

がんになつてしまつたら 2人に1人が罹る時代の心の備え

人が生涯において
がんになる可能性は？

最新の統計では、日本人が生涯においてがんになる確率は、男性では62%、女性では47%と報告されており、「2人に1人はがんになる時代になった」と言われています。自分ががんにならなかつたとしても、家族や大切な友人ががんになるかもしれません。そう考えると、すべての人にとつて他人事ではない病気と言えるでしょう。

以前はがんというと難治であるイメージが強かつたかもしれませんが、近年では治療が進歩し、状況はかなり改善されています。最新の統計では、根治の目安とされるがん罹患後5年生存を達成される方の割合はがん患者全体の62・1%と報告されています。

がんになるリスクによる
ストレス

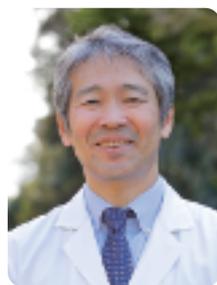
がんという病気は否が応でも人に「死」

を意識させ、様々なストレスをもたらします

【表1】 がんによる痛みやだるさ、手術や化学療法などの治療による身体的な苦痛もありますし、乳がんや乳房を切除するなど、ボディイメージが変化することに耐え難い苦痛を感じる方もいらっしゃいます。部位によつては大切な機能を失いますし、病後に社会的な役割が変化することもあります。

大切な人ががんになると、家族の人生も様変わりします。「かけがえがない人がこの世から居なくなつてしまふかもしれない」ということは、受け入れ難いことでしょう。また、その人を支えるために家族が負わなければならない物理的、心理的な負担も並大抵のものではありません。

過去、がん医療の目的は、「がんを根治させること。それができないとしたら1日でも長く生きること」にのみ焦点が当てられていました。しかし、最近ではがんに伴つ様々な苦しみを緩和し、生活の質を保つことも、もう一つの大きな目標となりました。例えば、



がん研有明病院腫瘍精神科
部長 医学博士

清水 研

○ [しみず・けん] がん専門の精神科医として4000人以上のがん患者・家族と対話を行う。著書に『がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるためのQ&A』（ビジネス社）『もしも一年後、この世にいないとしたら』（文響社）等がある。

がんという病気が
わかつた時

がんの苦しみの代表である痛みは、様々な緩和の方法が開発され、対策が進んでいます。

がんという病気がわかつた時、その人がしなければならぬことは、大きく3つあります。それは、①自分の病気を知ること、②職場との相談、③家族や友人との相談です。中でもまずやらなければならぬのは、自分の病気について知ることです。納得して治療や療養に向き合えるように、主治医の説明をよく聴き、その上であなたの希望や疑問を主治医に率直に伝えましょう。

自分の病気を知つた後、仕事をしている方の場合には職場と相談する必要があります。基本的には上司と話すことになるでしょうが、人事と相談される方もいます。会社が知りたいことは、①どのくらい休むのか、②どのくらい仕事に支障があるのか、③どんな配慮をしなければいけないか、です。



【表1】がんに伴う
様々なストレス

人生そのものに対する脅威	死
身体的なつらさ	痛み、だるさ、吐き気
機能障害	人工肛門、失声、不妊、等
ボディイメージ	乳房切除、やせる、脱毛
社会的問題	失職、学業の中断、人間関係の変化

ご自身ががんになったことを他の人に伝えるかどうかについて悩まれる方は多いです。少なくとも、療養中に、今まで担ってきた家庭や社会生活の役割を手伝ってもらわなければならぬ人には伝える必要がありますし、親しい親戚や友人には伝えておいたほうが率直な関係を続けることができます。一方で伝える必要がない人、伝えたくない人には無理をして伝える必要はありません。

両親を驚かせたくない、という気持ちが先に立って伝えられない方もいらっしゃいます。親子の関係性はそれぞれなので一概には言えません。基本的にはお伝えしたほうが良いと思います。自分が逆の立場だったらどう思うか？心配かけまいと胸の内にはまっておかれるよりも、頼ってほしいのが親心ではないでしょうか。また、伝えなくておくと取り繕ったりしなければならぬことがあり、不審に思われるかもしれません。

悲しみが心の傷を癒す

がんに罹患した場合、なかなか気持ちがついていかないという方も少なくありません。それまで病気とは無縁だと思っていた方ががんになって今までの人生の計画を変えざるを得ないという状況になった場合、大いに当惑されるのも無理もないことです。この時大切なのはしっかりと「悲しむ」ことです。「悲しみ」や「怒り」などのネガティブな感情は良くないものと思つて感情に蓋を

してしまう方も多いのですが、それは心理学の観点からはあまりお勧めできません。

悲しみという感情は人が「大切なものを失った」と感じる時に生じるもので、傷ついた心を癒す力があります。がんになった方の多くは、「健康な自分」を失ってしまったと、大きな喪失を感じます。その中で、気持ちの浮き沈みがあるのは当然です。心の痛みを癒すには時間がかかると思われます。平然とした顔をしながらと無理をするのではなく、感じている心をありのまま受け止め、たくさん泣いて、たくさん悲しむことが実はとても大事なことです。

一人で悲しむより、誰かに話を聴いてもらえるほうが心の痛みは癒えると言われています。ご家族でも信頼がおける友人でも良いです。あるいは、身の回りの人に心配をかけたくないと思われる場合は医療者が良いかもしれません。「心の整理のために泣かせてほしい」と言つて、おもいっきり心の内を吐き出せるといいですね。

不安との向き合い方

がんの治療が上手くいき、見た目ではがんがすべて取り除けたとしても、がんが体のどこかに潜んでいて、再発することもあります。なので、初回治療が上手くいったとしても、一般的には5年くらいは経過を見ていき、再発がないか定期的に病院で検査を受けてチェックする必要があります。

十分な時間が経つて、もう大丈夫でしようと言われるまでは、いつ病気が襲ってくるかわからないという状況の中で、強い不安が生じることも少なくありません。

物事には自分で防げること、防げないことがあります。がんの再発については、きちんと治療を受けた後は、自分の努力ではどうしようもないことが大部分で、不安をなくすことはできません。このような時に大切なのは、不安をそのままにしておくことです。なぜなら、「がんについて考えないようにしよう」と念じれば念じるほど、がんについて考えてしまい、逆説的に不安が強くなるのがわかつているからです。

では、不安を解消せずにそのままにしておくには、どうしたら良いのでしょうか。私はその答えは、今この瞬間を生きることにあると思います。このことは「マインドフルネス」という言葉で説明されたりします。マインドフルネスによる瞑想法は、現代人が疲れた時に心を休ませる方法として注目されています。例えば、きれいな自然の中を父親と小さな女の子が歩いているとします。女の子の頭の中には目の前の自然の景色がそのまま浮かんでいます。これは心が満たされた（mindful）な状態ですが、一緒に歩いている父親の頭の中は明日の会議のこと、頭が一杯（mind-full）で、美しい景色を感じるゆとりがない状態です。普段から今目の前をおきている一つ一つのことに、曇りのない目を向けていくことが大切なのです。