

I 一般的な情報

① がんに関すること

(1) がん相談支援センターにご相談ください

相談支援センターは、県内のがん診療連携拠点病院等に設置されているがんに関する相談窓口 (<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/cancer-h26/shientcenter.html>) で、がんに関するさまざまな相談に対応しています。患者さんやご家族のほか、地域の方々はどなたでも無料でご利用いただけます。がんのことやがんの治療について知りたい、今後の療養や生活のことなど、がんに関わる様々な質問や相談にお応えています。特に仕事については、専門の社会保険労務士に相談できます。他の病院にかかっている方でも安心してご相談ください。多くのがん相談支援センターでは、がんに詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカー等が、相談をお受けしています。相談方法は、直接お越しいただくか、あるいは電話でも可能です。ご相談いただいた内容は、同意なしに他者に知られることはありませんし、匿名の相談も可能です。どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

〔執筆者〕茨城県立中央病院 医師 小島 寛

1	茨城県立中央病院・ 茨城県地域がんセンター ●がん相談支援センター	2	株式会社製作所日立総合病院・ 茨城県地域がんセンター ●がん相談支援センター	3	(独)国立病院機構 茨城東病院 ●がん相談支援センター
	電話番号 0296-78-5420(直通)		電話番号 0294-23-8730(直通)		電話番号 029-282-1151(代表)
	FAX番号 0296-78-5421		FAX番号 0294-23-8775(直通)		FAX番号 029-282-7156
	窓口対応 時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15		窓口対応 時間 月曜日～金曜日の病院開院日 9:00～16:00		窓口対応 時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00
	住 所 笠間市鯉淵6528		住 所 日立市城南町2-1-1		住 所 那珂郡東海村照沼825
4	株式会社製作所 ひたちなか総合病院 ●がん相談支援センター	5	水戸赤十字病院 ●がん相談支援室	6	総合病院水戸協同病院 ●患者様相談窓口
	電話番号 029-354-6843(直通)		電話番号 029-221-5177(代表)		電話番号 029-231-2371(代表)
	FAX番号 029-354-6914		FAX番号		FAX番号 029-231-2371(代表)
	窓口対応 時間 月曜日～金曜日 8:15～16:30		窓口対応 時間 月曜日～金曜日 8:30～16:30		窓口対応 時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 第1～第4土曜日 8:30～12:30
	住 所 ひたちなか市石川20-1		住 所 水戸市三の丸3-12-48		住 所 水戸市宮町3-2-7

7	茨城県立こども病院 (小児がん) ●成育在宅支援室	
	電話番号	029-254-1151(代表)
	FAX番号	029-254-2382
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 8:30～17:00
	住 所	水戸市双葉台3-3-1

8	水戸済生会総合病院 ●がん相談支援室	
	電話番号	029-254-2416(直通)
	FAX番号	029-254-2416(直通)
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～16:00
	住 所	水戸市双葉台3-3-10

9	(独)国立病院機構 水戸医療センター ●がん相談支援センター	
	電話番号	029-240-7711(代表)
	FAX番号	029-240-7788
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00
	住 所	東茨城郡茨城町桜の郷280

10	医療法人善仁会 小山記念病院 ●がん相談支援センター	
	電話番号	0299-85-1133
	FAX番号	0299-88-2211
	窓口対応 時 間	月曜日～土曜日9:00～11:30 月曜日～金曜日13:30～16:00
	住 所	鹿嶋市厨5-1-2

11	総合病院土浦協同病院 茨城県地域がんセンター ●がん相談支援センター	
	電話番号	029-830-3711(代表)
	FAX番号	029-846-3728
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 8:30～17:00
	住 所	土浦市おおつ野4-1-1

12	(独)国立病院機構 霞ヶ浦医療センター ●地域医療連携室	
	電話番号	029-822-5050(代表)
	FAX番号	029-824-0494
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 8:30～17:15
	住 所	土浦市下高津2-7-14

13	東京医科大学 茨城医療センター ●がん相談支援センター	
	電話番号	029-887-1161(代表)
	FAX番号	029-887-1179
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 8:30～16:30 第1・3・5土曜日 8:30～12:30
	住 所	阿見町中央3-20-1

14	JAとりで総合医療センター ●がん相談支援センター	
	電話番号	0297-72-5763
	FAX番号	0297-74-5571
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～16:00
	住 所	取手市本郷2-1-1

15	筑波メディカルセンター病院・ 茨城県地域がんセンター ●患者家族相談支援センター・がん相談支援センター	
	電話番号	029-858-5377(直通)
	FAX番号	029-858-2773(代表)
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～17:00
	住 所	つくば市天久保1-3-1

16	筑波大学附属病院 ●がん相談支援センター	
	電話番号	029-853-7970(直通)
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～16:00
	住 所	つくば市天久保2-1-1

17	茨城西南医療センター病院 ●がん相談支援センター	
	電話番号	0280-87-6704(直通)
	FAX番号	0280-87-8399
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30
	住 所	猿島郡境町2190

18	友愛記念病院 ●がん相談支援センター	
	電話番号	0280-97-3000(代表)
	FAX番号	0280-97-3001
	窓口対応 時 間	月曜日～金曜日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00
	住 所	古河市東牛谷707



(2) がん情報収集について

● ホームページの紹介

現在はインターネットであらゆる情報を収集出来る時代です。がんに関する情報もインターネットで容易に収集可能です。しかし、インターネット上の情報はどの情報が有益であるかを見極める必要があります。

ネット上で得た情報を鵜呑みにするのではなく、主治医に良く聞く姿勢も必要です。ここでは、主に公的機関が運営するがん患者・家族にとって有益と思われるサイトを紹介します。



国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター 「がん情報サービス」

各種がんの解説、診断・治療法、先にお示した「がんになったら手にとるガイド」等冊子のダウンロード、拠点病院等の情報を掲載。



<https://ganjoho.jp/public/index.html>

公益財団法人 日本医療機能評価機構「Mindsガイドラインライブラリ」



がんのみならず、各種疾患の診療ガイドラインと関連情報を提供しているサイト。

<https://minds.jcqhcc.or.jp>

いばらき医療機関情報ネット

県内の病院・診療所・歯科診療所等を検索でき、医療機関の所在地、連絡先のほか、診療科目、診療時間、医療機関の提供するサービス、対応可能な疾患・治療、その他、医療に関する多くの情報を見ることが可能。



<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構「がん情報サイト」

米国国立がん研究所（NCI）とライセンス契約し、PDQ[®]日本語版をはじめとするがんに関する最新かつ包括的な情報を配信するサイトです。



<https://cancerinfo.tri-kobe.org/>

日経BP「がんナビ」



がん患者さんとその家族のために、がんの治療や患者さんの日々の生活をサポートする情報を掲載。

<https://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/>

公益財団法人 がんの子どもを守る会

小児がんで子どもを亡くした親たちによって、小児がんが治る病気になってほしい、また小児がんの子どもを持つ親を支援しようという趣旨のもと設立された財団のホームページ。



<https://www.ccaj-found.or.jp/>

茨城県「がん対策～総合がん情報サイトいばらき～」



茨城県内のがんに関する様々な情報を掲載している県のサイト。県内のがん診療連携拠点病院の情報やがん相談支援センターの情報、患者会・サロン等の情報を掲載。

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/catop.html>

いばらき みんなのがん相談室

県民の皆様が抱える様々な不安や悩みに幅広く対応していくため、がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターに加え、平成28年7月から、公益社団法人茨城県看護協会に委託し、病院外に「いばらき みんなのがん相談室」を設置しています。年間1000件以上のがんに関する悩み事や不安などのご相談を専門の相談員（看護師など）が、お伺いします。守秘義務をしっかりと守り対応します。必要あれば、必要のある部門へ繋がります。

いばらき みんなのがん相談室

無料です

相談方法 お電話もしくは面談

029-222-1219

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00
*土日祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く

- がんになり、どうしたらいいかわからない
- 治療や副作用について知りたい
- 家族などががんになった時、どうすれば？
- セカンドオピニオンって？
- 不安な気持ちだけでも話したい
- 補助金ってどんなものがあるの

こんなとき
ご相談ください

連絡先

公益社団法人茨城県看護協会

〒310-0034 水戸市緑町3-5-35(茨城県保健衛生会館内)

Tel.029-222-1219 ☒ ibagan@ina.or.jp ※面談は要予約



(とりまとめ) 茨城県保健医療部健康推進課 高柳 剛正

● 治療に関すること

- がん情報サービス「がんになったら手にとるガイド」「わたしの療養手帳」
https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/hikkei02.html
- 厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業「小児・若年がん長期生存者に対する妊孕性のエビデンスと生殖医療ネットワーク構築に関する研究」
<http://www.j-sfp.org/ped/index.html>
- 茨城県「妊孕性（にんようせい）温存療法と温存後生殖補助医療について」
http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancer_grop/ninyousei.html

● 小児のがんに関すること

- 小児慢性特定疾病情報センター
<https://www.shouman.jp>
- 茨城県「小児慢性特定疾病に関すること」
https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/yobo/shounimans_eitokuteisippe.html
- 一般社団法人日本チャイルド・ライフ・スペシャリスト協会
<https://jaccls.org/>
- 国立成育医療研究センター こどもサポートチーム
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/cancer/chd-support.html>
- 茨城県立友部東特別支援学校
<https://www.tomobehigashi-sn.ibk.ed.jp/>
- がん情報サービス 小児がん患者就学支援
https://ganjoho.jp/med_pro/consultation/education/chapter01.html
- 静岡県立こども病院 小児がん相談室
<https://www.shizuoka-pho.jp/kodomo/childhood-cancer/cancer-consultation/leaflet/upload/leaflet07.pdf>
- NPO 法人しぶたね
<https://sibtane.com>

- 子育て家庭 若年ケアについて
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>
- 日本小児白血病リンパ腫研究グループ 長期フォローアップ
http://jpls.jp/menu11_contents/index_menu_11.htm
- 小児・AYA世代がん経験者みんなの健康管理サイト
<http://kenkokanri.ccaj-found.or.jp/>

● AYA世代のがんに関すること

- がん情報サービス AYA世代の方へ（15歳から30歳代）
～ 15歳から30歳代でがんと診断された人へ～
https://ganjoho.jp/public/life_stage/aya/index.html
- AYA世代のがんとくらしサポート
<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/about/>
- 一般社団法人 AYAがんの医療と支援のあり方研究会
～若くしてがんになったあなたへ～
<https://aya-ken.jp/support>

● 口腔ケア

- 健康にいがた21 正しい歯ブラシの使い方
<https://www.kenko-niigata.com/hatokuchi/3f/3/403.html>

● 家族への伝え方

- Hope Tree (特定非営利活動法人ホープツリー)～パパやママががんになったら～
<https://hope-tree.jp>



● 育児にがんばる人のサポート（ヤングケアラー）に関すること

● 子どもホットライン（茨城県教育委員会）

対 象：18歳までの子ども

電 話：029-221-8181

F A X：029-302-2166

E-mail：kodomom@edu.pref.ibaraki.jp

受付時間：毎日24時間受付



子どもホットライン

● いばらき子どもSNS相談（茨城県教育委員会）

対 象：小中高生

相談方法：LINE（QRコードから友達追加できます）

受付時間：毎日18時～22時



いばらき子どもSNS相談

● 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめやその他の子供のSOS全般について、子供や保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

電 話：0120-0-78310（なやみいおう） ※通話料無料

受付時間：24時間受付（年中無休）

● 子どもの人権110番（法務省）

「いじめ」や虐待など子どもの人権問題に関する専用相談電話です。

電 話：0120-007-110 ※通話料無料

受付時間：平日8：30～17：15（土・日・祝日・年末年始は休み）

※「子ども人権110番（法務省）」につながらない場合は、東京管区水戸地方法務局へ

電 話：029-231-5500 ※通話料有料

受付時間：平日8：30～17：15（土・日・祝日・年末年始は休み）

〔とりまとめ〕 茨城県立中央病院 がん相談支援センター

(3) よくある質問

Q がんと言われてどうしてよいか分かりません。



A がんは一人で闘うには大きすぎる病気です。不安や悩みは、家族や相談できる人に打ち明けましょう。がん相談支援センターではあなたの気持ちに耳を傾けます。気持ちが落ち着いてから今後のことについて一緒に考えていきましょう。

Q セカンドオピニオンを受けたいのですが…。

A セカンドオピニオンとは、主治医以外の専門医から診断・治療方針、その他の治療方法の確認とその根拠について聞くことです。主治医の紹介状と検査や画像データが必要です。聞きたいことを整理して臨みましょう。主治医との関係が悪くなることを心配されるかもしれませんが、セカンドオピニオンを聞くことは一般的なことと理解されていますので、希望があれば伝えましょう。なお、セカンドオピニオンには医療保険は適用されませんので、全額自己負担となります。

Q 主治医とうまく話し合えない、どうしたらよいですか？

A 主治医と相談できないというのはつらく悩み深い問題と感じます。ただ、がんと闘うことは、医療者の共通の想いです。そしてあなたの病気の情報を最も知っているのは主治医です。質問の仕方、タイミングを工夫する必要がありますが、『とにかく聞こう』と自分を励まして話し合ってみましょう。あなたの思いを主治医に伝えることから始めてみましょう。

Q

入院が決まりました。医療費が心配です。

A

治療内容、年齢により患者さんが負担する医療費は異なります。医療費が高額となる場合には、高額療養費制度が適応となります。なお、先進医療に係る費用は、医療の種類や病院により異なり、患者さんの全額自己負担となります。ただし、通常の治療と共有する部分（診察・検査・投薬・入院料等）の費用は保険適応になり、各健康保険制度における一部負担金を支払うこととなります。

Q

外来で化学療法を受けることになりました。抗がん剤は高いと聞いているので心配です。

A

近年は、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬等、かなり高額になるものもありますが、外来においても、高額療養費制度が対象となります。「高額療養費限度額適用認定証」を発行してもらい、保険証確認窓口にてご提示いただくと、限度額までのお支払いで済みます。申請先は、国民健康保険の窓口、社会保険（協会けんぽ、共済組合等）、勤務先の庶務担当等になります。

Q

治療のために会社を休まなければなりません。生活費の保障はありますか？

A

健康保険加入者本人が病気やけがのために仕事を休み、給料の支払いが受けられなくなったときは傷病手当金が支給されます。3日連続して休んだとき、4日目から支給が開始され、上限は1年6ヶ月、支給額は標準報酬月額 \times 3分の2です。申請先は、社会保険（協会けんぽ、共済組合等）、勤務先の庶務担当等になります。

Q 積極的ながん治療がこれ以上難しい病状となり、在宅医療を勧められました。

A がんの病状により通院が難しくなってきた場合、お住まいの近くで在宅医療を行っている在宅医や訪問看護師へ、症状の緩和や点滴などの管理を依頼することができます。ケアマネージャーとも連携し、日常生活に必要な介護ベッドや車いす等を入れたり、訪問入浴サービス等を利用することも可能です。患者さんやご家族の希望を確認しながら、看取りも含めた環境を一緒に考えてまいります。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医療ソーシャルワーカー 馬込 ひろみ

2 県内の医療機関の情報

(1) がん診療連携拠点病院等の情報、がん情報を提供する医療機関について

がん診療連携拠点病院とは、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の整備、患者・住民への相談支援や情報提供などの役割を担う病院として、国が定める指定要件を踏まえて、厚生労働大臣が適当と認め指定した病院です。がん診療連携拠点病院の中には、各都道府県で中心的役割を果たす都道府県がん診療連携拠点病院（原則的に各都道府県1カ所）と、都道府県内の各地域（2次医療圏）で中心的役割を果たす地域がん診療連携拠点病院があります。この他、がん診療連携拠点病院のない2次医療圏においても、これらの病院と連携して同様な医療サービスが提供できるよう、地域がん診療病院が指定されています。さらに茨城県においては、これらの医療機関に準じた機能を有する病院が、茨城県がん診療指定病院として定められています。また、がんに関連する遺伝子を検査し、その結果を治療に活用することを目的としたがん遺伝子パネル検査を皆さんが受けられる体制を整備する目的で、がんゲノム医療中核拠点病院、拠点病院、および連携病院が厚生労働大臣により指定されています。



〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 小島 寛

(2) 所在地

都道府県立がん診療連携拠点病院

病 院 名	住 所	電話番号
茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター	笠間市鯉淵6528	0296-77-1121

地域がん診療連携拠点病院

病 院 名	住 所	電話番号
国立病院機構水戸医療センター	茨城町桜の郷280	029-240-7711
(株)日立製作所日立総合病院・茨城県地域がんセンター	日立市城南町2-1-1	0294-23-1111
(株)日立製作所ひたちなか総合病院	ひたちなか市石川町20-1	029-354-5111
総合病院土浦協同病院・茨城県地域がんセンター	土浦市おおつ野4-1-1	029-830-3711
筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-3900
筑波メディカルセンター病院・茨城県地域がんセンター	つくば市天久保1-3-1	029-851-3511
東京医科大学茨城医療センター	阿見町中央3-20-1	029-887-1161
友愛記念病院	古賀氏東牛谷707	0280-97-3000

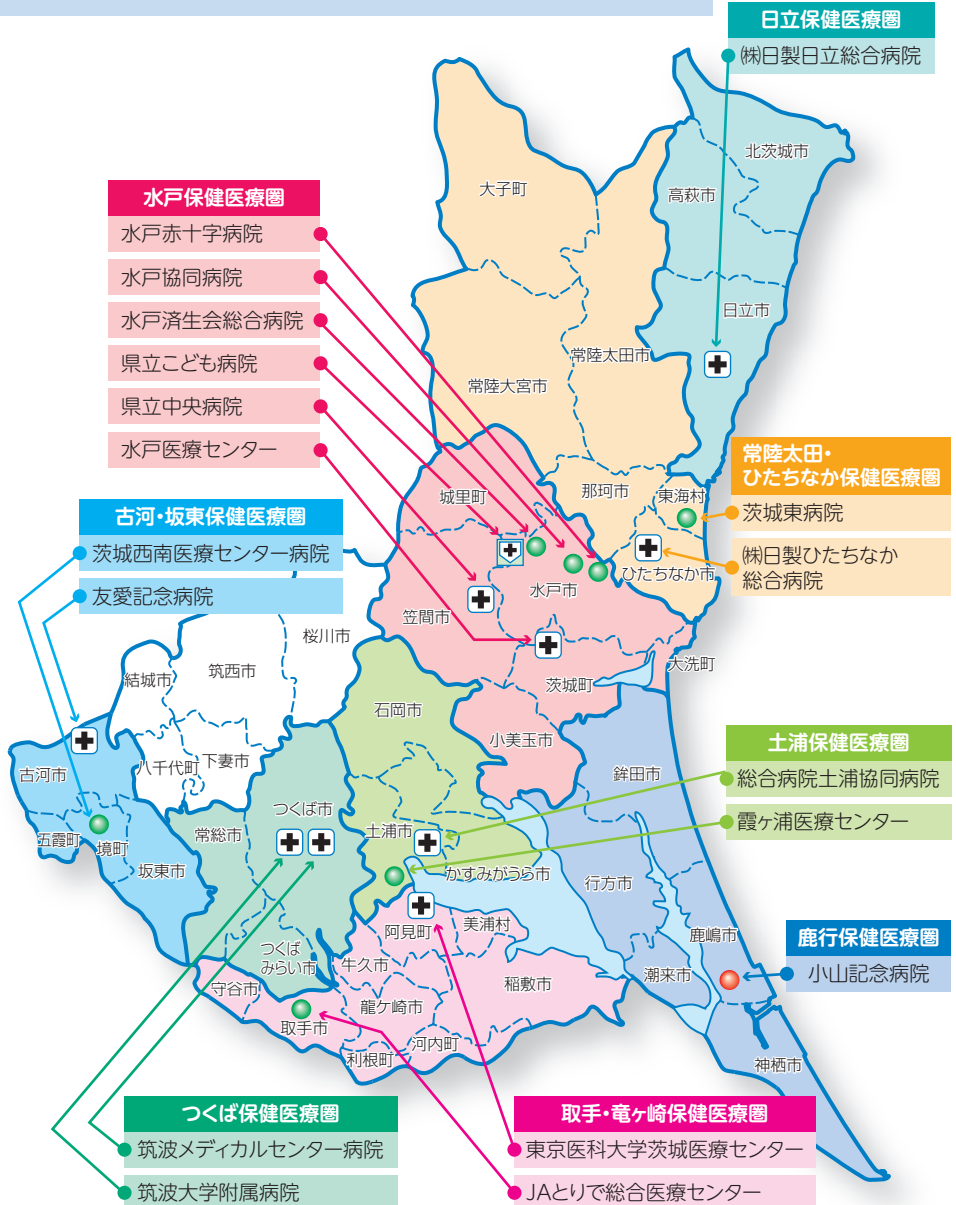
地域がん診療病院

病 院 名	住 所	電話番号
医療法人社団善仁会 小山記念病院	鹿嶋市厨5-1-2	0299-85-1111

茨城県がん診療指定病院

病 院 名	住 所	電話番号
水戸赤十字病院	水戸市三の丸3-12-48	029-221-5177
水戸済生会総合病院	水戸市双葉台3-3-10	029-254-5151
総合病院水戸協同病院	水戸市宮町3-2-7	029-231-2371
国立病院機構茨城東病院	東海村照沼825	029-282-1151
国立病院機構霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津2-7-14	029-822-5050
JA とりで総合医療センター	取手市本郷2-1-1	0297-74-5551
茨城西南医療センター病院	境町2190	0280-87-8111
茨城県立こども病院(茨城県小児がん拠点病院)	水戸市双葉台3-3-1	029-254-1151

-  がん診療連携拠点病院
-  地域がん診療病院
-  茨城県小児がん拠点病院
-  茨城県がん診療指定病院



(3) 取り扱いがん種

医療機関名	肺がん	胃がん	肝がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	*放射線療法
茨城県立中央病院	○	○	○	○	○	○	○
国立病院機構 水戸医療センター	○	○	○	○	○	-	○
(株)日立製作所 日立総合病院	○	○	○	○	○	○	○
(株)日立製作所 ひたちなか総合病院	○	○	○	○	○	-	○
総合病院 土浦協同病院	○	○	○	○	○	○	○
筑波大学附属病院	○	○	○	○	○	○	○
筑波メディカルセンター 病院	○	○	○	○	○	○	○
東京医科大学 茨城医療センター	○	○	○	○	○	○	○
友愛記念病院	○	○	○	○	○	-	○
小山記念病院	○	○	○	○	○	○	-
水戸済生会総合病院	○	○	○	○	-	-	○
水戸赤十字病院	○	○	○	○	○	○	○
総合病院 水戸協同病院	○	○	○	○	○	-	○
国立病院機構 茨城東病院	○	-	-	-	-	-	○
国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	○	○	○	○	○	○	○
JA とりで 総合医療センター	○	○	○	○	○	○	○
茨城西南医療センター 病院	○	○	○	○	○	-	○

※放射線療法可能機関

[とりまとめ] 茨城県保健医療部健康推進課 高柳 剛正

3 治療に関すること

(1) 治療法を選択するために

●「がんになったら手にとるガイド」「わたしの療養手帳」について

がんと診断されて間もない患者さんやご家族が知っておくと役に立つ情報をまとめたものが、国立がん研究センターがん対策情報センター編著の「**患者必携 がんになったら手にとるガイド**」です。医師・看護師、がん患者さん・ご家族、相談員が作成に関わり、がん医療に関する情報が分かりやすくまとめられています。

この本は市販もされていますが、全拠点病院に配付されており、拠点病院から関連医療機関や図書館等にも配付されていますので、受診医療機関等で読むことが出来ます。パソコンやスマホなどをご利用の方は、国立がん研究センターがん対策情報センターの掲載ページからダウンロードして読むことも可能です。この本の別冊が「**わたしの療養手帳**」で、同様に書籍としてあるいはダウンロードして入手することが出来ます。がんやその治療に関して説明された内容をメモしたり、説明された内容をチェックしたりなど、ご自分のがんの病状や治療について自ら記載する方式になっていますので、がんと向き合うためのツールとして活用することが出来ます。

(※情報サイトは8ページを参照)

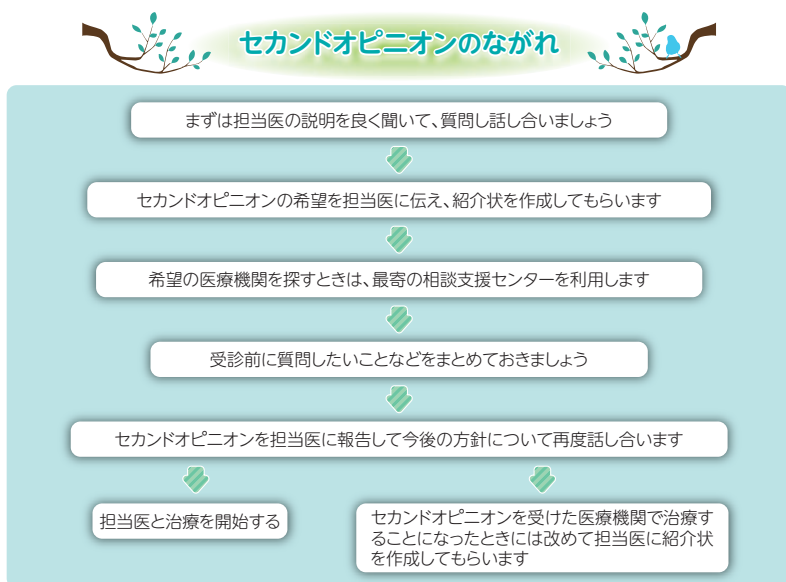
(2) セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択することができるよう、治療の進行状況、次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている主治医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。セカンドオピニオンをうける前に主治医の診療・治療方針を十分に理解し、自分の疑問点、知りたい点は何なのか整理しておくことが重要です。セカンドオピニオンを受けることによって、ご自身のがんの治療方針を主治医とは別の角度から検討することが出来ますし、新たな治療法が提案されることもあります。たとえ新たな治療法の提案がない場合でも、ご自身の病状や治療法への理解が深まることが期待されます。セカンドオピニオンは、自分が納得する治療を選択するための有効な手段だご理解ください。なお、セカンドオピニオンそのものは、主治医を変えたり転院したりすることを目的としたものではありません。

● セカンドオピニオンの実際

セカンドオピニオンを希望する場合、主治医にその旨を伝え、診療情報提供書を記載してもらいましょう。それまで実施した各種検査（血液や尿検査、病理検査、さらに内視鏡検査、CT、MRI、PET等の画像検査などに関しては画像も含めて）結果も準備してもらう必要があります。セカンドオピニオンを受ける病院や医師に関しては、既に決めている病院や医師がない場合には、がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センターに問い合わせて相談しましょう。どの医療機関でセカンドオピニオンを受けるかが決まったら、その医療機関の窓口にお問い合わせに必要な手続きをとりましょう。セカンドオピニオンには公的医療保険が適用されませんので、それぞれの医療機関によって定められた費用の支払いが必要になります。

セカンドオピニオンを受けるときには、十分理解できるまで説明してもらいましょう。忘れないようメモをしたり、あるいは医師に提案して録音させてもらうことも良いかもしれません。セカンドオピニオンを受けた後に、ご自分の病気や治療方針についての考えが変化したかどうかを主治医に報告し、これからの治療法について再度相談しましょう。



〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 小島 寛

(3) がん治療前の妊孕性温存について

医療の進歩によりがんを克服できることが多くなりました。一方でがんの治療内容によっては、妊娠する能力（妊孕性）に影響することがあります。抗がん剤、放射線では卵子や精子の形成、成熟に影響することがあります。また、手術では子宮や卵巣、前立腺や精巣などの生殖臓器を摘出、勃起や射精に関与する神経を合併切除することによる機能への影響もあります。したがって、がんの治療をうける若年者では、がんを克服したあとの妊孕性についても配慮した治療を受けることが大切です。



日本がん治療学会から「がん治療前の妊孕性温存に関するガイドライン」が2017年に発行され、がん治療にかかわる医療従事者の間でも妊孕性に配慮した治療に関心が高まっています。ご自身の治療において、妊孕性を温存した方法が可能であるかについてがん治療医と相談をしましょう。例えば卵子・卵巣組織や精子の凍結保存を希望する場合は、がんの治療を開始する前に生殖医療施設を受診して凍結保存を試みることができます。茨城県にはがん生殖医療ネットワークがあります。がん治療施設と生殖医療施設が協力して実施できる体制を整えています。

妊孕性温存については、あまりなじみのないことかもしれません。しかしながら、ご自身や周りの方が当事者になったときに少しでも落ち着いて考えることができるように、普段から考えておくことがとても大切です。例えば、厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業「小児・若年がん長期生存者に対する妊孕性のエビデンスと生殖医療ネットワーク構築に関する研究」の患者さん向けパンフレットや茨城県ホームページ内の「妊孕性温存療法」が参考になると思われます。

(※情報サイトは8ページ、および94～97ページを参照)

(執筆者) 茨城県立中央病院 医師 常楽 晃

(4) がんゲノム医療について

がんゲノム医療とは、がん治療の3つの柱である、「手術療法」、「薬物療法」、「放射線療法」のうち、「薬物療法」に関係した新しい医療です。近年遺伝医学の技術の進歩により、遺伝子の配列を調べられるようになりました。がんは遺伝子の異常により発生しますので、その原因となるがん細胞の遺伝子の働きを調べ、その働きに対応した抗がん剤を使用して、効果的な治療を行うというものが「がんゲノム医療」です。これまでのがん治療における薬剤選択は、がんが発生した臓器やがん細胞の組織型から決めていましたが、がんゲノム医療ではそれとは異なり、がん細胞の遺伝子の変化を網羅的に検査(がん遺伝子パネル検査)し、がん細胞に認められた遺伝子の異常に対応した薬剤を使用する治療になります。そのため、例えば同じ胃がんであっても、患者さんごとに使用する薬剤が異なってくることになります。がん遺伝子パネル検査は、治療方法がわかっていないがんや標準的な薬物療法で効果がなかったがん患者さんなどを対象に、2019年に保険適応になりました。

がんゲノム医療にはいくつか注意点があります。まず、がん細胞に遺伝子の異常がみつかったとしても、それに対応した薬剤がない可能性があります。これまでに行われたがん遺伝子パネル検査では、検査を行った患者さんの5～15%程度の方に効果が期待できる薬剤がみつかりました。また薬剤がみつかったとしても、その薬剤が保険適応になっていないことがほとんどであり、その薬剤の治療効果を保証するものではありません。治療費に関しては、治験や患者申出療養制度という制度がありますが、その制度を使用して治療を受けるためには、県外の病院を受診する必要があることが多いです。ただ患者申出療養制度で治療を受けられるかたは増加傾向にあります。さらにがん遺伝子パネル検査では、がん細胞と正常細胞や血液(生殖細胞系列)を同時に調べることがあります。正常細胞の遺伝子は親子や兄弟姉妹で半分共有していますので、遺伝子の異常を家族も共有している可能性があります。そのため、がん遺伝子パネル検査を行うときには、がん診療や遺伝診療の専門家がいる施設で、詳しい説明や遺伝カウンセリングを受けてから行うことになります。2023年7月現在、日本国内でがん遺伝子パネル検査が行えるのは、がんゲノム医療中核病院に指定された13施設とがんゲノム医療拠点病院33施設、がんゲノム医療連携病院に指定された211施設になります。茨城県内ですと筑波大学附属病院、土浦協同病院と茨城県立中央病院の3施設ががんゲノム医療連携病院に指定されております。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 齋藤 誠

4 小児・AYA 世代のがんに関すること

(1) 子供のがんについて

一般的には0歳から14歳までに診断されるがんを小児がんと言います。国内では年間2,000人～2,300人が小児がんと診断されていますが、これは国内で診断されるがん患者さん全体の約0.2%程度です。国内2か所の小児がん中央機関と15か所の小児がん拠点病院が指定されており、これらを中心に、地域の小児がん治療施設と連携して診断・診療の質の向上に努めています。

小児がんの種類としては、白血病が約30%、脳腫瘍が25%、悪性リンパ腫、胚細胞性腫瘍、神経芽腫が続きます。がん種によって好発年齢が異なりますが、年少児では、成人ではみられないがんが発生します。

成人のがんに比べると、罹患者数が少ないため、より良い治療を開発するため、国内の治療施設が協力して多施設共同臨床研究が行われています。臨床研究というのは、実績のある治療（標準治療）に対して、なにかしらの工夫を加えることでより良い治療（治療成績の向上や合併症の低減など）を得られないかを検証するための手法です。臨床研究への参加を提案された場合には、それに参加するか、標準治療を選択するかを、担当医とよく話し合ってください。

小児がんの多くは、成人のがんに比べると、診断時にすでに全身に転移していたり、腫瘍が大きく手術で取り除くことが困難な状態であることが多いこと、周辺の主要臓器の温存を目的に拡大手術を回避することなどから、化学療法（抗がん剤治療）と放射線治療、外科手術を組み合わせた治療戦略がとられることが多いです。放射線治療については、周辺臓器への影響の少ない陽子線治療が保険適応となっており、筑波大学附属病院で行われています。

治療の進歩により小児がんを経験した患者さんの80%以上が長期生存を期待できるようになりました。一方で小児がん治療を経験した方々は、同年代の人と比べて、多くのときに重篤な健康問題を抱えていることも明らかになってきました。小児がん経験者がよりよい社会生活を送れる



ためには、治療中の心理社会的支援や、教育環境の整備、治療後の就学就労支援、健康管理に関するフォローアップ体制の整備が不可欠です。

こども病院や大学病院では、院内学級を整備し、入院中も体調に合わせて勉強を継続できるよう支援しています。またオンライン授業の拡充により、入院中も原籍校の授業を受けることも可能となってきました。お子さんやご家族の意向、治療スケジュールなどをもとに、相談してください。また、病気のこどものきょうだいの生活の変化により、日常生活や学校生活への適応が困難になることもあります。保育士やチャイルドライフスペシャリスト、臨床心理士が患者さんであるお子さんのみならず、ご両親、きょうだいのサポートも行っていきますので、気になることがありましたら遠慮なくお声かけください。

成人した小児がん経験者のサポートに関しては、長期フォローアップ外来や、小児がん経験者（Childhood Cancer Survivor; CCS）健康相談外来を開設し、患者さん自身が自分の病気や受けた治療の内容を知って、今後の健康リスクを把握し対処できるよう支援するとともに、成人診療科との連携も行っておりますので、治療を受けた施設にご相談ください。

〔執筆者〕茨城県立こども病院 医師 小林 千恵

(2) 小児がんの医療費助成

● 小児慢性特定疾病医療費助成

小児がんなど長期に渡り医療費が高額かつ継続する疾患に対し、医療費の自己負担分と入院中の食事療養費を助成する制度です。

〈対象者〉18歳未満の方（18歳以降も引き続き治療が必要と認められる場合には20歳誕生日前日まで対象となります）

〈助成内容〉別表*のとおり所得に応じた自己負担額となります。

〈申請窓口〉水戸市在住の方は水戸市子育て支援課
それ以外の方は市町村管轄の保健所担当課

〈申請方法〉

- ① 主治医に小児慢性特定疾病の対象となるかを確認し、病院受付で医療意見書（診断書）の申し込みを行います。意見書代は自費となります。
- ② 意見書と申請書類一式を上記の申請窓口に提出します。
- ③ 受給者証が交付されたら病院窓口にご提示ください。

その他、ご不明点がありましたら、各医療機関のソーシャルワーカー（MSW）にご相談ください。

対象疾患や対象基準については、「小児慢性特定疾病情報センターのホームページ」・「茨城県保健医療部」のホームページを参考にしてください。

（※情報サイトは8～9ページを参照）

* 自己負担金（別表）

階層区分	階層区分の基準		一般	重症患者 ※	人工呼吸器 等装着者
生活保護（Ⅰ）	—		0		
低所得Ⅰ（Ⅱ）	市町村民税 非課税（世帯）	世帯収入 ～80万円	1,250		500
低所得Ⅱ（Ⅲ）		世帯収入 80万円超	2,500		
一般所得Ⅰ（Ⅳ）	市町村民税 7.1万円未満		5,000	2,500	
一般所得Ⅱ（Ⅴ）	市町村民税 7.1万円～25.1万円未満		10,000	5,000	
上位所得（Ⅵ）	市町村民税 25.1万円以上		15,000	10,000	
入院時の食事療養費			1/2 自己負担		

● 小児医療福祉制度 （通称：マルフク）

乳幼児や児童などの入院・通院にかかる医療費の自己負担について、自治体が助成する制度です。

〈対象者〉 対象年齢はお住いの市町村により異なります。

〈助成内容〉 外来：1日600円（1医療機関毎、月2回を限度）

入院：1日300円（1医療機関毎 月3,000円を限度）

〈申請窓口〉 お住いの市町村役所窓口

● その他

病気や治療にともなう障害等に関する手当、療養生活支援に関する助成制度など、お子さんの状況に合わせて利用できるものがございます。経済的な心配や生活上の不自由さがある場合には、各医療機関のソーシャルワーカー（MSW）にご相談ください。

(3) 子どもの養育相談・教育支援

● 長期の療養が必要な子どもの療育について

入院治療を余儀なくされた子どもたちにとって、病棟での体験は非日常的なものであり、苦痛を伴う医療的処置、治療から生じる外見上の変化など、入院する前の日常生活が分断された感覚をもちやすくなります。このことは身体面のみならず、心理社会面において、多くの喪失やその予期を伴うために、怒り、不安、抑うつなどの感情をもたらします。

ご家族はそんなお子さんにどう対応したらよいか悩み、迷われることも多いでしょう。一時的に子どもの生活の場・育ちの場になる病棟ですが、子どもは常に成長しています。コミュニケーションスキルが未熟という特性もあり、お子さんとご家族がより良い日々を過ごせるよう、さまざまな専門的知識を持っている多職種チームでサポートしています。

下記は多職種の紹介です。

① 保育士

日常的に、医師・看護師よりも患者さん・家族に近い立場で接しているスタッフです。保育士は主に成長・発達の支援をしており、プレイルームで小集団保育の提供や病室からでられないお子さんのベッドサイドで遊びの提供をしています。お子さんの心の健康的な部分である笑い・喜びや成長をご家族と共有・見守ってくれる心強い味方です。

② チャイルドライフスペシャリスト

(病院によってはホスピタルプレイスペシャリスト・子ども療養支援士)

医療環境における子どもと家族の心理社会的支援をしています。子どもが受け身になりがちな医療の中でも、子どもが主体的な存在であり続け、医療体験をうまく乗り越えていけるように遊びや自己表現を促したり、医療体験への心の準備をサポートしたりしています。また、お子さんであってもご家族（きょうだい含む）であっても、思いや感情を上手に話せない、医療者に萎縮してうまく話せないなど、伝えられない言葉や気持ちをくみ取って、それをうまく親子間・スタッフ等に還元し、かけ橋となるような情緒的支援の役割もあります。

③ 臨床心理士／公認心理師

小児がんの治療には、様々なストレスが伴います。ストレスに長く晒される

と不安な気持ちが続くことがあり、誰かに『思い』を聞いてもらったり、気分転換をしたくなったりします。そんな自然な気持ちに寄り添いながら、ゆっくりとした時間を過ごします。

いろいろな発達検査を通じてお子さんのことをよく知り、課題やサポート方法など、どのような関わりが必要で有効か、などのアドバイスも行います。場合によっては、ご家族が、気が付かないうちに目の前のお子さんのことをバランスよく見られないほどの不安や心配を抱えている可能性もあり、ご家族の相談内容が治療理解と並行して、子どもの発達年齢に相応しいか、ということも気にかけてみえています。

④ 薬剤師

お薬の相談に乗ったり、服用方法のサポートをします。

⑤ リハビリテーション科

遊びや楽しいことを通して体力作りのお手伝いをしています。

⑥ 管理栄養士

栄養の相談、食事が美味しく食べられる工夫やアドバイスをします。

⑦ ソーシャルワーカー

医療費の相談をはじめ、困りごとや相談の整理・情報提供、復学支援など、患者さんとご家族の生活を中心にサポートします。

● 入院中の教育支援について

茨城県内で子どもが長期入院をする医療機関には、茨城県立友部東特別支援学校（病弱）の訪問学級（院内学級）が設置されています。

学校教員は医療スタッフとの連携を大切に、1人1人の病状や学習進度に配慮して学習が進められます。体調に応じて病室のベッドサイドでも授業を受けることができます。

転校となりますが、入院前に通学していた学校（以下、前籍校）の教科書や教材を使用して学習します。入院中であっても、主治医、前籍校、県教育委員会等と連携し、病院内で高校受験をすることもできます。

コロナ禍以降は、オンラインによる遠隔授業で訪問学級に転校しないという選択肢もできました。治療をしながら学習機会の確保をどう選択したらよいか、迷われたときは主治医や教育相談時に訪問学級教員にご相談ください。

入院中は子どもと前籍校とのつながりが疎遠になることがあります。前籍校への復学を円滑なものとするために、復学支援会議（病院・訪問学級・前籍校等）を実施し、退院後の学校生活について話し合いをする機会をもっています。復学後の経過に応じた適切な配慮や、想定外の問題に対処していくためにも、関係者の継続した連携を図っています。しかし、訪問学級は義務教育課程が主であるため、高校生の学習機会の確保については検討課題です。

●子どもががんになったとき、どのように伝えるか

子どもは、病気について、子どもの視点から、「いつ家に帰れるのか」「学校はどうなるのか」「友達に会えるのか」「どんなことが起きるのか」「何をされるのか怖い」など、知りたい気持ちをもっています。

医療者はそうした子どもの気持ちを大切に考えています。十分な説明をした上で診療行為を行うための法的同意を“インフォームドコンセント”といますが、子どもの場合、大人のように法制上の義務はありません。患者本人が未成年の場合には親権者が法的同意に代諾をしています。治療の中心は子ども自身であり、前述したように子どもなりに感じ、考えていることがあります。その思いや疑問にこたえ、納得して治療を受けてもらえるようにするという考えを“インフォームド・アセント（賛成する・同意する）”とといいます。

子どもに対するインフォームド・アセントは単に病名を告げることではありません。治療を受ける子ども自身に本人が理解できる言葉や伝え方で不安や怖さなど精神的な負担をできる限り取り除くことを念頭に、病状や医療の必要性、今後の見通しについて説明します。医療において主役は子ども自身であるということを理解して、自分の力で乗り越えていけるサポートになります。ご家族と相談し、ご家族の同意を得たうえで、主治医・看護師・チャイルドライフスペシャリストなどの専門職や多職種チームでその後のサポートにあたっています。



● 育児支援について

① きょうだいのこと

小児病院や小児科は感染対策上、きょうだいの面会制限を設けています。

子どもが病気になったとき、病気ではないきょうだいは何でも1人でできるように見えてしまいます。1人でしてもらわないと家が回らなくなることもあるかもしれません。きょうだいはときに“親を支える存在”として無意識にケア提供者として扱われることがあります。

突然、我が子が小児がんの宣告をされたご家族にとっては、元気なきょうだいを気にする余裕などないかもしれません。一方、きょうだいも、突然、家に帰ってこない家族を心配し不安になり、これまでの生活ががらりと変わり、何もわからないまま耐えて怖い思いをしているかもしれません。長期入院の影響で、きょうだいの不安が顕在化し、時にきょうだいはご家族を困らせる存在になることもあるかもしれません。

きょうだいのことも医療スタッフに相談してください。対応に困ってしまう前の予防的関わりをお伝えすることもできます。チャイルドライフスペシャリストや臨床心理士等が対応します。また、きょうだいに頼らないと家事ができない、きょうだいがきょうだいの面倒をみるなど、大人が担うようなケア責任をきょうだいに引き受けさせていると思ったときはソーシャルワーカーにご相談ください。

② 退院したあと（長期フォローアップ外来）

小児がんは成長発達期に治療介入が多いため、QOLの問題が顕在化し、晚期合併症と付き合いながらどう生きていくのか、迷うこともでてくると思います。本人以上にご家族も不安なことでしょう。しかし、大切なことは親と子どもではとらえ方が違うということです。病気をどう理解していくか、周囲にどう話をしていくか、容姿のこと、成人診療科の選択、遺伝のことなど、健康に関する不安と将来や自立への不安などに向き合うために長期フォローアップ外来や健康相談があります。また、どのような治療を受けてきたのか治療サマリーをもらうこともできますので、治療した医療機関へご相談ください。

(※情報サイトは8～9ページを参照)

〔執筆者〕茨城県立こども病院 医療ソーシャルワーカー 木村 仁美

(4) AYA世代のがんについて

AYA世代とは、Adolescent and Young Adultのことで、15歳～39歳までの思春期・若年成人の人たちを指します。この世代は、特に就学や進学、就労、結婚、妊娠・出産など社会での環境の変化やライフイベントが多く、人生の中でもとても重要な時期となります。なお、年齢幅が広いことや年代によって状況が異なることから、15～19歳をA世代、20歳代以降をYA世代として分けることがあります。



● AYA世代のがんの特徴

AYA世代にかけてのがん罹患率を日本全体の人口に当てはめると、1年間にがんと診断されるがんの数は小児（0～14歳）で約2,100例、15～19歳で約900例、20歳代で約4,200例、30歳代で約16,300例と推計されています。小児・AYA世代のがん種の内訳の変化については下表を参照ください。

	1位	2位	3位	4位	5位
0～14歳 (小児)	白血病 【38%】	脳腫瘍 【16%】	リンパ腫 【9%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【8%】	神経芽腫 【7%】
15～19歳	白血病 【24%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【17%】	リンパ腫 【13%】	脳腫瘍 【10%】	骨腫瘍 【9%】
20～29歳	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【16%】	甲状腺がん 【12%】	白血病 【11%】	リンパ腫 【10%】	子宮頸がん 【9%】
30～39歳	女性乳がん 【22%】	子宮頸がん 【13%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【8%】	甲状腺がん 【8%】	大腸がん 【8%】

表：がん情報サービスより作成 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/child_aya.html)

● AYA世代へのサポートについて

若くしてがんと診断されたことで、治療や副作用など体のことだけではなく、将来のことや周囲との人間関係など、知りたいことや気になることがたくさんあるのではないのでしょうか。ひとりで抱え込まず、ぜひ最寄りのがん相談支援センターや身近な医療者にお話してください。自分が納得して治療や将来のことを選択できるためにも、正しい情報を知ることはとても大切です。また、がん情報サービスでは、同じような病気の経験をした方の体験談や小児期にがんを発症した方にむけた健康管理に関する情報や相談窓口、年代や状況によって一人ひとり違う悩みや困りごとに対して、向き合うためのヒントとなることを提供しているサポートサイトを紹介しています。そして、がんを体験することで孤独や孤立を感じている若い世代のみなさんが、「ひとりではない」と実感できるように、県内全体でサポートに力を入れています。

(※情報サイトは9ページを参照)

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 遺伝看護専門看護師

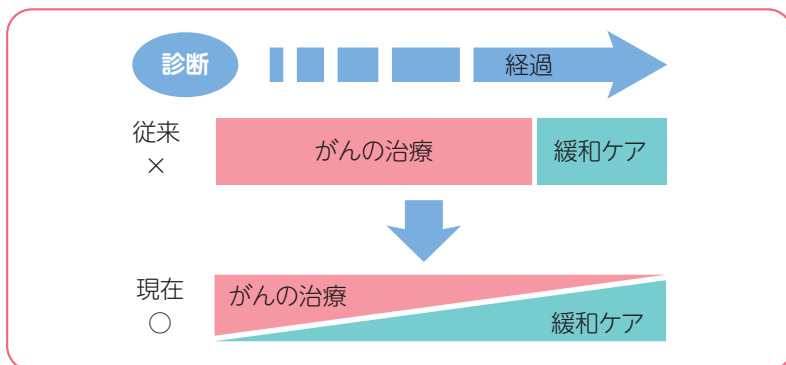
がん薬物療法看護認定看護師 上田 真由美

5 緩和ケアに関すること

(1) 緩和ケアとは

緩和ケアとは、がんを抱える患者・家族の一人ひとりの身体や心などの様々な辛さを和らげ、穏やかにその人らしく生きていくことができるように、支えていくケアのことです。緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります。

WHO(世界保健機関)の緩和ケアの考え方



● 緩和ケアの内容について

緩和ケアで行われるケアは様々です。緩和ケアの主な内容を紹介します。

① 痛みなどの症状を取り除くケア

◇がんそのものに伴う痛みやその他の症状に対応します。

◇治療に伴う様々な症状（体のだるさ、手足のしびれ、食欲低下、脱毛、便秘など）に対応します。

② こころのケア

不安や現在抱えている心配事（診断、治療法、治療にかかる費用、これからの生活、ご家族のこと、死への恐怖、人生の意味等）やあなたが大切にしていきたいことについて耳を傾け、一緒に考えます。

③ 日常生活を取り戻すケア

◇食事が楽しめるように、食事の内容や食材・調理法についてアドバイスします。

◇ぐっすり眠れるように、不安やイライラ、うつ、不眠などに対応します。

◇身体のむくみや髪の毛の抜けなど、外見の悩みに対応します。

④ ご家族のケア

いつも患者さんをそばで見守り、支えているご家族の悩みや不安、経済的・社会的問題についても対応します。

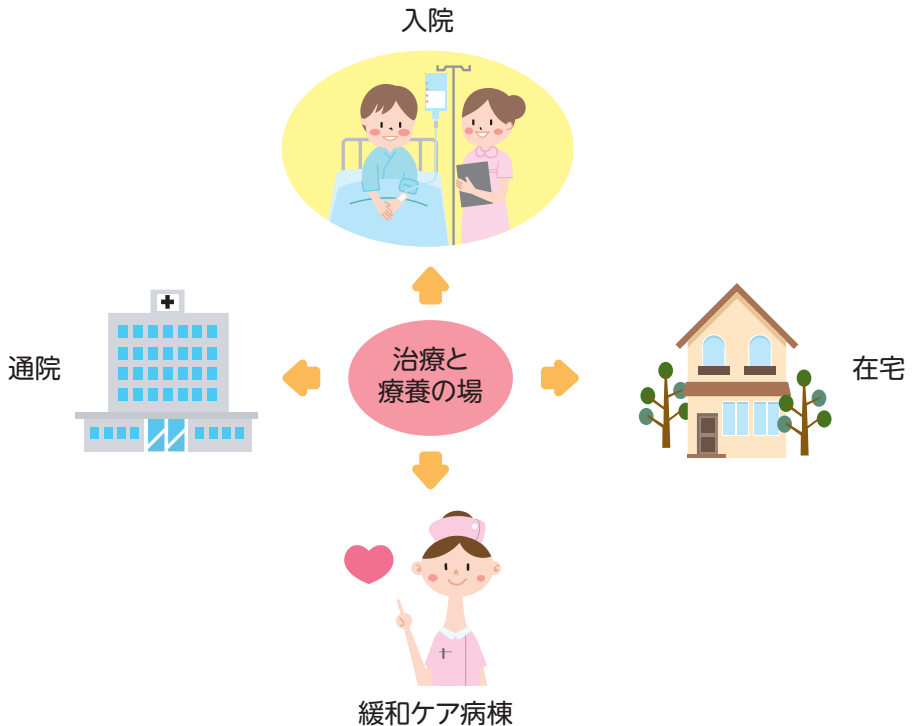


● 緩和ケアを支えるチーム

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、リハビリテーション専門職など、必要に応じて様々な職種がチームとなって、あなたとご家族を支援します。

● 緩和ケアを受ける場所

緩和ケアはがん治療中の病院でも、緩和ケア病棟でも、自宅や施設でも受けることができます。自宅の場合は、往診の医師や訪問看護師と協力し、あなたが一番過ごしたい場所で過ごせるよう支援します。



● 緩和ケア病棟（PCU）

緩和ケア病棟は、専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する場です。体のつらい症状だけでなく、心のつらさ、苦しみを和らげることを重要な治療として位置づけています。

● アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）

将来の変化にそなえ、あなたやあなたの家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について繰り返し話し合うプロセス（過程）のことです。

あなたやあなたの家族に、“もしものこと”があった場合、個人の意思が尊重された治療や療養生活を送るために、何らかの原因で自分の意思を表明できなくなった時のことを、家族や親しい人たちと話し合っておくとよいでしょう。

● あなたが望む医療処置・望まない医療処置

- ◇経口摂取できなくなった時、胃管や経管栄養を受けたいですか。
- ◇自分で呼吸ができなくなった時、人工呼吸器をつけますか。
- ◇突然心臓が止まった時、心臓マッサージを受けますか。
- ◇つらい症状をとることを優先してほしいなど。

(2) 緩和ケア病棟を開設している病院

筑波メディカルセンター病院

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1
029-851-3511

つくばセントラル病院

〒300-1211 牛久市柏田町1589-3
029-872-1771

水戸済生会総合病院

〒311-4198 水戸市双葉台3-3-10
029-254-5151

茨城県立中央病院

〒309-1793 笠間市鯉淵6528
0296-78-5420(直通)

友愛記念病院

〒306-0232 古河市東牛谷707
0280-97-3000

水戸赤十字病院

〒310-0011 水戸市三の丸3-12-48
029-221-5177

志村大宮病院

〒319-2261 常陸大宮市上町313
0295-53-1111

土浦協同病院

〒300-0028 土浦市おおつ野4-1-1
029-830-3711

(株)日立製作所日立総合病院

〒317-0077 日立市城南町2-1-1
0294-23-1111

取手北相馬保健医療センター医師会病院

〒302-0032 取手市野々井1926
0297-78-6111

[執筆者] 茨城県立中央病院 緩和ケア認定看護師 田中 和美

6 気持ちのつらさに関すること

(1) 不安や落ち込みについて

● がんに伴う気持ちの変化

がんと告知されると、ご本人・ご家族ともに心身にさまざまな影響を受けます。近年ではマスメディアの発達でがんの情報を得る機会が多くなり、気持ちが揺らぐことも少なくありません。しかし、気持ちが揺らぐという反応は大きな問題から自分の心を守るために必要で自然な反応でもあります。皆さんが当たり前に感じることで決して自分の心が弱いからというわけではありません。

一見、がんと心は関係ないように思われがちですが、治療の過程で生活や人間関係などにさまざまな変化が生じます。色々なことを考えすぎて眠れない、気分が落ち込む、今後のことをどのように決めたらいいのか迷っている、この気持ちを誰に話せばいいのかわからないというような状況になることもあります。そのような時には主治医、看護師などの医療スタッフに相談しましょう。病院によっては精神科医や公認心理師など心のケアの専門家もいますので一度病院スタッフに確認してみるのもいいかもしれません。

また、がん相談支援センターでは、ご本人からの相談だけでなく、ご家族の方がお困りの際にもご相談に応じることができますので気軽にご相談ください。

● 患者様へ

一人で抱え込まずにお話をするすることで、気持ちが楽になる方もいらっしゃいます。自分が心を許せる家族や友人に自分の気持ちを表現することも一つの方法です。

誰に話せばよいかかわからない時、病院内にはがん相談支援センター、心のケアの専門家、がん経験者が相談対応するピアサポートなど気持ちを表現できる場もあります。相談窓口は病院ごとに異なりますので各病院にご確認のうえ、ご活用ください。

心身の緊張が強くなると胸式呼吸になりがちですが、腹式呼吸を意識して行う呼吸法は気持ちをリラックスさせるのに効果的です。緊張が強いときには腹式呼吸を意識して行ってみましょう。また気持ちに余裕が出てきた時には自身が好きなことに挑戦してみるのも良いでしょう。

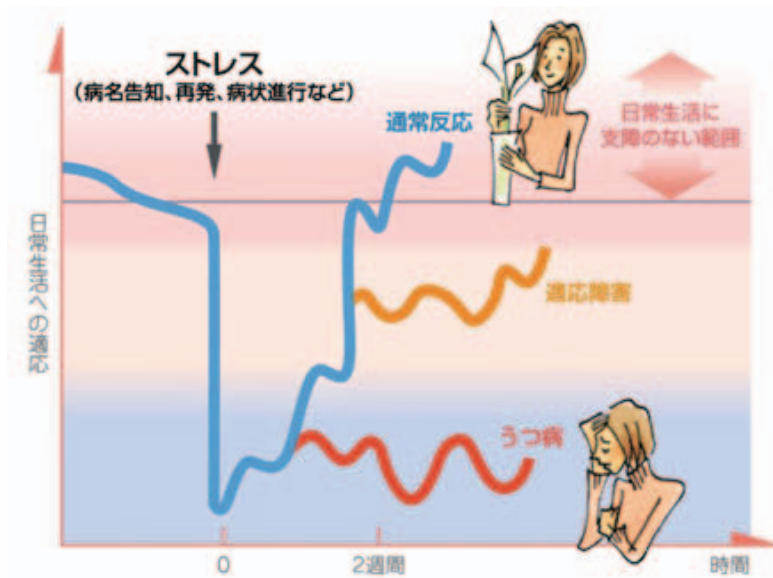


● ご家族様へ

病気になってしまったご本人を目の前にどのように接すればいいのかわからず、戸惑うこともあると思います。何も言わずにご本人の気持ちに寄り添うことも大切な心のケアになります。また、お互いの思いのズレによって生じる誤解を減らせるよう、コミュニケーションを十分にとりましょう。ご本人の思いを聞き、それに対してどのようなことができるのかを話し合い、時にはご家族が心配していることをご本人に伝えることが大切です。

またご家族も本人と同じように心身ともに疲労します。ご本人に悪いなどと考えず、自身も十分な休息をとるようにしましょう。

【ストレスへの心の反応】



イラスト：がん情報サービス がんと心

https://ganjoho.jp/public/support/mental_care/mc01.html

〔執筆者〕 株式会社日立製作所ひたちなか総合病院 臨床心理士 坂本 雅幸

(2) がんと気持ちの落ち込み（精神科治療）

「Xさん、検査結果から、残念なことにがんがあることがわかりました」

もしも主治医の先生から、このようなお話を突然、お聞きになったら、大変にショックをお受けになると思います。しばらく頭が真っ白になってしまうかもしれません。そして、ご家族のことやお仕事のことを思い浮かべ、どうすればいいか、これから何をすればいいか、考えがまとまらなくなってしまうかもしれません。しかし、このような反応はもっともなことです。ご本人だけでなくご家族も同じ状態になれるかもしれません。



さらに、治療を受けようとお気持ちを切り替えても、いざ治療が始まると思いのほか心身の負担が大きく、「こんなはずではなかった」とお気持ちがつらくなるかもしれません。このようなことももっともなことと思います。

ただ、いくら「もっともなこと」だとしても、毎日のように2週間も3週間もお気持ちのつらさが抜けない、夜中に理由なく目覚めてしまう、いらいらする、治療を続ける気持ちが失せてしまう、今までなかった動悸や息苦しさを感ずるなど、いつもと違う心身の状態になってきた時には注意が必要です。

がんと告知されて治療が始まることで起きる“もっともな反応”を乗り越えて、治療が必要なうつかもしれないからです。

ただし、がん患者様がうつになる理由はいくつか考えられます。

まず、がん自体がうつと関係することがあります。また、がん治療で用いるお薬、あるいはお薬の組み合わせが影響しているかもしれません。場合によっては脳にがんが転移しているためにこころの症状が出る可能性もあります。最近では、予後が悪いと告知された方が良い方に予測がはずれる、つまり主治医の先生の予想以上に調子が良い状態が続いている場合に、却ってどうしていいかわからなくなり、うつになる方もいらっしゃいます。

他にもうつに似た別の状態があります。たとえば、せん妄という寝ぼけのような状態、がんによるお体の不調が“こころの不調”“うつ”に似ていることがあります。この区別はこころの病気の専門家である精神科医にご相談いただくことが必要になると思います。

精神科受診は敷居が高いかもしれませんが。しかし、うつは100人中10の方がかかる、決してまれな病気ではありません。また、気が弱いからとか気が小さいからなる病気でもありません。むしろ、頑張り屋さんで真面目で我慢強く、なんでもご自分の力で解決しようとなさる方に多い病気とされています。

治療はうつの原因によって変わります。お薬をお飲みになった方がよい場合、お薬ではなくカウンセリングが適切な場合、がんの治療方法を変えた方がよい場合など、さまざまです。

主治医の先生とご相談のうえで、ご家族、ご本人が「いつもと違う」とお感じになることがあれば、精神科におかかりになることをご検討いただければと思います。

さて、精神科外来には、メンタルクリニックと精神病院の外来の二つがあります。クリニックは敷居が低いかもしれませんが、通常、大変に混んでいます。精神病院の外来は敷居が高いかもしれませんが、クリニックよりも医師が多く、お待ちにならなくてもすむ可能性があります。また夜間当直の先生がいらっしゃるので、急なご相談がしやすいメリットもあります。

どちらを選ぶかは、ご本人の体調などをご検討の上で、医療相談室などにご相談ください。

〔執筆者〕茨城県立中央病院 医師 佐藤 晋爾

