

# 家族およびあなたを 支えてくれる方へ



- 患者さん本人から話を聴きましょう  
—大切な家族を支えるために—
- 必要に応じて、医療者とよく話し合う機会を持ちましょう
- 患者さんがしてほしいことをしてあげましょう
- 家族にも休養や支援が必要です

## 患者さん本人から話を聴きましょう —大切な家族を支えるために—

再発がんの治療に限ったことではありませんが、治療が長くなるにつれて、患者さんがひとりで受診することが多くなる場合があります。そうした状況では、家族が直接、医師や看護師から体の状態に関する情報を聞く機会が少なくなったり、家族から患者さんの状態が見えにくくなる場合があります。再発がんでは、特に体のことや気持ちも不安定で変化しやすい状態といえます。

患者さんの現在の状態を理解するためにも、患者さんとの気持ちのすれ違いを避けるためにも、そして家族が過剰に心

配しすぎないようにするためにも、患者さんと情報を共有することは大切です。担当医の説明などを患者さん本人から聴くことによって、患者さんが困っていることや不安に思っていることがわかることもあります。



## 必要に応じて、医療者とよく話し合う機会を持ちましょう

患者さんと家族と一緒に医師や看護師と話をする機会を持つことは、患者さんの負担を軽くすることにもつながります。診察場面では、医師の質問に答えるのに精いっぱい、患者さんご自身ではメモをとれないことがあります。そんなときに患者さんに代わって家族がメモをとることで、患者さんが安心して医師との話に集中できるようになります。また再発後は、体調が急に思わしくなくなることもあります。がんが進んで脳転移を起こしたり、あるいはうつ症状のために、本人が現状を認識することが難しくなったりできなくなったりして、周りには家族だけが病状を把握することもあり得ます。場合によっては、身近にいる人の方が本人よりも変化がわかることもあります。

心配なときは、直接担当医に聞いてみることも大切です。「実はお話したかったのです」と言われることもあります。一緒に診察に訪れたときに医師と連絡をとる方法について尋ねておくのもひとつの方法です。なかなか医師と連絡がとれないようなときには、遠慮しないでそのことを別の医療者に話してみてください。

## 患者さんがしてほしいことを してあげましょう

患者さんにとって家族からの支援は何よりも心強いものです。家族としてできる限りのことを患者さんにしてあげたいと思うことはとても自然なことですが、もしかしたら家族がしてあげたいと思うことと、患者さんがしてほしいと思っていることは違うこともあります。患者さんは時には何もしないでひとりの時間がほしいときもあるかもしれません。

そうはいっても患者さんが望んでいることを理解するのは簡単なことではありません。患者さん自身が何をしてほしいのか整理がつかなくなることもあります。そのために普段の毎日の生活で意識的に語り合いや会話をし、その中で患者さんが「望んでいること」をその都度、家族も問い直すことが大切です。時にはちょっとしたユーモアが話しやすい環境をもたらすこともありますし、お互い向き合うより並んで散歩でもしながら話してみるとふと本音が出たりするかもしれません。

## 患者さんを支える家族のための6か条

- ① がん情報を集めましょう
- ② 自分にどういった援助ができるか考えましょう
- ③ 患者さんの言動の変化や繰り返しを想定しましょう
- ④ 患者さんの要望をよく聞きましょう
- ⑤ 患者さんの要望に沿っているかどうか常に確認しましょう
- ⑥ 家族も自分の生活を大切にしましょう

——「家族ががんになったとき」より

### 「家族ががんになったとき（がん情報サービス）」

<https://ganjoho.jp/public/support/family/fam/index.html>

……ここでは、大事な人ががんになったときにあなたの考えることやできることについて体験者の知恵が紹介されています

## 家族にも休養や支援が必要です

患者さんのがんが再発したとき、家族もとても苦しい状況に

置かれます。そのような苦悩している状況にありながら、家族は患者さんを支える存在として、支援を提供する役割を担うものと周囲からも期待されがちです。そして家族自身もそのように思っている場合もよくあります。患者さんのためにできる限りのことをしたい、それにはもっと自分が頑張らなければいけない、でも頑張れない……そういった思いから、家族も疲れを感じたり、落ち込んだり、自分自身に憤ったり、誰かに当たりたくなったりして、気持ちも体も、思うように動かなくなることがあります。患者さんの状態によって家族も元気になったり沈みがちになったりするものです。

家族も自分の生活を大事にすることが大切です。そして家族も心身を休めること、必要なときはいつでも、支援を受けることが大切です。まず、家族も支援を受けていいのだということ、そして支援を受けることの重要性を知っておいてください。あなたを支え、あなたとともに患者さんを支えてくれる人が必ずいます。心身ともに疲労してつらくなる前に、自分が話しやすい相手に、自分自身の気持ちを打ち明けてみてください。そして支援を求めてください。

家族が思いを打ち明ける相手は、ほかの家族や友人が多いかもかもしれません。ほかに相談できる場所としては、看護師やそのほかの医療者、ソーシャルワーカー、心療内科や精神科の医師、心理士などの専門家や支援グループなどもあります。

また、患者さんと同じように、がん相談支援センターを利

用することもできます。がんについていろいろな相談ができる「がん相談支援センター」は全国の「がん診療連携拠点病院」などにあります。患者さんや家族のほか、誰でも無料で利用できます。がん相談支援センターは、がんのことやがんの治療について知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんにかかわるさまざまな質問や相談に対応しています。



**夫** はピリピリと神経質になっている。痛みも浮腫<sup>ふしゅ</sup>も出て以前のように外出もままならない。歯がゆさもあってか家族に当たる。無理もないと思う。状態が少しずつ悪くなってから夫の様子を常に気にかけている私がいる。夜中でもコトツと音がただけで慌てて駆け寄ってしまう。常に神経が張り詰めてギリギリの状態が続く。1週間・半月・1カ月だんだん疲れ私にも限界が……。

つい夫に当たってしまった。「私だって頑張ってる。一生懸命やってる」と言いながら自己嫌悪におちいる。そんなとき主治医が「検査入院してみませんか?」と夫に言ってくださった。正直ほっとした。2日間のんびりショッピングしてゆっくり食事して、しっかりリフレッシュしたら、また元気な私が戻ってきた。夫にも今までどおりに接することができるようになった。家族にも休養が必要なことが身にしみてわかった。

——広島県、59歳、女性

もしも、がんが再発したら——[患者必携] 本人と家族に伝えたいこと  
(編著：国立がん研究センターがん対策情報センター 発行：英治出版)

