

家族が“がん”になったら ～診断期から治療期、終末期の支え方～

がん看護専門看護師
疇地 和代

家族は第二の患者

- 日本人の2人に1人が、がんになる時代 = がんは国民病
- 多くの人々が、がん患者の家族になりうる

「もっと早く気付いてあげればよかった」「ちゃんと病院に行くように言うべきだった」

「もっと食生活を気遣ってあげればよかった」・・・

「（がんになった本人は、自分達は）これからどうなってしまうの?!」

後悔・自責・不安

大切な人を失うかもしれない当たり前の日常を失う苦しみ

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント1

- 本人の気持ちや希望を理解するよう努める

ヒント2

- 情報とうまく付き合う

ヒント3

- (ご家族が) 自分自身を大切にする

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント1

- 本人の気持ちや希望を理解するよう努める

本人の気持ち

「なぜ自分が！？働きすぎたから？無理したから？？」

「お金、仕事、子供、家族…これからどうしよう！？」

「自分は死んでしまうの？」「これからのんびり生活していこうと思ってたのに…」

「心配させたくないから落ち込んでいる姿は見せられない」「迷惑かけて、申し訳ない」

「イライラする！…家族にあたる」

家族の経験する心の状態と同じ

後悔・自責・不安

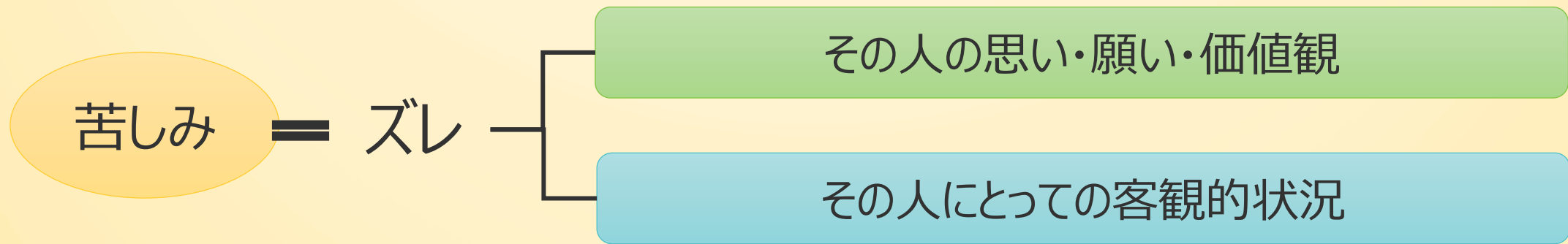
死へのおそれ、当たり前を失う苦しみ

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント1

- 本人の気持ちや希望を理解するよう努める

人を支えるということは、その人の**苦しみを和らげ**ようとする事。
相手の苦しみに意識を向け続け、言葉や振る舞いで相手の痛みへの
了解を伝えながら、相手が**“分かってもらえた”**と感じることを目指す。



がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント1

- 本人の気持ちや希望を理解するよう努める

★どうする？

- まず話を聴く、傾聴

★どのように？

- 相手の苦しみ（ズレ）に集中して、その言葉を反復する
- 家族の意見や励ましは十分話を聴いてから伝える
- 何かをする以上に、ただそばにすることが大切なときもある

家族が本人を“分かった・理解する”こと以上に
本人が“分かってもらえた・理解してもらえた”と覚えることが大切

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

• 情報とうまく付き合う

- ★知り合いもがんだった…テレビで、雑誌で、ネットで見た、聞いた、調べた…
- ○○という治療法がある（良い）らしい（○○治療はすると大変らしい）
- ○○食べると良いらしい（○○食べてはいけならしい）
- ○○というサプリメントが良いらしい
- 遠くても、とにかく○○がんセンター、○○大学病院に行ったほうがよい…

同じがんの種類や進行度ですか？
発生部位ですか？

同じ年齢や体調、
生活スタイル・価値観ですか？

良いことばかり宣伝してませんか？
高価過ぎませんか？

通院し続けられますか？
急な対応どうしますか？

病状を本当に正しく理解していますか？

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

• 情報とうまく付き合う

- ★病気や治療の理解を深めることで不安を減らし、見通しをたてることは大切
- ★より効果の高い・負担のない治療、病状を良くする手立てを求めるのは当然
- ★良かれと思って教えてくれる周囲の方の善意もありがたい

しかし…

膨大な情報量に混乱したり、極端で怪しげな情報を見極められなかったりする



適切な治療や医療・福祉の恩恵を受けられない
心身の疲弊や経済的な損失などなど…

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

• 情報とうまく付き合う

- がん診療連携拠点病院※の“**がん相談支援センター**”を利用する
※質の高いがん医療の均てん化のために整備され厚労省が認可した病院
- インターネットで調べたいときは“**がん情報サービス**”で検索してみる
- “**患者（家族）向けガイドライン**”を読んでみる
- 入手した情報はまず、ご本人の病状を最も把握している主治医（又は看護師）に相談する
- 可能であれば疑問点を紙に書き出し整理してから確認する
- 他の専門医の意見を聞くために、**セカンドオピニオン**に行く

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

- 情報とうまく付き合う

★がん相談支援センターとは

- 全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がんの相談窓口」のこと
- （すべてのスタッフではないが）がん専門相談員が配置されている
- 治療とその選択、介護を含む療養生活（経済的な問題、利用できる社会サービス等々）、気持ちのつらさについてご本人だけでなく、家族の相談にのってくれる
- その病院にかかっていなくても、相談できる
- 匿名でも相談できる（守秘義務もある）
- 施設により窓口の名称は様々。まずは“がんの相談窓口に”と電話してみる

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

- 情報とうまく付き合う

★ガイドラインとは

- 臨床研究や臨床試験の結果で得られた科学的根拠に基づき、標準的な推奨される情報が記載されており、治療選択や診療の指針としていくもの
- 「標準治療」は科学的根拠に基づいた、現在利用できる最良の治療である

「臨床試験」「未承認薬」「先進医療」に対するイメージは??

「標準治療」より優れた効果があるという意味ではない。現在、治療方法や薬剤の有効性や安全性を検討中であつたり、研究などのために限られた施設のみで行われている治療のこと。

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント2

- 情報とうまく付き合う

★セカンドオピニオンとは

- 治療を選択する際に納得して選択するために別の専門医の意見を聞くこと
- 病気のどの時期（初期治療、進行・再発、積極的抗がん治療の限界を迎えた時期）に利用してもよい
- セカンドオピニオン施設の決定→必要書類の準備→予約取得→受診
(セカンドオピニオン結果次第で転院する場合も一旦は紹介もとへ戻るのが一般的)

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント3

- (家族が) 自分自身を大切にする

★ 家族ならではのつらさ、苦しみと対処法を知る

- 「本人が一番つらいから私がしっかりしなきゃ」…と自分のことは後回し
 - 大切な存在を失いたくない、耐えられない
 - 他の家族と意見の対立
- 息抜きは悪いことではない。自分の生活やコンディションを保つことも必要
- これまで困難を乗り越えてきた自分の「強さ」を思い出してみる
- 愛情ゆえの対立。みんな大切な存在。同じ苦しみを共有できるのが家族

がんになった本人と家族を支えるヒント

ヒント3

- (家族が) 自分自身を大切にする

- ★ 家族を支える様々な人の存在を知り、つながる
 - 自分自身の話を聴いてもらうと、考えが整理され、気持ちが落ち着く
 - 病院のがん相談支援センターに相談する（看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士など）
 - 当事者や経験者との交流（家族会、病院内のおしゃべり会、ボランティアなど）
- 手伝ってもらえることは任せる
- やって見ないと分からない。一度にすべての解決は難しい、一つ一つ整理していく

診断期にある本人を支える

★ 医療者とのコミュニケーション

- できる限り診察へ同席する
- 動揺する本人に代わって疑問や希望、困っている症状を伝える
- 本人が自分の言葉で話せるように導き、支える
- 悪い知らせを伝えられ動揺する気持ちや、それを伝える医療者への“怒り”の感情に置き換えられることがある
- 医療者に不信感を感じたら、医師以外の職種や相談支援センターに相談してみる

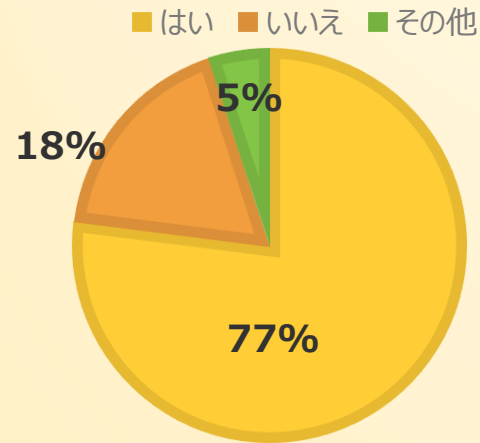
診断期にある本人を支える

★病名告知と予後告知

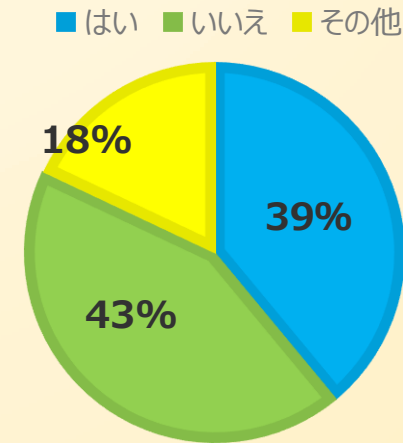
- 病名告知は、「〇〇がん」であることを伝える。「進行度〇〇期」、「転移の有無」、「がん細胞のタイプ」なども伝えられる
- 予後告知は、「残された命の長さの予測」を伝えること。「桜の季節までは…」「月単位…」など表現は様々。予測困難なことも多い。本人にも家族にも大変厳しい話故に、なぜ、知りたいかが大切なポイントでもある。

診断期にある本人を支える

がんになったら自分に知らせて欲しい？



家族が、がんになったら本人に知らせますか？



- 自分だったら知らせて欲しいけれど…家族に悪い知らせを伝えることへの抵抗感は大きい
- 家族にとって悩み深い問題である

診断期にある本人を支える

★本人への告知どうする？告知しないで欲しい…

- 取り繕い、口裏あわせを続けることの疲弊や後ろめたさ
 - 治療や療養場所の選択についてのタイミングを逃す
 - 「何かへん？」「何で教えてくれないの？」本人が感じる疎外・孤立・孤独
- 「耐えられない」と決めつけないで、告知するメリットも考えてみる
- 告知するときの伝え方と伝えた後のフォローが重要
- 本当の思いやりは隠すこと？本人の気持ちを尊重すること？

治療期にある本人を支える

★診察への同席。特に治療効果判定のための検査結果を聞くときは同席する

★副作用対策

- 本人が無理、我慢しないよう声をかけ、治療を受けている病院に相談する
- 医師だけでなく、化学療法認定看護師、皮膚排泄ケア看護師、がん専門看護師などなど専門ケアに特化した看護師に相談する
- 治療効果と生活の質への影響、バランスを考えてみる

★お金・仕事・在宅介護や在宅医療

- 相談内容に応じた利用可能な制度や相談窓口を提案する専門家はソーシャルワーカー
- 外来や病棟看護師に相談窓口を聞く

積極的治療の限界～終末期の本人を支える

★積極的抗がん治療の負担が期待される効果を上回る

- 使用薬剤や臓器機能の限界、食事が摂れない、生活動作の低下
- 「緩和ケア」＝「何もしない」「放っておく」
- 緩和ケアとは「治癒を目的とした治療に反応しなくなった疾患をもつ患者に対して行われる**積極的で全体的な医学的ケア**」

★本人と話し合った上で「セカンドオピニオン」や「臨床試験」などの情報を得る

→

ヒント2

- 情報とうまく付き合う

積極的治療の限界～終末期の本人を支える

★死を認められない気持ちが大切なことから目をそらさせる

- 本人は体の変化を体験し、自分の「死」を実感していることも多い
- 「そんなことない」「頑張ろう」「治そう」ばかりでは、「自分の気持ちを誰も分かってくれない…」と感じる本人の孤独・孤立を深める→
- どこで生活したいか、最期の時に誰がそばにいて欲しいかをかなえられるように環境を整える
- 家族が安全な環境で十分に悲しみの感情を出す→

ヒント1

- 本人の気持ちや希望を理解するよう努める

ヒント3

- (家族が) 自分自身を大切にする

おわりに

★私が大切にしていること

- がん患者さんがご本人の意向に沿った適切な医療の恩恵を受けられるようにすること
- がん患者さんをご家族にとっての最善で生活できるようお手伝いすること

★私が患者さんをご家族に教えてもらったこと

- 生老病死は避けられない。「死」を考えることは「どう生きるか」を考えつづけること
- 「そばにいるよ」「大好きだよ」「ありがとう」「ごめんね（許してあげるよ）」…「さよなら。またね」と患者さんと家族が伝え合えるようお手伝いするのが、看護師の大切な仕事

ご清聴ありがとうございました