

からだのとしよかん通信

2020年6月号

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました
外来棟2階の「からだのとしよかん」 娯楽書もあります

(新型コロナウイルス感染症 感染防止対策期間中は閉室しています)

横浜市立大学 精神医学教室の井上佳祐先生からご寄稿いただいた「がんによる気持ちのつらさ・自殺について」を今号と次号に分けて連載します。患者会の紹介は「いやしの会」です。

がんによる気持ちのつらさ・自殺について 第1回

井上佳祐（横浜市立大） 川島義高（明治大）

野口普子（武蔵野大） 松岡豊（国立がん研究センター）

診断による心理的な変化

がんと診断されることは、様々な心理的な変化をもたらします。診断直後は、「頭が真っ白になる」「診断を告げられた後のことを覚えていない」など強い衝撃を受けることと思います。その後、がんとなったことを認められない気持ちになったり、なぜ自分ががんになったのかと怒りを感じたり、自分の生活にがんとなった原因はあるのではと自分を責めたりすることがあります。また、不安や気持ちの落ち込みなどを来すことがあります。寝られない、食欲がない、落ち着かない、集中できない、やる気が起きないなどの症状を呈することもあるでしょう。これらの症状は多くの患者さんが経験されることで、通常の反応といってもよいでしょう。

ただし、不安や気持ちの落ち込みなどのせいで日常生活に支障がでるようになり、これらの症状が数週間続くようになり、これらの症状が強くなっていったり、「死んだ方がまだ」、「死ぬしかない」など自殺を考えるようになり、うつ病*や適応障害**などの可能性が考えられます。そのような時は、精神科医や心理士などの心のケアの専門家の支援を受けることが推奨されています。担当医、看護師などに相談してみるとよいでしょう。それほど精神的には不調ではないと思う時であっても、精神的によりつらくなった時にどこで支援を受けられるか、早めに確認しておくことが望まれます。精神科医や心理士の診察・カウンセリングに抵抗がある方も多いと思われませんが、気持ちのつらさが強くなっていかないように、早めに心のケアを受けることが重要です。

また、精神的に不調な場合には、がん患者さん自身がそのことを認められない（自身が精神的に不調であることに気がつきにくい）ことが多くみられます。ご家族から、心のケアを受けることが重要ではないかと患者さんご本人にお勧めする、患者さんへの対応について医療スタッフに相談するとよいでしょう。



こころのケア

心のケアのうち、まず基本となることはカウンセリングになります。精神科医や心理士などと、自身の不安などについて話をしていくことになります。ご家族など大切な人にも迷惑をかけたくない、心配なことやつらい気持ちを話せずにいる方も多いと思います。カウンセリングで、話をしていくことで、気持ちの整理がついていく、気持ちが楽になっていくということが多くあります。症状によっては、抗うつ薬、抗不安薬、そして睡眠薬などの薬物療法が行われることがあります。日中の眠気やふらつきなどの副作用が生じることもありますが、薬の種類の変更や用量の調整などで改善することがほとんどです。



用語解説

うつ病*

精神的ストレスや身体的ストレスなどの様々な理由から脳がうまく働かなくなった状態です。

脳がうまく働かないために、普段であったら乗り越えられるようなストレスもよりつらく感じられるような悪循環が起きます。主な症状は、抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）、興味・喜びの喪失（何をしても楽しくない・何にも興味がわからない）、食欲低下、睡眠障害（不眠など）、不安、焦燥（落ち着かない）、無価値観・罪責感（自分には価値がないと感じる、悪いことをしたように感じて自分を責める）、疲れやすい、思考力・集中力の低下、死にたくなる気持ち・自殺を考える気持ち（希死念慮・自殺念慮）が挙げられます。

周囲から見える変化としては、表情が暗い、涙もろくなった、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える、などがあります。

うつ病の診断の目安として、これらの症状が、ほとんど一日中、長期間続く（2週間以上）とされています。うつ病の治療としては、うつ状態をおこす原因がはっきりしているときは、その原因を取り除くことが検討されます。例えば、体の病気が原因である場合はその治療を行う、などです。環境のストレスが大きい場合は、その環境要因を調整することが可能かどうかを検討し、対応します。また、抗うつ薬が用いられることがあります。抗うつ薬は、嘔気などの副作用を生じることがありますが、胃腸薬などを併用することで服用しやすくなると思われます。また、嘔気などの副作用は、しばらくすると改善していくことが多くみられます。

適応障害**

ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるものです。症状としては、気分の落ち込みや不安など、うつ病と重なるものが多くあります。うつ病と異なる点としては、ストレスとなる状況や出来事から離れると、症状は次第に改善することが挙げられます（うつ病だと、ストレスとなる原因がなくなっても、症状は持続、悪化していくことが多い）。ただし、ストレスとなる原因から離れられない、取り除けない状況では、症状が慢性化することもあります。治療としては、ストレスの原因を取り除くようにする（環境調整）、ストレスの原因の受け止め方へアプローチする（認知行動療法）などがあります。薬を用いることもあります。

厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html> を参考にしました

患者会「いやしの会」

地域連携・相談支援センター

「いやしの会」は肺の病気をされた患者さんが、がんと診断されたり、治療という自身の体験を語り合い、気持ちを分かち合うことで、その名の通り、いやし、いやされることを目的に発足した患者会です。患者さん自身の不安や悩みが深いだけに、他者に相談しにくく、信頼している家族にさえ、本音を言えないこともあります。対処方法は様々かもしれませんが、自身の思いを語ることで、心が安らぐかもしれません。

今では病気の枠を超えて、そして世代を超えてゆっくり、語らう場として続いている患者会です。

奇数月の第1木曜日に

がんセンター新潟病院 2階講堂で

13:30~15:00 開催しています。

がんセンターの患者さんであればどなたでも参加できます。

新規で参加される方は当日直接お越しください。

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、令和2年3月から患者会はお休みしています。

再開のめどが立ちましたら広報させていただきます。