ダメージを受けることもあります。そして、本人とどう接したらいいのかわからなくなることもあると思いますが、患者さんは普通に接してくれることを望んでいます。今までどおりに接して、黙って見守り、ときにはさりげなく気を遣ってあげるといったことを、あせらず、ゆっくりとやっていきましょう。

がんと自分らしく向き合うためには、こころの健康が大切です。自分が気づかぬうちに、こころの悩みを抱えていることがあります。そこに気づくことが、がんと自分らしく向き合うための第一歩になります。

現在のこころの健康度をチェックしてみましよう。

こちらのページからチェックできます。

http://www.az-oncology.jp/kokoro/gan_kokoro_check.html

