

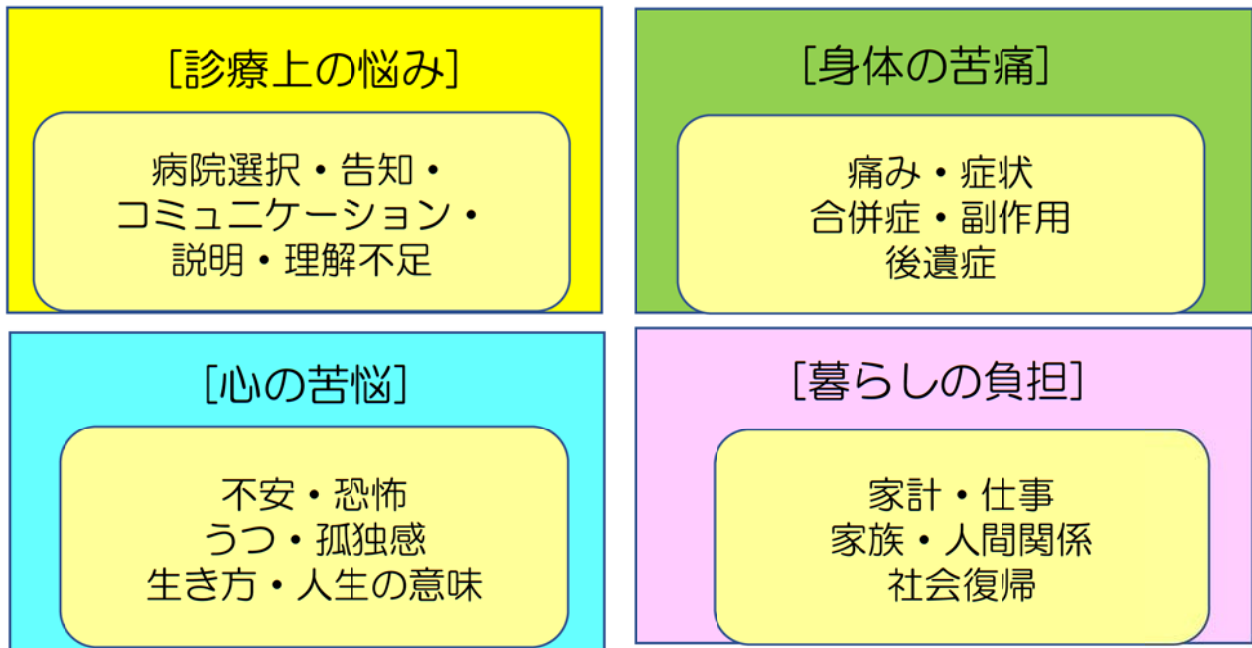
がんの治療や療養生活で 困ったときには？

静岡県立静岡がんセンター
患者家族支援センター長
遠藤 久美

がん患者さんやご家族は
実際に、どのようなことで
困ることが多いのでしょうか？



がん患者・家族の悩みや負担（4分類）



4分類をもとにした 悩み・負担・苦痛のスクリーニング

- からだのつらさがありますか？
- 不安や気持ちのつらさがありますか？
- 治療場所や通院の気がかりはありますか？
- 経済面や仕事の気がかりはありますか？
- 日常生活の気がかりはありますか？
- 家族介護やペットの気がかりはありますか？

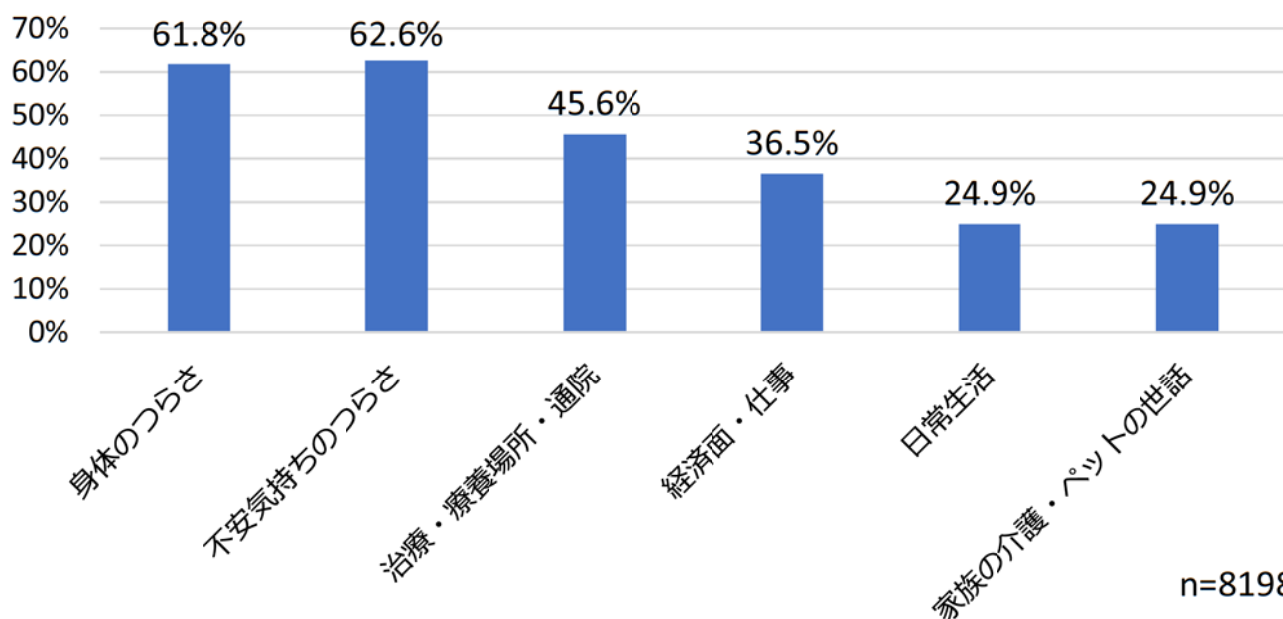




初診患者の悩み・負担・苦痛

(静岡がんセンター：2021年4月～2022年3月)

悩み・負担・苦痛の分類別割合（複数回答有）



初診患者の悩み・負担・苦痛の内容

からだのだらさ

(身体のだらさ)

- 痛み
- だるさ
- しびれ
- 咳、痰
- 食欲低下

不安・気持ちのだらさ

(心の苦悩)

- 病状に対する不安
- 癌かもしれないという不安
- 今後どうなるのかという不安
- 今後の治療に対する不安

治療や通院の気がかり

(診療上の悩み)

- 通院が困難（遠方、通院手段など）
- 治療に対する気がかり
- 治療場所について
- 医師との関係



初診患者の悩み・負担・苦痛の内容

経済面・仕事の気がかり（くらしの負担）

- 治療費がどれくらいかかるのか
- 仕事が休めない（治療期間はどれくらいなのか）
- 仕事が続けられるのか
- 仕事に復帰できるのか

日常生活の気がかり（からだのつらさ）

- 食事に関すること（食事が食べられないなど）
- 排泄（頻尿、排便のコントロールなど）に関すること
- 食事やトイレ、外出などの移動に関すること

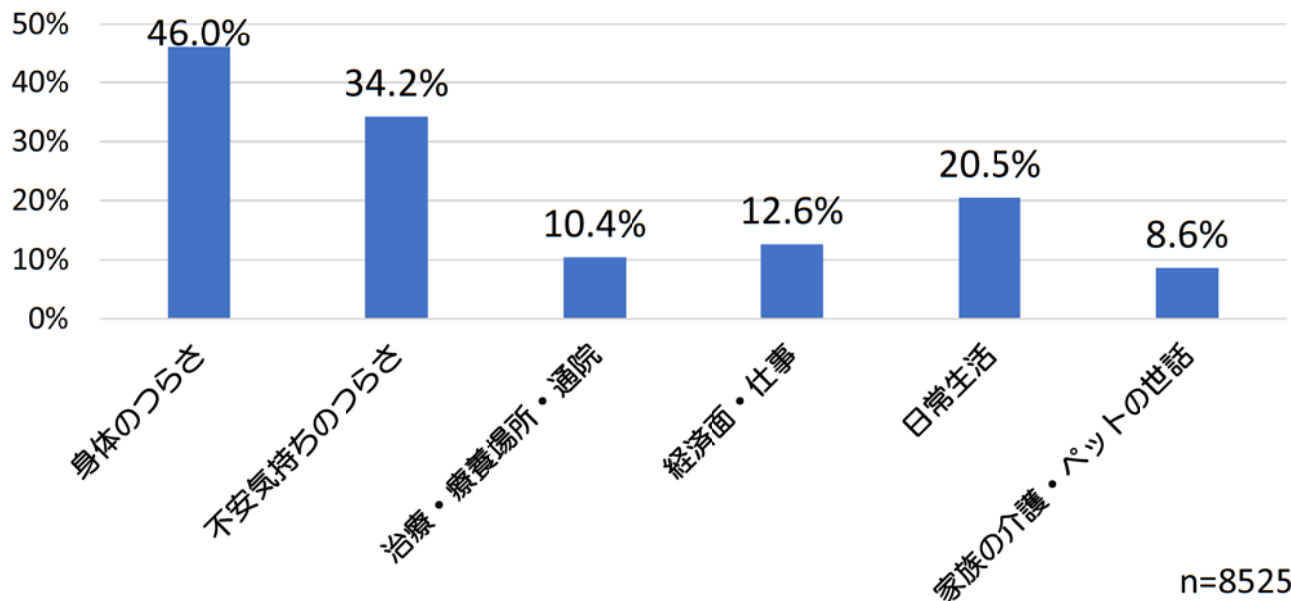
家族の介護などの気がかり（くらしの負担）

- 親の介護
- 子供のこと（子供がまだ小さい）
- 配偶者（高齢や介護が必要な状態）の介護



2回目以降の入院時の患者の悩み・負担・苦痛 （静岡がんセンター：2021年4月～2022年3月）

悩み・負担・苦痛の分類別割合（複数回答有）





2回目以降の入院時の 患者の悩み・負担・苦痛の内容

からだのつらさ

(身体の苦痛)

- 疼痛
- 倦怠感
- しびれ
- 食欲不振
- 吐き気
- 体力低下

不安・気持ちのつらさ

(心の苦悩)

- 治るかどうかが心配
- 今後どうなるのかという不安
- 副作用が心配
- 落ち込んだりくよくよしたりする
- 先が見えない不安

治療や通院の気がかり

(診療上の悩み)

- 通院が困難（遠方、通院手段など）
- 治療方針がわからない
- 今後の治療や副作用のこと
- 今後違う病院に通うこと



2回目以降の入院時の 患者の悩み・負担・苦痛の内容

経済面・仕事の気がかり (くらしの負担)

- 治療費、入院費、交通費がかかる
- 仕事を休んでおり収入減、周りに迷惑をかけている
- 仕事が続けられるのか
- 仕事に復帰できるのか

日常生活の気がかり

(からだのつらさ)

- 食事に関すること（食事が食べられないなど）
- 排泄（頻尿、排便のコントロールなど）に関すること
- 自分のことができなくなること

家族の介護などの気がかり (くらしの負担)

- 親の介護
- 子供のこと（子供がまだ小さい）
- 配偶者（高齢や介護が必要な状態）の介護
- ペットや植物のこと（入院中が心配）

では、治療や療養生活での様々な困りごとにどのように対処していったら良いのでしょうか？

診療上の悩み

- 治療方針がわからない
「再発の話を聞いて、頭が真っ白になって途中で先生の話が入らなかった」
- どの治療を選んでよいかわからない
「いくつか治療を提示されて選んでくださいと言われたけど、どれをどう選んでよいかわからない」



医師の説明が分からなかったり治療の選択に迷ったときには・・・

➤ 医師に再度の説明を求めましょう

その際には

- ①一緒に説明を聞く人を連れてくる
- ②聞きたいことや知りたいことを予め考えてメモをしてくる
- ③説明内容を書き留めたり、録音しても良いか確認して録音する



医師の説明が分からなかったり治療の選択に迷ったときには・・・

➤ 一緒に説明内容を整理したり、治療の選択を支援する人や資源を活用しましょう！

①支援する人

- ・病棟や外来の看護師
- ・がん相談支援センターや支援部門の看護師
や医療ソーシャルワーカー（MSW）など

★静岡がんセンターでは、患者家族支援センターの専従看護師やよろず相談のMSWがサポートしています





医師の説明が分からなかったり治療の選択に迷ったときには・・・

- 一緒に説明内容を整理したり、治療の選択を支援する人や資源を活用しましょう！

②治療選択時などに活用できる資源（情報）

- ・治療に関する本やパンフレット
- ・インターネット上の情報
→発信元は信頼できる所か？自分の病状に合っているか？偏った情報ではないか？
- ・セカンドオピニオン⇒遠慮せず申し出てください

★静岡がんセンターには患者さん用の図書館もあります！



からだのつらさ（身体の苦痛）

- 治療の副作用が辛い
「副作用はいつまで続くのでしょうか？」
「つらいから治療をやめたい・・・」
- 痛みやだるさが辛い
「このままどんどん痛みが強くなると思うとこわい」
「できるだけ辛くないようにしてほしい」



身体の苦痛を軽くするために

➤ まずはどんな苦痛があるのかを教えてください

- ①どんな症状なのか？（痛み、吐き気、だるさ…）
- ②どれぐらいの程度なのか？
- ③いつ頃から症状が出てくるのか？あるいはいつ頃からおさまってくるのか？

など

- 詳しく教えてもらおうと、適切な対処方法につながりやすくなります
- 『症状を我慢せず伝えること』は患者さんの役割です

身体の苦痛を軽くするために

➤ 様々な症状の専門家（職種）を活用しましょう！

- ①痛みの専門家⇒緩和ケアチーム（緩和医療科医師他）
- ②吐き気があって食べられない
⇒栄養サポートチーム（栄養士他）
- ③口内炎が辛い⇒口腔ケアチーム（口腔外科医師他）
- ④副作用で肌が荒れた⇒スキンケアチーム（皮膚科医師他）



など

★静岡がんセンターでは、上記のような特定の症状に対して多職種からなる専門チームが支援しています



身体の苦痛を軽くするために

➤ 患者さんご自身でのケア（セルフケア）も大事です！

- ①症状の程度や回数を観察して記録する
- ②食べやすい物を自分で試したり探してみる
- ③口の中の清潔を保つためにうがいや歯磨きをする
- ④皮膚の保湿を保つためにクリームを塗る
など、できることがたくさんあります



★静岡がんセンターでは、化学療法センターや患者家族支援センターの看護師などが患者さんの生活に合わせた具体的な方法を一緒に考えます



気持ちのつらさ（こころの苦悩）

- 告知時や再発時の衝撃や不安
「まさか、何で自分が・・・」
「この先どうなるのか不安しかない」



- 治療中の気持ちのつらさ
「いったいいつまで治療を続けるのか・・・」
「できる治療がだんだん少なくなっていくのが
こわい」



気持ちのつらさを軽くするために

- 抱えこまずに相談してください
 - つらい気持ちはあって当然
 - 話をすることで「気持ちの整理」ができる
 - 信頼できる人、話せる人に話してみる



★静岡がんセンターでは、ご希望時には患者家族支援センターの看護師などがお話を伺い「気持ちの整理」をお手伝いしています



気持ちのつらさを軽くするために

- 「こころの専門家」も活用してください
 - 気持ちのつらさがあり、「食べられない」「眠れない」など日常生活への影響が長引く場合
 - 気持ちの落ち込みが非常に大きい場合



- 心理士による専門的なカウンセリング
- 腫瘍精神科医師の診察

くらしの負担

- 経済的な負担
「治療費が心配」
「仕事を休むから収入が減ってしまう」
- 仕事に関する心配や不安
「仕事を続けられるのか」
「仕事に復帰できるのか」
- 家族に関する心配
「介護が必要な家族がいる」
「こどもがまだ小さい。病気のことを話していない」



くらしの負担を軽くするために

- 準備できることは準備しておきましょう
- ①高額療養費制度や限度額認定証（高額療養費の払い戻し分を窓口で減額する制度）
⇒診療前に医療保険の保険者へ申請して限度額認定証の交付を受けておく
 - ②仕事先の担当者に予め相談
がんになったからといって、すぐに仕事をやめる必要はない。手当などの担当者に相談しておく





くらしの負担を軽くするために

➤ 「くらし」の専門家であるメディカルソーシャルワーカー（MSW）を活用してください

①経済面：使用できる制度などの紹介や手続き支援

②仕事面：仕事を続けるための支援

⇒使用できる制度や仕事先の担当者との連携
ハローワーク等と協働して就労支援

③家族に対して：ご家族の介護の担当者との連携

④その他：行政の担当者との連携など



くらしの負担を軽くするために

➤ 特に未成年のお子さんを持つ患者さんへの支援

■ がんのことを伝えるべきか、どうやって伝えたら良いのか

■ 髪の毛が抜けた姿を見たらびっくりしてしまうのではないかと



★静岡がんセンターではこどもの専門家である小児科医師やチャイルドライフスペシャリスト等からなる「小児科家族支援チーム」が、お子さんへの病気の伝え方や接し方などを一緒に考え、支援しています

心 まとめ：様々な困りごとに対処するために

1. まずは「困っています」とアピール

- ①身近な医療者に遠慮せず伝える
- ②スクリーニングの用紙などに記載する

専門家に
つながります！

2. 相談窓口の場所を把握しておく

がん診療連携拠点病院には必ず「がん相談支援センター」が設置されている

★静岡がんセンターの
2大相談窓口



心 まとめ：様々な困りごとに対処するために

3. 診断や治療に参加する気持ちを持つ

- ・治療を乗り切っていくためには自分の状況のある程度知っておくことが必要
- ・自分の症状や気になることは医療者にきちんと伝える
- ・専門家の協力を得ながら、自分でできることはやってみる

患者さん・ご家族を中心とした
多職種チームで困りごとに対処

