

からだのとしょかん通信

※分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は
新型コロナウイルス感染症対策しながら開館中です。

2023年2月号

“今、この瞬間”を大切に ～マインドフルネス～

精神科 小林 真理

コロナ禍の生活も3年が経過し、先の見通せない状況が長期化する中、気づかぬ間にストレスや疲れを抱え、心身に不調を感じることはないでしょうか。

マインドフルネスとは、「“今、この瞬間”を大切に生きていく」ことであり、ストレスの緩和、集中力や免疫力の向上などの効果が得られることから、Google や Apple などの大企業が社員研修の一環として導入しました。医療分野では、マサチューセッツ大学医学部名誉教授のジョン・カバットジン博士が慢性の痛みとの共存を目的とした「マインドフルネスストレス低減法」を開発し、これを機に、マインドフルネスは世界中に普及しました。

マインドフルネス(mindfulness)は仏教に由来し、その語源は仏教の経典で使われる古代インド語の「サティ(Sati)」とされ、「こころをとどめておくこと」あるいは「気づき」などの意味があります。マインドフルとは、「“良い・悪い”などの価値判断をすることなく、完全に“今、この瞬間”に注意を向けているこころの状態」を指します。

私達は普段、周囲の出来事に自動的に反応したり、過去の出来事や未来の不安などに囚われとりとめなく考えたりしがちです。“今、この瞬間”に意識を向けると、外部の出来事に気をとられなくなるため、こころが穏やかになり洞察力が高まります。また、自分の今の状態がどのようなものであれ、評価や判断をせずに受け入れてありのままにいられるようになると、出来事や自分の状態をはっきりとみて適切に対応できるようになると考えられています。

マインドフルな状態になるための実践方法としては、呼吸法(リラックスした体勢で意識を呼吸に集中する)が基本となりますが、目の前の景色や音、あるいは移動中の歩行や食事、会話などに意識を向け集中することで、日常生活にも気軽に取り入れることができます。

マインドフルネスは、自分に関わるすべての状況をありのままに受け入れ、“今、この瞬間”に意識を集中させることで脳を休ませる方法です。また、雑念に気づいて解放するトレーニングでもあり、さまよう思考が減るので脳が疲れを感じにくくなります。

忙しい毎日のちょっとしたスキマ時間に、自分自身と向き合ってみてはいかがでしょうか。



がんになったとき、子どもへの伝え方

臨床心理士・公認心理師 川井 智理

がんになった時、大きな衝撃を受ける一方で、「家族にどう伝えようか？」と悩む患者さんは少なくありません。そしてお子さんがいる場合、子どもに与える影響を考えて伝え方に思い悩まれるようです。

親ががんを子どもに伝えることは、親子のオープンなコミュニケーションの基盤となり子どもが親を信頼し、「自分も家族の一員」であると実感することができます。親にとっても事実を隠し続ける負担から解放され、子どもの力強さを感じることで、がんとともに生きていくことへの後押しとなります。

伝え方のポイント

①**タイミング**: 診断直後は親自身が衝撃を受けて混乱していることが多く、適切に伝えることは難しい場合があります。治療ペースに慣れて少し心に余裕ができてからでも遅くはありません。親自身が伝えようと思った時が伝えるタイミングです。また、子どもに「今聞きたいかどうか」を尋ね、聞く準備ができているか確認することも大切です。もし「知りたくない」という場合は、「知りたくなった時はいつでも聞いて」と子どもが聞きやすい関係を保っておきます。

②**内容**: 子どもに伝えるときに大切な「3つのC」が参考になります。
1) Cancer: がんという病気を伝える(病名、治療方法・期間、副作用、生活等への影響など)
2) not Catchy: がんは伝染しない(一緒にいても大丈夫)
3) not Caused: がんは誰のせいでもなく、何かをしたからでも、しなかったからでもない

子ども自身の日常生活はそのままがいいこと、子どもを大切に思う気持ちを伝えることも重要です。

伝える際のポイントをご紹介しましたが、伝え方に正解はありません。これまでの家族の問題をどのように乗り越えてきたかを振り返ることも参考になります。患者サポートセンターでもご相談できますので、どうぞお声掛けください。

参考 1) 有賀悦子、南川雅子編：がんの親を持つ子どもたちをサポートする本、青海社、2017。
2) 慶応義塾大学医学部心理研究グループ訳：子どもを持つ親が病気になった時に読む本、創元社、2018。

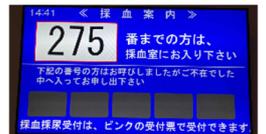
検査でわかるシリーズ No.17

検査は採血から！

採血室



検査をするためには採血が必要です。当院採血室では、令和4年1月より採血室のシステムが新しくなり、従来の診療カードを使う受付に加え、受付票（ピンクの用紙）の右上にあるバーコードでも受付ができるようになりました。番号が書かれた白い用紙が発券されますので、モニターに番号が表示されたら中待合室でお待ちください。番号が呼ばれたら、採血台までお願いします。患者間違いを防ぐためにフルネームでの確認を行っています。ご協力をお願いいたします。



当院の採血業務は臨床検査技師が担っており、1日300人程度採血を行います。採血台は6台あり仕切りを設けてプライバシーに考慮しています。混雑時は6台の採血台をフルに使用し、待ち時間を少なくするよう努めています。



採血は体調不良や冬の時期で体が冷えてしまうと血管が出にくく採血に時間がかかってしまうことがあります。その様な時には、ホットタオルやお湯に手をつけていただき十分に温めてから採血を行います。いつも血管が出にくくお困りの方は、ホットタオルをお貸しします。採血室スタッフにお声がけください。待ち時間に手を温めていただくことでスムーズに採血が行えます。

