

令和5年度第6回



大分大学医学部附属病院

市民公開講座

<テーマ>

がんになっても自分らしく生きるために

開催日時 : 令和6年3月3日(日) 14時開催

開催場所 : J:COM ホルトホール大分 303会議室

総合司会 : 村田 美雪(大分大学医学部附属病院看護部 緩和ケア認定看護師)

講演①: ガマンしないで! 抗がん剤の副作用

矢幡 彌奈

(大分大学医学部附属病院看護部
がん化学療法看護認定看護師)

②: 知ろう! がんの放射線治療

上野 広見

(大分大学医学部附属病院看護部
がん看護専門看護師)

③: 一緒に考えよう! あなたらしく生きるために 帆足 紘子

(大分大学医学部附属病院看護部
がん看護専門看護師)

総合討論 : 事前にいただいた質問への回答

ガマンしないで！ 抗がん剤の副作用

7階東病棟・外来化学療法室
がん化学療法看護認定看護師
矢幡 彌奈

私たちの自己紹介

➤ **がん看護専門看護師**

がん患者さんの身体的・精神的な苦痛を理解し、患者さんやその家族に対してQOL（生活の質）の視点に立った看護を提供

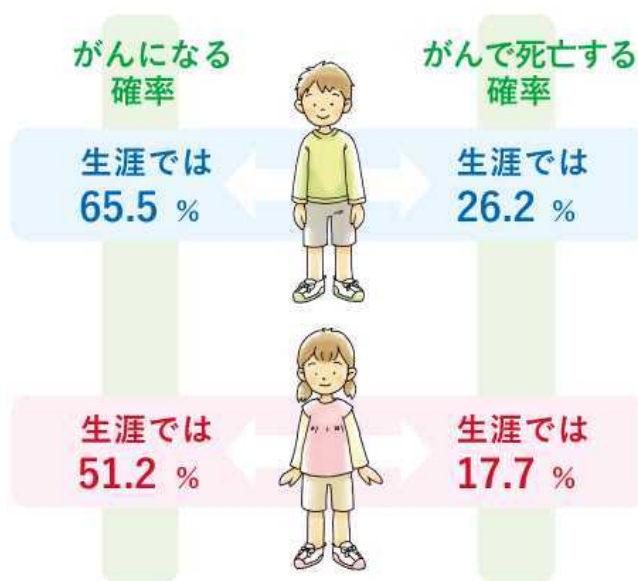
➤ **緩和ケア認定看護師**

がん患者さんやその家族を対象に、痛みやその他の身体的・心理的・スピリチュアルな問題といったトータルペイン（全人的苦痛）を緩和し、QOLを高める役割

➤ **がん化学療法看護認定看護師**

抗がん剤治療を安全・安心・安楽に実施できるように、患者さんやその家族、それをサポートする看護師を支援

がんという病気について



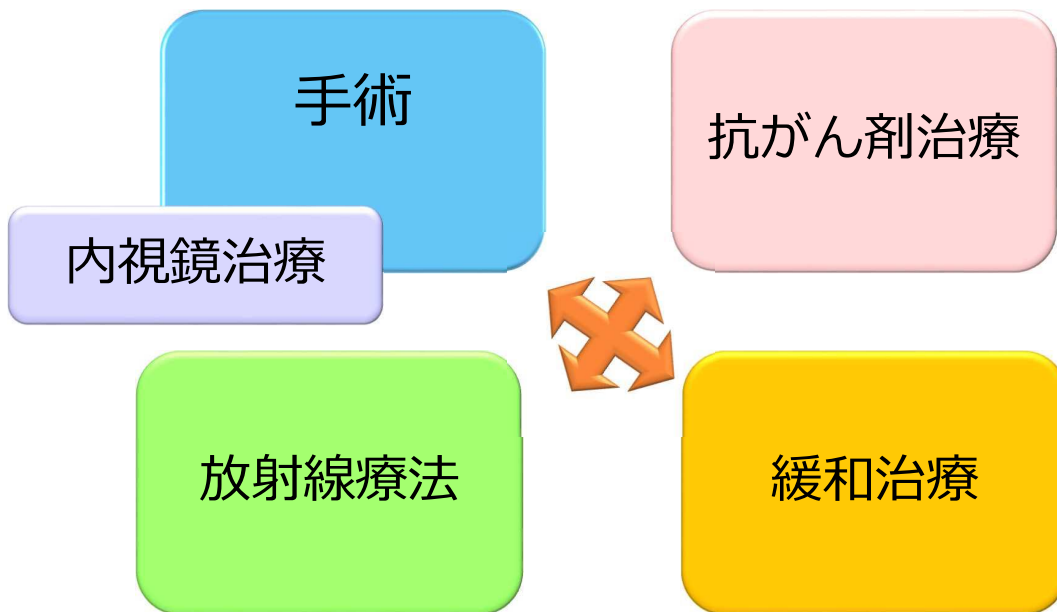
- 日本人が一生のうちにがんと診断される確率は？（2019年データに基づく）
男性65.5%（2人に1人）
女性51.2%（2人に1人）
- 日本人ががんで死亡する確率は？（2021年データに基づく）
男性26.2%（4人に1人）
女性17.7%（6人に1人）

2019年データに基づく累積罹患リスクおよび
2021年データに基づく累積死亡リスク
国立がんセンターがん情報サービス「がん統計」

がんという病気について

- がんという病気は、**遺伝子の突然変異**によりがん細胞が発生して増殖する病気
- がんという病気そのものはうつらない
- がんという病気は、**血液やリンパの流れ**に乗って 別の臓器に移動し、そこで増えます
- 高齢化の影響を除くと、がんによる死亡は減っています→**治療法の進歩**

がんの3大治療



大分大学医学部附属病院 看護部

がん治療と緩和ケア

- がん自体の症状のほかに、痛みやだるさ、治療に伴う **身体的な症状** や、落ち込み、悲しみなどの **精神的な症状** をやわらげる緩和ケアは、**がん治療と合わせて**行われます



大分大学医学部附属病院 看護部

6

抗がん剤についてクイズです

- 質問 1
抗がん剤治療をすると、吐き気がでる？
- 質問 2
抗がん剤治療すると、髪の毛が抜ける？
- 質問 3
抗がん剤治療は入院しないとできない？

抗がん剤についてお話しする内容

1. 抗がん剤治療について
2. 抗がん剤の副作用について
3. 外来化学療法室について

抗がん剤についてお話しする内容

1. 抗がん剤治療について
2. 抗がん剤の副作用について
3. 外来化学療法室について

抗がん剤治療とは

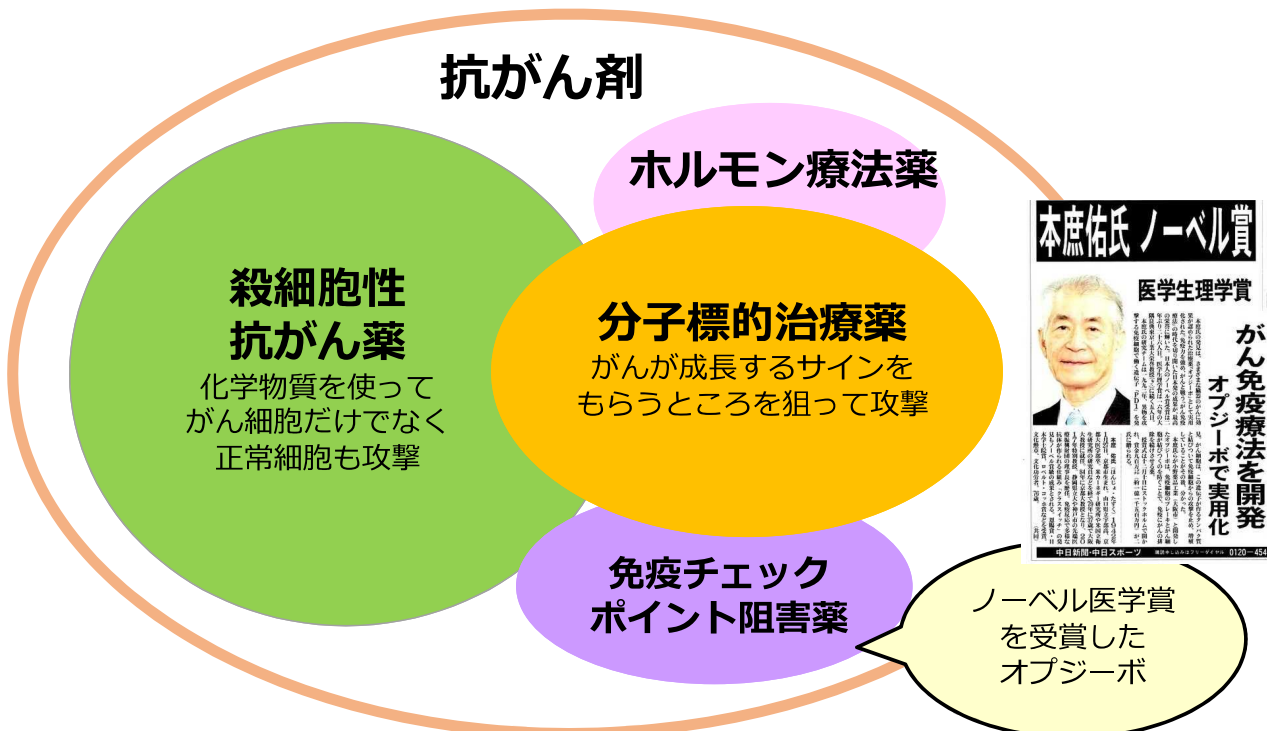
- がん細胞の増殖を防ぐ**抗がん剤**を用いた治療法で、がんが増えるのを抑えたり、成長を遅らせたり、転移や再発を防いだり、小さながんで転移しているかもしれないところを治療します
- がんによって生じる痛みや、きつさ、くるしさなどの症状をやわらげたりする治療です
- 抗がん剤治療だけでなく、手術や放射線療法と**組み合わせる**こともあります

抗がん剤治療とは

- 抗がん剤を投与すると、がん細胞だけではなく正常細胞も攻撃されるため**副作用が出現**します
- 支持療法**という治療による副作用・合併症・後遺症による症状を軽くするための予防、治療、ケアと併用します
- 入院期間中に治療をする「入院治療」と、外来で通院しながら治療をする「**外来治療**」があります

大分大学医学部附属病院 看護部

抗がん剤の種類



大分大学医学部附属病院 看護部

がん薬物療法における曝露対策合同ガイドラインp3引用

抗がん剤についてお話すること

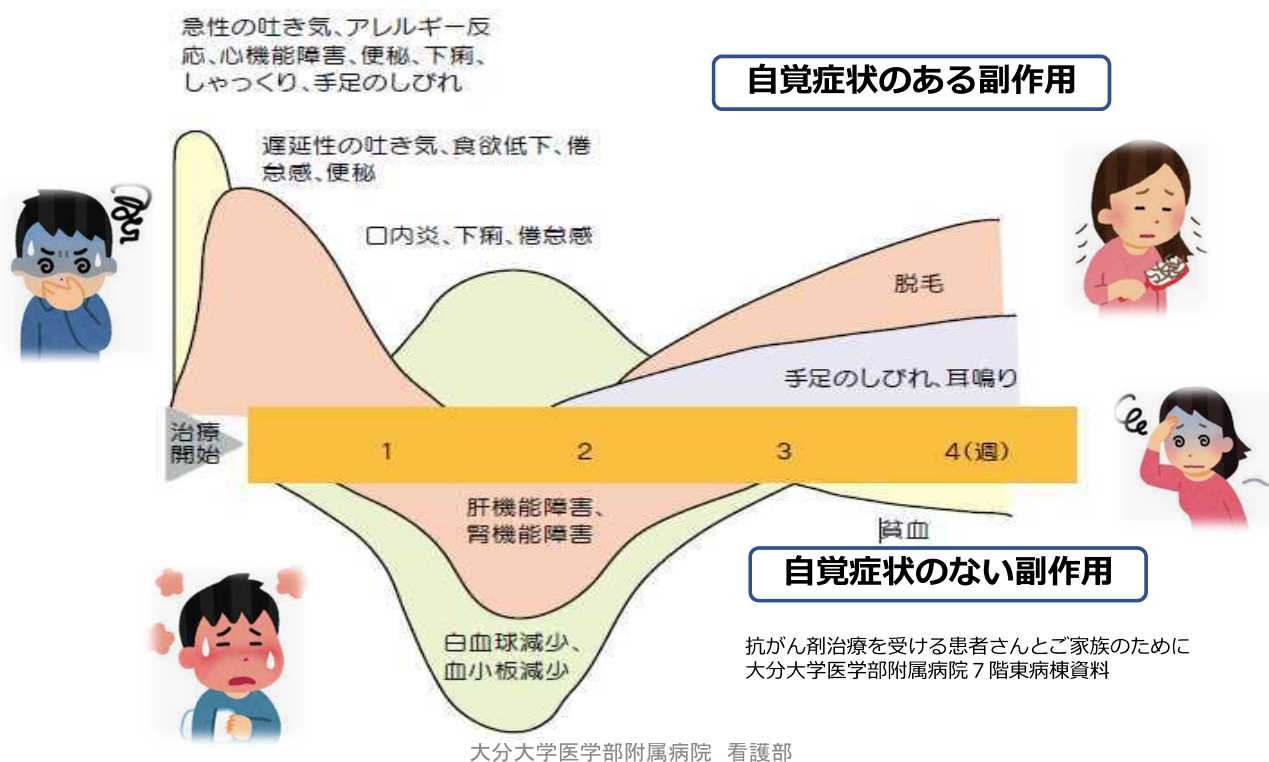
1. 抗がん剤治療について
2. 抗がん剤の副作用について
3. 外来化学療法室について

患者さんの不安や心配ごと・・・

- 抗がん剤治療による副作用の苦痛度ランキング
(2009年)

男性（264名）		女性（374名）	
順位	症状	順位	症状
1	全身の痛み	1	頭髪の脱毛
2	吐き気	2	吐き気
3	発熱	3	しびれ
4	口内炎	4	全身の痛み
5	しびれ	5	便秘

抗がん剤の副作用の種類と出現時期



抗がん剤の副作用：吐き気

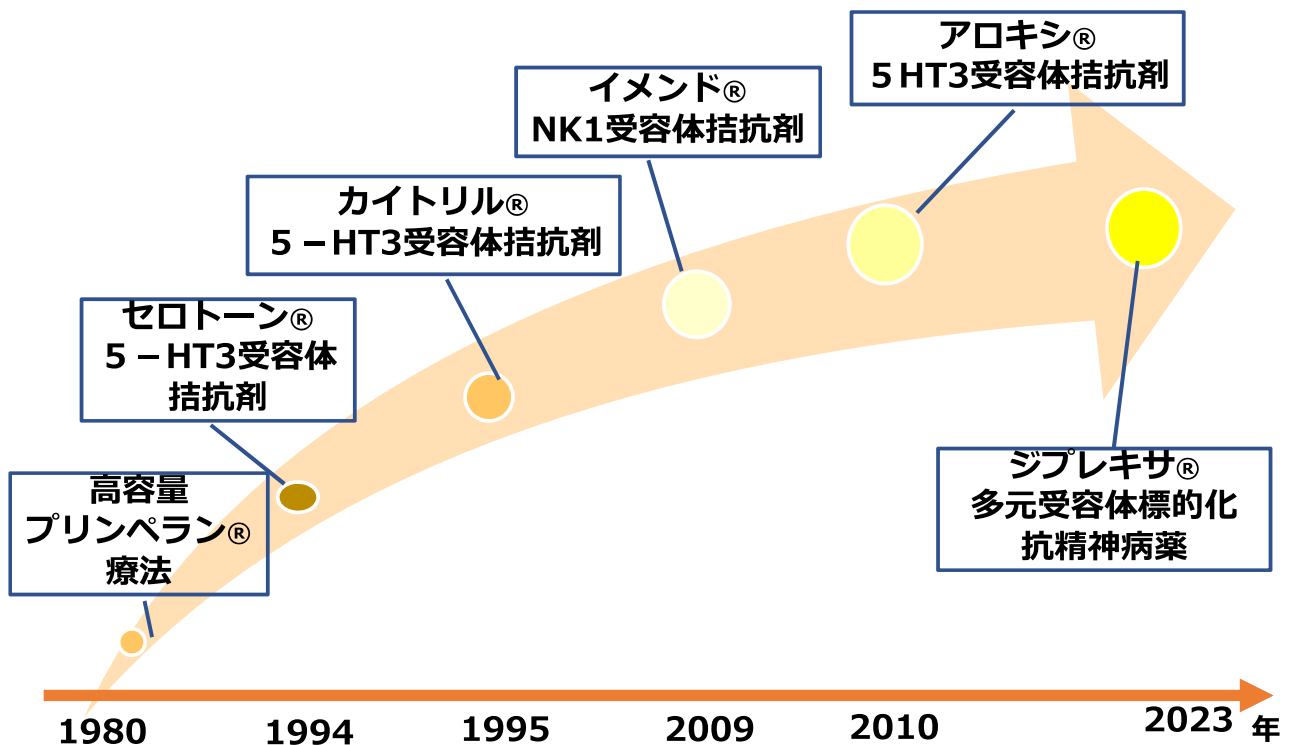
- 抗がん剤治療により、**吐き気や食欲不振**が出現
- 症状は「お腹が空かない」「胃がムカムカする」
- 食事ができないことで、栄養状態や全身状態が悪化し抗がん剤治療が**継続できない**場合もあります
- 抗がん剤の**副作用以外**で、吐き気ができる場合もあります
- 吐き気止めの使用で症状の**コントロールが可能**

抗がん剤の副作用：吐き気

●吐き気の種類・出現時期・特徴

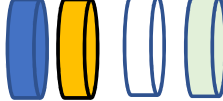


種類	出現時期・特徴
①急性の吐き気	抗がん剤を投与後から数時間以内 に出現 女性や若者に出やすい
②遅発性の吐き気	抗がん剤投与後24時間以降に出現し 1週間程度ある
③突然の吐き気	吐き気止めを使っても出現
④予測性の吐き気	抗がん剤を投与する前から出現 治療への不安があると出やすい

吐き気止めの開発



抗がん剤の副作用：吐き気

- 抗がん剤の吐き気が出現する程度に応じた吐き気止め薬の種類が、**適正使用ガイドライン**で決められています

抗がん剤の種類	吐き気止め薬 *イメージ
吐き気が 高度 に出現する抗がん剤（ 90%以上 で出現）	
吐き気が 中等度 に出現する抗がん剤（ 30~90% で出現）	
吐き気が 軽度 に出現する抗がん剤（ 10~30% 出現）	
吐き気が ほぼ出ない 抗がん剤（ 10%以下 で出現）	




制吐薬
適正使用ガイドライン
2023年10月改訂 第3版
日本化学療法学会 編
東京出版株式会社

抗がん剤の副作用：吐き気

質問：治療後の吐き気があるとき、どうしたらいいの？

答え：吐き気止めを食前30分に内服し、効果が出てきたら食事をしましょう。食事内容を変えてみましょう。



カロリーアップに栄養剤





のど越しの良いシャーベットやプリンやアイスクリーム



さっぱりとした酢の物や酢飯、すまし汁が食べやすい



味の濃いもの、カップ麺、バーガーなども 人気

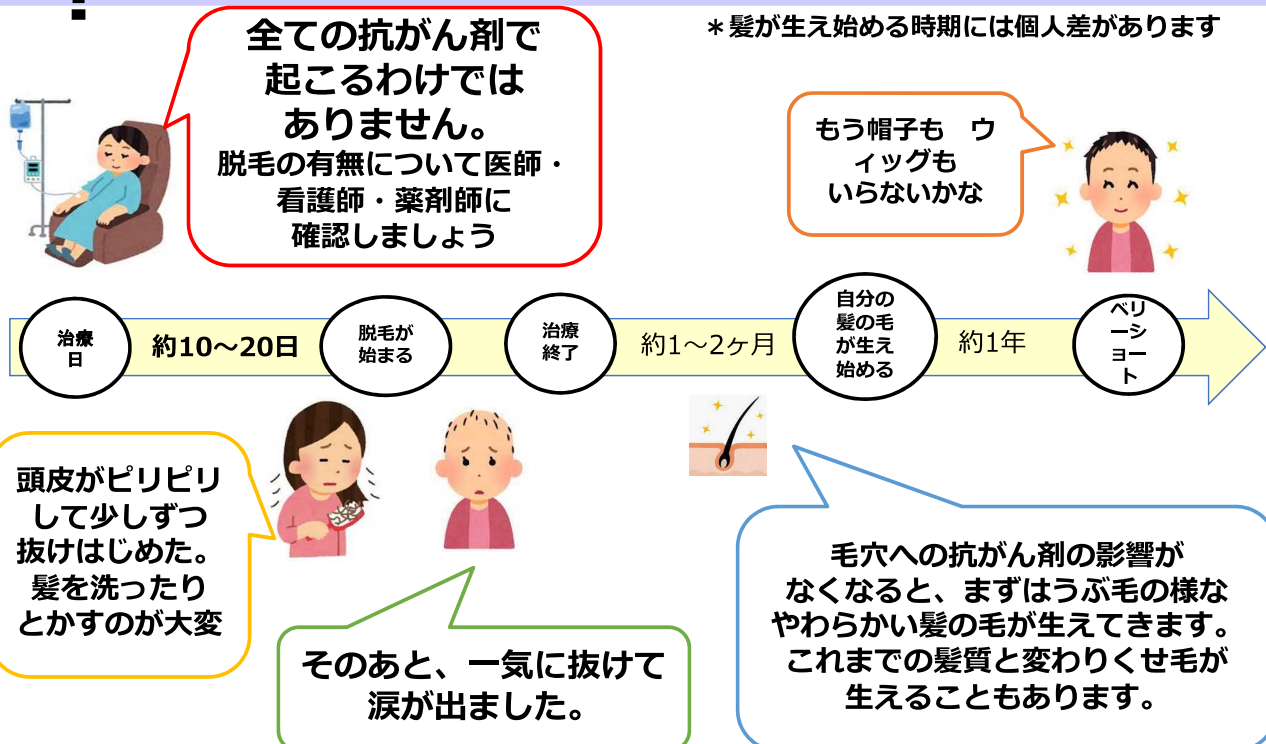
抗がん剤の副作用：脱毛

- 抗がん剤治療により、髪の毛のほか、眉毛、まつげ、鼻毛、ひげ、脇毛、陰毛などが抜けます
- 抜ける程度は、治療法や使う抗がん剤の種類によって異なり、脱毛が起きない場合もあります
- 脱毛は**一時的な**副作用なので、多くの場合は、治療が終われば再び生え始めます



大分大学医学部附属病院 看護部

いつ抜けて、いつ生えてくるの？



大分大学医学部附属病院 看護部

抗がん剤の副作用：脱毛

質問：脱毛に対してどんな準備がいる？

答え：抗がん剤の種類によっては、脱毛は避けられませんが、自分の辛い気持ちを理解しつつ、対処方法を見つけ本来の自分らしさを取り戻しましょう。



ウィッグは、様々な髪型、髪色に近いものがおすすめです



男性用ウィッグもあります



おしゃれな帽子もおすすめです

ウィッグは、病院内の美容室、街の専門店、行きつけの美容室、インターネットでも購入できます。

23

大分県のウィッグの購入助成金

- フルウィッグ（全頭用）では上限額2万円の**助成金**あります
- 必要な書類は、大分県のホームページからダウンロードできます

大分県がん患者社会参加応援事業のご案内

大分県では、がん患者さんの治療と就労、社会参加等との両立を応援し、よりよい療養生活になるように、ウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部を助成します。

助成の対象となる方 次の①～③の要件の全てに該当する方

- ①申請時に大分県内に住所を有している方
- ②がんと診断され、がんの治療（薬物療法、放射線治療、手術等）を受けた方又は現在受けている方
- ③がんの治療に伴う外見の変化により、治療と就労、社会参加等の両立に支障が出る、又は出るおそれのある方

本文へ [日本一のおんせん県おおいた](#) [ご利用ガイド](#) [閲覧補助](#) [Other Languages](#) [相談窓口](#)

Olta Prefectural Government **大分県** [防災ポータル](#) [分類でさがす](#) [目的でさがす](#) [組織でさがす](#)

現在地 [トップページ](#) > [組織からさがす](#) > [福祉保健部](#) > [健康づくり支援課](#) > 大分県がん患者社会参加応援事業

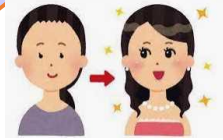
大分県がん患者社会参加応援事業（ウィッグ等の購入費助成）について

[印刷ページの表示](#) ページ番号:0002108791 更新日:2022年6月28日更新

[Tweet](#) [いいね!](#) [シェアする](#) [LINEで送る](#)

大分県がん患者社会参加応援事業（ウィッグ等の購入費助成）について

化粧療法、はじめました



化粧療法とは・・・

がんとその治療で外見の変化が生じる患者さんに化粧という手段を用いて、患者さんの身体・心理・社会的側面から、患者さんのQOL（生活の質）向上にアプローチします

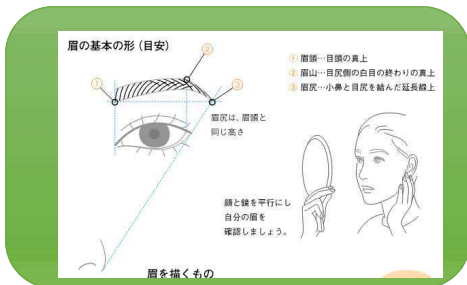


看護師が行う化粧療法のメリット

- * 疾患や治療経過、患者さんの心理・背景を理解したうえで化粧療法を施行できます
- * 全人的なケアを提供できます
- * 化粧部員がする化粧ではなく、患者さんの一番そばにいる看護師が行う化粧で、「本当の私」「なりたい私」になれるように看護支援できます



看護師 患者さん



抗がん剤についてお話すること

1. 抗がん剤治療について
2. 抗がん剤の副作用について
3. 外来化学療法室について

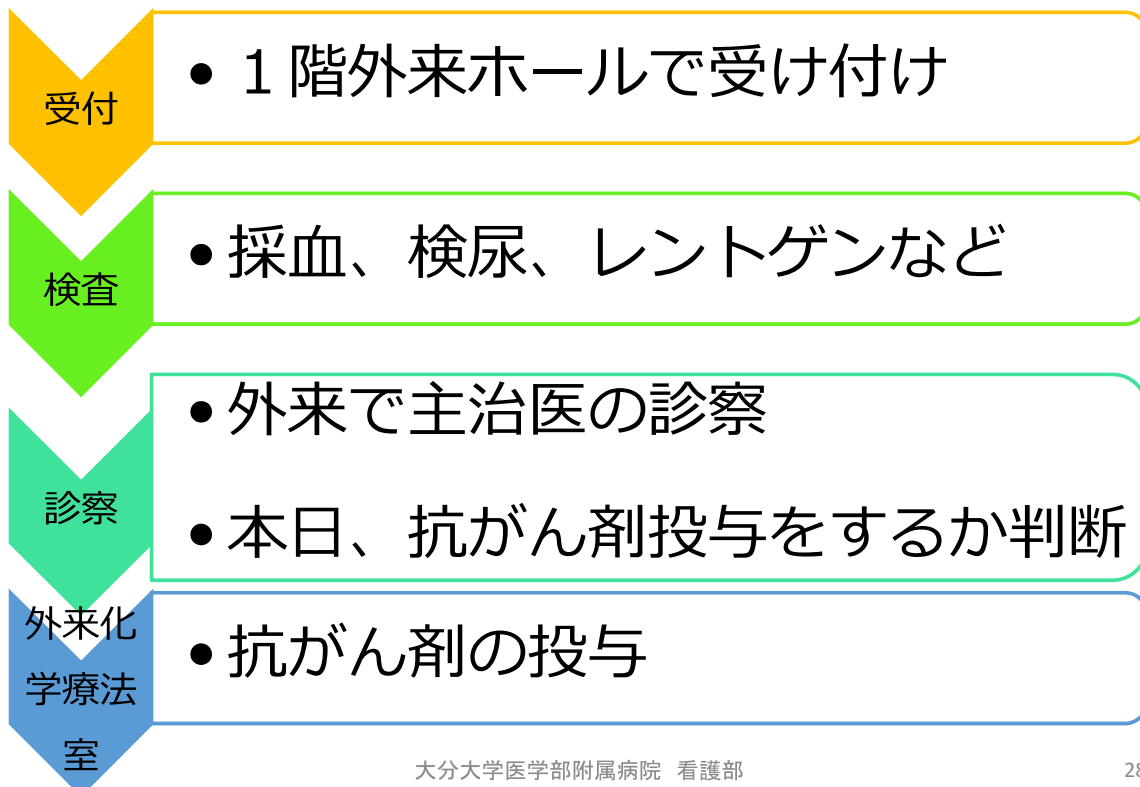
外来化学療法

- 入院ではなく、専門の外来化学療法室で、安全に抗がん剤治療を**外来に通院しながら**受ける治療
- 利点は、外来で通院しながら治療を受けることにより、長期入院の必要性がなくなり、**日常生活を継続**できます
- 欠点は、入院治療と異なり、医療者が抗がん剤治療の副作用を継続的に観察できないため、早期発見や対処が遅れる可能性があります
- いままで以上に、患者さんご自身で体調の**自己管理**が必要

大分大学医学部附属病院 看護部

27

外来化学療法の流れ



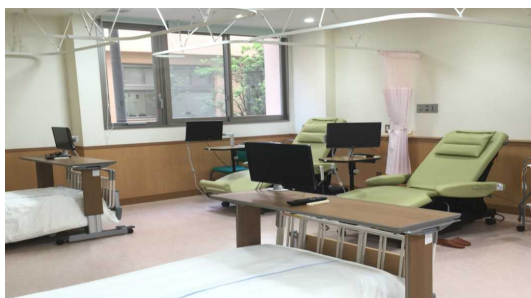
大分大学医学部附属病院 看護部

28

当院での外来化学療法の流れ

れ

1. 外来治療室に入室し、ベッドカリクライニングチェアを使用
2. 看護師による検温、副作用症状についての問診や生活での困り事の相談、必要時は多職種で対応
3. 抗がん剤治療の開始
4. 薬剤師による薬剤指導
5. 治療中はリラックスして過ごす（飲食可能、TVあり、付きそい可）
6. 治療終了時に、再度検温をして体調を確認
7. 針を抜いて帰宅
8. 自宅で困ったことがあれば、電話対応あり



大分大学医学部附属病院 看護部



副作用の自己管理の方法

- 予測される副作用症状を理解しておきましょう
 - 1) どのような症状
 - 2) いつ
 - 3) どの程度
- 副作用について記録をつけましょう
- 対処方法が「うまくいった!」や「これで安心!」をみつけましょう

【シスプラチン+エトポシド療法について】

テスト 太郎 種 4 コース目

お薬の名前と治療のスケジュール。副作用の状況を書いて、医師が薬剤調整(量の変更)や検温の指導開始を依頼することがあります。

薬名	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	
シスプラチン	○																						
エトポシド		○																					

副作用の自己管理シート

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	
食欲不調(吐き気)																							
口内炎																							
手足のしびれ																							
脱毛(髪・まつ毛・眉毛など)																							
血球減少																							
赤血球減少(貧血)																							
血小板減少																							
腎臓機能低下																							

治療日記 (記入例)

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目
体温	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5	38.8	39.0	39.2	39.5	39.8	40.0	40.2	40.5	40.8	41.0	41.2	41.5	41.8	42.0	42.2	42.5	42.8
副作用																						
食事	1食	2食	3食	4食	5食	6食	7食	8食	9食	10食	11食	12食	13食	14食	15食	16食	17食	18食	19食	20食	21食	22食

検査結果: 白血球数: 4400, 血小板数: 100,000, CT: 変化なし

抗がん剤治療をする前の準備

- 新薬が開発され、**高額な抗がん剤**が多くなりました
高額療養費制度が適応されます

	薬剤名	薬価(1ヶ月)
殺細胞性抗がん剤	シスプラチン	4万7560円
	イリノテカン	4万9176円
	ドセタキセル	9万4160円
分子標的治療薬	ゲフィチニブ	20万1360円
	ベバシズマブ	65万5374円
	クリゾニチブ	72万1560円
免疫チェックポイント阻害薬	ニボルマブ	321万9796円

毎日新聞 2016年4月5日記事より

大分大学医学部附属病院 看護部

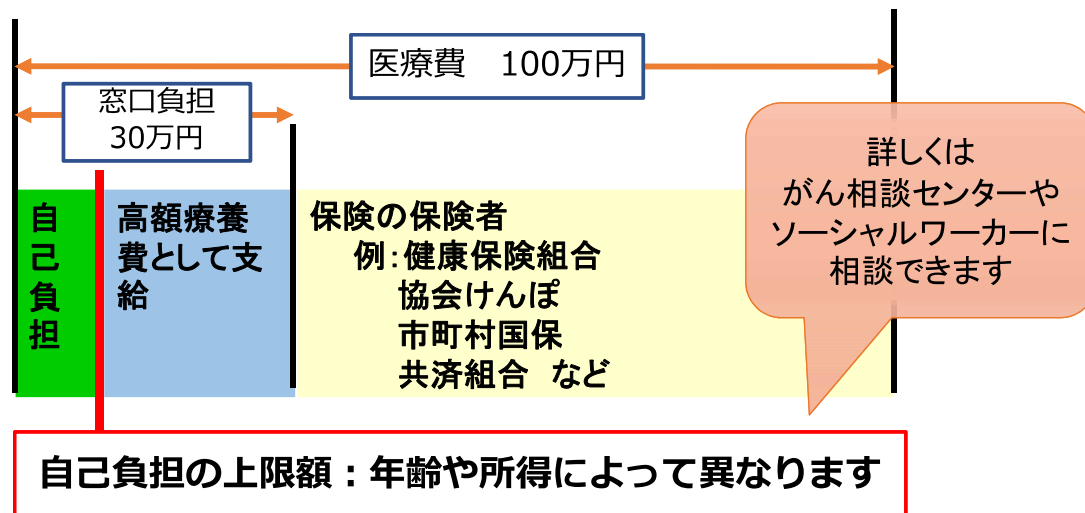
31

高額療養費制度

- 医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月で上限額を超えた場合に、その越えた金額を支給する制度です

例) 70歳以上・年収370~770万円の場合 (3割負担)

100万円の医療費で、窓口の負担(3割)は30万円かかる場合



大分大学医学部附属病院 看護部

厚生労働省保険局ホームページ

32

抗がん剤治療をする前の準備

- 歯科治療
副作用により口内炎や歯周病になりやすいです。
虫歯や口の中の汚れをあらかじめ対処しておきましょう
- 治療開始前の体調のチェック
現在の体調が、病気によるものなのか、副作用によるもの
なのか判別するためにも、治療**前**の体調を確認しましょう
- 緊急時の連絡先や受診先の確認
困り事や体調不良時の相談窓口や、かかりつけ医との連携、
近医の受診方法について確認しましょう

抗がん剤のお話しのまとめ

1. 抗がん剤治療とは、抗がん剤治療だけや、手術
や
放射線療法と組み合わせて、がんを治したり、がんの
進行を抑えたり、症状をやわらげたりする治
療です
2. 抗がん剤の副作用は避けられないが、対処方法
が 進化しています
3. 外来化学療法室では、副作用の自己管理が
できるように支援します

抗がん剤についてクイズ回答

- 質問 1
抗がん剤治療をすると、吐き気がする？ ×
- 質問 2
抗がん剤治療すると、髪の毛が抜ける？ ×
- 質問 3
抗がん剤治療は入院しないとできない？ ×

知ろう！がんの放射線治療

大分大学医学部附属病院 看護部 放射線部
がん看護専門看護師
上野 広見

質問です！



- 放射線治療では、がんは治せない
- 放射線治療をすると決めたら、次の日から治療できる
- 放射線治療をすれば、髪の毛が抜ける

本日の内容



1. 放射線治療とは
2. 放射線治療の準備から終了までの流れ
3. 放射線治療の副作用と効果
4. 放射線治療にかかる医療費
5. 放射線治療期間中、日常生活で気を付けること

1. 放射線治療とは

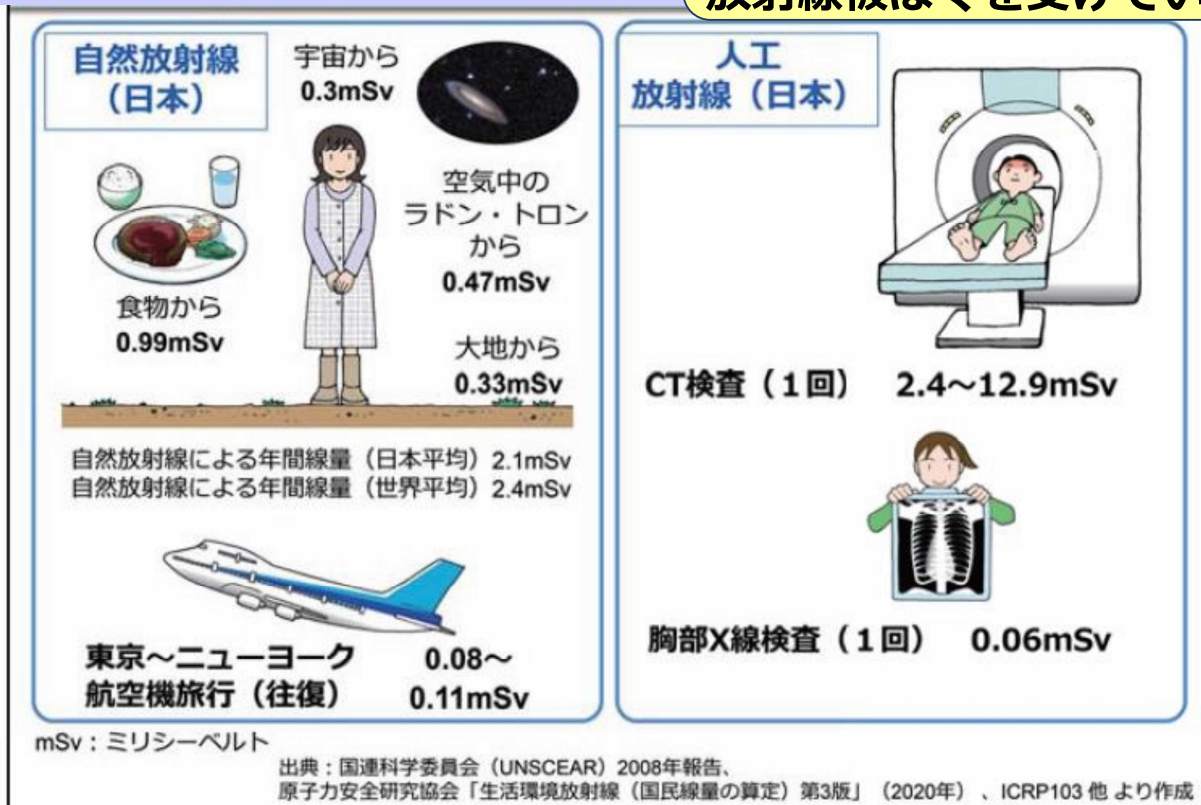


- **放射線**を使って、がん細胞の**遺伝子**に傷をつけてがん細胞を死滅させることでがんを治していく治療

- 高いエネルギーを持った電磁波あるいは粒子の流れ
→ **眼で見ることは難しい**
- 放射線の特徴を利用し様々な分野で利用されている
 - 人体をはじめ物質を通り抜ける
 - 直進する過程で、原子に衝突し、電離を起こす
- 自然放射線と人工放射線がある

身のまわりの放射線

日常的に放射線が存在し
知らず知らずのうちに
放射線被ばくを受けている



大分大学医学部附属病院 看護部

5

1. 放射線治療とは



- 手術・抗がん剤治療と並ぶがん治療の1つ
- **全身のほとんど**に発生する多くのがんが対象
- 放射線治療だけでなく、手術や抗がん剤治療と**組み合わせる**こともある
- がんを治したり、がんの進行を抑えたり、症状を和らげたりする、**幅広い役割を担う治療**
- **早期がん**であれば、放射線治療だけでがんを完治させることが可能

大分大学医学部附属病院 看護部

6

手術・抗がん剤との違い



	手術	抗がん剤	放射線
治療できる場所	病変部分	全身	病変部分
治療する臓器	摘出する	温存（残せる）	温存（残せる）



手術と比較すると、**からだへの負担が少ない**

→高齡の方や合併症があり手術が受けられない方でも治療できることがある

抗がん剤と比較すると、放射線治療はあてた場所にしか効果を発揮しないが、**副作用もあてた場所のみ**に出る

大分大学医学部附属病院 看護部

7

放射線治療に関わる医療従事者

医療者	役割
放射線腫瘍医	<ul style="list-style-type: none"> 患者診察、治療方針の決定 照射部位の決定
看護師	<ul style="list-style-type: none"> 患者の看護
医学物理士	<ul style="list-style-type: none"> 治療装置と内容の精度管理 装置の開発 複雑な治療計画作成
放射線治療専門 放射線技師	<ul style="list-style-type: none"> 照射施行 治療計画CTの撮影 固定具の作製 治療計画計算
医療事務	<ul style="list-style-type: none"> 患者受付 書類管理などの事務処理
がん専門薬剤師	<ul style="list-style-type: none"> 薬の調整 薬の説明

多職種で
支援して
います



大分大学医学部附属病院 看護部

8

放射線治療の種類



種類	
外部照射	からだの 外部 から放射線をあてる
内部照射	からだの 内部 から放射線をあてる
内用療法	放射性薬剤が病気の部分に集まる性質を利用した治療法

放射線治療の種類



装置名		適応	
リニアック	からだの外部から放射線をあてる	<ul style="list-style-type: none"> 多くのがん治療に適応 	
サイバーナイフ	がんだけにピンポイントで放射線をあてる	<ul style="list-style-type: none"> 脳腫瘍 肺がん 肝臓がん など 実施できる施設が限られる 	
ガンマナイフ	脳患部のがんにピンポイントで放射線をあてる	<ul style="list-style-type: none"> 脳腫瘍 実施できる施設が限られる 	
粒子線治療	粒子線（陽子線や重粒子線）を用いた治療	<ul style="list-style-type: none"> 肺がん 前立腺がん 肝臓がん など 大分県内に実施できる施設はない (2024年2月現在) 	

2. 放射線治療を受けるまでの流れ

診断確定、放射線治療の検討

放射線科受診、診察、説明と同意

治療計画用CT撮影・固定具作成

治療計画

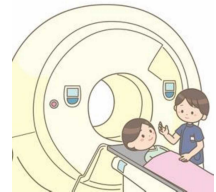
治療精度の検証

治療開始

医師から放射線治療の
効果・副作用の説明が
あります

診察後に看護師が面談を
行い、治療が円滑に
行えるよう、患者さんの
意向を確認します

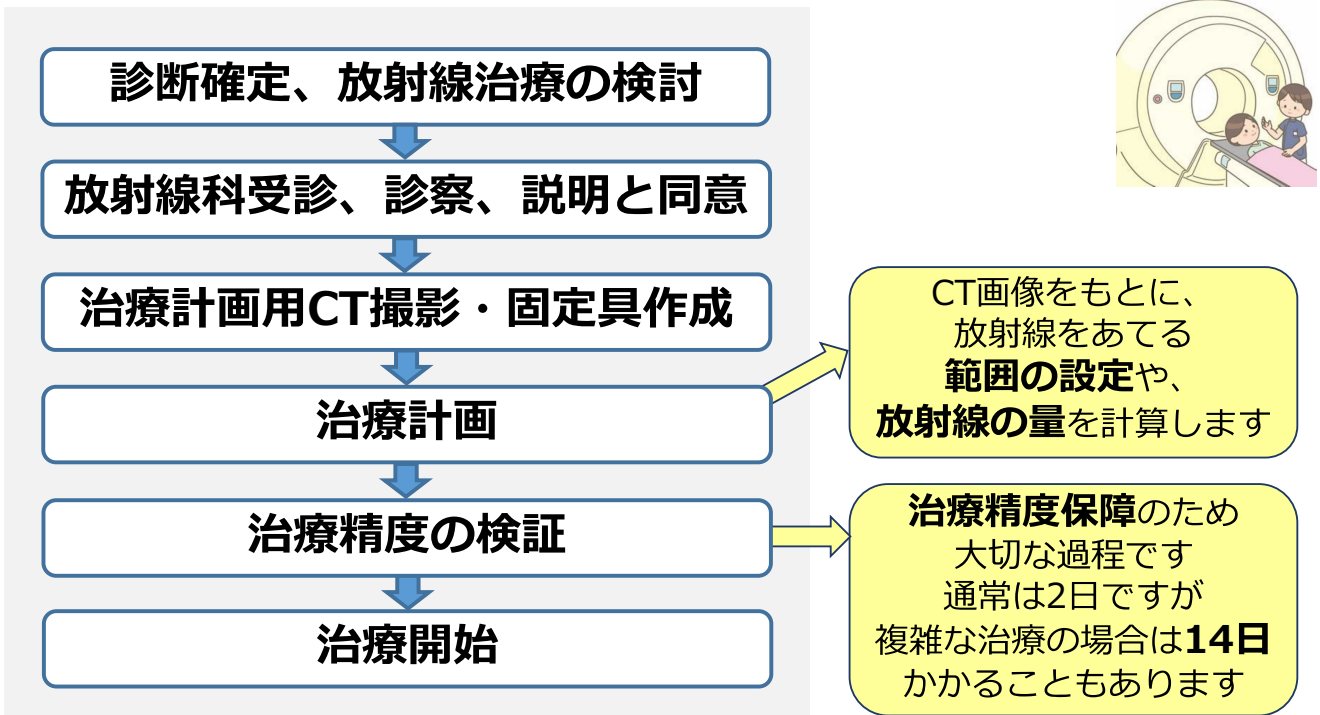
放射線をあてる場所に
マジックで印を書きます
治療部位によっては、
固定具を作成します



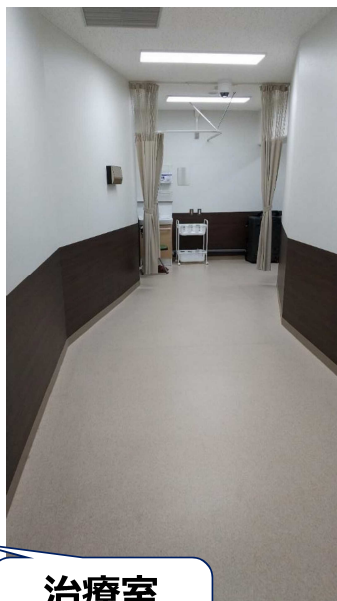
治療計画用CT室



2. 放射線治療を受けるまでの流れ



治療室



治療室
に入ると…

治療室

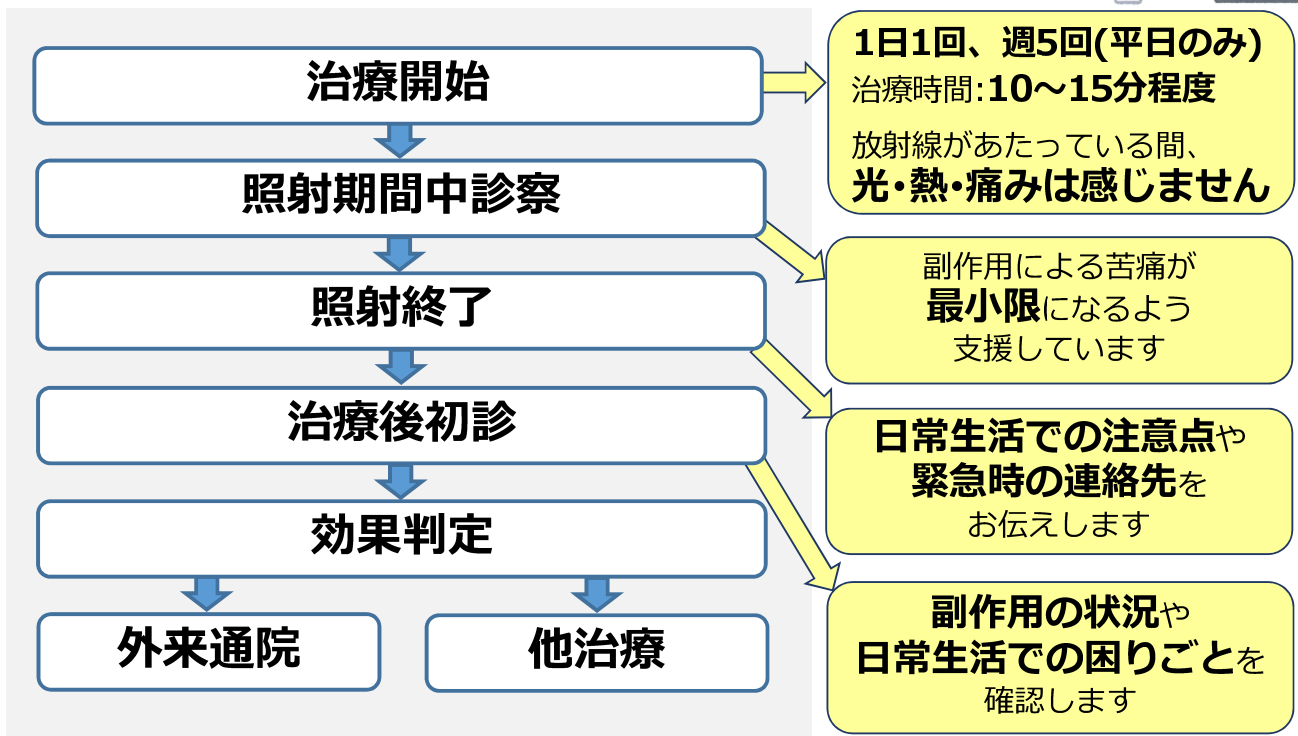
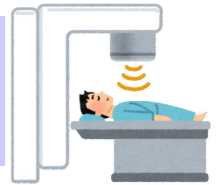
治療時は、ベッドの高さが
150cm程あがります

ベッドに横になって
治療を受けます

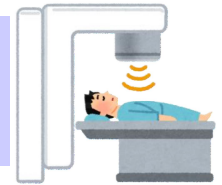
機械を**回転**させ
放射線をあてます



2. 放射線治療開始後の流れ



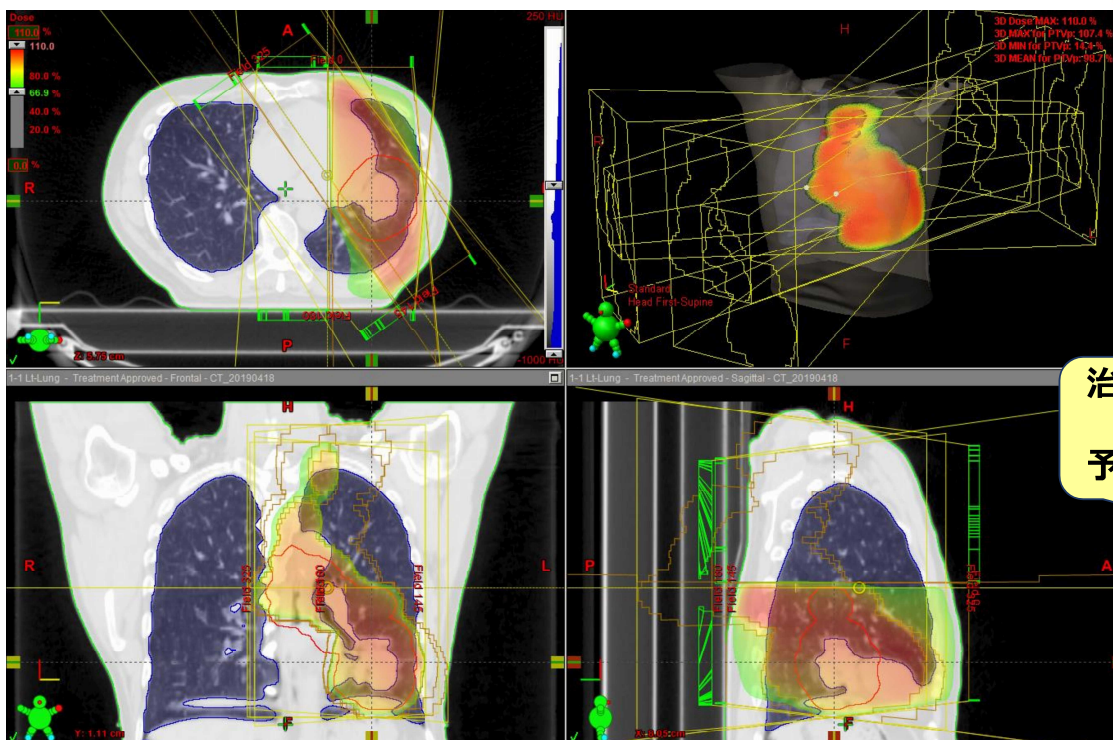
3. 放射線治療の副作用



あてた場所にしか副作用は出ませんが、例外の副作用があります

	放射線性酔い（宿酔）	急性副作用	晩期副作用
時期	開始後の数日間	放射線治療中 (2~3週間後) ~ 治療後数ヶ月以内	放射線治療後 数ヶ月以降
症状	乗り物酔いに似た症状 (吐き気・食欲不振・ めまいなど)	皮膚炎・粘膜炎など あてた場所の脱毛	機能障害 二次がん
症状の改善	1週間程度で自然と よくなる	放射線治療終了後 2~4週間経過すると 改善	一度起こると 元に戻らない

3. 放射線治療の副作用



治療計画から副作用を予測できます



3. 放射線治療の効果



- 放射線治療の効果が出てくるまでにはある程度の**時間がかかる**
- 通常は放射線治療の**終了後1～2か月**ほど経過してから効果判定を行う
- 放射線治療の効果を見る時期・方法は**治療の目的**や**病状**によりさまざま

4. 放射線治療にかかる医療費



- 使う**放射線の種類**や**治療方法**・**回数**・**治療の複雑さ**で決まる
- 最終的な支払額は**健康保険の負担割合**で決まる
- **高額療養費制度が適応**される
- 加入している保険（がん保険など）によっては**放射線の量**で保険が適応されない場合がある

5. 日常生活で気を付けること



- ほとんどの方は、**放射線治療を始める前と同様の生活**を送ることができる
(外来治療も可能)
- 仕事・家事・旅行・スポーツ等、**からだの負担にならなければ可能**
- 疲労感を感じた場合は無理をせず、**休息**を

5. 日常生活で気を付けること



- 放射線をあてる皮膚は、**通常より弱くなる**ことが多い
→ **清潔にし、保湿すること**
摩擦を避けること が大切
- 温泉やサウナ・岩盤浴は、**治療中・治療終了直後は避けた方がよい**

あてる場所によって
気を付けることが異なります
治療開始前に医師・看護師に
確認しましょう！



質問の答えです！



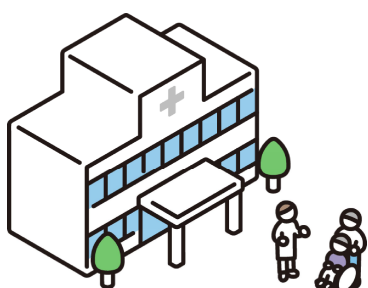
- 放射線治療では、がんは治せない ×
- 放射線治療をすると決めたら、次の日から治療できる △
- 放射線治療をすれば、髪の毛が抜ける △

まとめ



- 放射線治療は、がん細胞の遺伝子に傷をつけてがん細胞を死滅させることでがんを治していく治療
- 放射線治療だけでなく、手術や抗がん剤治療と組み合わせ、幅広い治療目的を担っている
- 放射線治療の準備から終了するまで、時間を要する
- からだへの負担が少なく、副作用はあてた場所のみに出る
- 治療を始める前と同様の生活を送ることができる

一緒に考えよう あなたらしく生きるために



総合患者支援センター
がん看護専門看護師 帆足紘子

1

自己紹介

➤私の現在の業務内容

- ・入院前の患者支援
- ・がん患者さんの診察に同席



- ・医師の説明後分からなかった内容や疑問点について確認しています
- ・これからの治療・生活について一緒に考えています

本日の内容

- もしもがんになったら
- 困りごとが生じたときは
- あなたらしく生きるとは

本日の内容

- もしもがんになったら
- 困りごとが生じたときは
- あなたらしく生きるとは

**もし、今、あなたや家族ががんになったら
どんなことに困ると思いますか？**

がんと診断されたとき

がんと診断されると

これからの治療のこと

生活のこと

家族のこと など

多くの問題が一気に押し寄せてくる

がん患者さんだけでなく
支える家族にも影響が生じます

大分大学医学部附属病院 看護部

5

がんになったことで生じる悩み

心の苦悩

不安などの心の問題・生き方・生きがい・価値観

診療上の悩み

外来、入院転院退院、診断、治療、緩和ケア、告知、IC、医療連携、在宅療養、施設設備アクセス、医療者との関係など

身体の苦痛

痛み・症状・合併症・副作用・後遺症など

暮らしの負担

就労、経済的負担、家族・周囲の人との関係



「がんの社会学」に関する研究グループ（2016）：2013がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書－がんと向き合った4,054人の声－より 一部改変

大分大学医学部附属病院 看護部

6

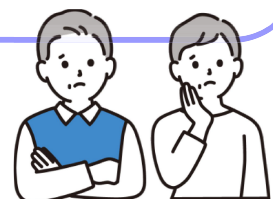
本日の内容

- ▶がんになったら
- ▶困りごとが生じたら
- ▶あなたらしく生きるとは

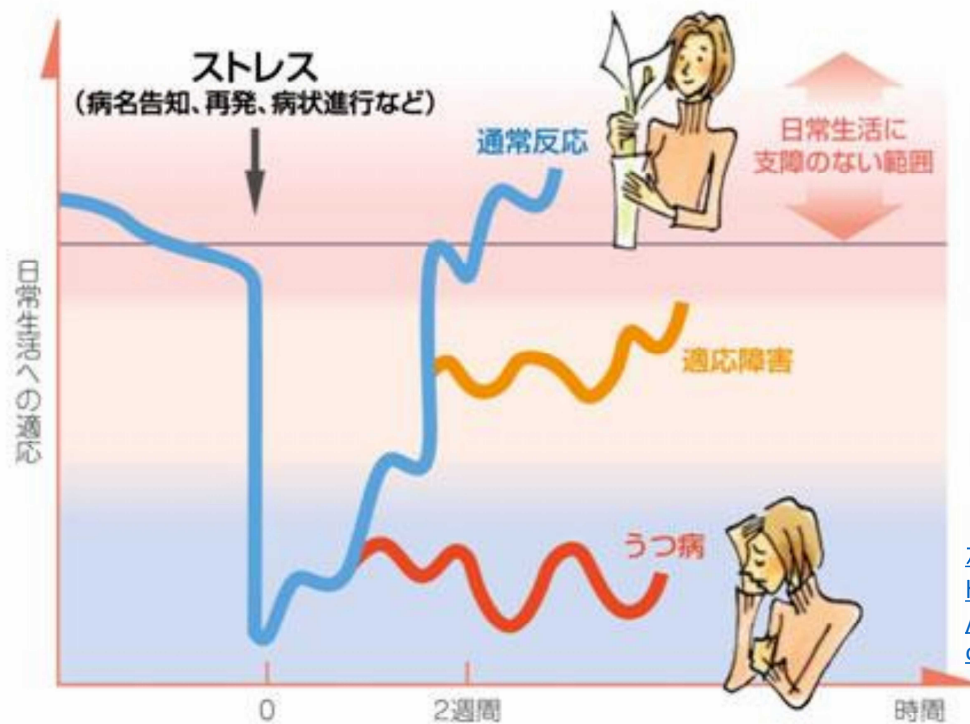
どんな風に対応したらよいのでしょうか？

がんと言われたら

「ある日いきなり『がん』と言われても…」
「ショックで先生の話がぜんぜん入ってこない」
「これから自分はどうなるんだろう？」
「誰に相談したらいいのだろう…」



がんと言われたときの心の反応



がん情報サービス
<https://ganjoho.jp/public/common/img/common/ogo.png>より引用

大分大学医学部附属病院 看護部

9

心がつらいときには

約半数の方が悩んだ時に誰かに相談していました

- ・気持ちを人に話すことで、心が軽くなる場合があります
- ・考えの整理につながります

気持ちを誰かに話してみませんか

- ・ 家族や友人
- ・ 医療関係者
- ・ がん相談支援センタースタッフ



大分大学医学部附属病院 看護部

10

がん相談支援センターとは

➤全国にある がんに関する相談窓口

- ・がん診療連携拠点病院などに設置
- ・誰でも無料で相談可能
- ・看護師・ソーシャルワーカー・心理士などが相談員として対応
- ・受診していない施設でも相談可能
- ・電話対応可能
- ・匿名相談可能



がん相談支援センター

診療上の悩み

- ・どんな病気なのかが分からない
- ・治療方針が分からない
- ・どの治療を選んだらよいのかが分からない



一番の情報源は**主治医**です



医師の説明が分からない 治療の選択に迷うときには

➤診察時に医師に確認しましょう

- ①がんの名前・がんの性質・がんの広がり
- ②治療の内容
- ③治療の期間や予測される効果・合併症
- ④なぜ医師がその検査・治療を勧めているのか

病気や治療方針を理解することが大切



大分大学医学部附属病院 看護部

13

医師から説明を聞くときのポイント

➤医師から説明を聞く際には

- ①誰かと一緒に話を聞く
 - ・ 家族や友人
 - ・ 病棟や外来の看護師
 - ・ がん相談支援センタースタッフ など
- ②聞きたいことや知りたいことをメモをしてくる
- ③説明内容を書き留める



大分大学医学部附属病院 看護部

14

がん治療を理解するポイント

➤がん治療は**標準治療**に沿って提案が行われます

標準治療とは

現時点で一番効果があると証明され推奨される治療

※最先端の治療が最も優れているとは限らない

効果や副作用などを調べる臨床試験で評価され、それまでの標準治療より優れていることが証明され推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となる

まずは医師に相談しましょう



大分大学医学部附属病院 看護部

15

信頼できる情報を集めましょう

➤がん治療に関する情報を集めましょう

がんのこと・治療のことを考えるうえで正しい情報は力になります

信頼できる情報を探すコツ

- ・ いつの情報か
- ・ 誰が発信しているか
- ・ 何を根拠にしているか



大分大学医学部附属病院 看護部

16

身体の苦痛について

- がんになると体の痛み（不快な症状）が出現することがあります
- がんによって内臓が押されたり、神経が圧迫することによって痛みが出現します
- 治療に伴って吐き気などの症状が出現することがあります



症状を我慢する必要はありません



大分大学医学部附属病院 看護部

17

不快な症状は緩和できます

- 不快な症状を緩和するケア(緩和ケア)を行います

緩和ケアとは

- ・がんに伴う心と体のつらさを和らげること
- ・がんが進行してから始めるものではない
- ・がんの治療とともに、つらさを感じるときはいつでも受けることができる



症状を伝えるときには**コツ**があります

大分大学医学部附属病院 看護部

18

不快な症状の伝え方のコツ

- 「どこに」「いつから」「どんな風に」症状が出現しているのか
- 症状によって困っていること
- 症状に対して薬剤を使っているか
薬剤名・飲む時間・量・効果



医療者は患者さんの症状の様子から、どのような治療が最も効果があるのか考えますぜひ、詳しく症状を教えてください

大分大学医学部附属病院 看護部

19

暮らしの負担

経済的な心配

- ・ 治療費はいくらかかるのか？
- ・ 経済的負担に対してどんな制度があるのか？

仕事に関する心配

- ・ 仕事を辞めたらこれからの治療費や生活費が不安
- ・ 治療と仕事って両立できるのか？

家族に関する心配

- ・ 家族にどのように伝えようか悩む
- ・ 家族の介護ができない
- ・ 小さい子供がいる



大分大学医学部附属病院 看護部

20

暮らしの負担

- 暮らしのことについてメディカルソーシャルワーカー（MSW）が相談に乗ります
 - ・療養中の心理的・社会的問題の解決、調整援助
 - ・退院援助、社会復帰援助、経済的問題の解決、調整援助など
- 治療と仕事の両立に関する事・人間関係など、病院やがん相談支援センターで相談対応できます

まずは、医療者にお気軽にご相談ください



大分大学医学部附属病院 看護部

21

本日の内容

- がんになったら
- 困りごとが生じたら
- あなたらしく生きるとは

あなたらしい生き方とはどんなことでしょうか？

大分大学医学部附属病院 看護部

22

あなたらしい生き方考えてみませんか？

▶あなたらしさとは

- ・好きなことはどんなことですか？
- ・嫌いなことはどんなことですか？
- ・何を大事に生活していますか？

あなたの大事にしている価値観や生きる目標を
医療者に教えてください

もしもの時のことを考えておきませんか？

- ・もしもがんになったらどんな医療やケアを希望しますか？
- ・もしもの時のこと家族と相談したことがありますか？



医療者が一緒に
治療や生活について考えます

人生会議
始めませんか？

あなたの希望する医療・ケアについて話し合ってみませんか？

誰もが、いつでも、急に開く大きなケガや病気を患う可能性があります。その危険がある。約70%の方が医療やケアを自分で決めたい。家族や友人に任せたいとする人は少なくありません。あなたが希望する医療やケアを実現するために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で考えておく。周囲の理解を求め、話し合っておくことが重要です。



【監修】
大分県医師会・大分県地域保健協議会・大分県在宅医療連携協議会・大分県歯科医師会

大分県人生会議シート
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2157514.pdf>より引用

まとめ

- がんになると様々な悩み事や困りごとが生じる
- 悩み事や困りごとに対して病院やがん相談支援センターで相談対応している
- がんになっても自分らしく生きることを考えることができる



1人で悩まないでください
相談対応しています

大分大学医学部附属病院 看護部

25

参考資料

- 山口健ら 2013がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書ーがんとう向き合った4,054人の声ーより.「がんの社会学」に関する研究グループ (2016)
- 国立研究開発法人国立がん研究センター“がんとう診断されたあなたに知ってほしいこと” がん情報サービスホームページ
https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/pdf/003.pdf (参照2024/2/22)
- 大分県健康づくり支援課.“おおいたのがんサポートブック”.大分県ホームページ
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2177310.pdf> (参照2024/2/22)
- 日本医師会 “こんなときどうする？あなたががんと言われたら” 日本医師会ホームページ
<https://www.med.or.jp/dl-med/etc/cancer/cancer.pdf> (参照2024/2/22)
- 大分県医療政策課“大分県人生会議始めませんか？”大分県ホームページ
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2157514.pdf> (参照2024/2/22)

大分大学医学部附属病院 看護部

26

メモ

A series of horizontal dashed lines for writing notes.