



からだのとしょかん通信

2019年10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「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

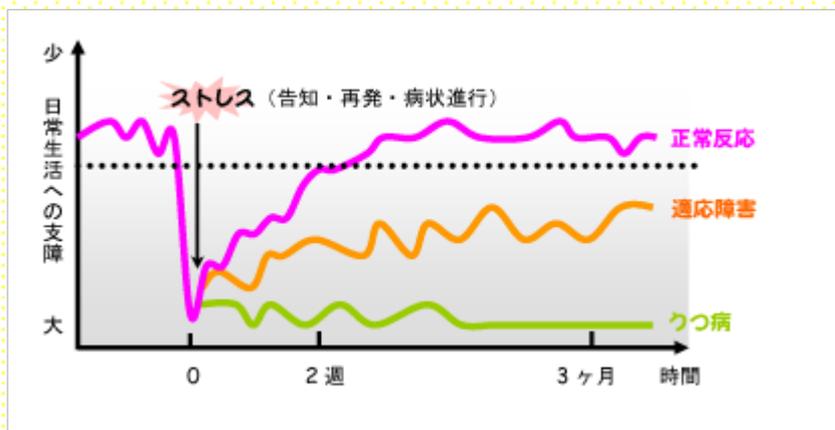
今号の内容は、がんところ、こころのケア、血液凝固検査について紹介します。

◆ がんところ

精神科 小林真理

ストレスとは、ある出来事（ストレッサー）や、その出来事を経験したことで生じる心身の反応のことを言います。がんは心身両面に大きなストレスをもたらします。多くの方が、診断や治療などの臨床経過のなかでさまざまなストレスを体験すると言われています。がんと疑われたとき、病院を受診し、検査・診断の時期を経て、がんの診断を告知されたとき、誰もが非常に大きな衝撃を受け、動揺し混乱することと思います。また検査や治療をするとき、再発や転移など病状があらたな局面を迎えるときなど、ストレスを感じる場面はさまざまあろうかと思われま

す。家族や親類、友人などに自分のことをどう話せばいいのか、職場にはどう説明したらいいのかなどを誰にも言えずに抱え込んでしまったり、病気の症状や治療のために仕事や家事を休まなければならない、焦りや申し訳なさを感じたりすることもあるでしょう。なぜ自分がこんな目に遭うのかとやり場のない怒りを感じることもあるかもしれません。このような状態におかれれば、多くの方が心に負担を感じ、気持ちが不安定になるのはむしろ自然なことです。その代表的なものが「不安」と「落ち込み」です。これらはある程度は通常の反応です。通常は数日から2週間程度で徐々に回復し少しずつ日常を取り戻す中で、現実の問題に向き合い、困難を乗り越えて適応しようとする力が働き出します。



しかし、それ以上たってもつらさが回復せず、日常生活への支障が続くようであれば、「適応障害」や「うつ病」が考えられ、専門的な治療が必要となる場合があります。ストレスによるこころの反応は、生活の質を低下させるだけでなく、がんの治療への取り組みにも影響を与えたり、ご家族のストレスを高めたりすることもあります。

当科では、当院に通院・入院中の患者さんの気持ちのつらさに対して診療しています。ご本人らしさを失わず、できるだけ普段どおりの生活を維持しながら治療に向き合えるようお手伝いいたします。診療日は火・木・金曜日です。緩和ケアチームの活動にも参加しております。診療をご希望の方は、主治医の先生にご相談いただき、受診の手続きをお願いいたします。

気持ちのつらさは多くの方が体験するものであり、決して特別なことではありません。

どうぞお気軽にご相談ください。

参考：がん患者さんとご家族のこころのサポートチーム

<http://support.jpos-society.org/manual/>

国立がん研究センターがん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

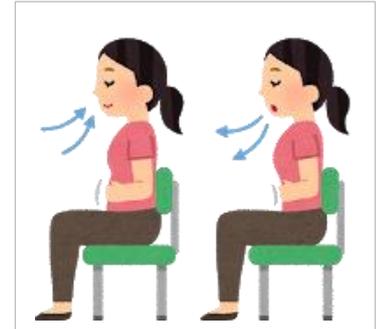


◆ こころのケア ～ゆっくり呼吸でリラックス～ 臨床心理士 中島志保

「がん」と告げられることは、誰にとっても非常に大きなストレスです。ストレスは、脳や体の中のいろいろな場所を刺激して私たちに影響を与えます。そして場合によっては恐怖感や不安を高め、気分を落ち込ませたり苛立たせたりします。ですから、診断を受けた後に不安になったり落ち込んだりすることは、ごく自然な心の動きなのです。通常は時間の経過とともに元の心の状態に回復していきますが、がん患者さんの場合、ショックが大き過ぎる・誰にも言えない・身体的苦痛・精神的苦痛などの要因が重なって、不安や落ち込みが長引く可能性があります。そんな時に、リラックスできる方法を自分で持っている気持ちになることができます。リラックス方法は、好きな音楽を聞く、有酸素運動をする、大きな声で歌う、面白いものを見聞きして笑う、信頼できる人と話す、編み物・ぬりえ・プラモデル等を作る、お風呂に入る、ペットと遊ぶ、などどんなものでも構いません。自分に合うものを見つけ、しばらく続けてみましょう。

今回は、取り組みやすいリラックス方法として「呼吸法」を紹介します。

- ①椅子に腰かけ、目を閉じる。
- ②鼻からゆっくり息を吸い込む。へその下に空気をためていくイメージでお腹を膨らませる。
- ③吸う時の倍くらい時間をかけて、口からゆっくり息を吐く。体の中の悪いものを出し切るイメージでお腹をへこませていく。
- ④数回繰り返す。



「1、2、…」と数を数えても良いです。ゆっくり深い呼吸を繰り返すうちに、体がリラックスしてくるのを感じられると思います。体調に合わせて無理なく行ってください。

悩みや不安、心配を一人で抱え込まず、主治医や看護師、相談員へ話してみてください。それだけでも楽になるかもしれません。必要に応じて、精神科医や心理士と一緒に考え、ストレスに上手に向き合えるようにお手伝いいたします。

◆ 検査でわかるシリーズ No.10 血液凝固検査ってなあに？ 血液検査室

血液は通常、体の中で固まってしまうことはありません。しかし、何らかの原因で血管が破れてしまったとき人間の体の仕組みには血液を固まらせ、破れた穴をふさいで血液を止める働きがあります。これを止血といいます。血液凝固検査は、出血があったときに止血する機能がきちんと働くかどうかを調べる検査です。止血のときに働く凝固因子は肝臓で作られるため、間接的に肝臓の能力を見ることができます。また、血液を固まりにくくする薬を使用している方は薬の効果を知るために検査をします。



＜凝固検査の採血管＞

血液検査室では、血液凝固自動分析装置を用いてPT(プロトロンビン時間)、APTT(活性化部分トロンボプラスチン時間)、フィブリノゲン濃度、ATⅢ(アンチトロンビンⅢ)活性、FDP(フィブリンおよびフィブリノゲン分解産物)、D-ダイマーの測定をしています。血液凝固検査は、主に次の目的で利用します。

- ①病態の把握
手術を控えている方の止血機能がどの程度の性能を有しているか把握することで、術中術後の出血を推測(PT、APTT、フィブリノゲン、ATⅢ、FDP、D-ダイマー)
- ②先天性疾患の発見
先天性に凝固・線溶因子の欠損が見られる方の診断(血友病A、血友病B: APTT)
- ③治療効果のモニター
ワルファリン、ヘパリンなどの抗凝固薬のモニタリング(PT、APTT)
- ④その他 ビタミンK欠乏症、肝機能障害などの診断補助(PT)