



RAKUWA
lecture of health

第225回 らくわ健康教室

2015年1月20日



ご存じですか？ がん相談センター

～ より自分らしい生活が送れるように ～

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 主席係長 臨床心理士

あいだ たかこ
相田 貴子



発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

ご存じですか? がん相談センター ～ より自分らしい生活が送れるように ～

はじめに

一人ひとり生き方が異なるように、自分らしい生活、自分らしいがんとの向き合い方があります。がんの治療法も1つではなく、人それぞれです。しかし「自分にとって最良の選択をしたい」という思いは皆同じです。

「最良の選択」とは、「あなた自身が一番納得できる方法を選ぶ」ということにほかなりません。たくさん意思決定場面で、一つひとつ決めていく過程が、自分らしい生活やがんとの向き合い方を形づくっていきます。「自分はどうしたいのか?」を考えることが大切です。

京都府のがん対策

がんは、生涯のうち2人に1人がかかる病気です。京都府でも1年間で約16,000人の方が、がんと診断され、今後も増加が予想されます。京都府はがん対策を推進するため2011(平成23)年に「京都府がん対策推進条例」を制定しました。条例推進計画の4つの柱は、以下のとおりです。

- 1 予防(たばこ対策・子宮頸がん予防ワクチン・肝炎検査・治療など)
- 2 早期発見(検診受診啓発、受診しやすい環境づくり、検診従事者育成など)
- 3 医療体制(拠点病院整備、医療従事者養成、緩和ケア普及など)
- 4 情報提供・支援(相談支援センター、患者会・サロン、がん関連の情報提供など)

信頼できる情報と窓口とは

正しい情報を得ることが、今後の方針になります。信用できる情報を活用しましょう。担当医や看護師ら医療スタッフにも相談しましょう。別の医師に意見を聞く「セカンドオピニオン」も

活用しましょう。がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターなど、質問できる窓口も利用しましょう。



信頼できる情報と窓口

1 がんについての基本的な情報を知りたい時

国立がん研究センター、がん対策情報センターが、「がんになったら手に入るガイド」「私の療育手帳」「もしもがんが再発したら」「各種がん」シリーズ冊子など、多くの出版物を発行しています。

がんについての基本的な情報を知りたい時

- 「がんになったら手に入るガイド」
- 付録「私の療育手帳」
- 「もしも、がんが再発したら」
- 各種がん他、シリーズの冊子

編著：国立がん研究センター
がん対策情報センター



がん情報サービス

ganjoho.jp

当院がん相談センターで閲覧できます

2 幅広く情報を得たい時

- がん情報サービス
→ 国立がん研究センター発行 ホームページ
<http://ganjoho.jp>
- がん患者・家族のための京都府がん情報ガイド
→ 京都府がん対策推進府民会議情報提供
充実対策部会 発行

3 がんについて相談したいとき

医療機関内に「がん相談支援センター」があります。「洛和会音羽病院 がん相談センター」もその一つです。



相談窓口がある場所

●京都府がん総合相談支援センター

京都府の設置する相談窓口です。保健師や看護師、ピアカウンセラー（がん経験者の相談員）が、医療・福祉相談および経済的問題、生活問題や不安などに関する相談をお受けします（対面相談の場合は予約優先）。

おなやみきくよ
受付電話番号 **0120(078)394**

祝日・年末年始を除く
平日の午前9時～正午、午後1時～4時

- 全国の「がん診療連携拠点病院」「地域がん診療連携拠点病院」「がん診療推進病院（洛和会音羽病院はこれに該当します）」にもあります。

洛和会音羽病院 がん相談センター

- がん患者さま、ご家族、医療関係者からのがんに関する相談を受ける窓口です。
- 国立がん研究センター主催がん相談専門相談員研修を受講した相談員（看護師、医療ソーシャルワーカー、臨床心理士）が対応します。

当院への通院、入院の有無を問わず、がん患者さまや家族さま、そして地域の方々も利用できます。ただし、患者さまの担当医に代わって治療について判断するところではありません。無料で相談できます。（来所または電話相談）

- センター内のサロンではがんに関する書籍やパンフレットなどの資料を閲覧できます。
- インターネットでの情報検索も可能です。
- 情報の検索や得られた情報を理解するためのサポートも行います。

当院のがん相談センター主催の活動（平成26年度）

1 がん患者・家族の集い「ほっこり」（年4回開催）

がんについて学びたい方、情報を集めたい方、がんを体験をした方と交流をしたい方が集まる会です。毎回がんに関するテーマが設定され、専門の講師からお話があり、講師や参加者との交流会もあります。

2 情報紙「ほっこり」（年3回発行）

がんに関する情報やお知らせ、がん相談センターからのお知らせ、がんに関するQ&A集、療養生活のヒント、などを紙面にて発信しています。

がんサロンほっこり

当センター内には、がん患者サロンがあります。がん患者さま家族さま、がん医療にかかわる方が利用できる場所です。がんに関する情報収集、語らいの場、学習の場などの用途や目的でご利用いただけます。



「がん相談センター」は、患者さまが安心して治療を受け、より快適な生活が送れるようにお手伝いしています。

医師に言われたことや、
見たたり聞いたりしたことが
理解できないとき・・・



専門的な医療情報の中身を、患者さまやご家族と一緒に整理し、理解できなかったことについては、理解を深められるようにお手伝いします。

療養生活について
聞きたいとき・・・



日常生活の中で不安や困ったことがあれば、ご相談ください。

例えば

- 自宅での生活や食事は？
- 経済的なことが心配（職場復帰、医療費のことなど）
- 介護など日常生活のサポートは？（社会制度など）
- 緩和ケア病棟やホスピスなど、療養できる場所は？

心の悩みを
誰かに聞いてほしいとき・・・



つらい気持ちをご家族や友人に打ち明けられない方、あるいは1人で抱え込んでいて「誰かに話を聞いてもらいたい」と思ったとき、まずはご相談ください。

患者・家族会（サロン）
などについて
知りたいとき・・・



患者・家族会とは、患者・家族の皆さまが療養上の悩みを話したり、情報交換・交流をする場所です。どこに、どんなサロンがあるかなど、分からないときはご相談ください。

当院の患者・
家族会・サロンを
ご利用ください。

患者・家族の集い「ほっこり」
がんサロン「ほっこり」
当院で治療を受けていない方でもご利用
できます。

詳しくは当センターにお問い合わせください。



具体的なご相談の際は
当会ホームページの「がん相談センター」→「がん相談センターQ&A」
に掲示しています。あわせてご覧ください。
http://www.rakuwa.or.jp/otowa/support_qa.html

相談内容に応じて、
院内外の関連部署とも
連絡を取りながら
対応します。

皆さまができる支援のヒント

患者さまとご家族の心と体に起こること

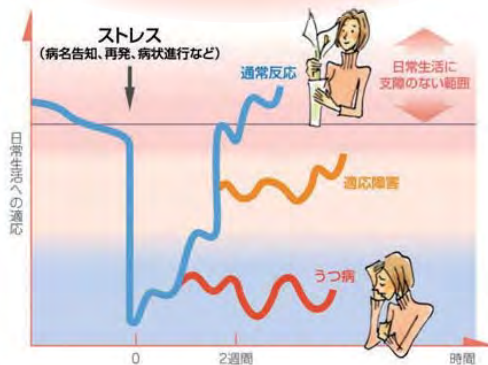


がんと言われた患者さまの心の変化

がんという言葉は、心に大きなストレスをもたらし、特に、がんの再発や病状の進行が分かった時は大きなショックを受け、不安や落ち込みの強い状態が続きます。

がんと言われた患者さまの心の変化

こういった気持ちの変化は、
大きな衝撃から心を守ろうとすると、
多くの人に起こる反応です。



時間の経過とともに、今後の見通しを立てることができるようになり前向きな気持ちになっていきます。
(「がんとう心」国立がん研究センターがん情報サービス)



がんを治療することによって起こるからだの変化 (手術、化学療法、放射線)

治療効果が確認されている治療方法ですが、少なからず体に負担がかかります。

治療中だけでなく、治療が終わったあとも副作用や後遺症が継続することがあり、それらと折り合いをつけながら生活することが必要となることもあります。



ご家族にも患者さまと同じように配慮を

ご家族にも、患者さまと同じかそれ以上の精神的負担がかかります。患者さまを間近で見ているご家族は、自分のつらさを誰かに相談することをためらいがちです。また、患者さまを支えることに一生懸命で、自分自身をいたわることを忘れてしまうことがあります。このため、患者さまと同じような心のケアが必要となる場合があります。

身近なあなたに心掛けて いただきたいこと

がんという病気になることで、人格が変わってしまったり、その人らしさが失われることはありません。多くの患者さまやご家族は、できるだけこれまでと同じように接してほしいと望んでいます。

患者さまやご家族は、納得のいく選択をしようとしていますが、なかなか結論を出せなかったり、一度決断したあとでも「これで良かったのだろうか?」と思い悩んだりすることがあります。自分の意見を言う前に、どんなことが不安なのか、どんなことを迷っているのか、何を大切にしたいと思っているのかなど、患者さまやご家族自身が気持ちを整理できるよう意識しながらお話を聴いてください。

お見舞いに行きたい、お見舞いの品を送りたいと思った時は、まず患者さまやご家族に確認しましょう。体調がすぐれない時には、「病気で弱った姿は見られたくない」と思う人もいます。時には周囲で見守ることも必要です。一方で、病気になってからも自分のことを気に掛けてくれる人がいると感じられることはとてもうれしく力づけられることだったと、多くの患者さまやご家族が振り返っています。電子メールや手紙など、患者さまやご家族が都合の良い時に返事ができる手段を活用しましょう。

(出典:「身近な人ががんになったとき」国立がん研究センターがん情報サービスより)



がんに関するご相談は

洛和会音羽病院 がん相談センター

TEL 075(593) 4175 までお電話ください。

URL <http://www.rakuwa.or.jp/otowa/support.html>

※医学や医療の進歩に伴い、情報の内容は変更されることがあります。最新情報は、当センターを含む、お近くのがん相談支援センターにお問い合わせください。