

第1部 病気や治療について

松江城



1. がんと言われたとき

(1) 診断の結果を上手に受け止めるには

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になるひともいます。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。

■患者さんの手記

がんと告げられたときを振り返って

検査結果を聞きに行くとき、ある程度の覚悟はしていましたが、先生からがんだと告げられると、まさか自分が、なんで私かという気持ちでした。

これから子どもが小学校入学というときで、もし私が死んだらどうなるんだろう。毎晩子どもの寝顔を見ては涙がとまりませんでした。

子どもにも私のがんのことを告げ、一緒に泣きながらも手術して治療をすれば治るからと子どもにも自分にも言い聞かせ、やるべき治療はすべてやって生きようと決めました。

幸い実家なので家族にはとても助けてもらいました。心配もかけましたし、治療中はいろいろな面で協力してくれ、とても感謝しています。

がんになるまでは、生きているのが当たり前でした。がんになってからは少しでも長く生きたいという気持ちに変わりました。そのためにはどうしよう。再発したらどうしよう。不安もたくさんあります。ですが、考えていても答えは出ないので、今出来ることを前向きに楽しく過ごせるように心掛けています。

つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中でため込まないで、家族や親しい友人、そして医療者に素直に話してみましよう。

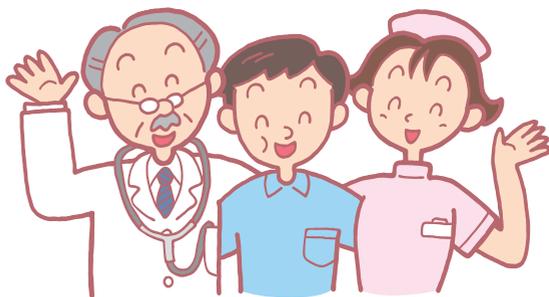
(2) 医療者との信頼関係が大切です

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など長く医療者と関わり、話し合っていくことになります。診断や治療などの医学的なことについて、あなたの病状を最もよく理解しているのは、主治医や看護師です。一方であなたの自覚症状や、困っていること、心配なことなどはあなた自身にしかわかりません。納得しながら治療を進めていけるように、あなた自身の状況について率直に伝え、関係を築いていくことが大切です。

■医療者と上手に対話するコツ

- ・ 困ったこと、わからないことは素直に伝えましょう。
- ・ 何度か対話を重ねていくうちに、信頼関係を築いていくことができるはずです。
- ・ 診察の時、信頼できる人に付き添ってもらい、知りたいことをしっかり聞き取る準備をしましょう。
- ・ 主治医との面談のときには、聞きたいことを箇条書きにしたメモを持参しましょう。聞き漏らすことがなく、効率的に質問できます。
- ・ 看護師やがん相談支援センターなどの協力を得ることも考えましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター
「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」



(3) 主治医と確認しておきたいことの例

まだ気が動転している時期であることが多いのですが、主治医から病気のことや、今後の大まかな予定を聞くことで、落ち着いた気持ちで治療について考えられるようになります。

- 何という、がんですか。
- がんとわかった検査の結果を教えてください
- その診断はもう確定しているのでしょうか、それともまだ疑いがあるという段階なのでしょうか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。
- ほかにどんな検査が必要ですか。その検査は痛い/つらいですか。
- 今度どんな状況が起こる可能性がありますか。
- 私が受けることのできる治療には、どのようなものがありますか。
- どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。その治療を勧める理由を教えてください。
- その治療を選んだときの期待できる効果は何ですか（生存期間や生活の質、苦痛の軽減など）。
- その治療を選んだときに起こりうる合併症、副作用、後遺症はどのようなものがありますか。それに対する治療や対処法はありますか。
- 治療の方法を教えてください（回数、頻度、期間、場所、費用など）。治療前に準備しておくことはありますか。
- 今までどおりの生活を続けることはできますか（食事、仕事、家事、運動、性生活などへの影響はありますか）。
- 普段の生活や食事のことで気を付けておくことはありますか。
- こころの悩みや不安のことを相談したいときはどうすればよいですか。
- 家族の心配事や悩みを相談するときはどうすればよいですか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

2. 県内のがん診療体制

(1) がん診療連携拠点病院

全国どこにいても、がんの状態に応じた適切ながん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した医療機関で、県内では5病院が指定されています。

県全体のがん医療の中心となる「都道府県がん診療連携拠点病院」と、各地域で拠点となる「地域がん診療連携拠点病院」があり、主に以下の役割を担っています。

- ① 専門的ながん診療の提供
- ② 地域の医療機関や医師との連携と協力体制の整備
- ③ 患者さんへの相談支援と情報提供
- ④ 専門的な知識や技能を持つ医師の配置

【都道府県がん診療連携拠点病院】

病 院 名	住 所	電話番号（代表）
島根大学医学部附属病院	出雲市塩冶町89-1	0853-23-2111

【地域がん診療連携拠点病院】

病 院 名	住 所	電話番号（代表）
松江市立病院	松江市乃白町32-1	0852-60-8000
松江赤十字病院	松江市母衣町200	0852-31-9783
島根県立中央病院	出雲市姫原4丁目1-1	0853-22-5111
浜田医療センター	浜田市浅井町777-12	0856-25-0505

(2) がん診療連携推進病院

がん診療連携拠点病院と同等のがん診療を行っている医療機関を、島根県独自に「がん診療連携推進病院」として指定しています。

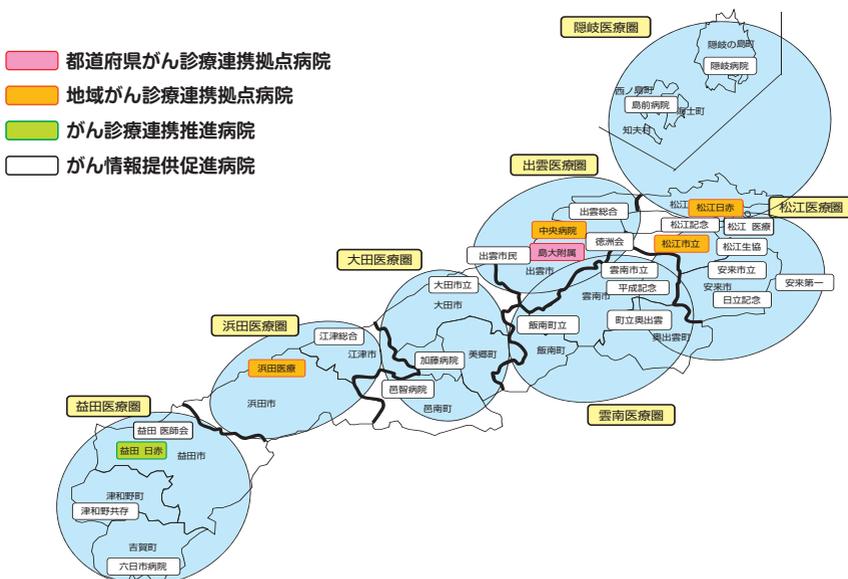
病 院 名	住 所	電話番号（代表）
益田赤十字病院	益田市乙吉町イ103-1	0856-22-1480

(3) がん情報提供促進病院

各圏域において、がん診療連携拠点病院及びがん診療連携推進病院と連携して、がん診療及びがん情報の提供を行う医療機関を、島根県独自

に「がん情報提供促進病院」として指定しています。

病 院 名	住 所	電話番号（代表）
松江医療センター	松江市上乃木5丁目8-31	0852-21-6131
松江生協病院	松江市西津田8丁目8-8	0852-23-1111
松江記念病院	松江市上乃木3丁目4-1	0852-27-8111
安来市立病院	安来市広瀬町広瀬1931	0854-32-2121
日立記念病院	安来市安来町1278-5	0854-22-2180
安来第一病院	安来市安来町899-1	0854-22-3411
雲南市立病院	雲南市大東町飯田96-1	0854-43-2390
平成記念病院	雲南市三刀屋町三刀屋1294-1	0854-45-5111
町立奥出雲病院	仁多郡奥出雲町三成1622-1	0854-54-1122
飯南町立飯南病院	飯石郡飯南町頓原2060	0854-72-0221
出雲市立総合医療センター	出雲市灘分町613	0853-63-5111
出雲市民病院	出雲市塩冶町1536-1	0853-21-2722
出雲徳洲会病院	出雲市斐川町直江3964-1	0853-73-7000
大田市立病院	大田市大田町吉永1428-3	0854-82-0330
公立邑智病院	邑智郡邑南町中野3848-2	0855-95-2111
加藤病院	邑智郡川本町大字川本383-1	0855-72-0640
済生会江津総合病院	江津市江津町1016-37	0855-54-0101
益田地域医療センター医師会病院	益田市遠田町1917-2	0856-22-3611
津和野共存病院	鹿足郡津和野町森村口141	0856-72-0660
六日市病院	鹿足郡吉賀町六日市368-4	0856-77-1581
隠岐病院	隠岐郡隠岐の島町城北町355	08512-2-1356
隠岐島前病院	隠岐郡西ノ島町大字美田2071-1	08514-7-8211



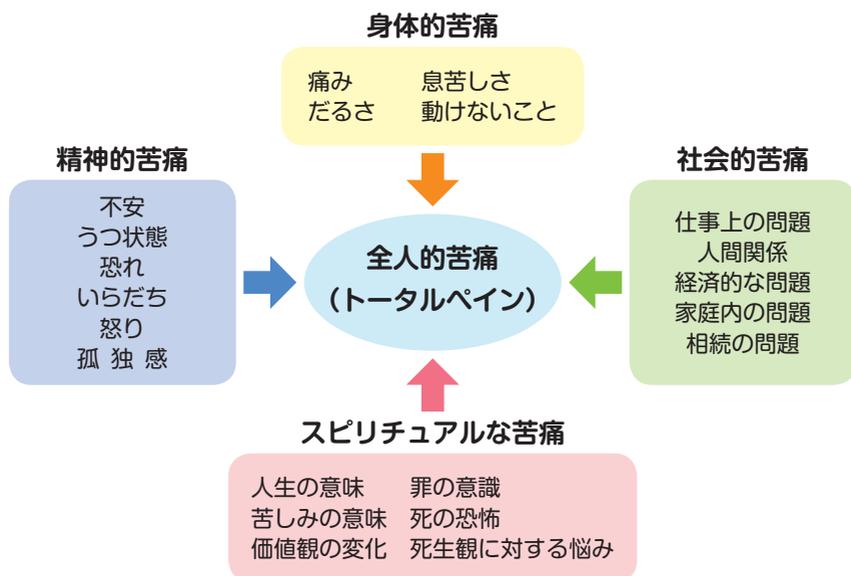
3. 痛みやつらさを和らげたい

(1) 緩和ケア

「緩和ケア」と聞くと、まだまだ「いのちが終わりに近づいたがん患者さんのための医療」と思っはいませんか？

緩和ケアとは、がんと診断された時から、がんの治療と一緒に行う医療・ケアのことです。がんにともなって起こるさまざまなつらさを和らげ、それぞれの患者さんが“その人らしく”過ごせるようにしていきます。そして同時に、ご家族のつらさも和らげるよう支援をしていきます。

がんの療養中は、痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調、気分の落ち込みや絶望感などの心の問題が患者さんの日常生活を妨げる事があります。そのようなつらさを、様々な職種の専門家が連携をとりながら「チーム」で治療やケアを行っていきます。「緩和ケア」は、その結果、患者さん・ご家族がより良い時間をできるだけ長く、そして楽に過ごすことができることを目的としています。



全人的苦痛（トータルペイン）をもたらず背景

(2) 緩和ケアはどこで受けられますか？

緩和ケアは、在宅、入院、外来通院など、いずれの場合でも受けることができます。それぞれの場所で、専門家がチームを作って、患者さん・ご家族に緩和ケアを提供します。

① 緩和ケアチーム

入院の場合、がん治療と並行して受ける緩和ケアは、「緩和ケアチーム」が担当します。がん診療連携拠点病院には、緩和ケアチームが設置されています。それ以外でも緩和ケアチームが設置されている医療機関もあります。

緩和ケアチームの診療は、主治医から勧められることもありますが、患者さんや家族から希望することもできます。



緩和ケアチーム・緩和ケア病棟のイメージ図

② 緩和ケア外来

緩和ケア外来は、通院中の患者さんに対して、緩和ケアを提供する外来です。

がん治療の真ただ中、治療を一時的に中止しているとき、症状を和らげる治療に重点を置いているときなど、通院で緩和ケアを提供していきます。施設によって提供する形態は異なり、「緩和ケア外来」と掲げているところもありますが、いつも通院している科で同時に行うこともあります。

③緩和ケア病棟

がんによるつらい症状を和らげるための専門的な治療(緩和ケア)を行う病棟で、病院の機能を持ちながら、皆さまの家にできるだけ近い環境が整備されています。

- ・緩和ケア病棟に入院を希望される場合には、まずは主治医または最寄りのがん相談支援センターに相談してください。
- ・入院の前には、事前相談が必要です。
- ・入院までの流れに関しては、各医療機関に相談してください。

緩和ケア病棟のある医療機関

松江市：松江市立病院

出雲市：島根大学医学部附属病院

浜田市：浜田医療センター

④在宅での緩和ケア

自宅で、さまざまなサービスを利用しながら緩和ケアを受けることができます。在宅で受けられるサービスには、訪問診療(かかりつけ医)、訪問看護(看護師)、訪問薬剤管理指導(薬剤師)、訪問介護(ホームヘルパー)、訪問リハビリテーション(理学療法士など)などがあります。

また医療保険、介護保険を使うことができます。

医師や訪問看護師、ケアマネジャー(介護支援専門員)と相談しながら希望する場所で過ごすことができるように支援していきます。

4. 納得して治療を受けたい

(1) 情報を集めましょう

がんの情報を集めるときは、自分にとって何が役に立つのか、内容は信頼できるのかなど、気を付けるポイントがあります。

■がん情報さがしの10カ条

1. 情報は“力”。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。
2. あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
3. あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょ。
4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょ。
6. がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。
7. インターネットを活用しましょう。
8. 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
9. 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょ。
10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょ。

〔出典：国立がん研究センターがん対策情報センター〕

■がん情報が掲載されているホームページ

●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」

<http://ganjoho.jp/>

国立がん研究センターがん対策情報センターの公式サイトです。各種がんの解説、診断・治療方法、全国のがん診療を行っている医療機関の情報など、がんに関する最新の正しい情報がわかりやすく紹介されています。

●がん情報サイト

<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

がんに関する最新かつ包括的な情報を配信しているサイトです。

●がんナビ

<http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/>

がん患者さんとその家族のために、がんの治療や患者さんの日々の生活をナビゲートするサイトです。

●島根県ホームページ「しまねのがん対策」

<http://www.shimane-gan.jp/index.html>

島根県健康福祉部健康推進課がん対策推進室のホームページです。予防と検診、緩和ケア、医療など、がんに関する情報を掲載しています。

●島根県医療機能情報システム

<http://www.medinfo.ne.jp/shimane/ap/qq/men/pwtpmnuent01.aspx>

島根県健康福祉部医療政策課のホームページです。島根県内の医療機関、歯科診療所や薬局など、役立つ医療情報を提供しています。



(2) セカンドオピニオンを活用する

■セカンドオピニオンとは？

セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択することができるように、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。セカンドオピニオンは、担当医を替えたり、転院したり、治療を受けたりすることではありません。まず、ほかの医師に意見を聞くことがセカンドオピニオンです。

■セカンドオピニオンを受けるために

現在診療を受けている主治医の意見（ファーストオピニオン）を十分に理解しないまま、セカンドオピニオンを受けてもかえって混乱してしまいます。主治医とよく相談しましょう。

セカンドオピニオンの流れ

- ・主治医の診断と治療方針(ファーストオピニオン)を聞きましょう。
↓
- ・セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医に伝えましょう。
↓
- ・希望先の医療機関にセカンドオピニオンの申し込み(予約)をしましょう。
(セカンドオピニオンは医療保険が適用されない自費診療で、病院によって費用が異なります。希望先の医療機関に確認しましょう。)
↓
- ・主治医から紹介状・画像などを受け取りましょう。
↓
- ・セカンドオピニオンでは、あらかじめまとめておいた、聞きたいことや自分の希望を伝えましょう。
↓
- ・セカンドオピニオンを受けたら、主治医に必ず報告して、今後のことを相談しましょう。

紹介元的主治医は、あなたの治療を支援してくれる身近な医療者の一人であることに変わりはありません。セカンドオピニオンは自分らしく納得できる選択をするために大変有用な仕組みです。

