

家族が がんになったとき

患者さんとあなたを支える3つのヒント



患者さんとあなたの明日のために

はじめに

この冊子は、実際にかんになった方（ご本人）やそのご家族から、治療や日常生活の中で、困ったり悩んだりした体験を広く聞きながら作成しました。ご本人のご家族であるあなたに向けて、「あなたが今できること」を考えるヒントになることを目指しています。

これからあなたが、この状況とどう向き合い、ご本人にどう接したらよいのか、治療の流れに沿って、次の3つのヒントとともに考えていきます。

がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント

ヒント1

患者さんの気持ちや
希望を理解する・尊重する

ヒント2

情報とうまく付き合う

ヒント3

家族が自分自身も
大切にする

ご家族といっても、ご本人との関係性はさまざまです。遠方に住んでいたり、多忙でご本人と過ごす時間がとれなかったりするご家族もいることと思います。

さまざまな立場のご家族を支える情報や相談窓口、制度があります。あなたなりの関わりを大切にいきましょう。

ご本人をあたたく支えていくため、そしてあなた自身のことを大切にいくために、この冊子がお役に立てば幸いです。



目次

はじめに

1. 家族ががんになったときに知っておきたいこと …… 1
 - 1 がんは珍しくない病気 …… 1
 - 2 がんの治療の流れ …… 1
 - 3 がんになったご本人への接し方の基本 …… 3
 - 4 情報はご本人とあなたを支える「力」 …… 4
 - 5 家族は第二の患者 …… 4
 - 6 困ったときには医療者や相談員に相談する …… 5
2. 家族ががんと診断されたとき …… 6
 - 1 担当医とのコミュニケーションにあたって …… 6
 - 2 診断されたときからの緩和ケア …… 7
3. 家族が治療を始めてから …… 12
 - 1 入院での治療を支える …… 12
 - 2 通院での治療を支える …… 13
 - 3 合併症や副作用の対処法を知る …… 14
 - 4 利用できる制度や支援の窓口を知る …… 14
 - 5 療養生活でのご本人との関わり …… 17
4. 家族のがんが進行・再発したとき …… 20
 - 1 治療の選択にあたって …… 20
 - 2 がんが再発したときのご本人との関わり …… 21
5. がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント～まとめ～ …… 24

おわりに

1. 家族ががんになったときに知っておきたいこと

1 がんは珍しくない病気

高齢化が進んでいる今日、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは決して珍しい病気ではありません。また今日では、がんの治療をしながら、これまで通りに仕事や通常の社会生活をしている方も多くいらっしゃいます。



「がんになったのは、食生活が悪かったからだ」「家族が気を付けてあげられなかったからだ」などと、過去を振り返ったり、原因を求めたい思いにかられたりする方もいるかもしれませんが、しかし、多くのがんの原因は解明されていません。視点を未来に向け、少しずつでも、自分にできることを見つけていきましょう。

2 がんの治療の流れ

表1は、治療の流れに沿って、医療者に聞いておくことよいことの例を示したものです。大まかな流れを把握しておくこと、どの場面で担当医との面談に家族として同席したらよいかを考えたり、気持ちの準備をしたりしやすくなります。

診断時には、検査結果を踏まえて、担当医から医学的な診断名と、今後の治療方針について話があります。病気を正しく理解するためにも、正式な診断名をご本人と一緒に確認しましょう。また、治療開始までの間に、治療に関わる費用や生活について（仕事や学校、家事、育児、介護など）もある程度考えておくことも大切です。

表1 治療の流れと、医療者に聞いておくことよいことの例

場 面	聞いておくことよいことの例
がんの疑い	<ul style="list-style-type: none"> ・ 診断までに必要な検査の流れ
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの検査結果
診断～治療選択	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医学的な診断名 ・ 治療の狙い ・ 治療の選択肢と、それぞれの特徴（長所・短所）やスケジュール ・ 治療の形式（外来・入院）やその期間 ・ 治療にかかる費用の目安 ・ 保険や各種制度の手続き ・ 休職などの手続きと復帰までの見通し <p>※希望があればセカンドオピニオン等</p>
治療開始 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後の大まかなスケジュール ・ 手術後の病理検査の結果 ・ 治療の副作用・対処法、生活上の注意点など
治療予定の変更が生じたとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 治療の追加や変更が生じた理由 ・ 治療の狙い ・ 治療の変更に伴う費用の目安
治療の終了、経過観察 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予測される見通し（長期的・短期的） ・ 生活上の注意点 ・ 経過観察のスケジュール
転移・再発時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後の治療の流れ ・ 治療の狙い ・ 予測される見通し

3 がんになったご本人への接し方の基本

多くの患者さんは、がんになったからといって、極端に気を使われることや、無理に何かを言ってもらうことを望んでいるわけではありません。肩の力を抜いて、まずは、診断や治療などのその時々で、ご本人がどのような気持ちでいるか、想像してみましよう。

もちろん、ご本人の気持ちを100%理解することはできません。思いがけない行き違いが生じることもあることでしょう。

それでも、「一生懸命に相手を理解しようとしたこと」「手探りでも、コミュニケーションを重ねていったこと」は、相手に伝わり、そうしたあなたの存在そのものが、ご本人にとって大きな支えにつながります。

がんになったご本人との関係性はさまざまです。本人と家族や、配偶者、親、きょうだいなどの家族間で、治療方針などについての考え方が異なることもあるかもしれません。大切に思うからこそ、お互いに譲れず、対立してしまうこともあるでしょう。そのようなときには、具体的な方針については意見が異なるけれど、おおもとにある、がんと診断されたご本人を大切に思う気持ちは同じ、ということを改めて共有し、話し合うことが大切です。また、ご本人を含めた家族間の意見が合わないときには、第三者に入ってもらうのも1つの方法です。「がん相談支援センター」では、がんになったご本人だけでなく、ご家族も相談をすることができます。

4 情報はご本人とあなたを支える「力」

がんといっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。まずは、担当医とよく話し、病状を正確に把握することが大切です。疑問点は遠慮せずに質問しましょう。面談の前に、不安なことや聞きたいことをメモにまとめておくと役に立ちます。

その上で、もっと詳しく知りたいと思ったら、自分たちでも調べてみましょう。情報を得ることで、漠然とした不安が軽減することがあります。また、納得のいく決断をすることにもつながります。

5 家族は第二の患者

がんが珍しくない病気になりつつあるとはいえ、大切なご家族ががんを診断され、「家族ががんであることを受け入れられない」などの思いを抱いたり、混乱したりすることはごく自然なことです。

そうした中で、「自分がつらくても、本人はもっとつらいのだから、我慢しなくては」と気持ちを抑えてしまう場合も少なくありません。その結果、さまざまな不安や気持ちの落ち込みが続いてしまう方もいます(図1)。

一方で、そうしたつらさを抱えながらも、仕事や学校、家族の世話や家事など、あなた自身の日常生活を維持していく必要もあるでしょう。

こうしたことから、ご家族は、がんになったご本人と同じかそれ以上に精神的負担がかかる「第二の患者」ともいわれています。ご本人をサポートするためにも、あなたが意識的に自分自身をいたわり、必要な支援を求めることは大切です。

図1 ご家族が体験する、不安や気持ちの落ち込みの例

不安の例

- ・心配が頭から離れない。
- ・考えたくないのに嫌なことを考えてしまう。
- ・怒りっぽい、いらいらする。
- ・冷や汗がひどい。
- ・集中できない。
- ・眠れない。
- ・いつも緊張していてリラックスできない。
- ・そわそわして気持ちが落ちつかない。



気持ちの落ち込みの例

- ・何をしても楽しめない。
- ・食欲がない。
- ・物事が決められない。
- ・自分を責めてしまう。
- ・集中できない。
- ・眠れない。
- ・やる気が出ない。
- ・だるい、疲れやすい。
- ・生きるのが面倒になる。

6 困ったときには医療者や相談員に相談する

重要なことは、つらい気持ちをひとりで抱えないことです。

家族であるあなたの心配事を、友人や知人へ相談することだけでなく、医療者に相談することもできます。「担当医が忙しそうでなかなか話をしにくい」と感じる場合には、看護師などの医療者に声をかけても構いません。

また、「がん相談支援センター」を活用することも1つです。

「がん相談支援センター」は、ご家族の心のつらさへの対処はもちろん、患者さんご本人の副作用への対処や治療費の支払い、各制度の活用、仕事など、生活全般にわたって、幅広い相談ができます。

現実的に、家族だけでできる支援には限界があります。ぜひ、周囲の力やさまざまな制度を利用しながら、歩みを進めていきましょう。

2. 家族ががんと診断されたとき

がんの疑いを知ってから治療が始まるまでの間は、大きな衝撃を受けながらもさまざまな事柄を決め、対処しなくてはなりません。ご本人もあなたも初めて経験することが多いでしょう。ご本人ができるだけ安心して治療に臨めるよう、あなたならではのいたりや手助けを考えてみましょう。

1 担当医とのコミュニケーションにあたって

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など、医療者と長く関わっていくこととなります。ご本人の病状を最もよく理解しているのは、担当医をはじめとする医療者です。

納得して治療や療養に向き合えるように、医療者にしっかりと希望や疑問を伝え、信頼関係をつくっていくことは大切なことです。特に、痛みなどの自覚症状や困っていることは、ご本人にしかわからないため、ご本人が自分の言葉で伝えることが必要です。

しかし、混乱して頭がいっぱいになり、担当医に何をどう質問してよいかわからない、思うように希望を伝えられないという方もいます。そうした中で、ご家族が冷静に立ち会ってくれることで助かるという方もいます。

一方で、ご家族がご本人以上について感情的になってしまったり、治療方針などに関してご本人の意向を確認せずにご家族自身の思いを先行させてしまったりして、互いに衝突することや、ご本人が困ってしまうことも少なくありません。

治療や療養生活で、「いつ」「誰に」「どんなふうに」サポートをしてほしいかは、人によって異なりますが、あくまでも治療の主役はご本人です。ご本人が納得できる選択ができるように、話し合いをしていきましょう。

図2は、担当医との話し合いに際して、ご本人とご家族から寄せられた声の例です。参考にしてみてください。

図2 担当医との話し合いにおけるご本人とご家族の声

患者として悩んだこと

- ・ 家族の心配はありがたかったが、がんについてすぐに向き合う気持ちになれない状態だった。
- ・ 心配のあまり、家族がとても感情的になってしまった。
- ・ 家族と治療の希望が異なったときに、家族の希望を強く主張された。
- ・ 担当医との面談で、家族が要領を得ない質問を繰り返した。

家族として工夫したこと

- ・ まず本人の意見を尊重するよう心がけた。
- ・ 診断や治療の説明を受けるときはできるだけ同席した。
- ・ 担当医との面談前によく話し合い、どうしたいかを一緒に考えた。
- ・ 担当医との面談では、メモをとったり、本人が言いにくいことがあるときには代わって意見を付け加えるなどした。
- ・ 本人が治療についてゆっくり考えられる時間をつくった。
- ・ 治療への思いに相いれない部分もあったが、互いに納得できるまで何度も素直な思いを話し合った。
- ・ ほかの家族とも情報共有を心がけた。



2 診断されたときからの緩和ケア

つらい気持ちを和らげるために、緩和ケアを利用することも1つです。緩和ケアは決して体の痛みや苦痛だけを対象としているわけではありません。診断時のご本人やご家族の心のつらさにも、さまざまな医療者がチームを組んで支援してくれます。

ヒント1

患者さんの気持ちや希望を理解する・尊重する

● がんと診断されたときの気持ちを理解し合う

がんと診断された方が経験する心の状態の代表的なものが、「不安」と「落ち込み」です。眠れなくなったり、食欲がなくなったりする人も少なくありません。これらは、P4・P5に記した、ご家族が経験する心の状態と同じです。

がんと診断されたときのご本人とご家族の気持ちの例を図3にまとめました。

図3 診断時のご本人とご家族の声

患者として悩んだこと

- ・ がんになったことを家族にどう伝えてよいかわからない。
- ・ 内緒にしておこうか。
- ・ 心配させて申し訳ない。
- ・ 落ち込んでいる姿を見せられない、がんばらなくては。
- ・ 家族であっても、自分の気持ちはわからない。
- ・ 家族にしか気持ちをぶつけられず、あたってしまった。

家族として工夫したこと

- ・ あまり気づかいすぎるのもよくないと思い、普通に接するようにした。
- ・ 黙ってそばにいた。
- ・ とりとめのないことでも黙って耳を傾けた。
- ・ けんかや行き違いがあっても、家族の関係が変わることがないと気楽に構えた。
- ・ ゆっくり休み時間をもてるように家のことを肩代わりした。
- ・ 家族としても治療や病院について正しい情報を身につけた。



● 「あなたがいてくれること」そのものが支えになる

がんについて、真正面から語り合うことは、特に診断から間もない時期には患者さんご本人にもご家族にも難しいものです。

でも、手探りでも、お互いの不安や気持ちを正直に出し合うことで、少しずつ理解し合えるようになることが多いようです。「うまくサポートできるか」と過度に不安にならずに、一步一步進んでいきましょう。

ヒント2

情報とうまく付き合う

●治療や病院に関する情報を探す

「がん」と診断されても、さまざまな検査が終了するまでは、多くの場合、その進行度や治療の見通しなどはわかりません。通常、さまざまな検査を経て、だんだんとわかってきたことを順次担当医が説明してくれます。

まずは、「医学的病名は何で、がんのある臓器は体のどの辺りにあり、どんな働きをしているのか」「そのがんを専門とするのは、どのような診療科なのか」を知っておきましょう。

がんの状態や治療の内容にもよりますが、一般的には診断を受けてから治療が始まるまで、検査や入院待ちなどの時間があります。その間に情報を集め、病状や今後の治療について理解を深めたり、治療の準備をしたりすることができます。

●あなたが適切な情報を得ることは大切

診断されたご本人だけではなく、あなたが適切な情報を得て病気や治療の理解を深めることは、あなたの不安を減らし、現実的な見通しを立てることに役立ちます。

また、ご家族が担当医との面談に立ち会う際には、家族自身にも病気の正しい理解がなければ、かえって混乱してしまうこともあります。

どんな情報をどのように探したらよいかなど、情報探しについても、「がん相談支援センター」で相談することができます。

ヒント3

家族が自分自身も大切に

●ご家族ならではのつらさに対処法を知る

がんと告げられたとき、誰もが驚き、大きなストレスを感じます。病名を耳にしたあとの数日間は、「まさかがんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」と、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとすることで自然な反応です。

ご家族ならではのつらさもあります。「気が付いてあげられなかった」とご自分を責めたり、「家族を失うのではないか」といったつらさを感じたりしながらも、「自分がしっかりしなければ」と追いつめられてしまう方もいます。また、「代わってあげたい」などと、葛藤することもあります。

治療を受けるご本人を案じるあまり、多くのご家族は、ご自身のことを後回しにしてしまう傾向があるようです。がんの治療は一般的にはある程度の長い期間がかかります。ご本人を支えるためにも、あなた自身の気持ちや体をいたわること、生活も大切にすることが大切です。家族全体のコンディションを整えることが、ご本人の支えにもなります。


つらい気持ちが続いたときや、ご本人の看病とご自身の仕事や家事などの両立で困ったときには、誰かに話を聞いてもらったり、利用できるサポートを探したりするのも1つです。そんなときは、「がん相談支援センター」へ相談をしましょう。話をする中で、最初は漠然としていた不安や疑問が明確になることや、ご自身が大切にしたいことに気が付くこともあります。

つらい気持ちへの対処として特効薬があるわけではありませんが、図4に、この状況から歩みを進めるための対処の例を示します。

例えば、これまでご本人と一緒に歩んできた道のり、家族として培ってきた関係を振り返ることも役立つかもしれません。これまでも、きっとたくさんの困難を乗り越えてきたことと思います。そして、その中に、ご家族ならではの「強さ」があったことと思います。

また、ご本人の病状や、先が見えないことも、あなたのつらい気持ちと密接に関連します。治療や今後の見通しなどについて、担当医や看護師などの医療者から情報を得ることで、不安が軽減することもあります。

図4 日常生活でのつらい気持ちへの対処の例



自分の強さを思い起こす

- ・過去に困難を乗り越えてきた方法を思い出してみる。

人に話す

- ・信頼できる人に打ち明ける。
- ・医療者に気持ちを打ち明ける。
- ・同じ立場の人に相談する。

身体を休める

- ・温かいお風呂に入る。
- ・早めに布団に入る。
- ・睡眠時間をしっかりとる。

優先順位を付ける

- ・一度に解決をしようとせず、最も大切なことから徐々に手を付ける。

リラックスできるように工夫する

- ・深呼吸する。
- ・適度な運動をする。
- ・趣味の時間を大切にする。
- ・音楽を聞いてゆっくりする。

対人関係で工夫する

- ・無理をしない。
- ・断る勇気を持つ。

その他

- ・自分を責めない。
- ・自分の一番ほっとできる時間を大切にする。

3. 家族が治療を始めてから

治療を進めていく中で、さまざまな状況が生じてきます。患者さんご本人で対処できているのか、ご家族として支援が必要か、わからずに迷うこともあるかもしれません。同居か別居か、近くに住んでいるかどうかはもちろん、ご本人やご家族の年齢や社会生活のありようによっても支援の形はさまざまです。

1 入院での治療を支える

入院中の看護・介護は病院に任せられますが、衣類の洗濯や日用品の買い物などをご家族がサポートすることで、ご本人の手助けになることがあります。

また、入院が長期にわたるときには以下の点などを確認しておきましょう。

- 留守中にやってほしいことや必要な手配がないかをご本人に聞いておく
- 知人から不在の理由を聞かれたときの対応も相談しておく
- あなたがいつ病院に行けるのかを知らせておく

入院中は、親しい人と話をしたい人、黙ってそばにいてもらうだけで落ち着く人、ひとりでいたい人など、さまざまです。ご本人がどうしてほしいかを気にかけて接すると、ご本人も安心して療養できるでしょう。

退院時には、医師や看護師から生活上の注意点についての説明があります。今後の日常生活でどのような配慮が必要になるか、しっかりと聞き、メモをしておきましょう。

入院生活に必要な身の回りのことを手伝う、通院につきそうなど、近くにいるからできる支援のほか、利用できる制度を調べる、手続きを行うなど、場合によっては遠くにいてもできるサポートもあります。また、電話などで話を聞くことそのものが、気持ちの支えになるかもしれません。本人の希望や必要としていることを確認しながら、自分にできることを探して支えていきましょう。また、状況を伝えて、自分の場合にはどのようなサポートができそうか、「がん相談支援センター」で相談してみることもできます。他の家族と分担する、制度を利用するなど、工夫しながら上手に支えていきましょう。

2 通院での治療を支える

放射線治療や薬物療法は、多くの場合、外来通院で行われます。治療中も仕事や家事などができる場合もありますが、個別の状況によって大きく異なります。いずれにしても、心身に負担がかからないように、ご本人やご家族の注意が必要です。

治療の前には、医師、看護師、薬剤師から治療の内容や副作用について詳しい説明があります。どのような症状が起きる可能性があるかや、自宅での対応方法、どのような場合に急いで受診をする必要があるかなどについて、事前に十分に話を聞いておくことが安心につながります。

3 合併症や副作用の対処法を知る

手術や薬物療法などの治療による合併症や副作用は、同居をするご家族の生活に少なからず影響します。例えば、薬物療法の中には、食欲不振、味覚・嗅覚の変化が生じるものがあります。

病院には、こうした療養生活をサポートするスタッフがいます。例えば、食事については、治療を受けている病院の管理栄養士に相談ができます。また、参考となるさまざまな書籍が出ています。合併症や副作用、その対処法は治療によってさまざまですので、詳しい情報については、医療者に確認しましょう。

起こりうることやその対処法、注意点を事前に知っておくと、状況の理解や、冷静な対応に役立ちます。また、ご本人の体調や、療養生活の困りごとをあなたがメモをしておき、医療者に伝えることも役立つ場合があります。

4 利用できる制度や支援の窓口を知る

がんの治療を優先させることは大切ですが、ご本人やあなたの生活を考えることも大切です。治療によっては、ご本人やあなたが仕事を中長期にわたって休んだり、生活の手助けが必要になったりすることがあります。

こうした際に、利用できるさまざまな制度があります。あなたがご自身の生活を大切にしたり、支援を求めたりすることは、患者さんご本人を大切にすることにもつながります。

制度や保険を活用するポイント

- (1) 主な問い合わせ先を確認しましょう。
 まずは、「がん相談支援センター」に相談しましょう。その他には、各医療機関の相談窓口、ソーシャルワーカー、各自治体の相談窓口にも尋ねてみることもできます。
- (2) 医療や介護・療養での支払いの領収書は捨てずに保管しましょう。医療費控除等、さまざまな手続きの際に必要となります。
- (3) 各制度の対象となる基準には、ご本人のみならずご家族（世帯）の所得や状況が関連するものもあるので、家族全体の状況から活用できる制度がないか調べてみましょう。
- (4) 新しく治療を始めるときや退院・療養場所を変えるときなど、ご本人の状況が変わったときに、活用できる制度について見直してみましょう。
- (5) 生命保険、医療保険、がん保険などに入っている場合には、契約内容を確認しましょう。



表2に、がんになったご本人やご家族が利用できる可能性のある制度の例を示します。自分がどのような制度が使えるか知りたい場合は、まずは「がん相談支援センター」に相談することから始めましょう。

表2 利用可能な制度や対応窓口の例

相談内容	利用できる制度	対応窓口
どこに相談してよいかわからない 病気のこと、治療のこと、療養のこと、制度のこと、お金のことなど何でも。	(利用できる制度などを一緒に考え、ご紹介します。) 	「がん相談支援センター」
ご家族のこと ご本人を介護するために休職したい	介護休業・介護休暇	勤務先の人事・労務担当部署
	介護休業給付金	勤務先所在地管轄のハローワーク
介護が必要となる可能性がある	介護保険制度 (訪問介護、訪問看護、通所介護、福祉用具など)	市区町村の介護保険担当窓口、地域包括支援センター
ご本人のこと 休職を検討したい	傷病手当金	会社担当者、協会けんぽ、健康保険組合など
	障害年金・障害手当金(一時金)	年金事務所、年金相談センター、市区町村の国民年金担当窓口
	身体障害者手帳	市区町村の障害福祉担当窓口
医療費の負担を軽くしたい	高額療養費制度	加入している公的医療保険(健康保険組合・協会けんぽ・国民健康保険・後期高齢者医療制度)の担当窓口
お金のこと 税金の還付を受けたい	医療費控除	住所地管轄の税務署
	生活が苦しい・生活にかかる経済的支援を受けたい	生活保護制度 生活福祉資金貸付制度

5 療養生活でのご本人との関わり

治療を進める中で、患者さんご本人としては、副作用のつらさや対応方法に加えて、副作用や病気についての周囲への伝え方、家事の負担や仕事など、社会とのつながりで悩む方も少なくありません。

図5は、ご本人とご家族から寄せられた、療養生活で悩んだことや工夫したことの例です。参考にしてください。

図5 療養生活に関するご本人とご家族の声

患者として悩んだこと

- ・ 見た目は元気なため、副作用のつらさを家族にわかってもらえなかった。
- ・ 治療に伴う脱毛などの容姿の変化に悩んだ。
- ・ 病気について、どこまで地域の人や親類に伝えるかについて、家族と考え方が合わなかった。
- ・ 入退院を繰り返し家族に負担をかけた。
- ・ 割り切りができるまでは社会や地域に負い目を感じた。

家族として工夫したこと

- ・ とにかく本人の話をよく聞き、何をしてほしいかを知るようにした。
- ・ 副作用でつらそうなときは家事を代わりに行い、本人が休養に専念できるようにした。
- ・ 病気のことを伝えたい人・伏せたい人について、本人の気持ちを尊重した。
- ・ 本人と社会との関わりが続くよう積極的にサポートした。
- ・ 本人が自分で症状を訴えることが困難だったので、家族で早めに気が付けるよう心がけた。



ヒント1

患者さんの気持ちや 希望を理解する・尊重する

●「よいと思うこと」を勧めるときにも配慮が必要

家族ががんになったとき、なんとかして治ってほしい、何かできることはないか、と思うのは自然なことです。しかし、その思いの強さのままに、食事療法や健康法、サプリメントなどを勧めたり、食欲のないご本人に食べることを強く勧めたりすることが、ご本人の心の負担になる場合もあります。正しい1つの正解があるわけではありませんが、最終的には、ご本人の意思や希望を尊重することが大切です。

ヒント2

情報とうまく付き合う

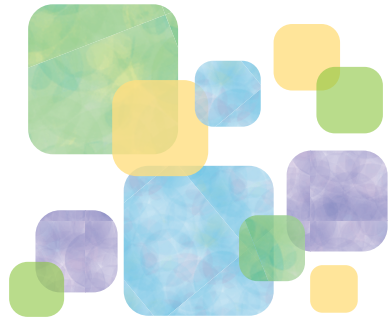
●治療の中で使われる言葉を理解する

治療が進むと、がんについての知識も増え、医療用語にもある程度慣れてくるでしょう。すると、受けている治療法や検査結果の意味、他の治療法などについてもっと深く知りたくなることも多いようです。

自分で調べた治療が、科学的根拠があるのか、専門の医師の判断はどうなのかという視点をもつことは大切です。

治療の中では、医師から標準治療という言葉を使って治療法を説明されるかもしれません。標準治療とは、科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示されたものです。がんの治療では、標準治療が重要なキーワードとなります。

一方で、「臨床試験」「未承認薬」「先進医療」などといった言葉を聞くこともあるかもしれません。これらは、「標準治療」よりも優れた効果があることが示された治療ではなく、現在、有効性や安全性が検討中であったり、研究などのために限られた施設のみで行われたりしている治療であることに注意が必要です。



4. 家族のがんが進行・再発したとき

長い療養生活の中では、予期せぬ形で治療の方向性を見直す必要が生じることもあります。例えば、がんが進行、再発した場合、改めて治療法を検討する必要が出てくることもあります。このとき、頭が真っ白になって担当医の説明が頭に入らなかったという方はたくさんいます。すぐに落ち着くことはできなくても、納得できる治療法を選ぶために、しっかりと担当医と対話を重ね、がんの状態や治療の方針を知り、正しい情報を得ることは大切です。

1 治療の選択にあたって

治療法の選択は、ご本人の生き方にも直接関わるものです。あくまでも治療の主役はご本人であることを念頭に、「ご本人が何を大切にしたいか」を考えていきましょう。

なお、治療方針をすぐに決めるように言われることもあります。が、心の準備がないときや疑問があるときには、担当医に「すぐには返事ができない」と伝えることも大切です。例えば、「一度、家族で落ち着いて話し合っただけで決めたい」と伝えてもよいでしょう。納得して選択するために、セカンドオピニオンを希望することもできます。担当医に伝えにくい、相談しにくいと感じるときは、看護師や「がん相談支援センター」などに相談してみましょう。

また、現時点で受けることのできる標準治療がなくなった場合などには、臨床試験が選択肢の1つになることがあります。ただし、臨床試験には、参加するための条件がありますので、参加を考えてみたい場合には、まず担当医にご相談ください。

2 がんが再発したときのご本人との関わり

がんの再発に際しては、多くの方が、体や心も不安定で変化しやすい状態になります。ご本人が、自分の望むことを整理できないこともあります。また、ご家族がしてあげたいと思うことと、ご本人が望むことが違うこともあるかもしれません。

「こうあるべき」という正解はありません。しかし、適切に病状を理解し、気持ちの擦れ違いを避けるためにも、お互いの思いや、知り得た情報を共有することは大切です。まずは、日々の生活の中で意識的に対話を重ね、ご本人の望んでいることを見つけていきましょう。

図6に再発時のご本人とご家族の声の例を示します。

がんが再発したとしても、これまで培ってきた関係が変わることはありません。普段通りに向き合っていきましょう。

図6 再発時のご本人とご家族の声

患者として悩んだこと

- ・両親に伝えるのが一番つらかった。
- ・家族には隠さないことが一番大切だと思い、勇気をもって話をした。
- ・再発時に家族との知識・情報の差があり、意識のずれが生じた。

家族として工夫したこと

- ・今まで通りに接した。
- ・他の家族(子供たち)に何をどこまで伝えるか、本人の希望を聞いた上で対応した。
- ・絶望的な病状でも、わらをもすがる思いで「科学的根拠のある治療」から離れることはしなかった。
- ・担当医と何度も話して、言いくいときは看護師さんや病院の相談窓口で納得できるまで話した。

ヒント2

情報とうまく付き合う

●不確かな情報に惑わされない

治療を変更するときや中断するときは、患者さんやご家族の多くがさまざまな情報を集めます。初めてがんと知ったときは、多くの方が「どのような病気か」を調べると思いますが、すでにいくつかの治療を経ている段階では、標準治療以外の治療法を調べたい、ということがあるかもしれません。

研究段階にある臨床試験の情報や、統合医療（通常がんの治療の目的で行われている医療のみならず、補完・代替療法[民間療法]や伝統医学などを組み合わせて行うもの）などについて調べる人もいます。

個々の治療法を探すにあたって、まず研究段階の治療とはどういうものかについて理解しておきましょう。研究段階の治療については、P18「治療の中で使われる言葉を理解する」もご参照ください。

今日、インターネットでは手軽に情報を得ることができます。しかし、中には医学的に信頼できない情報、誤った情報もあります。「がんが消えた」などの派手なキャッチコピーや、高額な出費を要求するサイトは注意が必要です。「私はこれで治った」などの経験者の話も、ご本人に当てはまるものとは限らないため、注意が必要です。

試験などの臨床試験、先進医療などについて知りたいと思ったとき、得た情報を信頼していいか、利用していいかどうか迷ったときは、医療者や「がん相談支援センター」にご相談ください。

ヒント3

家族が自分自身も
大切にす

●あなたを支えるさまざまな人がいることを知る

困難な状況に際して、周囲の力を借りることはとても大切です。

治療を受けるご本人の担当医や看護師、その他さまざまな医療者（ソーシャルワーカー、心療内科や精神科の医師、心理士など）に、ご家族が自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。

ご本人の判断能力が低下している場合などには、治療選択やご本人への告知について、ご本人に代わって、医療者から希望を尋ねられることもあります。また、今後の治療や療養場所、介護など、さまざまな心配事が生じることもあります。一度にすべてを解決することは難しいですが、専門家の手を借りることで、一つ一つ整理していくことにつながります。

その他、同じ体験をした当事者同士が出会える場として、「患者会」や、病院や地域の中に少しずつ増えてきている「患者サロン」と呼ばれる場があります。ご家族向けの会や、患者さんとご家族が一緒に参加できる会もあります。参加できる患者会を知りたい場合には、「がん相談支援センター」にお尋ねください。

ご参考までに、がんに限らず、大切な人を亡くされたご家族などに向けて、グリーフケアという取り組みもあります。悲しみなどのつらい気持ちの整理や、ご本人やご家族の人生の意味などを見つめ直すことで、前向きに人生を捉え直すきっかけとすることを目的としています。

どのようなときでも、あなたを支える人がいます。ひとりで悩まず、ご相談ください。

5. がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント ～まとめ～

ヒント1

患者さんの気持ちや希望を理解する・尊重する

その時々で、患者さんご本人の気持ちや希望を理解し、尊重するように努めましょう。がんになっても、家族の関係や絆が変わることはありません。あなたがいてくれることそのものが支えになります。

●「がんと診断されたときの気持ちを理解し合う」 P8

多くの方が経験する心の状態の代表的なものが、「不安」と「気持ちの落ち込み」です。これは、ご本人だけではなく、ご家族も同様です。

●「あなたがいてくれること」そのものが支えになる P8

「うまくサポートできるか」と過度に不安にならずに、一步一步進んでいきましょう。

●「よいと思うこと」を勧めるときにも配慮が必要 P18

なんとかして治ってほしいという思いの強さのままに、自分がよいと思うことを強く勧めたりすることが、かえってご本人の心の負担になる場合もあります。

ヒント2

情報とうまく付き合う

情報とうまく付き合いましょう。「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」を活用することがお勧めです。

●「治療や病院に関する情報を探す」 P9

情報を集め、病状や今後の治療について理解を深めたり準備をしたりすることで、気持ちにゆとりをもって治療に臨めます。

● **あなた自身が適切な情報を得ることは大切 P9**

診断されたご本人だけではなく、あなたが適切な情報を得て病気や治療の理解を深めることは、あなたの不安を減らし、現実的な見通しを立てることに役立ちます。

● **治療の中で使われる言葉を理解する P18**

がんの治療では、「標準治療」が重要なキーワードです。「標準治療」とは、科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示されたものです。

● **不確かな情報に惑わされない P22**

得た情報を信頼していいか、利用していいかどうか迷ったときは、医療者や「がん相談支援センター」にご相談ください。

ヒント3

家族が自分自身も大切にする

ご本人を支えるためにも、あなた自身の心と体、生活を大切にしましょう。

ご家族は、「本人はもっとつらいのだから」と気持ちを我慢してしまうことも少なくありません。その一方で、ご自分の日常生活も維持していく必要があります。そのため、ご家族は、「第二の患者」ともいわれます。

ご本人をサポートするためにも、意識的にあなた自身をいたわり、支援を求めましょう。

● **ご家族ならではのつらさと対処法を知る P10**

あなた自身の気持ちや体をいたわり、生活を大切にすることが、ご本人の支えにもつながります。

● **あなたを支えるさまざまな人がいることを知る P23**

困難な状況にあるときには、周囲の力を借りることが大切です。担当医や看護師、その他さまざまな医療者にご家族が自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。

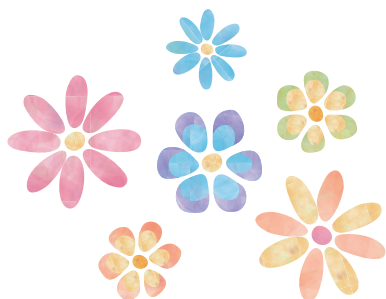
おわりに

ここまで、がんになった方(ご本人)のご家族であるあなたに向けて、診断されたときから治療、療養などの場面で、「今できること」について、3つのヒントから考えてきました。

がんになったからといって、ご本人との関係が大きく変わることはありません。まずは、あなた自身のこれまで歩いてこられた道のり、ご本人とつくってきた関係を、そのまま大切にしていきましょう。

困難な場面に立たされたり、悩んだりしたときに、あなたを支える人がいます。どうぞおひとりで抱えずに、担当医や周囲の人にあなたのお気持ちをご相談ください。

この冊子が、1人でも多くの方にとって、自分自身を大切にしながら、「今、できること」を考え、一歩を踏み出す助けとなることを願っています。



国立がん研究センター作成の本

● がんの冊子

各種がんシリーズ

がんと療養シリーズ 緩和ケア 他

がんと診断されたあなたに知ってほしいこと がんと仕事のQ&A

● がんの書籍（がんの書籍は書店などで購入できます）

がんになったら手にとるガイド 普及新版 別冊『わたしの療養手帳』

もしも、がんが再発したら

閲覧・入手方法

● インターネットで

ウェブサイト「がん情報サービス」で、冊子ファイル（PDF）を閲覧したり、ダウンロードして印刷したりすることができます。

がん情報サービス <https://ganjoho.jp>

がん情報



検索

● 病院で

上記の冊子や書籍は、全国のがん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」で閲覧・入手することができます。

上記の冊子・書籍の閲覧方法や入手先がわからないときは、「がん情報サービス」または「がん情報サービスサポートセンター」でご確認ください。

がん情報サービス
サポートセンター 

0570-02-3410 ナビダイヤル

03-6706-7797

受付時間：平日 10時～15時
（土日祝日、年末年始を除く）

*相談は無料ですが、通話料金はご利用される方のご負担となります。

がんの冊子 社会とがんシリーズ 家族ががんになったとき

2007年4月 第1版第1刷 発行

2023年4月 第4版第1刷 発行

編集：国立がん研究センター がん情報サービス編集委員会

発行：国立がん研究センター がん対策研究所 がん情報提供部

〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1 TEL. 03-3542-2511

第3版の協力者（五十音順）：大西 秀樹（埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科）
佐伯 俊成（市立三次中央病院緩和ケア内科）
国立がん研究センター 患者・市民パネル
国立がん研究センター 専門家パネル

ISBN 978-4-910764-45-0

家族が
がんになったとき

国立がん研究センター

がん相談支援センター について

がん相談支援センターは、全国の国指定のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族だけでなく、どなたでも無料で面談または電話によりご利用いただけます。

相談された内容がご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、他の方に伝わることはありません。

わからないことや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院、がんに関するより詳しい情報はウェブサイトをご覧ください。

「がん情報サービス」 <https://ganjoho.jp>

がん情報

検索



がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。