

患者や家族は、
一体どうやってがんと向き合い、
そして
乗り越えていけばいいのか！？



保坂サイコオンコロジー・クリニック
聖路加国際病院診療教育アドバイザー

保坂 隆

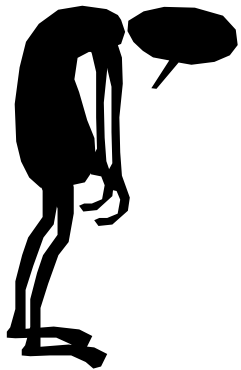
精神腫瘍科とは？



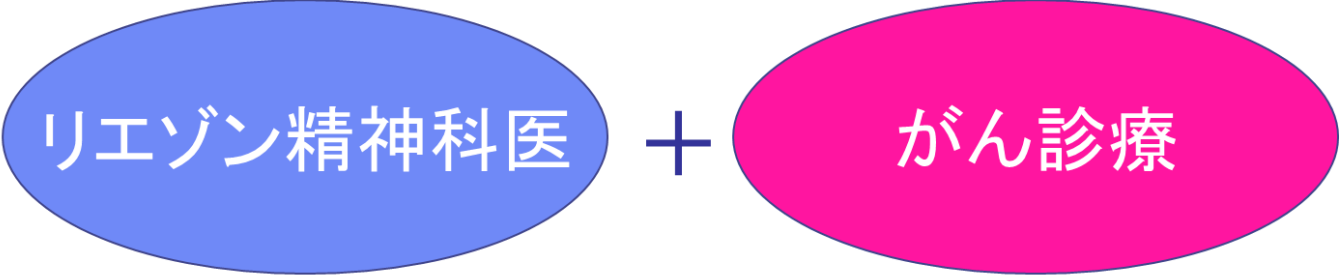
1977年にMemorial Sloan-Kettering Cancer Center (MSKCC)に初めて常勤のリエゾン精神科医が雇われた。Jimmie Hollandは「がん診療に特化したリエゾン精神医学をサイコオンコロジーと名付けた」



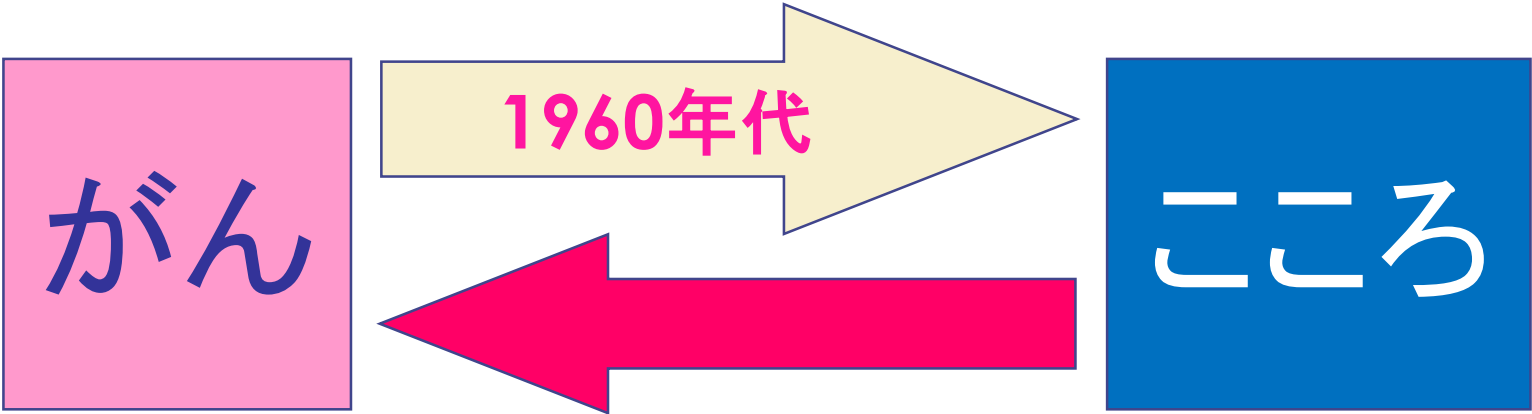
このPsycho-oncologyを1994年頃に邦訳した
精神腫瘍科？ 腫瘍精神科？



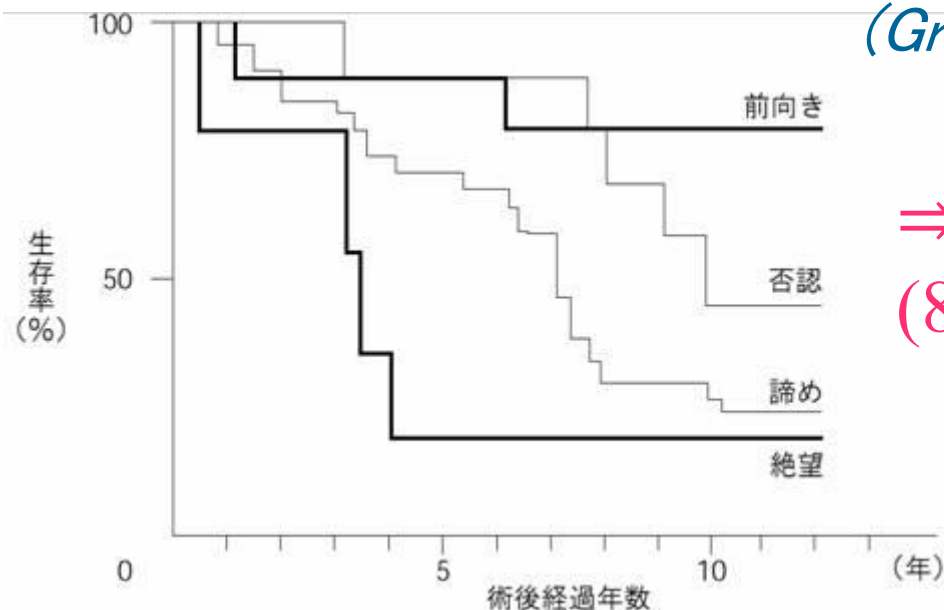
がん患者と家族のための精神科



なぜ1977年にサイコオンコロジーなのか？



がんへの取り組み方で、生存率に差がある



(Greer S, et al. Lancet, 1979)

⇒だから、頑張らせた！
(80年代～90年代)

その後、元データを再解析した結果、Fighting spiritは予後には影響を与えないが、前向き→QOL向上/悲観→QOL低下
(Watson, et al. Lancet, 1999)(Petticrew, et al. BMJ, 2002)

⇒「その人なりの構え方（コーピング）」を支持する！

「悲観」は、やはり、再発率や生存率と関係していた！

⇒うつ病は発見して治さなければいけない！

がん患者の心理の見方①

キューブラー・ロスのがんの受容

階段モデル

受容

抑うつ

取り引き

怒り

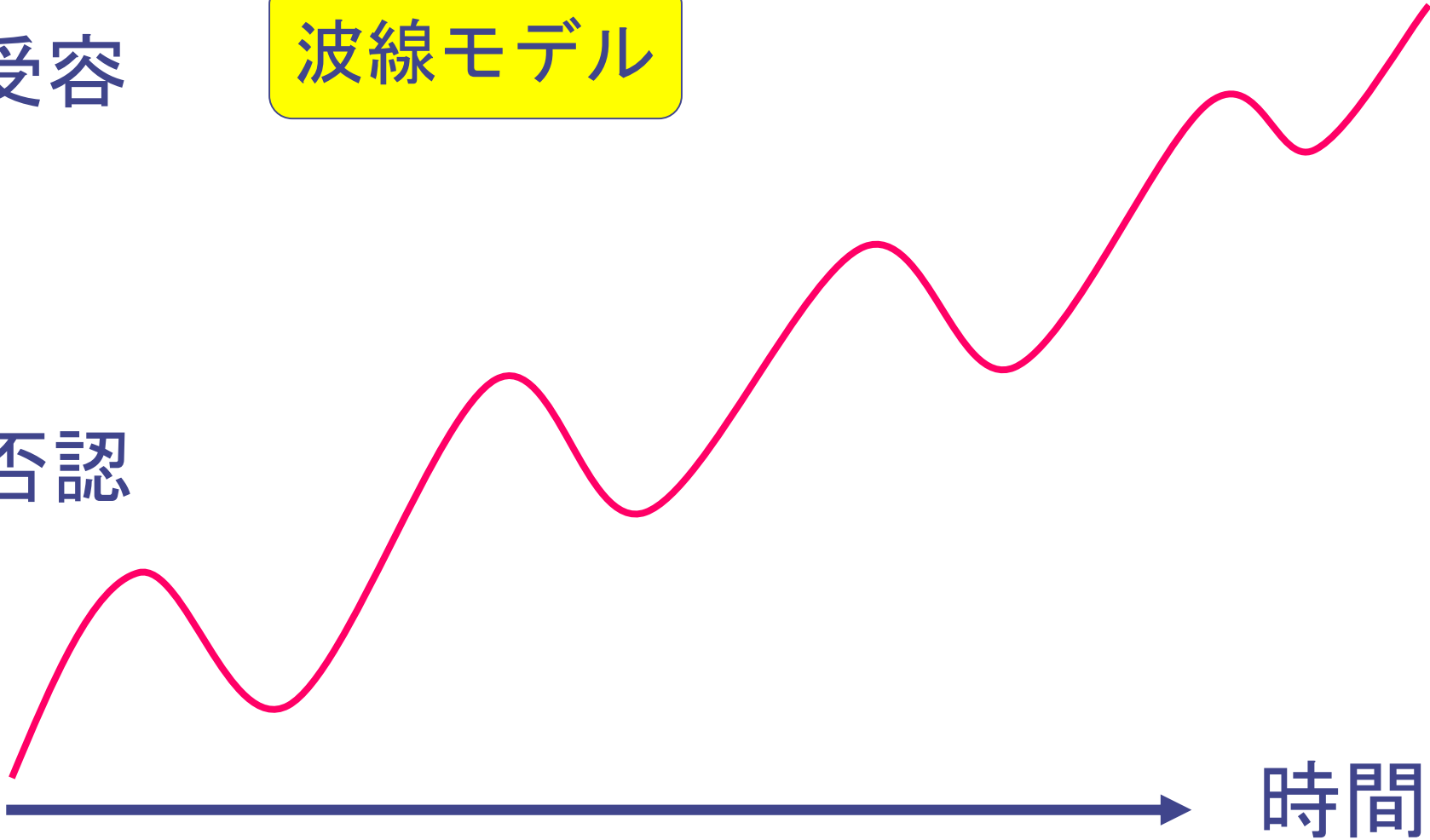
否認



がん患者の心理の見方②

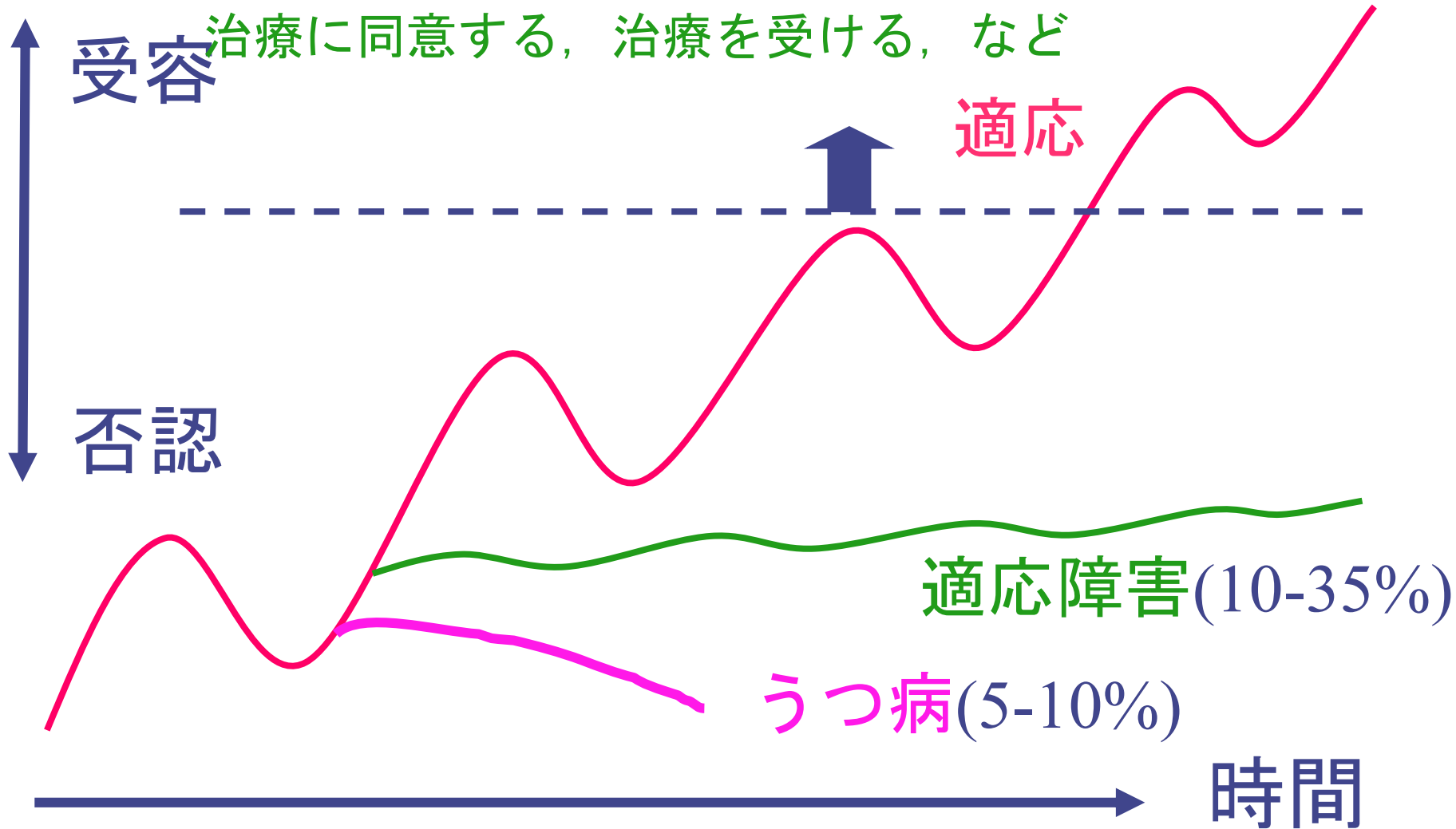
波線モデル

↑ 受容
↓ 否認



時間経過による受容と否認

適応的行動とは、質問する、情報を集める、誰かに相談する、セカンドを求める、治療に同意する、治療を受ける、など

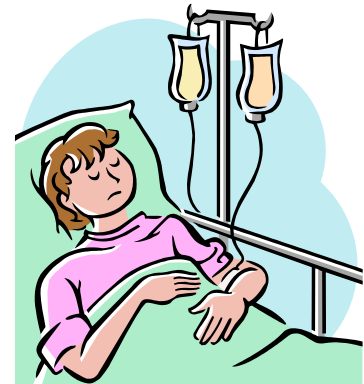


がん患者の心理の見方③

がん患者の「怒りの表現型」

怒りが内に向くか，外に向くかで不安定

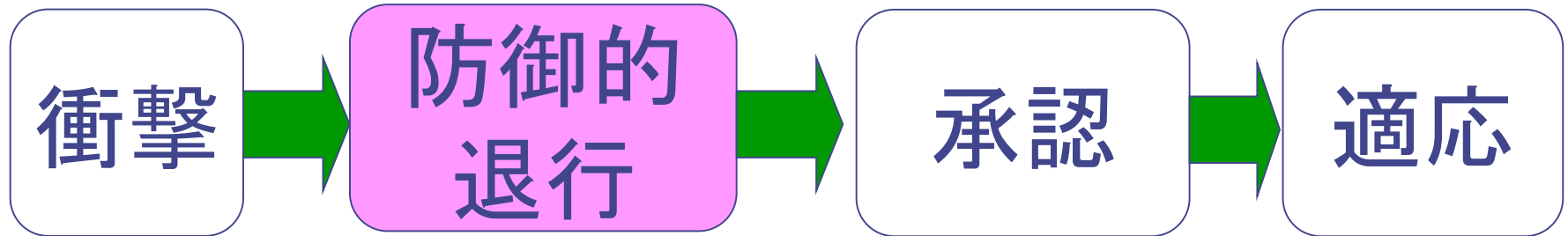
- あの時ああすればよかった，
- 早く受診すればよかった，
・ ・ ・ → **自責・後悔・抑うつ**
- あの医者はどうして早く見つけてくれなかったんだ・ ・
- 酒やたばこをやっている夫のほうがどうしてがんにならないんだ
- あなた，点滴，下手ねえ
・ ・ ・ → **周囲への八つ当たり**



がん患者の心理の見方④

危機モデル

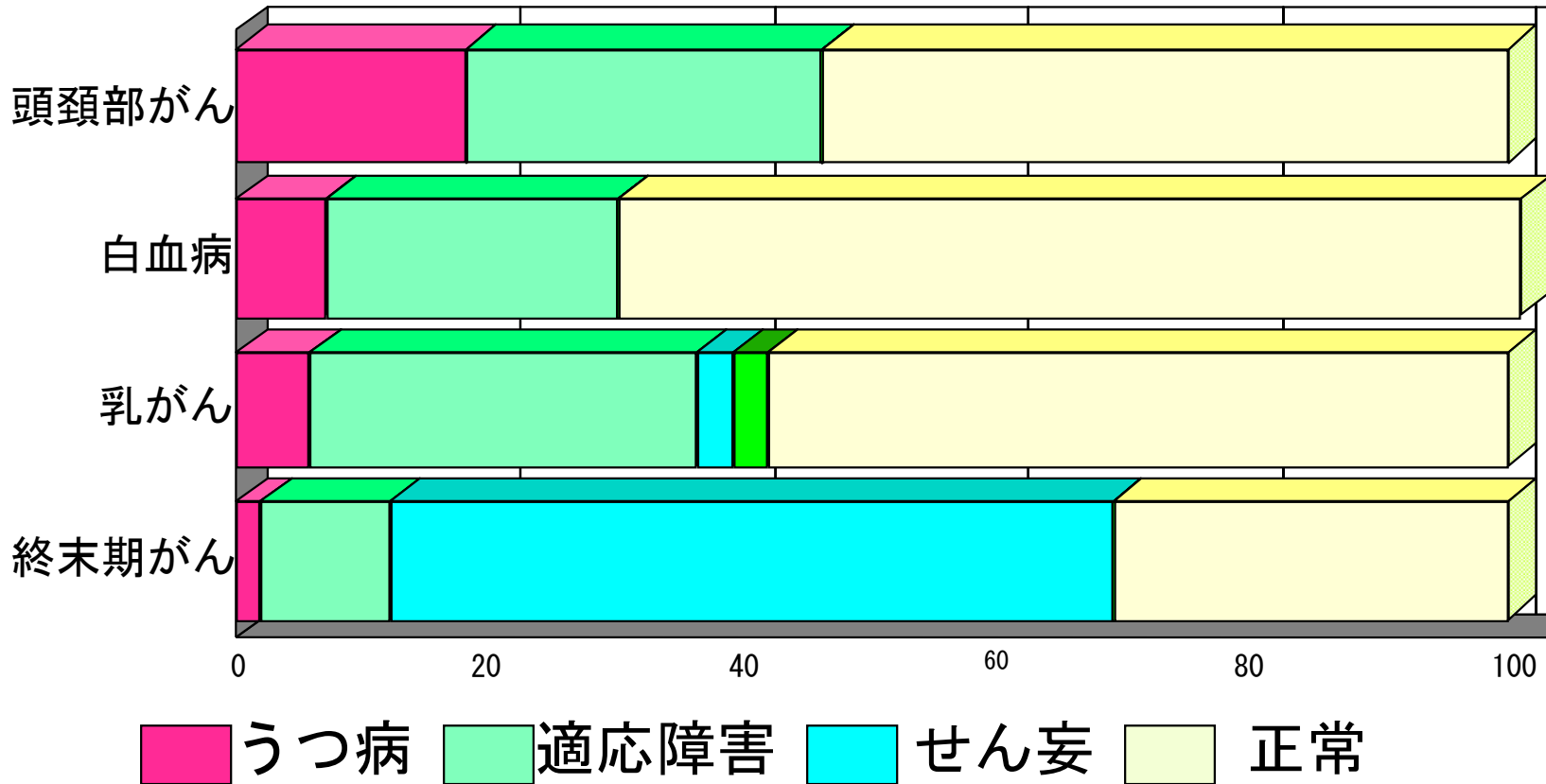
フインクの危機モデル(Fink,SL)



第3段階は、不安定な情緒・言動の時期を経て、最終的に心で受けとめられるまでのこと（承認）を言う。

「承認」とは、あくまでも第3段階の到達点である。第4段階の「適応」は行動を伴うという点で、第3段階の「承認」とは異なる。

がん患者の精神症状



がん患者の1/3には特別な心のケアが必要

- うつ病かどうか
気づかなければいけない
- うつ病は免疫機能を低下させる
から治さなければいけない
 - うつ病は治る
 - しかし，よく見逃される

うつ病

縫線核セロトニン神経細胞体

縫線核セロトニン_{1A}受容体

神経伝達の低下

セロトニン神経系

ノルアドレナリン神経系

セロトニン再取り込み部位

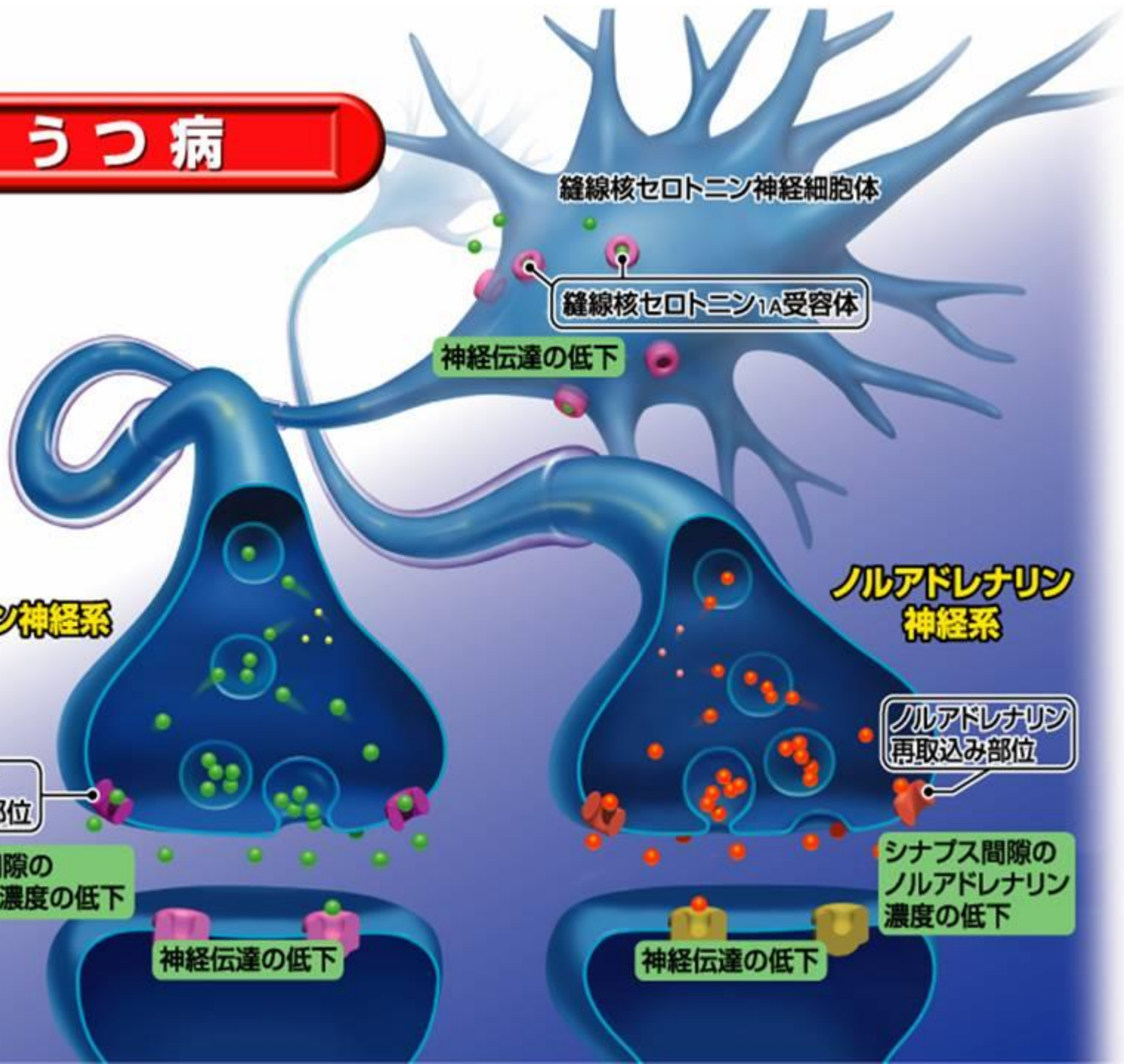
ノルアドレナリン再取り込み部位

シナプス間隙のセロトニン濃度の低下

シナプス間隙のノルアドレナリン濃度の低下

神経伝達の低下

神経伝達の低下



抑うつの症状



1, 抑うつ気分

憂うつ・気分が沈む・楽しくない・悲しい・淋しい
孤立感・涙もろい・笑えない・自責感・死にたい

2, 精神運動性抑制

精神性の抑制: 物覚えが悪い・集中力がない・持続力がない
決断できない・考えがまとまらない

運動性の抑制: 何もしたくない・億劫だ・面倒だ

3, 身体症状

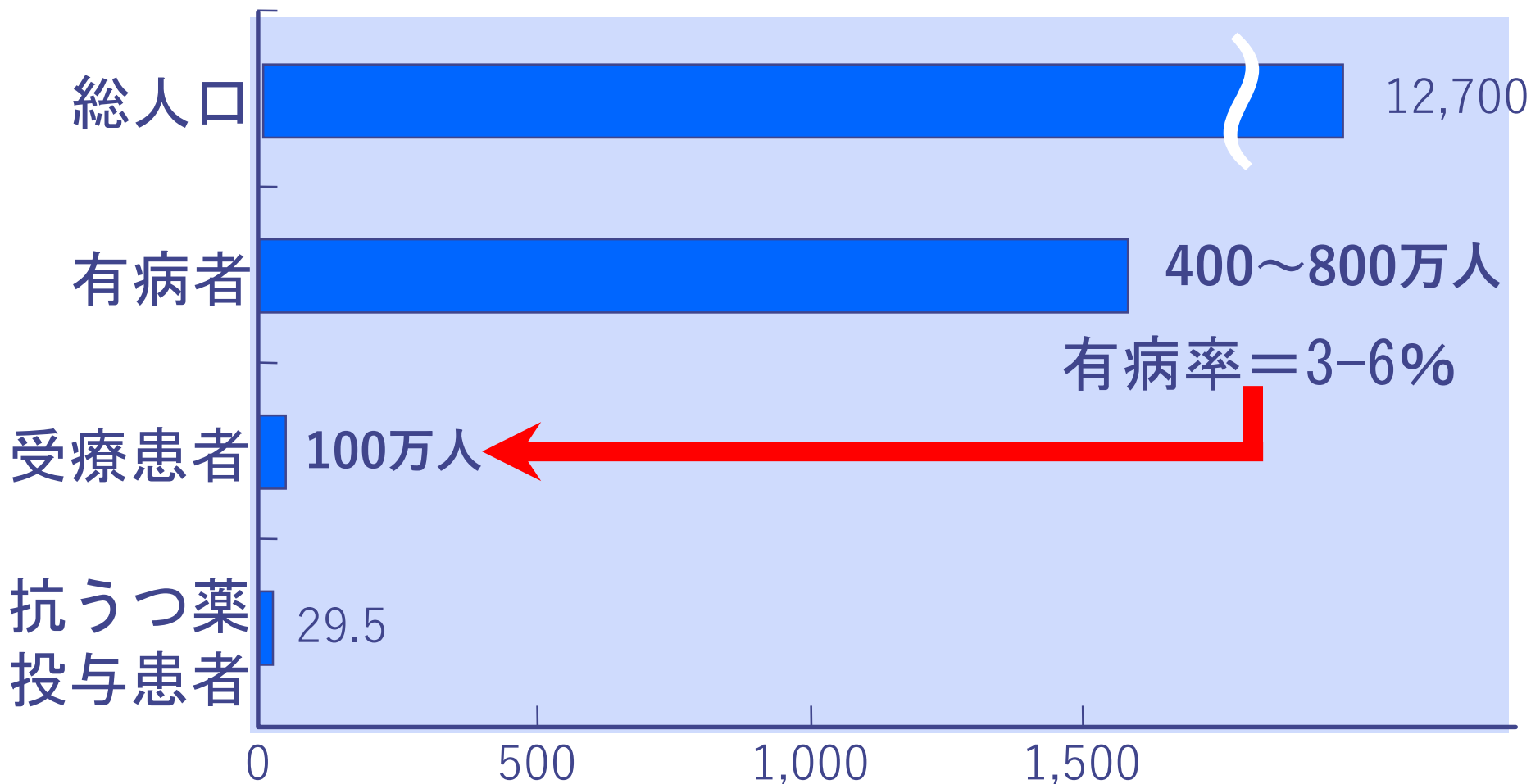
食欲不振・体重減少・頭痛・腰痛・肩こり・不眠

その他: 日内変動(朝が悪い)

ホルモン療法中でも起こる

- ホルモン療法中には
- ①うつ病が起こりうる
 - ②認知障害が起こりうる

うつ病患者の有病率と受診率



うつ病患者のわずかしか受診していない

がん患者の希死念慮

進行がん，終末期がん患者の場合

10~20%

外来通院患者の場合

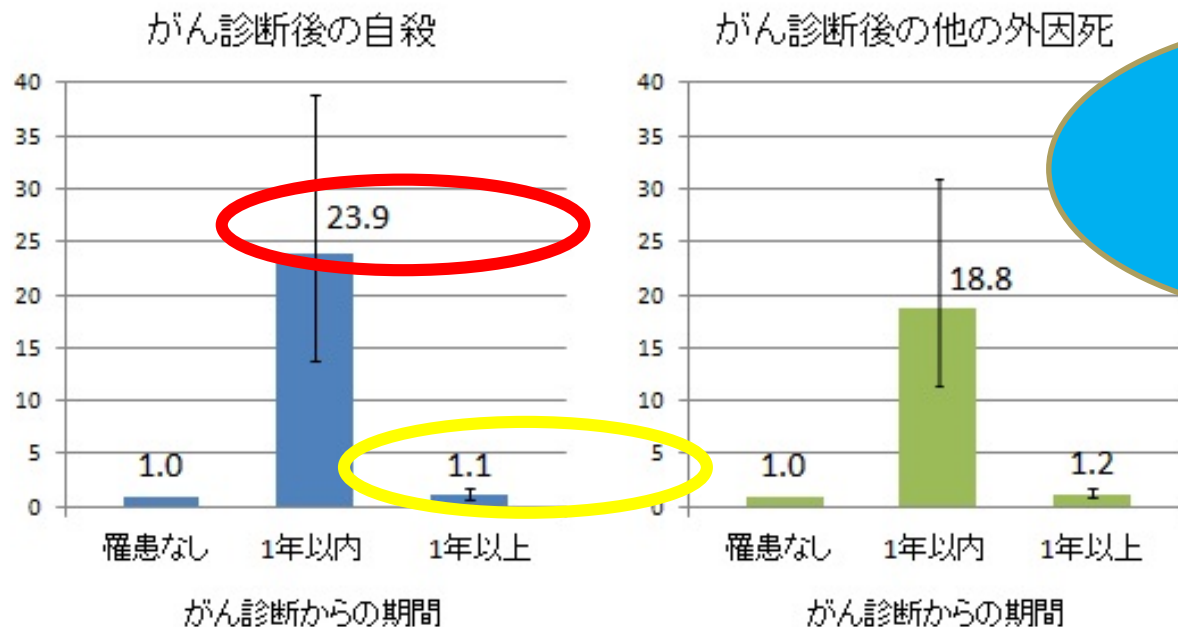
8%

希死念慮は痛み，うつ，サポートの無さと
と相関している

がん患者における自殺率

日本

図1 がん診断からの期間別の多変量調整相対リスク



診断された
1年以内が
危ない!

Death by suicide and other externally caused injuries following a cancer diagnosis: the Japan Public Health Center-based Prospective Study.

Psycho-oncology, 2014 Sep;23(9):1034-41. doi: 10.1002/pon.3529. Epub 2014 Apr8

がん患者のうつが見逃されやすい理由

1, 「自分の患者が精神科的な病気に罹っているはずがない, 罹っていてほしくない」

やはり
自分で
気づくべき

主治医としての思い

家族の思い

2, 「がんという病気に罹っているんだから落ち込んでいても, 泣いていても, それは仕方のないことだ」

正常反応の拡大解釈

家族との強い絆は、
がんの経過に
いい影響を与える
だから
家族間の遠慮は . . .

家族のほうに傷ついていることもある

「私よりも主人をサポートして上げてください。私よりもショックを受けているみたいですから・・・」

30% vs 40%

なぜ家族のほうに傷つくのか？

矛盾したふたつの役割を課せられている

患者的側面

大切な人を
失いつつある

治療者の側面

大切な人を
支えていく

予期悲嘆

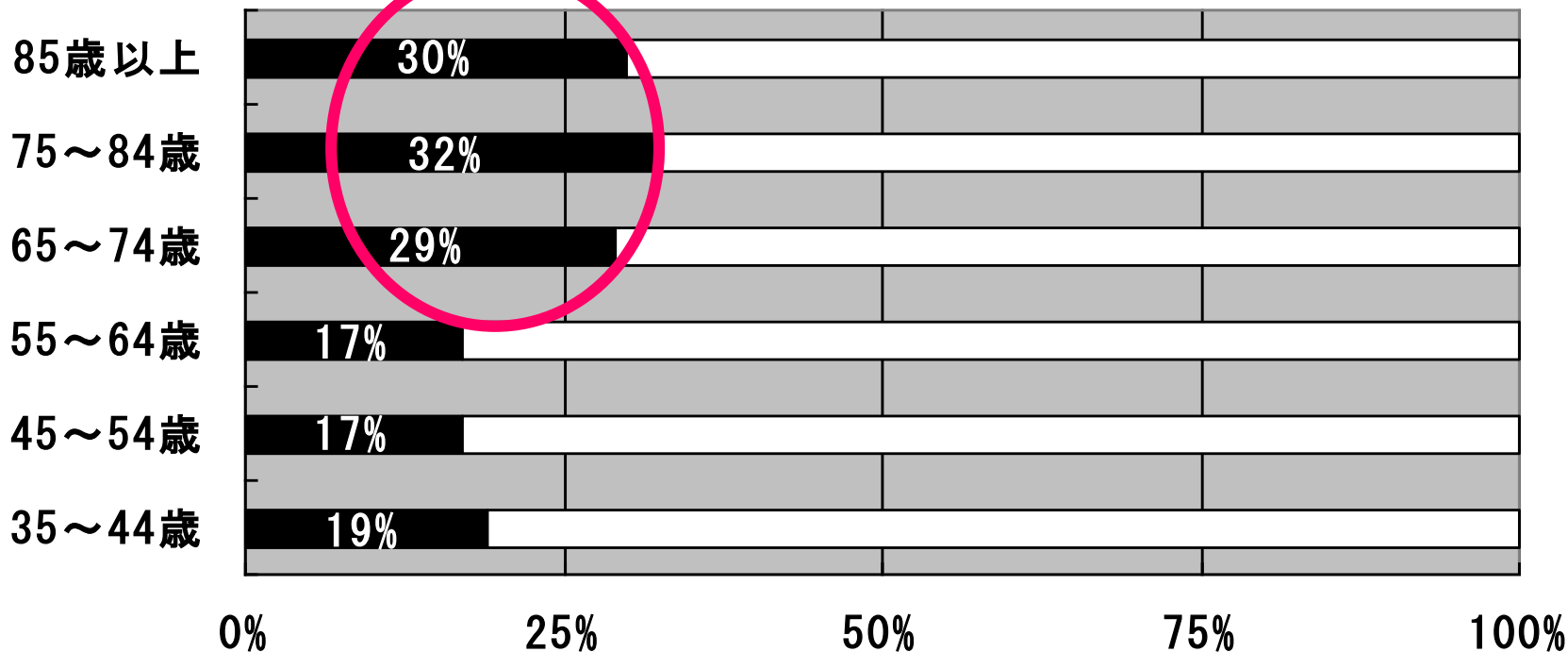
介護者へ大切な一言

在宅介護者の4人に1人がうつ状態

7,500人

年代別介護者の希死念慮

■ 少しある/ある □ ない/あまりない



65歳以上の介護者の3割以上に希死念慮

生活の中に
スポーツを取り入れる！

運動には薬と同じくらいの抗うつ作用

156名の50歳以上の大うつ病患者



①有酸素運動(45分, walking/jogging)

②抗うつ薬(SSRI)

③運動+くすり



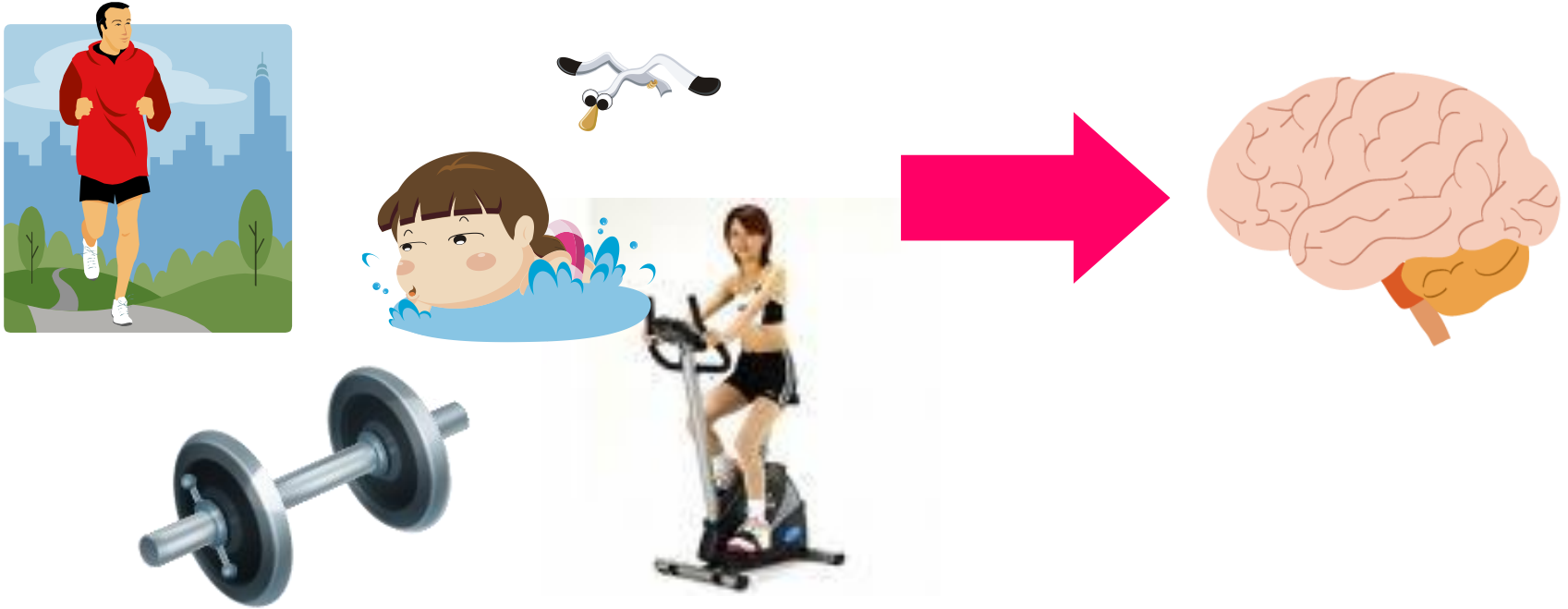
に無作為割付→4ヶ月後

うつ得点は3群とも有意に低下

①60%, ②66%, ③69%は臨床的にも寛解

Blumenthal JA et al. Arch Intern Med. 1999;159:2349-56

脳を鍛えるには運動しかない



有酸素運動も無酸素運動（筋トレ）も

- うつ病に有効（抗うつ薬と同じくらい）
- 不安障害（パニック障害）に有効
- 不眠症にも有効
- 認知症の予防効果もある

お勧めの運動

有酸素系

5分速歩・・・5分ゆっくり・・・

- ① インターバル速歩（インターバル・ウォーキング）
能勢 博 信州大学教授
- ② インターバル・瞑想・ウォーキング（保坂 隆）

無酸素系

① スクワット

② 腹筋

お尻の落とし方比較



患者同士の支え合いや
ソーシャルサポートは、
がんの経過に
いい影響を与える

ソーシャル・サポート

身近にいて、その人を支援したり、
助けてくれるような存在のこと

具体的には、配偶者・親・子ども・兄弟姉妹・職場の同僚・親友・近所の方、趣味の会、など

●ソーシャル・サポートのある人のほうが
病気になる傾向が少ない

●ソーシャル・サポートのあるがん患者のほうが、
ない患者よりも長生きする

●主治医とフランクに話せるがん患者のほうが
長生きする

ソーシャルサポート

次の分類ごとに2, 3人いたら理想的！

①情緒的ソーシャルサポート

- ・ ・ その人と居るとホッとできる, 癒される ・



②手段的ソーシャルサポート

- ・ ・ 車の送迎など実際的な助けをしてくれる



③情動的ソーシャルサポート

- ・ ・ 正しい情報を集めてくれる



構造化された精神科的介入

乳がん患者6-10名に精神科医1名・看護師1名

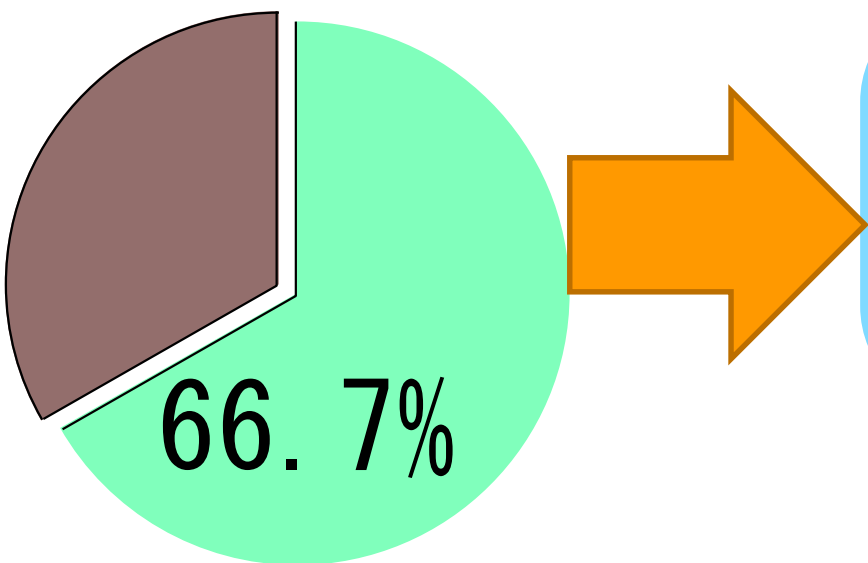
術後2-3週間目から週1回90分を5回

毎回のセッションの構成

- 教育的介入
- 問題解決技法
- 支持的な精神療法
- リラクゼーション
(漸進性筋弛緩法・自律訓練)
- イメージ療法

介入の場で知り合った患者さんと

参加者の2/3が、互いに連絡を取りあっている



「ソーシャルサポートの提供の場」としての意味合いもある

先生も看護師さんも私たちの気持ちを
分かってくれようとして
いるのはよくわかるけど
でもやはり限度があるみたい。
やはり、同じ病気や、同じ状況を
体験した仲間同士のほうが
分かり合える

病院内に作れないのか？

地域に作れないのか？

一部は「サロン」になったが・・・
患者会もその役割を果たしている

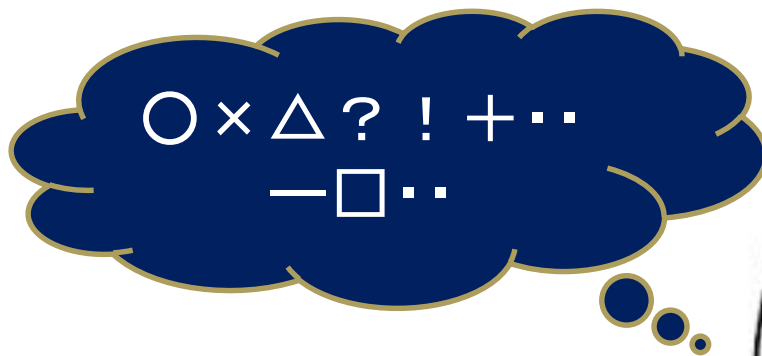
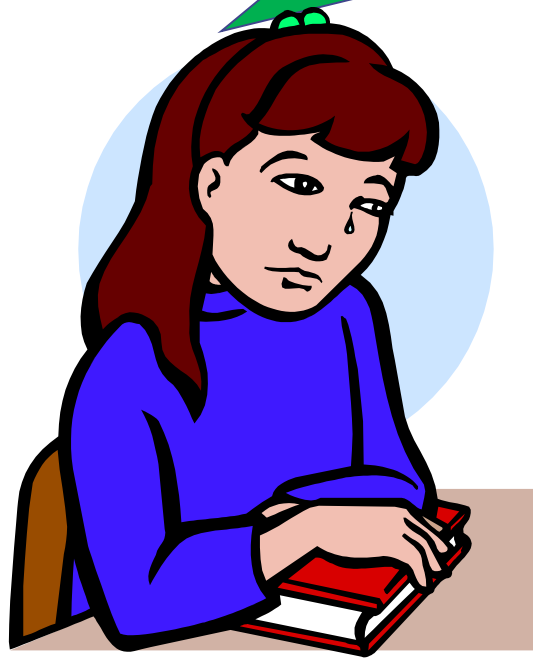


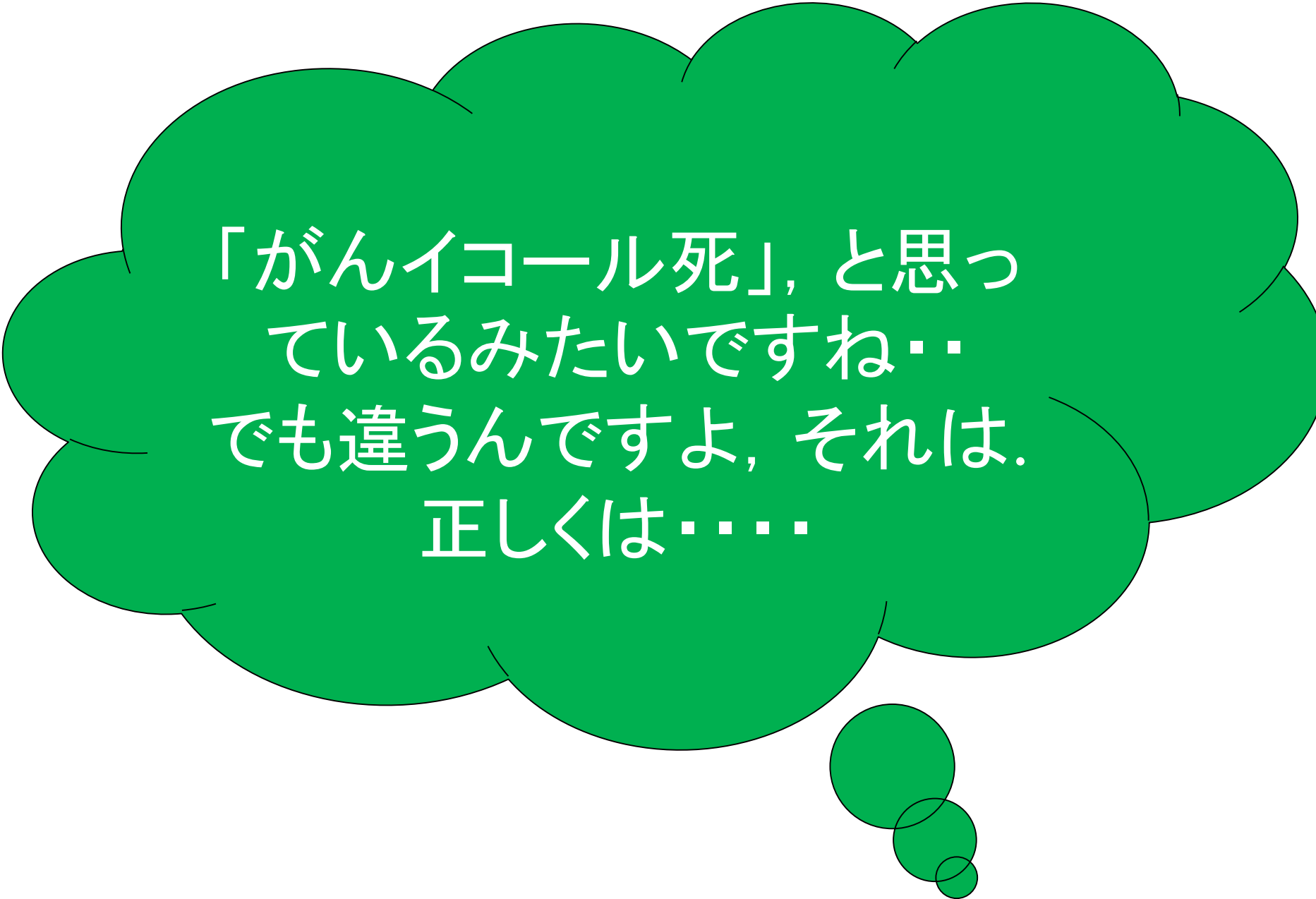
誤解からくる不安



正しい知識や考え方

がんが見つかりました・・・がんって、・・・
こわいんです・・・





「がんイコール死」、と思っ
ているみたいですね..
でも違うんですよ, それは.
正しくは.....

「がん＝死」という考えの誤り
本当にそうでしょうか？

- 2人にひとり以上(50数%)が、
一生で1回はがんにかかり、
10人に3人(30%)が、がん で死ぬ
→残りの20数%のがん患者は？
- がんは糖尿病や高血圧などと同じ
慢性疾患である！

生活習慣病と言ってはいけない！

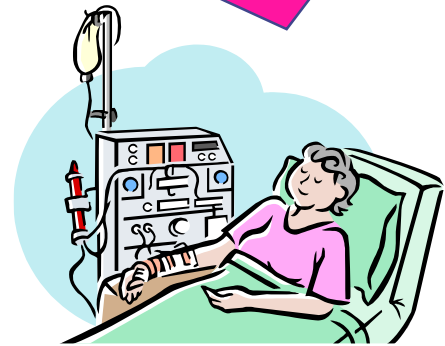
正しくは「心理社会教育」
(Psycho-education)

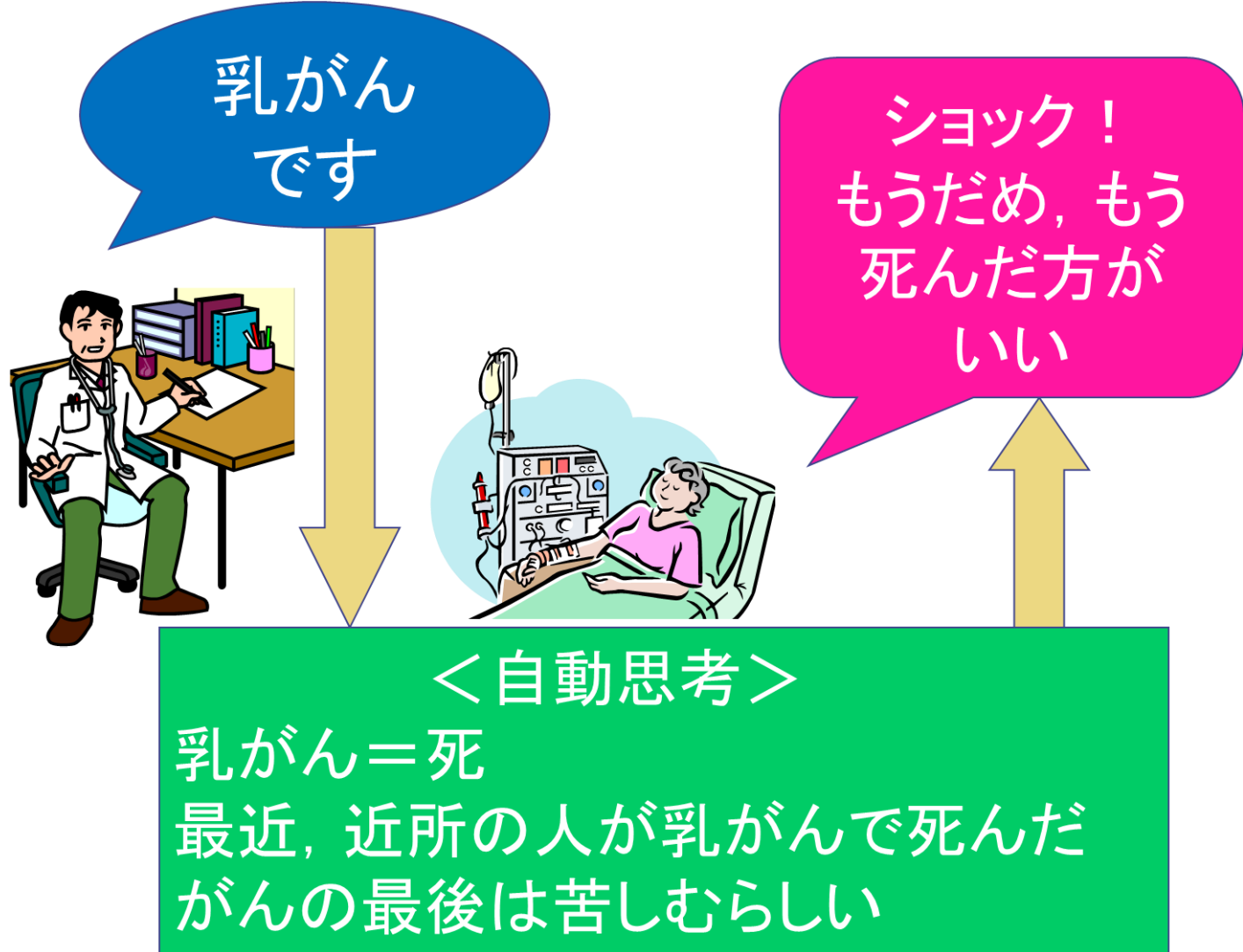
認知療法とは？

事実と感情の間には「自動思考」がある

乳がん
です

ショック！
もうだめ、もう
死んだ方が
いい





●この自動思考の背景にある考えを探し出して修正していくのが「**認知療法**」

●表面的な誤解があるときには「**心理社会教育**」

認知療法の先駆的治療であり、今でも認知療法の一つに加えられているのは・・・

論理療法 (A.エリス、1955年～)

認知療法よりも古い

「不健全思考」は願望(～ねばならない、～であって欲しい)と事実を混同することから起こっている。このような混同を論理的に否定し、健全思考へと変えてゆくのが論理療法の役割である。

健全思考は、

- ① 事実に基づいている
- ② 論理性がある
- ③ 人生を幸福にする

正反対が
不健全思考

乳がんサバイバーの 認知の歪み/不健全思考

- 「首の周りが凝るんですが、転移ですか？」
- 「腰痛があるのですが、転移でしょうか？」
- 「5年間再発しない率は95%だそうです。でも5%は再発するという意味なんです。わたしはその5%に入るんでしょうね」

⇒これらはすべて不健全思考！

なぜなら、健全思考とは、

- ① 事実に基づいている
- ② 論理性がある
- ③ 人生を幸福にする

であり、どれにも該当しないから。

乳がんサバイバーの

認知の歪み/不健全思考⇒健全思考へ

- 「首の周りが凝るんですが、転移ですか？」
⇒（健全思考）「転移かもしれないが検査しないとわからない」
- 「腰痛があるのですが、転移でしょうか？」
⇒（健全思考）「いつもの腰痛の可能性が高い」
- 「5年間再発しない率は95%だそうです。でも5%は再発するという意味なんです。わたしはその5%に入るんでしょうね」
⇒（健全思考）「今度の検査でわかるはずだ」

健全思考とは、①事実に基づいている、②論理性がある、③人生を幸福にする、から。

論理療法 (A.エリス、1955年～)

認知療法よりも古い

positive thinkingに導くことではなく
健全思考に導いていく治療法

- × 不健全思考＝私は2年以内にがんで死ぬ
(Negative thinking)
- × 積極思考＝私は2年後にはがんで消えて健康だ
(Positive thinking)
- 健全思考＝私は2年以内にがんで死ぬとは
限らず健康を取り戻すことは可能だ

5年生存率は50%だと言われた。
私は5年以内にがんで死ぬだろう。
残された子供は母親なしで、
惨めな人生を送るに違いない

 **不健全思考**

健全思考は、

がんで死ぬとは限らない。
5年後に生きていることは可能である。
たとえ死を迎えたとしても、子供はその状況を乗り越え
必要なときは助けを求め、
人生を切り開いていく力をきちんと備えているだろう

がんになって
良かったこともある！

(Benefit Finding)

悪かったこと・良かったことリスト

Post-traumatic growth
(心的外傷後成長)

悪かったこと・良かったことリスト

がんになって ①悪かったこと
②失ったこと
③失ったもの

がんになって ①良かったこと
②得たこと
③得たもの

Post-traumatic growth
(心的外傷後成長)

Post-traumatic growth(心的外傷後成長)

衝撃的な
出来事

危機的な出来事や困難な経験との
精神的なもがき・闘いの結果生ずる
ポジティブな心理的受容の体験

中核となる
世界観

新たな
世界観

- ①他者との関係：人に対しての思いやり
- ②新たな可能性：新しい道筋
- ③人間としての強さ：自分への自信
- ④スピリチュアルな変容：宗教など
- ⑤人生に対する感謝：命の大切さ

乳がんになった原因ではなく意味を探す

乳がんになった「原因」を探すのはダメ！

「食べ物が悪かったのだろうか？」

「悪いことをした罰として病気になったのか！？」

「こんな身体に産んだ親が憎らしい！」

⇒乳がんは多因子疾患だから、原因はわからない。
だから、考えても仕方がない。

むしろ、乳がんになった「意味」を考える

●仕事ばかりだったから、立ち止まって、健康の価値を考えるように、という意味なのか？

●乳がん患者の心理をもっとよく理解できるように、自分が乳がんになったのかも・・・（ある看護師さん）

ただ「早く死にたくない」ではなくて、
@歳までは、
絶対に生きなければいけない
「理由」や「目標」を明確にする

- 東京オリンピックを見たい！
- 息子が結婚するのを見届けたい
- 娘のところに孫が生まれるのを見たい
- 孫が成人するのを見届けたい

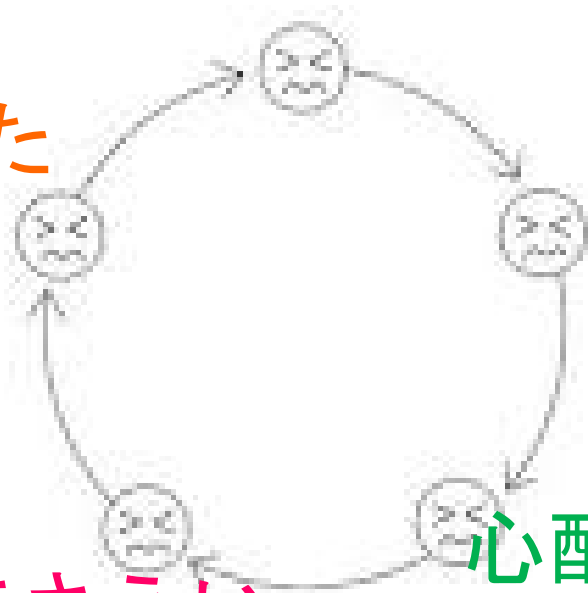
それでも
ネガティブ思考が
勝手にグルグルと
動き続けている場合・・・

乳がん患者さんの堂々巡り

乳がんになった

でも現実には
乳がんになった

再発が心配だ



乳がんになってさえい
なければ、こんな心配
はしなくて済むのに・

心配，不安，後悔，
あれこれ，あれこれ

堂々巡りからの脱却

1, 脳は, もともと非常に「ネクラな」ヤツだ!

脳は, 放っておくと,

- ・ 過去を振り返り, 後悔のネタばかり探し続ける
- ・ 未来を考えて, 心配や不安の種ばかり見つけようとする

⇒脳に勝手なことをさせない!

『今ここで』を生きるしかない!

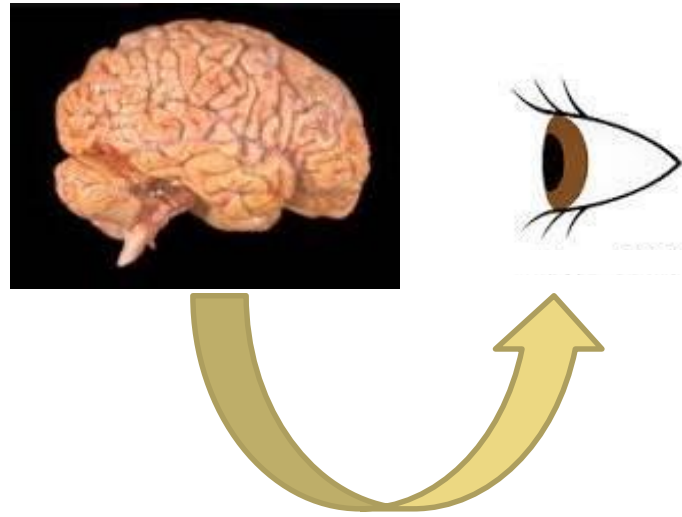
堂々巡りからの脱却

2, 脳は, 心臓や肝臓と同じ意味で,
臓器の1つにすぎず, 自分自身ではない!



堂々巡りからの脱却

3, 脳から自分を切り離して, 客観的に眺めて見る



- ①わたしの脳が今, こんなことを考えていると客観的になってしまう
- ②「脳がまたやってるわ・・困ったもんだ」と第三者的に嘆いてしまう
- ③「頑張ってるのね」と, ねぎらってあげる

堂々巡りからの脱却

4, 何かに夢中になっていると
その時間だけでも
堂々巡りから脱却できる

- ①料理, ガーデニング
- ②アイロンがけ, 編み物
- ③お風呂のタイル磨き
- ④引き出しの整理



時々
スピリチュアルに
考えてみるのもよい

活動的・意欲的(執着)

可哀想な
亡くなり方
が多い

死に方の四象限
とは何か？

スピリチュアルな概念なし

スピリチュアルな概念あり

人は「死」がよぎる時、
生来のスピリチュアリ
ティが喚起される

非活動的・意欲なし(達観)

がん患者さんへのスピリチュアルケア



- ①「あの世はある」と仮定しましょう
- ②「あの世にはご先祖さまがいて、
自分の生活を見ている」としましょう
- ③危なっかしい時には警告を送るようです
- ④何度警告しても気づかなかった時に
乗り越えられる病気にするようです
- ⑤では今後、残された人生を、どのように生きることをご先祖さまは願っているのでしょうか？

配偶者を亡くした後の有病率・死亡率

配偶者の死亡後1年間は、
残された遺族（配偶者）が
病気になる率や急死する率が高い

グリーフワークは1年間は必要
一周忌は意義深い

瞑想

マインドフルネス瞑想

仏教瞑想の分類

サマタ瞑想
止瞑想

Focused-attention meditation

1つの対象に注意を集中する瞑想

concentrative meditation

Ajikan meditation



ヴィパッサナー瞑想
観瞑想

Open-monitoring meditation

ありのままの観察瞑想

receptive meditation

Mindfulness meditation



集中瞑想からマインドフルネス瞑想へ

①椅子か座禅の姿勢

②10分間程度

③ゆっくりとした呼吸

④音がない状況

⑤ろうそく(10分の長さ)を見つめる

⑥いろいろな考えが浮かぶが、雲が流れて消えていくように、ただ流す

●空や雲や花や山を見て「綺麗だなあ」と思うだけでプチ瞑想になる



瞑想とインターバル・ウォーキングを 合体させたもの



- ①タイマーを100円ショップで買う
 - ②5分間の速歩(背中にうっすら汗をかくくらい)
 - ③5分間ゆっくりした歩きで呼吸を整える
 - ④その時、空や雲や、遠くの山や
道ばたの花に心を奪われる(これが瞑想になる)
 - ⑤また、5分間の速歩
- ・・・12セットで1時間のウォーキングになる



●インターバル瞑想ウォーキング

他の患者さんが
良くなるように、と
祈ってあげてください
⇒祈りの遠隔効果

祈りには遠隔効果があるという報告もあれば、効果はないという報告もある。しかし、「祈り」を科学する立場に立てば、「まさか祈りにそんな効果があるわけがない」と否定するほど、「怪しいことではない」ようだ。

では、祈る側には、何が起こるのか？ . . .

祈る人に何が起こるのか？

(ポジティブな祈りの場合)

オキシトシンの分泌が増える！

下垂体後葉ホルモンのひとつ

愛情ホル
ルモン



オキシトシンの作用

愛情ホルモン

- ① 人への親近感，信頼感が増す。
- ② ストレスが消えて幸福感が得られる。
- ③ 免疫力が高まる。

オキシトシンが増える時とは？

- ① スキンシップ・ハグ……
- ② マッサージ，タッチ，ぬくもり
- ③ 良好な人間関係
- ④ 少量のアルコール
- ⑤ 祈り

Q

転移や再発
が心配。

Q

がん=死？

がんでも長生き

心のメソッド

Q

告知は
すべき？

聖路加国際病院精神腫瘍科

ステージ4患者

保坂 隆 + 今淵恵子

Q

うつに
なりそう。



私も闘病中に知りたかった！
がん患者のココロ。意外と
放置だったけれど、こんな
メソッドがあったんだ！
原千晶（タレント）

がん患者の心が
V字回復するメソッドの
すべてを初めて公開！

マガジハウス 定価：本体1200円（税別）

心のダメージ克服で がん寿命が延びる！

聖路加国際病院
リエゾンセンター長
保坂 隆

「心」の共通点 長生きする人の なぜか がんでも、



朝日新聞出版 定価：本体1000円 + 税

がん患者に寄り添い続ける
精神科医が教える「心の処方箋」

一番の敵は、絶望です。