



RAKUWA  
lecture of health

第150回 らくわ健康教室

2013年6月14日



## がんと共に生きる

～ がんサバイバーシップ ～

洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター  
がん相談センター 師長  
緩和ケア・がん放射線療法看護認定看護師

あん どう けい こ  
安藤 恵子



発展、ともに前へ…  
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



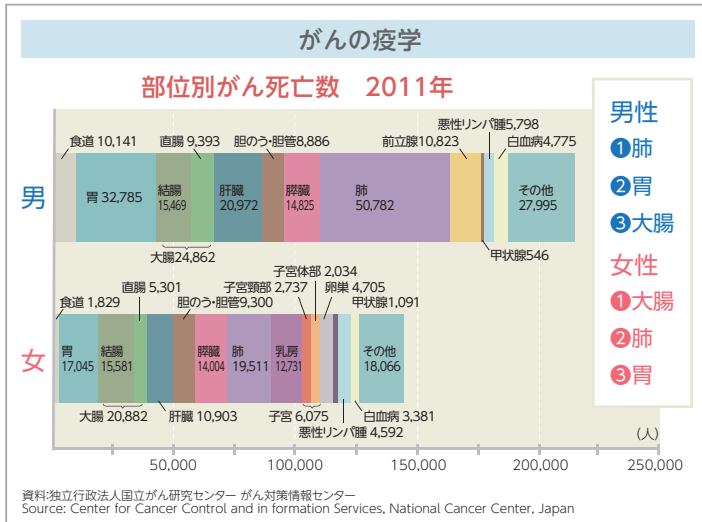
RAKUWA  
lecture of health

第150回 らくわ健康教室 2013年6月14日

# がんと共に生きる ～がんサバイバーシップ～

## がんの罹患率

日本人が生涯でがんにかかる確率は、男性58%、女性43%といわれています<2008(平成20)年統計>。男女とも、おおむね2人に1人がかかる勘定です。部位別のがん死亡率は以下のとおりです。



## がん対策基本法が 2007(平成19)年に施行

ポイントは、

- ① がんの予防および早期発見の推進
- ② がん医療の均てん化(どこでも同じ水準の医療を受けられること)の促進
- ③ 療養生活の質の維持向上の3つです。

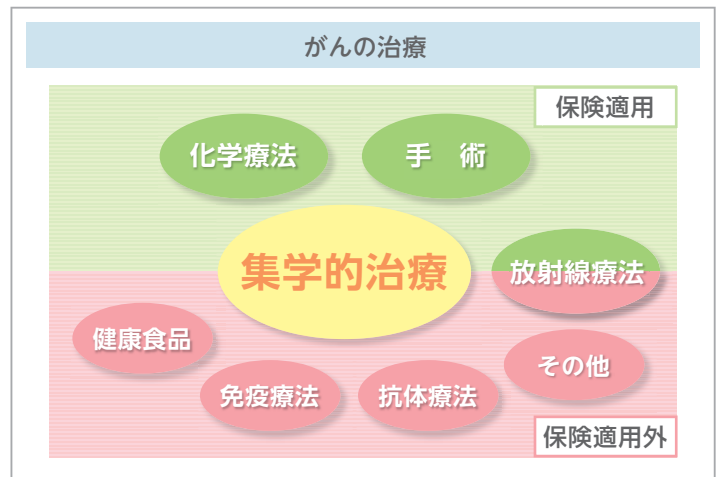


## がんの原因 ～米国のデータでは～

- 喫煙 → 30%
- 食事・肥満 → 30%
- その他(がんの家族歴など) → 40%

資料: Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1: Causes of Human Cancer, Cancer Causes Control 1996 ;7:S3-S59.

## がんの治療と保険適用



## がん医療の理想と現実のギャップ

### \*理想\*

- 苦痛なく穏やかに過ごせる
- 家族が対処できる
- 自分でコントロールできる
- 希望する場所で暮らす

### \*現実\*

- 痛みと苦痛がある
- 家族の負担になる
- 自分でコントロールできなくなる
- 希望しない場所で死を迎える





このギャップを埋めるのが緩和ケアです。

「がんと闘う」時代から、「がんと共に生き働く」時代になったわけです。ちなみに、全がんの5年相対生存率は、56.9%（2000年～2002年）です。

## がんと共に生きる ～がんサバイバーシップとは～

Survivorshipの語源は生存権（法律用語）ですが、一般的な意味ではSurvivor（生存者、生き残り）+Ship（状態、身分）で、サバイバーシップの概念は「がんと共存し、克服し、それと共に生き抜いていくという経験であり、生きるためのプロセスである」と要約できます。

## がんの告知を受けると、 患者さまもご家族も、不安や心配 など、心身の疲労にさらされる



## 落ち込み

気持ちが落ち込む

何をしても  
楽しめない

集中できない  
やる気がでない

眠れない

食欲がでない

物事が  
決められない

自分を責めて  
しまう

だるい  
疲れやすい

生きるのが  
面倒になる

## がん告知を受ければ、 誰でも落ち込む

病名告知や再発、病状進行などがあれば、誰でも大きなストレスにさらされ、落ち込みます。しかし人間には回復する力があり、通常は2～3週間たつと日常生活に支障のない範囲まで立ち直る人が多いです。いつまでも落ち込みから立ち直れない場合は、誰かに話したり、心理の専門家のカウンセリングを受けたりすると良いでしょう。

## つらい症状を緩和するには

「身体のつらさを和らげる」ことと同時に「心のつらさを和らげる」必要があります。落ち込みから立ち直るための心得には、以下のようなものがあります。

落ち込みから立ち直るための **心得**

- ① 過去に、自分にとって役に立った対処方法を思い出して、実践する
- ② 身近な家族や友人に気持ちを打ち明ける
- ③ 正しい情報を集める
- ④ それぞれの問題に優先順位をつける
- ⑤ 自分を責めない
- ⑥ 断る勇気をもつ
- ⑦ リラックスできるように工夫する
- ⑧ 患者会、患者サロンやサポートグループに参加する
- ⑨ 心のケアの専門家に相談する

## 3つの「はなす」も大切

**1  
話す**

▶ 患者さまが、自身の困難や思いを話す。それを誰かが傾聴する。

**2  
離す**

▶ 患者さまが、自身の状況を自分から離し、客観視する。そのための社会的サポートを行う。

**3  
放す**

▶ 患者さまが、困難から自分を放す。(解放する)  
話すことと、聴くことにより、**①→②→③**へ相互変容が起こります。

**質 疑 応 答** から**Q** がん患者を支えるための家族の心得は？

**A** 患者さまが「痛い」とか「つらい」ともらしたとき、ご家族はまず「痛いんだね」「つらいんだね」と受け止めてあげてください。ついつい、「大丈夫」と励ましてしまいがちですが、患者さまの痛みやつらさを受け入れることが何より大切です。

**Q** お医者さんに「余命宣告」を求めることの是非は？

**A** 医師に「余命はどのくらいでしょうか」と聞くことはかまわないと思います。ただ、人間の命とは本当に分からないことばかりです。平均的に言われる「あと何カ月」と個々人の余命は違うことを覚えておいてください。

## おわりに

がんであっても、自分らしく生きることが可能です。そのためには、「変容」も必要でしょう。自分の力で自分は変わります。話をすることで、新しい自分に気付くかもしれません。待っていても何も変わりません。まず一歩を踏み出す勇気を！

自分を信じて、今日を、明日を生きましょう！