

### 再発したとき

米国国立癌研究所(NCI)

第1章 再発の知らせを受けたとき.....	2
第2章 なぜ、そして、どこにがんは再発するのでしょうか？.....	2
第3章 主体性をもってケアと治療.....	4
第4章 治療による副作用に対処する.....	10
第5章 あなたの気持ちへの対応.....	17
第6章 目標をもつ.....	28
第7章 家族や友人.....	28
第8章 意義を見つける.....	33
第9章 経験を生かす.....	34

## 第1章:再発の知らせを受けたとき

心の奥深くでは、あなたはがんが再発するのではないかと恐れていたかもしれません。そして今、どうして、再び自分にこんなことが起こるのだろうか？ もう十分苦しい思いをしたのではないかと、考えているかもしれません。

多くの人が、ショック、怒り、悲しみ、怯えといった感情を持ちます。しかし、今のあなたには以前にはなかったものがあります。それは経験です。あなたは一度がんを乗り越えています。期待と希望を持つことの意義をよく知っています。

また、最初にごんを発症してから治療が進歩している可能性があることを忘れないで下さい。新しい薬や治療法は、病気や副作用の治療に効果があるかもしれません。実際に、現在、がんは何年も治療を継続する慢性病であると考えられる場合は多いのです。

「がんが再発したと分かったとき、ただ呆然としました。最初、この事実を受け入れるのは辛かったのですが、2～3週間後、あらゆる治療選択肢および自分ができに目に向け始めました。そうすることによって、ある程度、平常心を取り戻すことができました。」

「1分前まではすべてがうまくいってました。それなのに、たった5分後、主治医ががんの再発という爆弾を落としたとたん、私の人生は再びどん底に陥ってしまいました。」-ドロシー

## 第2章 なぜ、そして、どこにがんは再発するのでしょうか？

「私は打ちのめされました。がんは完全に消え去ったと思って、私は普通の生活に戻りつつあったころでしたから。さらに驚いたのは、がんが別の場所に再発していたということです。しかし、どこに再発したかは問題ではなく、とにかくがんが消えてなくなってほしいと願いました。」-ロナルド

がんが再び発症することを、再発(または再発がん)といいます。がんが再発した場合、次のことを知っておく必要があります。

-再発がんは、最初の治療で完全に除去もしくは破壊されなかったがん細胞が増殖したものです。がん細胞のいくつかは、小さすぎて追跡調査では確認できなかった可能性があります。これは、あなたの受けた治療が間違っていたわけでも、あなたが何か間違ったことをしたわけでもありません。単に、治療の効果をくぐり抜け、残ってしまったごくわずかのがん細胞が時間をかけて腫瘍またはがんへ成長し、発見されたのです。

-がんが再発した場合、常に同じ部位に発症するわけではありません。例えば、大腸がんの場合、肝臓に再発する可能性があります。それでもそのがんは大腸がんと呼ばれます。最初に発症したがんが新たに別の部位に広がった際は、転移と呼ばれます(下記の「がんが再発する可能性のある部位」を参照)。

-最初に発症したがんと関係のない、全く新しいがんが発症する可能性もありますが、そうしたケースはあまり多くはなく、再発がんである場合のほうがよく見られます。

#### がんが再発する可能性のある部位

医師は、がんがどの部位に発症したかによって再発がんを定義します。再発の種類は以下のとおりです。

**\*局所再発がん:**最初のがんと同じ部位または近接した部位に発症したがん。

**\*領域再発がん:**腫瘍が、最初のがんが発症した部位の近くのリンパ節もしくは組織で成長した状態。

**\*遠隔再発:**この場合、がんが最初に発症したがんの部位から離れた器官または組織に転移した状態。

局所再発がんは、領域再発がんまたは遠隔再発がんよりも治療が容易であると言えますが、患者によって異なる場合もあります。治療選択肢については主治医と相談して下さい。

## 第3章 主体性をもってケアと治療

医療チームと話し合う

医療チームと話し合う際のアドバイス

治療の選択肢

臨床試験

自分の希望を伝えておく

再発がんは、生活のあらゆる部分に影響を及ぼす可能性があります。気弱になり、もはや自分にはなすべがないと感じるかもしれませんが、そんなことはありません。あなたは自分の治療および意思決定に参加することができます。また、治療について決断をする際には、担当の医療チームおよび家族と話し合うこともできるのです。このように治療および意思決定に関わることによって、皆があなたのケアに携わってくれていることを実感でき、心の安定が得られることでしょう。

医療チームと話し合う

「何か起きた場合に備えたいので、私は常にたくさん質問をします。私を治療または看病してくれる人たちは皆、心から私のことを思ってくれていると信じていますが、それでも、どんなことでも質問しなければ、彼らは私の疑問に答えてくれないのではないかと心配になります。」-ボニータ

多くの場合、医療専門家からなる医療チームがついています。彼らは、互いに協力しあい、患者の支援に取り組んでいます。このチームには、医師、看護師、がん専門のソーシャルワーカー、栄養士またはその他の専門家が含まれます。患者のなかには、治療の選択肢や副作用について質問しない人もいます。そのような人たちは、医師は質問されるのを嫌がるものではないかと考えているのかもしれませんが、現実にはそのようなことはありません。ほとんどの医師は、患者が自らの治療に参加することを望んでいます。医師たちは、心配な点があれば相談してほしいと考えているのです。

医療チームとの相談にあがる主な話題

**痛みまたはその他の症状:** あなたの体調(健康状態)について、正直に、率直に話しましょう。痛みがあればその旨を医師に伝え、また痛みを感じる箇所も伝えて下さい。痛みを和らげる方法について、どのよ

うなことを希望するかを医師に伝えましょう(痛みまたはその他症状に関する詳細は、第4章「治療による副作用に対処する」を参照のこと)。

-コミュニケーション: 自分の治療について詳しく知りたいと思う人もいれば、できるだけ知りたくないという人もいます。がん患者のなかには、ほとんどすべてのことを自分の家族に決断してほしいと思う人もいます。あなたはでしょうか? 何をどれだけ知りたいですか? どこまで知りたいですか? 自分にとって最も無理のない選択をして下さい。そうして、主治医および家族に自分の希望を伝え、治療に際しては、自身の希望に沿ってもらえるよう頼みましょう。

-家族の希望: なかには、がんと直面することができず、病状がどれくらい進行しているのかを知ることが望まない家族もいるでしょう。家族がどの程度知りたいと望んでいるかを知り、必ず医師および看護師にその旨伝えて下さい。これはできるだけ早い時期に伝えておきましょう。家族の希望を知ることによって、あなたの大切な人たちの葛藤や苦痛を避けることができます(あなたの大切な人たちとの話し合いについての詳細は、第7章「家族や友人」を参照のこと)。

#### 医療チームと話し合う際のアドバイス

「ノートは必需品です。病院では、主治医が何か大切なことを言っても、怯えていても耳に入らず、家に戻っても彼らの言葉を正確に思い出せないからです。」-ジェイク

-あなたがいま必要としていること、疑問、心配な点を率直に話して下さい。医師の説明に対して、恥ずかしがらずに、聞き返したり説明を求めたりしましょう。

-診察の際に医師から手渡された書類および検査結果は、すべてファイルに綴じるか、ノートに書いて残しておきましょう。毎回の診察には、そのファイルを持って行って下さい。また、服用した薬および受けた検査など、全ての診察内容を、日記などに記録しておきましょう。そうすれば必要な時に自分の記録を見ることができます。こうしておくことで、特に初めて新しい医師の診察を受けるときなどにとても役に立つ、と多くの患者は言います。

-自分が何を聞きたいのかを忘れないように、医師と会う前に質問事項を書き留めておいて下さい(後述の「治療選択肢に関する、医師または看護師への質問事項」を参照のこと)。

-家族または友人に病院へ同行してくれるように頼んでみましょう。診察時は感情が不安定になる瞬間でもあり、あなたは医師の話す内容に集中できないかもしれません。同伴者がいれば、冷静な判断力に  
海外癌医療情報リファレンス

よって質問の手助けをしてくれるでしょう。また、他の誰かがメモを取ってくれば、あなたの負担も少なく、家に戻ってからそれを見直すこともできます。

-医師との会話を録音してもよいかどうか、あらかじめ医師に確認しましょう。

-検査後、自分の服に着替えてから結果について話し合いたい場合は、先に着替えをしたい旨、医師に伝えておきましょう。ガウンまたはローブ姿のままでは落ち着かず、医師の話に集中できないという人もいます。

## 治療の選択肢

再発がんの治療には多くの選択肢があります。どのような治療を行うかは、がんの種類および以前受けた治療によってある程度決定されます。また、がんがどの部分に再発したかによっても決まります。以下がその例となります。

-局所再発がんでも多い治療法は、外科手術または放射線療法です。つまり、腫瘍を医師が除去するか、放射線で破壊するということです。

-遠隔再発は、化学療法、生物学的療法または放射線療法で治療する必要があるでしょう(詳細は、NCI 小冊子 *Radiation Therapy and You*『放射線療法とあなた』および *Chemotherapy and You*『化学療法とあなた』を参照のこと)。

治療について、どのような選択肢があるのか、医師に質問をするのは重要なことです。同様に、セカンドオピニオンを得るのもよいでしょう。また、臨床試験が一つの選択肢になるのかどうか、医師に確認するのもよいことです。

### セカンドオピニオンを得るべきか

患者の中には、セカンドオピニオンを求めることによって、医師が気分を害するのではないかと心配する人もいますが、通常、医師は気を悪くすることはありません。ほとんどの医師はセカンドオピニオンを歓迎していますし、セカンドオピニオンにかかる費用を保険の適用内としている医療保険会社も少なくありません。

セカンドオピニオンを得る場合、医師は1人目の医師の治療計画に同意するかもしれませんが、あるいは別の治療法を提案する場合があります。いずれの場合も、あなたはより多くの情

報が得られ、自分が治療の主体者であると実感できるはずでず。あなたは自分の選択肢について自ら検討したことで、自分自身の決断に、より確信を持つことができます。

## 臨床試験

より効果的ながんを治療する方法を見つけ出すための調査研究を、治療の臨床試験といいます。日々、臨床研究からさまざまな治療法についての新しい情報が得られています。

臨床試験はそれぞれ、参加者について規定があります。規定には、年齢およびがんの種類などが含まれます。また、以前受けた治療および再発がんの部位が指定されることもあります。

臨床試験には利益もあれば不利益もあります。患者が臨床試験参加の決断をする前に、主治医はそのことを詳しく伝える必要があります。

臨床試験には、次のように、それぞれ異なる試験相があります。

- ・ **第 1 相臨床試験**: 安全な投与量と投与方法を調査する。
- ・ **第 2 相臨床試験**: 新薬または新療法にがんがどれくらい反応するかを確認する。
- ・ **第 3 相臨床試験**: 研究者が標準治療よりも効果的であると期待する新療法を、承認済みのがん治療(標準治療)と比較する。

臨床試験に参加することで、あなた自身、または将来がんを発症する人たちの役に立つかもしれません。しかし、臨床試験にかかる費用が保険などで必ずしも補償されるわけではありません。補償が適用されるかどうかは、保険プランおよび臨床試験によって異なります。臨床試験についての詳細は、担当の医療チームに相談して下さい。

臨床試験についての詳細は、NCI 小冊子、**If You Have Cancer: What You Should Know About Clinical Trials**(がんの臨床試験について知っておくべきこと)を参照のこと。

**治療選択肢に関する、医師または看護師への質問事項**

**医師または看護師に尋ねる大事な質問はあらかじめ考えておきましょう**

海外癌医療情報リファレンス



- 自分にはどのような治療が選択できますか？
- 私に提案されるのはどの治療ですか？
- 提案された治療法と今までに受けた治療との相違点は何でしょうか？
- 提案された治療の成功率。なぜこの治療法が効果的なのでしょうか？
- 治療中も今までどおりの生活ができますか？もし治療をしない場合は？
- 治療期間は？
- 副作用はありますか？ あるとしたら、どれくらいの期間続きますか？
- 副作用に対してはどのように対処できますか？
- 入院の必要はありますか？
- 臨床試験への参加は可能でしょうか？
- 臨床試験にかかる費用は自己負担でしょうか？
- 治療効果がない場合、どうすればよいですか？

**自分の希望を伝えておく**（※一部の制度については、日本では異なります）

がんが再発した場合、治療の目標は変更になるかもしれませんが、最初のがんのときと同じかもしれません。しかし、自分の希望を知らせるために、実際の行動に移す人が多くなるのは再発がんの診断時です。そのことを考えることはもちろん、話し合うのもっとつらいことですが、がんの再発は、もしも自分で意思表示できなくなった場合に何をしたいのかの「意思決定」についてきちんと考えておくきっかけになるかもしれません。

病状にかかわらず、どんな人も遺言を書き、終末期の選択肢について大切な人たちと話し合うべきです。これはあなたができる最も重要なことの一つです。また、信頼する人があなたに替わって医療上の判断ができるように、その権利を委ねておくことも考えて下さい。事前指示書と呼ばれる法的文書によってそれを行うことができます。自分で意思表示ができなくなった場合に、この文書によって、あなたの愛する人や主治医に対して、彼らが何をすべきかを伝えることができます。また、この事前指示書によって自分がどのような治療を希望するのか、前もって決定することができます。この事前指示書には、尊厳死の宣言書および医療に関する永続的委任状が含まれます。



事前指示書を準備することはあきらめることとは違います。早い時点でこのような決断をすることによって、いざというときにも冷静でいられるようにするためのものなのです。自分の意向が、確かに実践されるよう、皆に伝えておくのです。事前指示書を準備すると将来についての不安がより和らいで、毎日を精いっぱい過ごすことができるでしょう。

このような話題について話し合うのはつらいことですが、あなたがどうしたいのかを知ることで、多くの場合、家族も安堵します。なぜならば、家族からそういった話題を切り出す必要がなくなるうえ、あなた自身も心の平穏を得ることができるのです。大切な家族に重大な選択を委ねるのではなく、自ら厳しい意思決定をしていることになるからです。

事前指示書の写しをつくり、家族、医療チームおよび病院の診療記録部門に渡して下さい。これにより、みんながあなたの決断を知ることができます。

#### 法的文書についての簡単な説明

##### 事前指示書

- 尊厳死の宣言書は、自分で意思表示ができない場合に自分がどのような治療を望むのかを伝えるものです。
- 医療に関する永続的委任状は、自分で医療上の判断を下すことができない場合に、その判断をしてもらう人を任命するものです。指名された人は、医療代理人と呼ばれます。

##### 事前指示書以外の法的文書

- 遺言は、あなたの財産を相続人にどのように分割するかを指示するものです（相続人は通常残される家族ですが、他人を相続人として遺言で指名することも可能です）。
- 信託は、あなたに代わって金銭の管理をする人を任命する文書です。
- 委任状は、あなたが財務上の意思決定をできなくなった場合にその意思決定をしてくれる人を任命するものです。

注:このような文書を作成するために必ずしも弁護士を立ち合わせる必要はありませんが、公証人が必要な場合があります。州ごとに事前指示書に関する独自の法律があります。あなたの住む州の法律については、弁護士またはソーシャルワーカーに問い合わせして下さい。

## 第4章 治療による副作用に対処する

快適に過ごすための緩和ケア

疼痛緩和

痛みを緩和するその他の方法

倦怠感

吐き気および嘔吐

栄養

睡眠障害

理学療法

補完代替医療

がんの治療に伴う副作用への対処法について、すでにご存知の場合は、この章はおさらいのつもりでお読み下さい。本章では、がん患者に役立つ補助療法のいくつかをまとめています。

副作用についての詳細は、NCI 小冊子、Radiation Therapy and You: A Guide to Self-Help During Cancer Treatments (放射線療法とあなた:がん治療中の自助ガイド)および Chemotherapy and You: A Guide to Self-Help During Cancer Treatments (化学療法とあなた:がん治療中の自助ガイド)を参照のこと。

### 快適に過ごすための緩和ケア

あなたには、治療中および治療後に辛い症状があった場合、それを緩和するための治療を受ける権利があります。このような治療は緩和ケアと呼ばれています。緩和ケアには、がんの症状およびがん治療による副作用に対する治療と予防が含まれています。また、緩和ケアには、治療中および治療後の情緒面や精神面の問題への対処も含まれます。

緩和ケアが終末期のがん患者の症状をやわらげる方法であるととらえられていた時期もありましたが、現在では、がんと診断された時点から、がん患者全員が緩和ケアの対象とされています。治療中はもちろん、治療後や進行期を通して、症状があれば緩和ケアを受けた方がよいでしょう。主治医となる腫瘍医

も対応してくれますが、このような問題に最も適切に対処できるのは緩和ケアの専門医です。かかりつけの医療機関に、こうした専門医がいるかどうか医師または看護師に問い合わせてみましょう。

「私自身、治療に耐えることが目的なのではありません。新たに痛みを感じれば、私は必ず主治医に伝えます。彼は、痛みの緩和と一緒に取り組んでくれる素晴らしい人です。」-エドナー

## 疼痛緩和

すべてのがん患者に痛みがあるというわけではありません。しかし、もし痛みがある場合、痛みがあるのは当然だと受けとめてはいけません。医師は、薬剤やその他の治療で痛みを緩和することができますし、痛みが緩和されれば、よく眠れるようになって、食事をもっととれるようになるでしょう。そうすれば、家族や友人と楽しく過ごしたり、あなたが楽しめることにもっと専念できるようになります。

痛みについて定期的に担当の医療チームと話し合しましょう。どのような痛みか、痛みの部位、痛みの程度を伝えましょう。痛みは闘病の期間を通して変化していくため、このような話し合いをもつことは重要です。沈静化していたがんが再発した場合、痛みによってどこに再発したか分かる場合もあります。多くの病院では、痛みを治療する専門の医師がいます。疼痛の専門医に相談したい場合は、その旨主治医に伝えましょう。

下記に示す全ての種類の痛みに対し治療が実施されます。

- ・ 軽度～中度の痛み
- ・ 中度～重度の痛み
- ・ 一時的な激しい痛み
- ・ チクチクする痛みや焼けるような痛み
- ・ 腫れによる痛み

痛みを緩和する薬剤には以下の方法があります。

- ・ 経口薬
- ・ 皮膚から(貼り薬)
- ・ 注射

- ・ 点滴（静注ポンプ）

薬剤の種類および投与法は、痛みの種類とその原因によって異なります。例えば、持続的な痛みである場合、長期にわたり一定の用量の薬剤を投与する必要があるでしょう。皮膚に貼る薬剤または持続放出錠（長い時間をかけてゆっくり効果を発揮する経口薬）を使用することもあります。

痛みを医師に説明できるように「痛みの日記」をつけるとよいでしょう。日記には次のような内容を書きましょう。

- ・ 痛みを感じた時刻
- ・ 何をしているときに痛みを感じたか？
- ・ どのような痛みか？
- ・ どこに痛みを感じたのか？

痛みによってどの程度日常生活に支障があるか、主治医からいろいろ尋ねられることがあるかもしれませんが（下記の「痛みを緩和する：主治医に伝えること」を参照のこと）。痛みを緩和するとは、痛みに煩わされることなく日常生活に意識を向けることが可能になることを意味します。

詳細は、NCI 小冊子の Pain Control: Guide for People With Cancer and Their Families（疼痛緩和：がん患者およびその家族のためのガイド）を参照のこと。

#### 痛みを緩和する：主治医に伝えること

医師に痛みを報告する際には、できるだけ詳しく説明しましょう。次のようなことを医師に伝えましょう。

- 痛みを感じる部位は？ 痛みを感じる部位は毎回異なるか？
- どのような痛みか？ -鈍い痛み？ 鋭い痛み？ 焼けるような痛み？
- 痛みの頻度は？
- 痛みはどれくらい続くか？
- 1日の特定の時間（午前、午後、夜など）に痛みが発生するか？
- どうしたら痛みが緩和されるか？ また悪化するか？

### 強力な薬を使つての疼痛緩和

がんの患者は、痛みが緩和できるよう強力な薬が必要になることがあります。必要であれば、遠慮せずに痛みを抑える薬を出してもらったり、薬の用量を増やしてもらおうよう依頼しましょう。投薬により、痛みは最大限に緩和され、快適でいられることでしょう。

がんの患者がこれらの強力な薬を常用したとしても、中毒になる人はほとんどいません。ところが、残念なことに、なかには中毒になるのではないかという恐れから痛み止めの薬の服用を思いとどまる人もいます。また、同様の恐れから、患者の家族が、患者の服薬間隔をなるべく遅らせようとすることもあります。しかし、痛みを抱えている人は、規則正しく薬を摂取し、治療を受けるべきであり、そのことで痛みは最大限に緩和されます。

### 痛みを緩和するその他の方法

がんの痛みは通常、投薬およびその他の療法で治療しますが、薬を使用しない治療法もあります。それらは**補完代替医療(CAM)**です。多くの人が下記に挙げた方法は効果があると認めています。その方法を試す前に担当の医療チームと相談しましょう。その療法が安全で、なおかつ現在のがん治療の妨げにならないことを確認して下さい。

- ・ **鍼治療**は、小さな針を使って、体の特定の箇所を刺激する漢方の一つです。吐き気や痛みの緩和に効果がある場合があります。鍼治療を受ける前に、あなたのがん治療にとって安全かどうかを担当の医療チームに相談して下さい。
- ・ **イメージ療法**とは、景色、映像または体験を思い浮かべることにより、気分をより落ち着かせたり、体を癒す手助けをします。
- ・ **リラクゼーション法**では、深呼吸および体操をして筋肉をほぐします。
- ・ **催眠療法**は、気分を落ち着かせて意識を集中させた状態にします。特定の感情、考え、指示に精神を集中させます。
- ・ **バイオフィードバック**は、特殊な機械によって、患者が、普段意識しない(心拍など)特定の体の機能をどのようにコントロールするかを覚えさせます。

- ・ マッサージは、筋肉など体の様々な部分をやさしく揉むことによって、気分を落ち着かせ幸福な気持ちにさせます。マッサージをすべきでないがんもあるため、マッサージを試す前に、医師に確認する必要があります。

上記の方法は、ストレス緩和にも効果を示すでしょう。何か新しい方法を試す場合は、たとえそれがどんなに安全に思っても、担当の医療チームに相談しましょう。これらの治療がどこで受けられるかなどの情報も、担当の医療チームに問い合わせして下さい。詳細は、NCI 小冊子の Thinking About Complementary and Alternative Medicine:A Guide for People With Cancer(補完・代替医療を考えたとき:がん患者のためのガイド)を参照のこと。

### 倦怠感

倦怠感とは、単に疲れを感じるにとどまらない状態のことで、今までできていた些細なことさえもできないうらい疲れきった状態のことを言います。倦怠感の原因は数多くあり、がん治療の他に、不安、ストレスおよび食生活や睡眠パターンの変化などが挙げられます。このような症状が現われた場合、次のことが勧められます。

- ・ 次の診察の際に主治医または看護師に倦怠感があることを伝える。倦怠感に効果のある薬について尋ねてみる。
- ・ バランスの良い食事をとる。
- ・ 1日の予定を立て、自分にとって重要なことだけをする。
- ・ 毎日何度かの短い休憩をとって、ゆったりとくつろぐ。
- ・ 昼寝をする。
- ・ できるだけ他の人に手伝ってくれるように頼む。

### 吐き気および嘔吐

吐き気とは、胃がムカムカする状態で、嘔吐とは食べたものを吐くことです。両方ともがんの患者にみられる症状ですが、吐き気や嘔吐を放置すると、倦怠感を引き起こすこともあります。また吐き気や嘔吐により、必要な治療を受けたり身の回りのことを自力でしたりするのが困難になることもあります。こうした症状を抑える薬は数多くあります。自分に最も効果のある薬はどれかを主治医に尋ねてみましょう。

海外癌医療情報リファレンス

また、次のように食生活を変えることもよいでしょう。

- ・ 食事は1日に5～6回に分け、少量ずつ食べる。
- ・ 甘いもの、脂っこいもの、塩辛いもの、スパイスの効いたもの、または臭いのきつい食べ物は避ける。これらの食品は、吐き気や嘔吐を悪化させる可能性がある。
- ・ 水分をできるだけ多くとる。体が乾燥(脱水状態になる)しないようにする。ブロス(肉・魚・野菜などを煮出したスープ)、アイスクリーム、水、ジュース、ハーブティー、スイカなどがよい。

## 栄養

患者のなかには、それまで普通に食べていた物が食べられなくなったり、食べ物を全く受けつけなくなったりする人もいます。物が食べられない、もしくは消化できないなどの問題はありませんか？ ある場合は、主治医に食事について相談して下さい。医師は次の提案をしましょう。

- ・ 食事療法
- ・ 必要な栄養を摂取するその他の方法
- ・ 治療中の食事のアドバイス
- ・ 栄養士に相談する

詳細は NCI 小冊子の Eating Hints for Cancer Patients (がん患者の食事に関するアドバイス) を参照のこと。

## 睡眠障害

睡眠障害は、病気、疼痛、ストレス、服薬、入院などが原因で引き起こされる可能性があります。睡眠障害には以下のような症状があります。

- ・ 寝つけない
- ・ 少しの間しか眠れない
- ・ 夜中に目が覚める



- ・ 一度目が覚めると眠れない

睡眠障害に対処するために、次にあげた方法を試してみるとよいでしょう。

- ・ 騒音を抑え、部屋を薄暗くし、部屋を適切な温度にし、体を快適に支えられる枕を使用する。
- ・ ゆったりとした柔らかい服を着る。
- ・ 寝る前にトイレに行く。
- ・ 寝る2時間前に高タンパクの軽食をとる(例:ピーナッツバター、チーズ、ナッツ類、薄切りの鶏肉または七面鳥など)。
- ・ カフェインを避ける(コーヒー、お茶、コーラ、ホットココア)。
- ・ 就寝時間を一定にする。
- ・ 昼寝時間は15分から30分までとする。
- ・ 睡眠障害に効果のある薬について担当の医療チームに相談する。

## 理学療法

がんの患者は時々、体のさまざまな部位に痛みを感じます。気だるさや疲労を感じる人もいます。以前よりも体の凝りを感じる人もいます。そのため体を動かすのがつらくなります。このような症状がある場合、担当の医療チームから、理学療法士の指導を受けるように言われるかもしれません。理学療法士は、温熱療法、冷却療法、マッサージ療法、圧迫療法、または運動療法を用いて、このような症状をやわらげてくれるでしょう。理学療法は倦怠感を緩和し、体の機能改善に効果があるでしょう。また理学療法は体力回復やバランスを取り戻す効果があり、放射線療法による凝りやその他の副作用にも有効です。

## 補完代替療法

補完代替療法(CAM)が有効な人もいます。CAM治療には、4章内「痛みを緩和するその他の方法」の項で紹介した療法など、安全なものもあります。あなたは、がんやその副作用を治療するための、さまざまな食事療法、ビタミン剤、ハーブ(漢方薬)についてすでに読んだことがあるかもしれませんが、新しい方法を試す前に担当の医療チームに相談しましょう。その理由は以下のとおりです。

- ・ CAM 治療のなかには、その効果が証明されていないものもあり、実際に害を与える可能性もあります。
- ・ 危険な反応が現れるかもしれません。また、CAM 治療によって、医師が処方した薬の効果を阻害する可能性もあります。
- ・ 「天然」の製品が安全な製品というわけではありません。

信頼のおける情報源から CAM 治療の情報を得ましょう。連邦機関およびがんに関する NPO 団体であれば信頼できる情報が入手できます。NCI 小冊子 Thinking About Complementary and Alternative Medicine: A Guide for People With Cancer (補完・代替医療を考えたとき:がん患者のためのガイド)も参考にしてください。

## 第 5 章 あなたの気持ちへの対応

ストレス

希望

感謝

不安

恐怖

悲しみと抑うつ

怒り

罪悪感

孤独感

拒絶

あなたの対処方法

「人生が再び一変し、今起こっていること全てにいら立ちを感じずにはいられません。気が動転し怒りを感じたかと思うと、突然泣き出すこともあります。次にどうなるのか全く分かりません。」ーキャンー

がんが再発したとわかったとき、さまざまな感情がわき上がってきます。たとえば、恐怖や怒りであったり、拒絶したい気持ちであったりするかもしれません。がんが再発したことを告げられたときは、最初にごんと診断されたときと同じくらい、もしくはそれ以上に衝撃を受けるかもしれません。

最初の反応に関係なく、がん治療の再開はあなたの心や精神にとって、より大きな試練となるかもしれません。いい日もあれば悪い日もあるでしょう。さまざまな感情が現われてもかまわないのです。

以前に経験した感情もあるかもしれませんし、その感情がより激しく現われるかもしれません。過去にそのような感情を経験していれば、今回もなんとか乗り切ることができるでしょう。さまざまな強い感情をもつのが初めてで、またはその感情のせいで毎日を過ごすのがつらいようであれば、助けを求めましょう。

あなたを助けてくれる人は大勢います。例えば、健康心理士、がん専門のソーシャルワーカー、その他精神衛生の専門家、あなたが信仰する宗教やスピリチュアルな集まりの指導者などです。彼らは、あなたが自分の感情をコントロールするのに役立つ様々な方法を知っています。その他の方法については第5章内「**あなたの対処方法**」を参照して下さい。

## ストレス

「がんの再発という診断を受けて、外科手術やさらに他の治療を受けていると、人生は普通ではいられなくなります。いつも頭の片隅に浮かぶのは、今度は何？ その次は何？という気持ちです。」—マーガレット

ストレスはがんに対する自然な反応です。あなたは、治療、家族、仕事、お金、日々の生活など多くのことを抱えています。時には、自分がストレスを抱えていることに気がつかないこともあります。家族や友人はおそらくあなたの変化に気づいているでしょう。

気分を静めたり、リラックスできれば、ストレスは緩和されるでしょう。リラックスできることや楽しいことを考えるようにしましょう。深呼吸を試みる、自然の音のテープ、または音楽を聞くなど人それぞれです。ストレスを緩和させる方法については第5章内「私の対処法」を参照して下さい。

## 希望

「自分に言い聞かせ続けています。『希望を持たなければ、信じなければ。何が起きるかわからないのだから』と。」ーフィル

がんが再発して落ち込んだり、悲しんでいるかもしれませんが、あなたには希望を抱くべき確かな理由があります。科学は進歩し、がん治療は向上しています。そのお陰で、以前よりも多くの人のがんを克服しています。今日ではがんを患った経験を持つ1千万人近くの人々が生存しているのです。

言いかえれば、がんは医師が管理可能な病気となりつつあります。希望を持つためには、次のことを心がけましょう。

- ・ 普段と同じような1日の計画を立てる。
- ・ がんだからという理由だけで自分のしたいことを制限しない。
- ・ 希望を持つべき自分なりの理由を見つける。

## 感謝

「気分の悪い日が本当に多いのですが、私はその話はしません。悪いことは忘れます。よいことばかりを考えます。孫と一緒にいたり、教会へ行ったり、友人と一緒にいると楽しい時が過ごせます。」ーヘレン

がんの再発を「警鐘」と捉える人もいます。彼らは日常の些細なことでも楽しむことの大切さに気づきます。いままで訪れたことない場所へ行ってみたり、いったん始めたものの、そのままになっている計画をやり遂げたり、より多くの時間を友人や家族と過ごしたり、壊れた人間関係を修復したりします。

初めは困難かもしれませんが、人生の楽しみを見出すことができます。あなたに笑顔をもたらすものに注目しましょう。日常行っていることで、楽しいと思うことに目を向けて見ましょう。それは、朝のコーヒーを飲むこと、ペットと一緒にくつろぐこと、友人とおしゃべりすることなど、簡単なことかもしれません。日々のちょっとした活動があなたに安らぎと喜びを与えます。

また、あなたにとって、より意味のあることに取り組むこともできます。だれでもみな、大小さまざまにですが、生きがいとなる特別なものを持っています。あなたにとっては、自分の住む街の庭園を訪れたり、教会で

祈ったり、ゴルフなど、好きなスポーツをすることもかもしれません。何であれ、可能な時に、自分に喜びをもたらすことをぜひ行いましょう。

## 不安

「何度もイライラします。今やらなければならないことがあまりにたくさんあります。また、がんの再発前から取り組んでいたことも続けなければなりません。どうやって閉店までにお店に行こうか、犬にえさをやったか、仕事で提出しなければならない書類はどうなってるのか？ と、やるべきこと全てを考えるとパニックになります。」ージン

がんは心身に負担をかけます。今あなたは非常に大きなことに向き合っており、それを考えると気が遠くなるかもしれません。痛みや痛み止めの投薬は、あなたを不安にさせたり落ち込ませたりする可能性があります。以前そのように感じたことがあれば、今回も同じように感じる可能性が高いでしょう。

次の6点が不安の徴候です。

- 非常に緊張し神経質になる。
- 鼓動が速くなる。
- 発汗が多い。
- 呼吸困難、または呼吸が正常に戻りにくい。
- 胸がいっぱいになる、または胸につかえがある。
- 恐怖を感じる。

不安を感じるの是一般にみられることですが、日常生活に支障が出るようであれば、医療チームに相談しましょう。医療チームは、あなたが相談することのできる相手を紹介したり、不安に効果のある薬を処方することができます。痛みに対する投薬以外の療法もあなたの不安をやわらげるのに効果があるかもしれません(第4章内「痛みを緩和するその他の方法」を参照)。

「明日という日を変える取っ手が2つある。不安という取っ手を握ることもできれば、信じるという取っ手をにぎることもできるんだ。」ーヘンリー・ウォード・ビチャー

## 恐怖

「正直、多くのことに恐怖を感じています。そのことを考えないようにしていても、恐怖が次々とやってきます。何かを抱えているようです。いい日々を過ごしていても、恐怖は常に私の脳裏にあり、現実から消えません。」—ディーナ

恐怖を感じたり、心配したりするのは正常なことです。あなたの心配は、がんやその治療による痛み、または副作用についてかもしれません。治療の結果、外見が変わってしまうのではないかと心配しているのかもしれません。家族の面倒を見たり、請求書の支払をしたり、仕事を続けることなどに不安を感じているのかもしれません。また死ぬことを恐れているのかもしれません。

未知のことに対する恐怖心を乗り切るのは容易なことではありませんが、将来起こりうることからについて知っておくことで、恐怖心を和らげられるともいわれます。がんやその治療の選択肢について、より理解できるように、医療チームに質問をしましょう。また、もし遺言やその他法的書類に変更事項があれば、更新しておきましょう。そうすれば、少なくともそれについて心配する必要はなくなります。

恐怖は大きな試練かもしれませんが、他の人も同じように感じているのだということを忘れないで下さい。いつでも助けを求めてよいのです。

## 悲しみと抑うつ

「ずっと悲しい気持ちになります。私の元気の源は、4歳の孫と一緒にいることです。日々成長する孫を見ているのが好きで、時には、孫のことを考えるだけで気分が良くなります。」—エドムンド

悲しみは深刻な病気に対する正常な反応です。治療をまた受けなければならないことを考えると悲しくなるかもしれません。これから先、人生が変わっていくことに悲しみを感ずるかもしれません。

気分が落ち込むことは悪いことではありません。いつも陽気である必要はなく、また元気を装う必要もありません。時には自分の感情のままに振舞う自由がほしいという人も多くいますが、つらい時でも、暮らしのなかで何か「いいこと」を探すことによって元気になるという人もいます。

抑うつは、あなたの生活のなかで悲しみや絶望が大きくなると発症します。このような状況下で、下記にあげた抑うつの特徴が見られても、それは正常なことです。しかし、症状が 2 週間以上続くようであれば、主治医に相談しましょう。抑うつの特徴には、身体的な問題により引き起こされるものもあります。そのため、抑うつの特徴について主治医に伝えることは重要です。

### 抑うつの特徴

- 無力または絶望的な気持ちになる。あるいは、生きていることに意味がないと思うようになる。
- 家族、友人、趣味または以前楽しんでいたことに興味がなくなる。
- 食欲不振。
- 短気、不機嫌になる。
- ある考えが頭から離れない。
- 長時間泣き続ける、1日に何度も泣く。
- 自傷行為または自殺を考える。
- ハラハラしたりパニックに襲われ、神経過敏になる。
- 睡眠障害(不眠、悪夢、睡眠過多)。

### 怒り

「私は神に対する信仰を持ちつづけようと葛藤してきました。が、もう大丈夫です。神が私になぜこのような試練を与えようとするのかを理解しようとするのがはじめのうちはとてもつらいことでした。」ーボブ

あなたは怒りや苛立ちを感じるかもしれません。「なぜ私に」と問いかけるのはよくあることです。あなたはがんに対して、また主治医や愛する人たちに対して怒りを向けるかもしれません。信じている宗教がある場合は、神に怒りを感じるかもしれません。怒りを感じている時に、何も問題がないかのように装う必要はないということを心に留めてきましょう。

怒りの原因が何かを理解するようにしましょう。怒りは、表現しにくい感情からきている場合もあります。恐怖、パニック、苛立ち、心配や無力感によるものかもしれません。

怒りの原因を見つめるのは必ずしも容易なことではありません。しかし、原因を見つけようとするのは健全なことであり、率直に怒りに対応すれば、怒りを鎮めることができるでしょう。また、怒りはエネルギーの



かたまりであるということを知っておくとよいでしょう。運動、芸術活動または枕をベッドに打ちつけたりするだけでも、このエネルギーを発散できるでしょう。

## 罪悪感

「ずっと嫌気がさしています。母が、子供の頃にしてくれたように、私の看病をしたり、私の面倒をみななければならないことを申し訳なく思います。私は、母や父が何をしているのかすべて見ているにもかかわらず、私にできることはなにもないのです。両親は私の苦しむ姿を見たくないと思っていることもわかっています。私はできることをしようとしていますが、両親の苦勞に対して、自分に罪悪感をもたずにはいられません。」—アン

がんの再発を引き起こすなにかを自分がしたのではないかと考えるのもよくあることです。さまざまな理由で人は罪悪感をもちます。

- ・ 家族および友人がどう感じているのかを心配する。
- ・ 他人の健康をうらやみ、このように他人をうらやむ自分を恥ずかしく思う。
- ・ 自分のライフスタイルを責める。
- ・ 最初の治療が上手いかなかったことを後悔する。
- ・ 病院へ行くのが遅かったのだろうか、きちんと医師の指示に従わなかったのだろうかと心配する。

治療がうまくいかなかったとしても、あなたが治療を誤ったわけではないことを忘れないで下さい。がんが再発する人とならない人がいる理由はわかりません。したがって、次のことを試みて下さい。

- ・ 自分の時間やエネルギーを費やす価値のあることに関心を向ける。
- ・ 自分のせいだと思う気持ちを捨てる。
- ・ 自分自身を許す。

これらの気持ちを周囲の人たちと分かち合うのもよいでしょう。親しい人たちに心配をかけていることに罪悪感をもったり、他人の重荷になっているのではないかと心配する人もいます。このような気持ちになったら、家族の多くは大切な家族を看病することを誇らしく思い、またそれを特権だと考えているということを理解して、気持ちを和らげましょう。多くの人が、看病することを、お互いの体験を分かち合い、親密にな

れる時間であると考えています。また看病することで、人生をもっと真剣に考えるようになり、何が人生で一番大切なのかを見直すきっかけになるという人もいます。

このようなことを家族に率直に話すことができない場合は、カウンセリングを受けたり、サポートグループに参加するのもよいでしょう。自分の気持ちについて誰かと話したい場合は、医療チームにその旨を伝えましょう。

## 孤独感

「気遣ってくれる人は周囲にたくさんいます。しかし、それでも、私のことを分かってくれる人は誰もいないと感じます。」ーカルロス

支援や看病をしてくれる人がたくさんいる時でも、孤独を感じることもあるでしょう。一般的には次のような気持ちになることがあります。

- ・自分がこんなにもつらい目にあっていることを、自分が愛する大切な家族や周囲の人さえもわかってくれないと感じる。
- ・疎外感を感じる、もしくはあなたががんであるために家族や友人に苦勞をかけていると思う。
- ・以前に参加していたイベントや活動に参加できないことを自覚する。

普段よりつらく感じる日もあるかもしれませんが、あなたは一人ではないことを忘れないで下さい。あなたがいつもしていたことをできるだけやり続けましょう。必要であれば、自分は一人になりたくないのを訪問を歓迎する旨を知人に伝えましょう。きっと、あなたの周囲の人たちも同じように感じているに違いありません。彼らも、あなたと話をすることができなくなれば、あなたと疎遠になり淋しいと思うことでしょう。

## 拒絶

今、自分に起きていることが信じられないと思うかもしれません。がんの再発を受け入れるのは容易ではありません。すべてを受け入れるには時間が必要だと感じるのは自然なことです。がんが再発したという現実に順応するには時間がかかるでしょう。しかし、これがあまりに長く続くと深刻な問題となる可能性が

あります。必要な治療を受けたり、治療の選択について話し合いができなくなります。時間の経過とともに、他人の意見を受け入れられるようになりましょう。あなたの治療について周りの人たちのアドバイスに耳を傾けましょう。

## あなたの対処方法

今までと同様、感情は変化します。感情の対処のしかたを知って、あるべき方向へ一歩を踏み出しましょう。

あなたと同じ状況の人が大勢いることを知しましょう。サポートグループに参加することでうまくやっている人もいます。サポートグループは同じ試練に直面している人と話す場を提供してくれます。インターネット上のサポートグループにも参加できます。インターネットを通じて自宅からチャットすることもできます。参加する前に必ず個人情報の問題を確認しましょう。

サポートグループに関心がないのであれば、がん患者を支援するための訓練を受けた専門家と話すこともできます。専門家には、がん専門のソーシャルワーカー、心理士や健康心理士、カウンセラー、あなたが信仰している宗教やスピリチュアルな集まりの仲間などがいます。

## サポートグループについて

あなたの住んでいる地域のがん患者のサポートグループについて聞いたことがあるかもしれません。サポートグループの人たちとは直接会ったり、電話やインターネットを介して交流することができます。彼らはあなたがいま置かれている状況に対するアドバイスや、それらとどのようにして向き合ったらいいか助言してくれたり、あなたが一人ではないことを教えてくれるでしょう。

サポートグループでは、自分たちの感情やつらい経験について話し合うことで、お互いにアドバイスしあい、同じような問題を抱えている人たちの手助けもします。サポートグループの集会に行き、ただ話を聞くだけの人もいれば、サポートグループへの参加を希望せず、こういった交流を好まない人もいます。

このような外部の支援活動に参加してみたいと思っても、地域にそのようなグループがない場合は、インターネット上のサポートグループに連絡してみましょう。サポートグループのウェブサイトが非常に役立ったと話すがん患者もいます。

「私に必要なのは、週に1度か2度でいいから、同じ境遇にある人と会って話をする事なのです。」ービンス

### あなた自身の対処方法

以前にくらべて、困難な事柄は増えているかもしれませんが、日常的な活動の多くは継続できるでしょう。何であれ、自分が本当にやりたいことのために体力を蓄えておくようにしましょう。1日にたくさんの予定を詰め込まないようにしましょう。また、ひとつひとつの予定は時間にゆとりをもたせて行いましょう。

以下は、患者が感情を克服するのに実際に役立った方法が書かれています。このように、小さなことでも役に立つことがわかります。

### ～ 私の対処法 ～

- 水彩画クラスを受講しています。私の水彩画などとても下手なものですが、全く気にしません。すべてを忘れさせてくれるからです。
- マニキュアをするのが好きです。
- 株式市場の動向を追い始めました。
- 姪たちが電話をくれて留守番電話にメッセージや歌を残してくれます。元気になりたいときにはそれを聞きます。
- 時折、空港までドライブに行きます。飛行機が飛ぶのを眺めていると、何だか心が安らぎます。
- 孫と巣箱を作り、2人で楽しい時を過ごしました。道具の使い方などを孫に教えるのも楽しかったです。
- バード・ウォッチングが好きです。双眼鏡を持ってポーチに座ります。

海外癌医療情報リファレンス

- 映画をたくさん見ます。
  - 家の修理をするのが好きです。
  - 写真を撮りました。高価なカメラや機材は買っていません。ただ写真を撮りました。
- 
- 模型飛行機の製作。
  - フラワー・アレンジメント。
  - ウィンドウ・ショッピング。
  - ショッピング・モールで人々を観察する。
  - 映画鑑賞。
  - ボード・ゲームやトランプ。
  - 地元でのコンサート鑑賞や観劇。
- 
- 毎日できる何か新しいことを始める。昔の自分とは違うことを受け入れる。つまり、変化は OK。
  - 友人、家族、信仰する宗教の指導者に心の内を話す。
  - ヨガや軽いストレッチなど運動をする。
- 
- 釣りに行く
  - 電話や読書など楽しいことをする
  - 愛する人たちと時を過ごす。
  - 音楽やリラクゼーション・テープを聴く。
  - 木彫りをする。
  - ミステリー小説を読む。
- 
- 地元の庭園や公園など戸外で時を過ごす。
  - ボランティアなど助けを求めている人を救う方法を探す。
  - 植物を植える。
  - 教会に行く。
  - 編物をする。
  - クロスワード・パズルをする。
  - 瞑想やリラクゼーションのための体操をする。

## 第6章 目標をもつ

「私にはまだやりたいことがたくさんあるわ。けれども、それらすべてを完璧に行うことはできないとわかってる。でも、だからといって、私はそれらをやめずに、これまでとはちがう方法で達成しようと思う。」 -スーキー

がんの治療には多くの時間とエネルギーを費やします。病気を忘れさせてくれる何かを日々計画することはあなたにとってプラスになるでしょう。毎日、以下のような小さな目標を目指して下さい。

- 運動をする。
- ずっとやりたかったことをやり遂げる。
- 電話をする。
- 友人と昼食をとる。
- 1章分の読書をしたりパズルをする。
- 音楽やリラクゼーションのためのテープを聞く。

また、がんの多くの人々が長期的な目標を設定します。目標をもったり、何か特別なものを心待ちにしていたりすると気分がよくなるといいます。それは、記念日、子供や孫の誕生、結婚式、卒業式、または休暇であるかもしれません。しかし、長期的な目標を決める場合、どうやってそれを確実に達成するかについて現実的に考える必要があります。

柔軟な姿勢が大事だということも忘れないで下さい。体調がすぐれない場合は、目標を変えなくてはならないかもしれません。がんが新たな事態を引き起こした場合は、目標を調整しなければならないかもしれません。目標が何であれ自分が楽しめる方法で時間を過ごすようにして下さい。

## 第7章 家族や友人

家族の話し合い

身近な人々

配偶者やパートナー

海外癌医療情報リファレンス

子ども

十代の若者

成人した子ども

「私と父との心の絆は以前よりもっと強くなってきています。私のがんが再発したと告げられたあと、私たち家族は大きく変わりました。私たちはお互いの気持ちをどう語り合ったらいいか、今起こっていることや、それぞれが怖れていることをどう話し合ったらいいかをひとつひとつ学んでいったのです。」-チャールズ

あなたの家族や周囲の人たちは、あなたのがんが再発したという知らせを受け入れるのに時間がかかるかもしれません。彼らは混乱、ショック、無力感、怒りなど、自分の気持ちを整理する必要があります。

次のようなことをしてくれるだけで自分は気分が楽になると家族や友人に伝えましょう。

- ・ 今までどおり自然に接してほしい。
- ・ 問題を解決しようとしなくていいので、ただ話を聞いてほしい。
- ・ 一緒にいてほしい。

あなたの気分を楽にすることができるとわかれば、周囲の人たちもうまく対応できるでしょう。

すべての人ががんの再発を難なく受け入れられるわけではありません。友人や家族のなかには、あなたが回復しないかもしれないという思いを直視できない人もいるかもしれません。あなたに何と声をかけ、何をしてあげればいいのかわからない人もいます。その結果、お互いの関係に変化が生じるかもしれませんが、それはあなたのせいではありません。関係に変化が生じるのは、彼らが自分自身の感情や苦痛を受け入れられないためだとも考えられます。もしできるのなら、あなたが昔と全く変わっていないことを周囲の人たちに気づかせてあげましょう。あなたに質問をしたり、彼ら自身の正直な気持ちをあなたに伝えたりすることは全く構わないのだということを伝えましょう。あなたと一緒にいてくれるだけで十分なのだということを、折に触れて伝えてあげてください。

自分のがんについて話したくないなら、話さなくてもいいのです。親しい人と話し合うのがつらい話題もあります。このような場合、医療チームのメンバーや訓練を受けたカウンセラーと話をすることもできます。また、共通の悩みを分かち合うことのできるサポートグループに参加するのもよいでしょう。



## 家族の話し合い

何が必要なのかをお互いに伝え合うのが苦手な家族もいますし、単に仲が良くないという家族もいます。家族との話し合いに気が進まなければ、医療チームのメンバーに助けを求めましょう。ソーシャルワーカーやその他の専門家をお願いして家族の話し合いを設けてもらうのもよいでしょう。それによって、家族は安心して自分たちの気持ちを打ち明けられるかもしれません。また、問題を解決し、目標を設定するために、あなたや家族が医療チーム全員と会うべき時期かもしれません。このような話題について話をするのは困難なことかもしれませんが、みんなが率直になってこの問題について話し合えば、がんの治療はよりスムーズに進むということが、いくつかの研究で示されています。

## 身近な人々

他人と話すよりも、親しい人とのほうが話しにくい、という場合も少なくありません。大変なこの時期に大切な人と話し合うため、次のヒントを参考にしてください。

### 配偶者やパートナー

- ・ 再発する前と同じ関係を保つようできるだけ努力をしましょう。
- ・ じっくり話し合しましょう。話し合いをもつことが、あなたや、配偶者またはパートナーにとって困難なのであれば、カウンセラーやソーシャルワーカーに同伴してもらいましょう。
- ・ 現実的な要求をしましょう。相手は、あなたのがんの再発に罪悪感を持っているかもしれません。あなたと一緒に過ごせない時間があることを申し訳なく思ったり、家族の役割が変化してストレスを感じているかもしれません。
- ・ 時には別々に過ごしましょう。配偶者やパートナーには、彼らの所用を済ませるための時間が必要です。そうでなければ、疲れて、あなたをサポートできなくなるかもしれません。病気になる前は、24時間ずっと一緒に過ごしてきたわけではないことを今一度思い起こして下さい。
- ・ 体の変化や感情の問題はあなたの性生活に影響するかもしれません。率直に、そして正直に話すことが大切です。性生活について話ができない場合は、専門家に相談して下さい。必要であれば、躊躇せずに助けやアドバイスを求めましょう。

### 子ども

この時点で、子どもの信頼を維持することは重要です。子どもは、何か悪いことが起きている時にはそれ

を察することができます。そのため、がんについてできるだけ本当のことを話すことが最良といえます。子どもは自分たちが原因でがんが再発したのではないかと心配したり、自分たちの面倒をみてくれる人がいなくなることを不安に思ったりしているかもしれません。また、あなたが以前のように自分たちと一緒に過ごしてくれなくなったと感じているかもしれません。子どもたちがこのような気持ちになることは避けられないとしても、子どもたちにそうした気持ちに対する心構えをさせることはできます。

「私の病気は、病気になっていなくても教えたいと思っていた教訓を子どもたちに教えるきっかけとなりました。何もかも隠そうと思って躍起にならずに、私が直面する試練を利用して、いざというときにどうやって希望を見出すのか、また、外見が変わっても中身は変わらないのだということ、物事がうまくいかなくても最善を尽くし、自分を許す、といった、あとから得られる喜びの価値を子どもたちに教えました。治療のおかげで、子どもたちに『愛してるよ。あなたたちのそばにいたために必要なことは何でもするからね。』とはっきり言えるようになりました。」ーウエンディ・ハーファム医学博士、*When a Parent Has Cancer: A Guide to Caring for Your Children* (親ががんになったとき: 子どものケアのガイド)

あなたのそばを離れなくなる子どももいれば、学校や家庭で問題を起こすようになる子どももいます。常にコミュニケーションのとれる状態にしておきましょう。以下を実行してみてください。

- ・ 正直になる。自分は病気で、回復するために医師ががんばってくれていることを伝えましょう。
- ・ がんになったのは子どもたちのせいではないことを伝えましょう。また、がんは感染することはないこともしっかり伝えましょう。
- ・ あなたが子どもたちを愛していることを伝えて安心させましょう。
- ・ 彼らが自分たちの気持ちを伝えるように奨励しましょう。
- ・ 動揺したり、怒ったり、怖がることがあっても構わないと伝えましょう。
- ・ 明瞭で簡単な言葉で伝えましょう。子どもは短い間しか集中できないため、彼らの理解できる言葉を使いましょう。
- ・ これから先も、子どもたちは愛され続け、大切に育ててもらえるのだということをしっかり伝えましょう。
- ・ 子どもたちが何かを尋ねてもかまわないことを伝えましょう。そして、それに対してできる限り正直に答えることを伝えましょう。事実、病気について正直に答えてもらえなかった子

海外癌医療情報リファレンス

どもは、より怯えるようになります。身の回りの変化を理解するために、想像や恐怖といったものに依存する場合があります。

## 10代の若者

幼い子どもと同じことが10代の若者にも必要となる場合があります。彼らは病気について事実を知る必要があります。事実を知ることによって、不要な罪悪感やストレスを避けることができます。しかし、この話題を避けようとする子もいることを十分に理解して下さい。がんに対応する手段として、怒りや感情をあらわにしたり、問題を起こす子や、ただ自分の殻に閉じこもる子もいます。

以下を実行してみましょう。

- ・ 彼らに必要な自由な時間を与えましょう。もし、家族の支えになってほしいなら、これは特に大切なことです。
- ・ 一人、あるいは友人といっしょに、気持ちの整理をする時間をあげて下さい。
- ・ 学校に行き、スポーツやその他活動に参加するべきであることを伝えましょう。

がんの説明をすることが困難であれば、他に助けを求めましょう。親友や親戚、医療者や信頼できるコーチや教師などが彼らの疑問に答えられるかもしれません。また、あなたのサポートグループ、ソーシャルワーカーや医師も、カウンセラーや心理士を探す手助けをしてくれるでしょう。

「ジェットコースターです。そう、ジェットコースターに乗ったようなものです。家族全員に覚悟を決めさせました。これが、がんになったときにあなたがすべきことです。さっきまでは上手く行っていたのに、次には悪くなります。」ーグエン

## 成人した子ども

がんが再発した今、成人した子どもとの関係は変化するでしょう。あなたは彼らに以前よりもっと頼らなくてはならないでしょう。また、これまでずっと、助けられるよりも、助ける側でやってきたのですから、あなたから助けを求めるのは抵抗があるかもしれません。

成人した子どもにも自身の心配事があります。彼らは自ら死についても考え始める頃です。親、子供、社会人として、多くの責任があるため、あなたに十分なことができずに申し訳なく思っているかもしれません。遠くに住んでいたり、他にやらなければならないことがある人もいます。思うように一緒にいられないことを気にしているかもしれません。以下のことも参考になるでしょう。

- ・ 子どもたちと一緒に決断しましょう。
- ・ 治療の選択、今後の予定や継続したい活動など、あなたにとって重要なことの話し合いに参加してもらいましょう。
- ・ 子どもたちがあなたと一緒にいられない場合は、病状に何か変化があるたびに連絡しましょう。
- ・ 時間を最大限、有意義に利用しましょう。自分の感情を彼らと分かち合いましょう。

子どもたちとコミュニケーションをとりましょう。あなたの気持ち、目標や希望を率直に伝えると、彼らはそれに対応しやすくなるでしょう。将来問題が浮上するのを防ぐことにもなります。親が子どものために最善を尽くしたいのと同じように、子どもも親のために最善を尽くしたいと思っていることを忘れないで下さい。彼らは一番いい方法で、思いやりをもって、あなたの要望を満たしたいと思っています。子どもはあなたが苦しむ姿は見たくないのです。

## 第8章 意義を見つける

人生において、人が人生の意義を追求することは自然なことです。そして、再発がんを患う多くの人が、この意義を見つけることの大切さを悟り、人生の目的を理解したいと考え、自分が経験したことをしばしば思い起こします。ある人は心の平穏や人とのきずなを求めます。またある人は、自分自身、あるいは他人の過去の行為について水に流して忘れようとしています。宗教やスピリチュアリティを通して答えと強さを追求しようとする人もいます。

精神的に豊かである、ということは人によってさまざまな意味をもちます。それは個人によって異なることで、すべての人にその人自身が信じる人生の意義があります。宗教や信仰を通してそれをみつける人々もいます。人を指導することによって、あるいはボランティア活動を通してそれをみつける人もいます。また別の方法でみつける人たちもいるでしょう。がんを患うということは、あなたが信じる神、来世、または生きとし生けるものとのつながりについて考えさせられることかもしれません。これにより心の平穏、多くの疑問、あるいはその両方がもたらされることもあるでしょう。

海外癌医療情報リファレンス

あなたはすでにこういった問題を何度も深く考えたことでしょう。それでもなお、自分にとって大切なものが何であるかをさらに深く追求してみることによって、心の安らぎをみつけられるかもしれません。親しい人や、信仰している宗教や、スピリチュアルな集まりの仲間、カウンセラー、または信頼できる友人たちとともに追求できるかもしれません。あるいは、教会の集まりや礼拝での他の人たちとの語らいが助けになるのだ、ということを見出すかもしれません。

「再発と診断されたとき、私は本当に苦しみました。私は、なぜまたこれを経験しなければならないのかを理解することができませんでした。自分が信心深いとは思っていたわけではありませんでしたが、祈りが私を救ってくれるということがわかりました。人生には目的があり、がんはその到達までの道のりのほんの一部であることを理解し始めました。」 - ビル

また、自分自身のために時間を費やすのもよいでしょう。あなたが経験してきたことや、関わってきた人についてもっと考えたいと思うかもしれません。日記をつけたり、読書をしたりすることが、安らぎや意味を見出すのに役立つという人もいます。また、祈りや瞑想が助けになるという人もいます。

がんは価値観を変える、ということも多くの人が知ります。あなたが持っているものや日常の作業が、さして重要な意味をもたなくなるかもしれません。愛する人たちとより多くの時間を過ごそうとか、人助けをしようと思ったり、屋外での活動を増やしたり、何か新しいものを学ぼうと思うかもしれません。

## 第9章 経験を生かす

「私は一度それを乗り越えました。そして、今回ももう一度乗り越えるつもりです。こんなことがなければいいのと思わずにいられないけれど、これが私の前に示された試練なのです。」 - ジャネット

これはあなたの人生における苦難のときでもあるでしょう。特にがんが再発して、再びがんと共に生きるということは大変なことです。あなたは一度病気と戦ったにもかかわらず、今、再びそれに向き合わなくてはなりません。しかし、今回のあなたには、より多くの経験があるのです。

経験にもとづくこの知恵を上手く利用して下さい。あなたが以前、どうやって対処したかを再度思い起こし、他にどんなやり方があったのか考えてみて下さい。このようにふり返ることで、さらに強くなれる希望が

海外癌医療情報リファレンス

わいてくるはずです。そしてその新たな強さにより、あなたは、一日一日を、そして今後何週間、または何カ月間にもわたって頑張っていくことができるのです。

「今日のことを考えなさい。明日が来れば、今日になり、そのときに考えればいいのです。」 *“Think only of today, and when tomorrow comes, it will be today, and we will think about it.”* - 聖フランシス・ド・セールス

---

この小冊子は、米国国立癌研究所 (NCI) の原文小冊子を許諾を受けて忠実に翻訳したものです。一部日本と事情が異なる部分がありますので日本の医療者に確認の上ご活用下さい。日本向け注釈(※)を挿入している箇所があります。翻訳には細心の注意を払っていますが、全内容を保証するものではありません。万が一、誤訳などがありました場合はお知らせ下さい。

**NCI 免責事項**

「米国国立癌研究所は、現在、いかなる言語の NCI 翻訳情報にも関与しておらず、この翻訳は NCI によって支援されたものではありません。」

---

**原著:** 米国国立癌研究所 (NCI) *When Cancer Returns* (2005 年 8 月 23 日原文掲載)

URL: <http://www.cancer.gov/cancertopics/When-Cancer-Returns>

**発行元:** 日本癌医療翻訳アソシエイツ

HP: 『海外癌医療情報リファレンス』 <http://www.cancerit.jp>

Eメール: [info@cancerit.jp](mailto:info@cancerit.jp)

**発行・編集者:** 日本癌医療翻訳アソシエイツ編集部

**訳:** ジャムティ翻訳チーム

**監修:** 平 栄 (放射線腫瘍医)

**翻訳最終改訂:** 2010 年 10 月



海外癌医療情報リファレンス