

# がんと診断されたら

—心がけたいこと—

## はじめに

日本人の二人に一人ががんにかかる今の時代、がんと診断されることは他人ごとではなくなっています。がんと告げられるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。しばらくは、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。大きな衝撃を受けながらも、今あなたが生きていること、そのことがかけがえのないことなのです。

## 自分らしい向き合い方を大切にする

大切な人にこそ、まずは話してみましょう。家族や親しい友人などにつらい気持ちや不安を打ち明けることで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。

音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、リラックスできることをしてみましょう。大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。

## つらい気持ちが続くときには

がんと告げられた後に続くショックや動揺は、多くの場合、時間がたつにつれて、少しずつ和らいできます。ひどく落ち込んで、日常生活に支障があれば、思い切って心のケアの専門家に相談してみましょう。心のケアは、心療内科医、精神科医、心理士などが専門家としてサポートします。まずは担当医や看護師に相談してみてください。

## 生活や暮らしのことを考える

治療が始まる前に、生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活に影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気のことを伝え、理解と協力を得ておいたほうがよいでしょう。周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。

## 医療者と信頼関係を築くことが大切

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など、医療者と長く関わっていくこととなります。診断や治療などの医学的なことについて、あなたの病状を最もよく理解しているのは、担当医をはじめとする医療者です。納得して治療や療養に向き合えるように、医療者にあなたの希望や疑問を伝え、よい信頼関係をつくっていきましょう。

医療者には、あなた自身の状態や、不安やわからないことについて率直に伝えていくように心がけましょう。痛みなどの自覚症状や、困っていること、心配なことなどはあなたにしかわかりません。あなた自身の気持ちを伝えることで、よい関係は築かれていきます。

## おわりに

がんと診断された時に心がけたいことをまとめてみました。(出典は国立がん研究センターがん情報サービスHP <https://ganjoho.jp/public/knowledge/moshimogan/index.html>)

治療や療養の方針について別の医師に話を聞く「セカンドオピニオン」の制度があり、その際は、担当医にその希望を伝え、紹介状や検査資料をもらうことが必要です。

近年は、がんにかかった人やその家族、友人などが、戸惑ったり孤独を感じた時に気軽に訪れて安心して話せる、また自分の力を取り戻せる英国生まれの空間が専門職種によって運営されています。予約は不要、無料です。ぜひ訪ねてみてはいかがでしょうか。詳細は以下をご覧ください。(※現在は新型コロナウイルス感染対策のため、訪問前にセンターへの連絡が必要となっています。)

マギーズセンターHP <https://maggiestokyo.org/center>

(相模原市医師会 土肥 直樹)

## 子ども予防接種週間のお知らせ



期間 令和4年3月1日(火)～7日(月)

主催 日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省

予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を目的として、上記期間を「子ども予防接種週間」といたしました。

期間中、協力医療機関において、通常の診療時間帯に予防接種を受けにくい人々に対し、予防接種を行います。

※子ども予防接種週間における協力医療機関の

詳細につきましては相模原市医師会ホームページ⇒

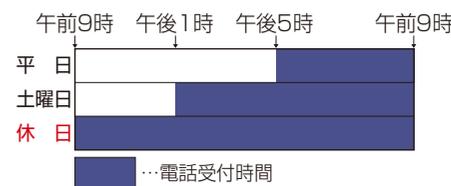
をご覧ください。お問い合わせ先：相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700



## 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。



- ◇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相模原口腔保健センター ☎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。