



松山赤十字病院

日本赤十字社



Matsuyama Red Cross Hospital

# Cancer News

がんによるこころの波と付き合う

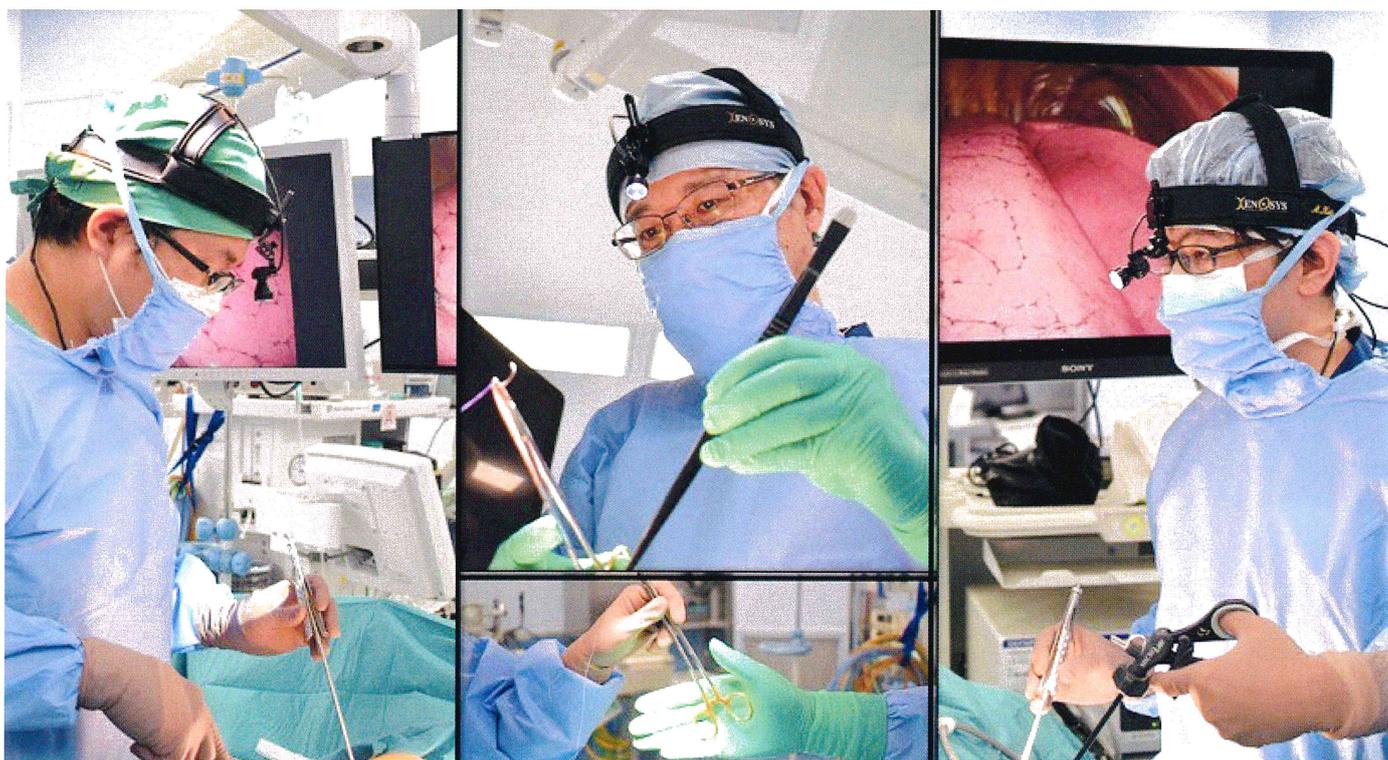
精神科 公認心理師 門田 芳

がんと栄養

栄養課 管理栄養士 小林 尚子

がん治療と仕事の両立支援

地域医療連携課 社会福祉士 高須賀由布子





# がんによる こころの波と付き合う

精神科 公認心理師 門田 芳  
Kaoru Kadota

日本人の2人に1人は生涯のうち一度はがんになると言われており、がんは私たちにとって身近な病気です。がん治療は年々進歩していますが、がんに対して漠然と怖い気持ちを抱く方も多いのではないのでしょうか。実際にがんまつわる様々な場面でこころのつらさを経験することがあります。とりわけ病名告知は強いショックをもたらし、多くの方が「頭が真っ白になった」「病院からどう帰ったか覚えていない」と話されます。そのほかにも、治療副作用で身体が辛いとき、転移や再発のことを想像したとき、厳しい説明を受けたときなど、つらさに直面する場面はいくつもあります。患者さんだけでなくご家族もこころのつらさを感じるほか、大切な人をうしなってしまうかもしれないという特有のつらさを経験することもあります。

このような「こころのつらさ」は大抵の人が感じるものです。「自分がおかしい」「こころが弱い」などと思う必要はありません。辛い出来事に直面しても、多くの場合は時間が経つにつれ徐々につらさ

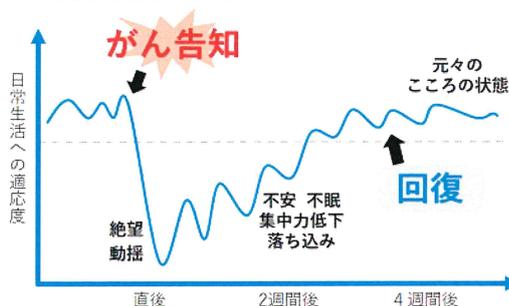
は和らぎます。病気の状態や治療の見通しについて正しい情報を得ることや、具体的な困り事になるべく解決することでも、こころの負担は軽くなります。そのためには、細かなことも相談できるような医療者との信頼関係がとて重要で

こころのバランスを保つためには、気持ちや考えを言葉にしてみることも大切です。人と話したり日記などに気持ちを記したりすることで気持ちが整理され、不安や怖さが和らぐことがあります。これまでの人生で辛いことがあったとき、誰が、または何があなたを支えてくれたでしょうか。身近なサポート資源にも目を向けてみましょう。

こころのつらさが続く場合は専門家による支援が必要かもしれません。まずは主治医や看護師にご相談ください。また、がん診療連携拠点病院などに設置されている「がん相談支援センター」は、患者さんやご家族だけでなく、どなたでもご相談いただけます。お気軽にご利用ください。

## がん告知後のこころの波

がん告知等の場面では多くの方が  
こころのつらさを経験する



## こころの波と付き合うコツ

がんによるこころのつらさと  
うまく付き合うためのポイント



- 医療者と信頼関係を築く
- 情報と正しく付き合う
- 具体的な困りごとを減らす
- こころのつらさを“はなす”
- 自分らしさを忘れない



# がんと栄養

栄養課 管理栄養士 **小林 尚子**  
Naoko Kobayashi

“食べる”ことは、単純に「食物を摂取する」「栄養を摂る」だけではなく、「美味しい」「楽しい」といった精神的な満足感を得ることも大切です。しかし、がんの治療がはじまると、抗がん剤や放射線による身体への負担に加えて、食欲不振などの副作用が生じやすく、“食べる”ことが「美味しくない」「楽しくない」単純な作業となってしまう方が多くいらっしゃいます。そうすると、食事量自体も減少してしまい、十分な栄養を確保出来ず、体重が減るだけではなく、免疫機能の低下による感染症の原因にもなります。まずは、“食べる”ことが苦痛とならないよう、今の自分の状態を知り、必要な栄養量を確保する方法を見つけましょう。

栄養バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜、果物や乳製品など、様々な栄養素のそろった食事です。病状にもよりますが、がんだからといって食べてはいけないものがあるわけではありません。また逆に、何かに固執して一つの食品をたくさん食べたからといって治療するわけでもありません。身

体の調子がよく、食欲があるときは、旬の食材などいろいろな食品を利用して、自分が「美味しい」「楽しい」と思える食事をするのが大切です。準備が大変なときはいつもの食事に工夫、例えば、冷凍うどんに卵を落としたり、お茶漬けにサバ缶を入れるだけでも栄養量はアップします。レトルト食品や冷凍食品なども使いながら上手に栄養補給をしていきましょう。身体の調子が悪く、副作用（吐き気や味覚の変化、口内炎など）で食欲がないときは、その症状によって食べられるものが異なるかと思いません。さっぱりとしたもの、口当たりの良いものなど、これなら「美味しい」と思える食べ物や手軽な栄養補助食品を常備しておくといよいでしょう。負担にならないよう「無理をしすぎない」ことも大切です。

松山赤十字病院栄養課では、がんの治療で食が進まない方や、食事の取り方など、個人のお悩みにあわせて主治医の指示のもと管理栄養士による栄養指導を実施しております。毎日の食事が少しでも満足のいくものになるようご提案できればと思います。



栄養指導に用いる資料



栄養指導の様子



# がん治療と仕事の両立支援

地域医療連携課 社会福祉士 **高須賀由布子**  
Yuko Takasuka

がん診療連携拠点病院などには、どなたでも利用できるがん相談支援センターがあります。病院での相談といえば、治療のこと、療養生活のこと、医療費や介護に関することなどが思い浮かびやすいですが、がん相談支援センターでは、仕事に関する相談にも対応していることをご存じですか？

仕事は家庭の収入に直結すると同時に、社会参加の手段や自己実現のひとつともいわれ、生活の質に大きく影響します。2019年の厚生労働省の報告によれば、がんに関与している人の3人に1人は20代～60代の働く現役世代です。にもかかわらず、がん診断時に就労している人のうち退職・廃業した人は約2割、その中でも約6割の人が、治療開始前に退職・廃業しているのです。このような実態から、がんと仕事にまつわる問題は全年齢層にとって大きな課題であり、決して他人ごとではないことがわかります。

どのような仕事に就き、どのような働き方を選択するかは、本来個人の意思が尊重されるものですが、

本当は辞めたくはないけど辞めざるを得ないと考え退職する方がいるとしたら、その状況は社会全体で変えていく必要があります。

がんは死亡原因の上位となっている一方、治療法の進歩により、長期生存も見込める疾患になってきました。そのため、がん治療を行いながら、仕事を続ける人も年々増加傾向にあります。

これから抗がん剤治療が始まる、あるいは治療中で体調は万全ではないが、このまま今の仕事を続けるべきか、続けるためにはどうしたらよいか、などの悩みに対しては、医療機関や企業による両立支援制度もあります。

がん相談支援センターでは、がん専門相談員である看護師や医療ソーシャルワーカーが、治療しながらの職業生活をサポートします。相談は無料で、秘密は厳守いたします。仕事にまつわる心配ごとをひとりで抱え込むことなく、どうぞお気軽にご相談ください。

## 働く世代でがんに関与する方の人数

2019年に診断されたがん患者数：約100万人  
そのうち 20～69歳：約37万人

3人に1人は「働く世代」

## 治療と仕事の両立支援

### まとめ

- がんは「治療しながら働く」時代
- 仕事は慌てて辞めない
- 活用可能な制度について情報を得る
- 治療計画と副作用を理解し職場に説明する
- 診断時より相談窓口を知っておく



「ちりょうさ」  
厚生省「治療と仕事の両立支援」イメージキャラクター



松山赤十字病院 がん診療推進室

日本赤十字社

〒790-8524 愛媛県松山市文京町1番地  
TEL089-926-9630 FAX089-926-9614



松山赤十字病院  
ホームページ  
がん診療

Matsuyama Red Cross Hospital  
Cancer News  
SPRING 2024

Cancer News