

がんと診断されたら

～がん相談支援センターについて～

はじめに

日本人の2人に1人ががんにかかる時代、今回は、がんと診断された時の相談窓口についてご紹介します。

がんと診断されたら

がんと診断されたら、誰でも平静ではいられずに動揺すると思います。医師からの説明を聞いても、頭が真っ白になって記憶がほとんどなくなったり、いろいろ決めなくてはいけないのに何も考えられなくなったり、徐々に悲しみや不安が押し寄せてくるかもしれません。なぜわたしだけ苦しい思いをしなくてはいけないのか、まさか自分が、がんであるはずがない、と思うこともあるかもしれません。気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは自然な心の反応です。

自分の気持ちや思いを話してみる

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐことがあります。あなたのまわりにいる家族や信頼できる友人、あなたの近くにいる医師や医療スタッフに話してみてもよいかもしれません。

思いをうまく伝えられないときには

どう伝えたらよいかわからないという方もいると思います。また、それぞれではなく「不安で不安でしょうがない」「何も考えられない」という方も多いと思います。

そんなときは、ぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。相談員があなたの気持ちによりそいながら、これからどうしていくのかを考えるお手伝いをします。

がん相談支援センターとは

医師に聞きたかったことが聞けなかった、ただただ不安で何を相談していいかもわからない、治療が始まっていないけど相談できるのか、がんの治療について、わかりやすく説明してほしい、仕事のこと、お金のこと、家族のこと、すべてが不安・・・このような時に、がん相談支援センターに相談するとよいと思います。がん相談支援センターは質の高いがん医療が受けられるように厚生労働大臣が指定したがん診療連携拠点病院などに設置されています。がん相談支援センターには次のような特長があります。

- ・ご本人やご家族はもちろん、どなたでも無料で相談できます。
- ・がん相談支援センターのある病院に通ってなくても相談できます。
- ・看護師、ソーシャルワーカー、心理士などが相談員として対応しています。
- ・窓口での対面だけでなく、電話でも相談できます。
- ・匿名でも相談できます。

相談内容を、本人の了解なしに主治医をはじめ他の人に伝えることは決してありませんので、安心してご相談ください。

「こんなことを聞いてもよいのだろうか」と思うようなことが、治療や生活、仕事の継続などを考える上で、実は重要なことだったりします。最初はぼんやりとした不安や疑問でも、話をすることで問題が明確になったり、あなたが何を大切にしたいのかということに気付いたりします。がん

相談支援センターでは、診察中に理解できなかったことや聞きにくかったこと、診察後に気になってしまったことなど、どんなことでも相談することができます。また、あなたに必要な情報を相談員と一緒に探すことができます。がんの冊子などを閲覧・入手することもできます。がんと診断されて間もない時期は、治療のことや、医療費・生活費などの経済的なこと、仕事、家事・育児をどうするかなど、いろいろなことを決めなくてはなりません。そうはいても、なかなか決められないことや今は考えられないということもあるかもしれません。がん相談支援センターではそのままのあなたとお話ししたいと思っています。治療中も、そして治療後も悩むことがあるかもしれません。どんな時期でも、がん相談支援センターはあなたによりそい、一緒に考えていきます。

おわりに

がん相談支援センターの場所や連絡方法は相模原市ホームページに掲載されています。

(相模原市では、相模原協同病院、北里大学病院、相模原病院にがん相談支援センターがあります。)

https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026626/seijin_kourei/soudan/1016861/1016862.html



相模原市では、がん体験者による無料相談や、がん患者ウィッグ購入費の助成なども行っており、詳細は相模原市ホームページをご覧ください。

https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026626/seijin_kourei/soudan/1016861/index.html



出典：国立がん研究センター,2023,がん情報サービス

(https://ganjoho.jp/public/dia_tre/anatani_shitte_hoshiikoto/01.html)

(https://ganjoho.jp/public/dia_tre/anatani_shitte_hoshiikoto/02.html)

(相模原市医師会 土肥 直樹)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
土曜日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
休日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内には行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501**へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。