

## 落ち込むのは自然なこと

がんと告げられたときに、大きな衝撃を受けて、動揺するのは当然のことです。「頭が真っ白になった」「涙が出て止まらなかった」という方もたくさんいます。説明後の数日間は「何かの間違いでいい」と、認めたくない気持ちが強くなる方も多くいらっしゃいます。また、「なぜ自分だけが…」などと、怒りを感じる方もいます。「生活習慣が悪かったのかも…」などと、自分を責めてしまう方もいます。

これらはどれもがんと言われて大きなストレスを感じている患者さんの普通の心の反応です。眠れなくなる、食欲がなくなる、仕事が手につかなくなるのも、多くの方が経験することです。

その後、時間が経つにつれて「治療を受けてみようか」「これからすべきことを考えてみようか」など、だんだん前向きな気持ちが出てくることが多いようです。

しかし、がんと知ったときから2週間以上も、とても落ち込んで何も手に付かない、日常生活に支障が続いているようであれば、適応障害やうつ状態の可能性があります。このような場合は、ためらうことなく主治医に状況を伝えましょう。精神科医等の専門家による治療が必要になることが多くあります。

そこまでではないときでも、心の状態はなるべく主治医に伝えるようにしましょう。外来の看護師やがん相談支援センターの相談員に話してみるのもよいことです。同じがんの体験者であるピアサポーターの助けを借りられることもあります。あなたの周りの医療者たちは、あなたの心の悩みにきっと寄り添ってくれるはずですよ。



## がんと告げられたあなたへ



がんと告げられ、落ち込んでいるかと思います。でも、落ち込んでいるのは、あなただけではありません。これまでに、多くの方がその道を通ってきました。今日は少しだけ頑張ってください。この冊子をご覧ください。いまのあなたに役立つ何か、きっとあると思います。この冊子が、あなたに寄り添うことができますように。

## 診断から治療までのながれ

がんと診断されてからもいろいろな検査が続きます。がんの広がりを見たり、あなたの体が、これから始まる治療を受けることができる状態かを調べます。早く治療してほしいと焦る気持ちや、がんが進行してしまうのではないかと心配になるかもしれません。しかしがんは、おおよそ月単位での進行です。検査中にみるみる進んでしまうことは、まずありませんのでご安心ください。

1. 診断:がんかどうか調べる  
病理検査・病理診断/CT検査 など

2. 病期決定:がんの広がりや進み具合を調べる  
超音波検査/CT検査/MRI検査/PET検査 など

3. 治療前検査:治療が進められるかどうかを検査する  
X線検査/心電図/呼吸機能検査/心臓超音波検査 など

4. 主治医からの説明

5. 治療方針の決定

6. 治療が始まる  
(診断から約1か月後)

緩和療法  
(痛みをとる治療など)

外科療法  
(手術など)

薬物療法  
(抗がん剤治療など)

放射線療法

入院 (一部例外あり)

## がんと言われたとき、すぐに役立つヒント&リスト

がんと診断されてから、ショックで頭が真っ白かもしれません。けれど2～4週間という短い期間で、治療方針を決めなければいけないのが実情です。また、家庭や仕事の調整をしたり、支援制度を調べたりと、やるべきことはたくさんあります。そこで、治療が始まる前や後に役立つヒント&リストを準備しました。

がん治療は、あなたに寄り添いたいと願う人たちとの共同作業です。サポートしてくれる人たちと一緒にこのページを開きながら、これからの治療や生活の予定を考えていきましょう。



### 1 病名と病期を知る

P22・98・100

- 主治医から病名と病期（ステージ）、性質を紙に書いてもらいましょう。
- 現在の病状や今後の見通しを聞きましょう。
- いまできる治療法とその目的を理解しましょう。
- 説明を受けるときは、看護師などに立ち会ってもらい、ご家族や友人と一緒に聞きましょう。

### 2 がん相談支援センターを利用する

P12

- がん相談センターや連携室、看護師等に申し出て、主治医の説明を聞く十分な時間（30分以上）を調整してもらいましょう。
- 利用できる各種の窓口の連絡方法と、どんなときにどんなことが聞けるのか、確認しましょう。
- 地域で利用できる制度やサービスを確認しましょう。

### 3 主治医と話す

P18・19・20・23

- すすめられた治療法がなぜよいのか、標準治療または科学的根拠のある治療が確認しましょう。
- 副作用について、満足のいく説明と対応してもらいましょう。
- 補完代替療法・健康食品・サプリメントを利用するときは、良い点と悪い点を確認しましょう。
- 食事や薬についての説明を受けましょう。
- 治療結果や体調の記録を取って主治医に伝えましょう。

### 4 セカンドオピニオンを活用する

P24

- セカンドオピニオンで他の医師の意見を聞きましょう。
- 通院する医療機関の診療内容や体制を確認しましょう。

### 5 痛みやつらさを和らげる

P34・38・53

- 苦しいこと・つらいことはすべて主治医に伝えましょう。
- 痛みを完全に取ってもらいましょう。
- 気分の落ち込み・不安・不眠などについて、満足のいく説明と対応してもらいましょう。
- 呼吸苦、胸水、腹水、だるさ、食欲不振などの症状について、満足のいく説明と対応してもらいましょう。

### 6 すぐに仕事を辞めない

P12・78

- ひとりで悩まず、上司や職場に相談しましょう。
- 職場の就業規則や利用できる休暇制度を確認しましょう。
- 専門の相談窓口やがん相談支援センターを活用しましょう。

### 7 情報を集める

P26・42・98

- 本やインターネットからも情報を集めましょう。
- 同じ病気を体験した人と思いを分かち合い、情報を得ましょう。
- 今後の検査や治療の予定（各種治療、外来または入院）を具体的に書いて整理しましょう。

### 8 治療費の負担を減らす

P68

- 治療にかかる費用の目安について確認しましょう。
- 民間保険や高額療養費制度など各種制度の手続きをしましょう。

### 9 妊娠の可能性を知る

P21・54

- 男性女性ともに、選択した治療によっては不妊になる可能性があります。妊娠や出産に及ぼす影響について説明を受けましょう。
- がん治療が始まる前に、主治医に相談することが重要です。子どもを持つことの希望を主治医に伝えましょう。
- 治療によるセクシャリティの変化について知っておきましょう。

### 10 大事にしたいことを考える

P98・100

- 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを主治医に伝えましょう。
- これからのことについて主治医やご家族と話し合いましょう。
- 治療および生活の具体的な予定を考えましょう。