

治療法をどう選ぶか

- 治療法の選択は慌てないで
- 治療法の選択に当たり考慮すべきこと
- 担当医と話し合う
- 自分の気持ちを整理して、治療の選択肢を考える
- 必要に応じてセカンドオピニオンを受ける
- 納得して治療を選択するために必要なこと
- 緩和ケアを中心とする治療やホスピスを担当医から勧められたとき
- 積極的な治療を受けないことを選択したとき



治療法の選択は慌てないで

治療法の選択は、あなたの生き方と直接かかわることです。すぐに決めるようにと言われる場合もあるかもしれませんが、納得のいく選択ができないときには待つてほしいと伝えることも大切です。告知のショックの中で、新しい情報を次々と提示されてもすぐに選べないのは当然です。十分に納得できないまま同意して治療に進むと、後から後悔することにもなりかねません。「一度、家族とも相談させてください」「先生のお話は理解しましたが、ほかの先生のご意見も聞いてみたいのですが」など、あなたが落ち着いて考えるためにひと呼吸できる時間をもらうことも重要です。

多くの場合、がんが急速に進行するということはありません。考える時間がどのくらいあるのか、率直に医師に尋ね、ゆっくり自分の気持ちを整理できる時間を持ちながら、あなたが大切にしたいことと治療法の選択肢を比べてみてください。

また、画像診断や腫瘍マーカーなどで再発が疑われる状況となったとき、病状を改めて把握するためにいろいろな検査を行っていきます。いつまでも検査が続くような気がして、不安になったりイライラしたりすることがあるかもしれません。一般に検査を行うときには、最初に行った検査の結果を基に、予測される状態を絞り込みながらより正確に把握できる詳しい検査へと進んでいきます。そのため1つの検査の結果が出るのを待ち、その後、さらなる検査を行うことになるために、検査ばかりしていると感じることもあるかもしれません。ただ、先にも述べたとおり、ほとんどの場合、検査をしている間に急速にがんが進行してしまうことはありません。不安な場合には担当医に尋ねてみるとよいでしょう。

治療法の選択に当たり考慮すべきこと

どのような治療にも優れた点、劣る点があります。

もし、「必ず治る」という治療法があるのであれば、選択の迷いは少ないかもしれません。しかし、ほぼすべての治療の結果は確率でしか表すことができません。また、「再々発の可能性が何%」という客観的な値が示されたとしても、その

治療を行うことが体や生活に与える影響は、人によって異なります。そのため、治療法の選択は、提示された治療についてよく理解した上で、あなたが何を大切にしたいのかを併せて考えることがとても大切になってきます。

例えば、「治療が身体的に大変だとしても完治を目指したい」と考える人は、客観的なデータに基づいて再々発の可能性が一番低いものを選択したいと考えるかもしれません。「将来、子どもを持てる可能性を維持したい」と考える人は、再々発の確率が少し上がるとしても、そのための機能を温存する治療法の方が自分にとって重要であると感じるかもしれません。「がんに対する治療は行わないが、痛みを取るための治療を行っていく」などの選択肢を考える場合もあるでしょう。これらはその人の病状だけでなく、年齢、役割、生活環境や価値観によっても異なるため、あなたにしかわからないものです。

とても難しい選択ですが、十分に納得して治療を受けるためには、あなたが提示された治療の選択肢の優れた点、劣る点がどのようなものなのか、そしてあなたが大切にしたいことは何なのかを落ち着いて整理することはとても重要です。書き出してみることで整理できる人もいますし、誰かと話をすることで整理できる人もいます。大変な作業ですが、ぜひ、自分の理解と気持ちを整理して、担当医と話し合ってください。



医療者と「言葉の意味」を共有する

医療者から治療の効果の説明を受けるときには、これからの日々を有意義に過ごすために必要な見通しを誤って理解することがないように、患者さんや家族と医療者が使う言葉の意味についてもお互いに理解を深めることが大切です。その上で、治療の目的や予測される効果について話し合うことが必要です。

例えば「効く」「有効」「治る」などの言葉はがんの治療のときによく使われる言葉です。しかしその言葉の意味は、患者さんや家族と医療者の間で大きく異なっていることがあります。

患者さんや家族は、「効く」と言われると、がんがなくなったり(根治)、あるいは寿命が長くなる、がんによる苦痛が取れるといった目に見える直接的な効果を想像します。

けれども医療者が「効く」と言うときには、治療によって「がんが小さくなった」ということを指しており、その意味は「がんの進行が抑えられた」ことであったり、「延命効果はないけれどがんは小さくなった」ことであったりします。がんが小さくなることによって、痛みなどの症状が和らぐこともありますが、すべての治療でそうなるとは限りません。

このように、お互いが使っている言葉の意味が違えば、その先の治療の話や見通しについて話し合うときも、かみ合わなくなってしまうます。患者さんや家族と医療者が、同じ目標に向けて語り合えるように、わからない言葉があったり、使っている言葉の意味がかみ合わないと思ったりしたら、遠慮しないで確認することも大切です。

担当医と話し合う

再発がんの告知は、初発のがんの告知以上につらく、ショックを受けるものだとわれています。医師の伝え方に配慮がない、と感じている人、以前の治療やこれまでの検査が不十分だったのではないかと感じている人もいるでしょう。

患者さんの気持ちに丁寧に配慮し、患者さんが伝えた望む生き方に沿った治療について、必要な情報を十分に提供することが望ましいのですが、残念ながらこれは医師にとっても難しく、すべての医師ができるとは限りません。あなたが「冷たい」と感じた医師も、もしかすると、あなたにつらい事実を伝えることが苦しいと感じて、十分に話すことができなかったのかもしれませんが。また、残念ながらあなたの希望を伝えたはずなのに無関係な治療方針を提示されたり、十分な情報が得られなくて、怒りを感じたり、戸惑うような場合も起こるかもしれません。しかし、担当医から必要な情報を十分に得ることは、あなたが納得できる治療を受けていくためにとても重要です。話しにくい、雰囲気が悪手、と感じる場合には、家族や親しい人にも同行してもらうなどして、ぜひ十分に担当医と話し合ってください。また、担当医に直接話しにくい場合には、まず看護師やがん相談支援センターに相談してみることもできます。あなたの気持ちに沿った治療に進めるよう、納得できないことがあるときには、ぜひ医療者に相談してください。



医療のボランティアをしていたこともあって、自分が先生から手術前の説明を聞くときに、後でボランティアをするときに役に立つだろうと、先生に頼んで、医師からの説明の内容を録音させてもらいました。

手術前のインフォームドコンセントもとても理解しやすく丁寧だったので私も納得して手術を受けました。それなのに術後ベッドにいると痛みや不快感などで「こんなこと聞いてなかった!!」「どうして言ってくれなかったの?」など不信感でいっぱいになりました。そんなとき、録音テープを聞き直してみると、担当医からわかりやすくしっかりと説明されていたのです。その後何度も何度もテープを聞きながら自分の状態を確認しながら療養しました。そして自分の状態を受け入れることができました。

自分は冷静なつもりでいましたが、実際には、聞いていなかったり、覚えていない、聞いたつもりでも理解していないということが本当にあるんだなあと思いました。

——広島県、59歳、女性

自分の気持ちを整理して、 治療の選択肢を考える

確かに最初のがんの治療に比べると、再発のときの治療は選択肢が限られている場合もあります。また、これ以上何もできないという医師もいます。けれども治療法が何もないということはありません。仮にがんを根治することが難しいと言わ

れた場合であっても、進行を遅らせたり、痛みを取るなどの治療によって、当初考えていたよりもずっと長い時間を自分らしく過ごせる人もいます。

あなたの体やがんの状態から担当医はどのような治療法を提示してくれたでしょうか。それぞれの治療法の長所、短所を書き出してみましょう。そして、あなたが大切にしたいことを優先するためにはどれが適しているのか、見比べてみてください。

求めるような治療法が提示されず、もっとよい方法があるのではないかと感じる時や、別の医師の意見を聞いてみたいと思ったときには、ぜひセカンドオピニオンを受けてください。治療法を選ぶことは、あなたらしく生きるためにとても重要な選択です。セカンドオピニオンを受けることは、医療関係者の常識になっています。医師が気を悪くするのではない、など心配する必要はありません。

また、すべてを自分ひとりで理解し、選択しようとするのは心にも重荷だと感じる場合もあるでしょう。家族や親しい人に説明の場に同席してもらうのも心強いものです。医師からの説明が一度では理解できない、医師に質問したいけれど自分からは言い出せないなど、悩むこともあるかもしれません。そんなときには、ぜひがん相談支援センターに相談してみてください。



肺

機能を維持して肺がんの手術が終わったころ、これまでのように山歩きもできそうと、有頂天でした。しかし、しんじゅん浸潤などのため抗がん剤治療の薬を組み合わせる段階で、肺機能の維持にあれほどこだわっていたのに、「脱毛が少ない、値段が半分」を理由にかんしつせいはいえん間質性肺炎のリスクの高い組み合わせを選んでしまいました。先生が、点滴直前に間質性肺炎のことを詳しく話してくれました。「いまの状態を維持したくて、追加の抗がん剤治療を受けるのではなかったのか。間質性肺炎の危険性のある組み合わせなどもってのほか」とうかがい、慌てました。懸命に別の選択肢を探しました。そして間に合いました。

「脱毛のこと」「価格のこと」は、一過性の問題で時間が解決してくれますが、間質性肺炎は逆戻りのない症状、いったん発症すれば取り返しがつきません。この関係を急場での確に気付かせてくれた先生に本当に感謝しています。

治療を始めてある程度進むと、目的や動機があいまいになることがあります。病状が変化したり、治療法が変わるときなどは緊張しそれなりに対応できたとしても、自分がなぜそれを選ぶのかを、自分に問い続けることが大事だと思います。そして日ごろから自分の気持ちを担当医に率直に伝える努力の継続が、いざというときに役立つと感じました。

——群馬県、69歳、男性

必要に応じてセカンドオピニオンを受ける

最善の治療を受けたいと思うのは当然です。1人の医師の意見だけでなく、別の医師の意見も聞いてみることで、より納得できる治療法が選択できるかもしれません。医師が気分を害するのではないかと心配する人もいるかもしれませんが、セカンドオピニオンを求めることはとても一般的なことになってきています。セカンドオピニオンを受けたいと感じるときには遠慮しないで担当医にそのことを伝えましょう。セカンドオピニオンの結果を踏まえて、現在の担当医と再度話し合った結果、転院することになる場合もありますが、「セカンドオピニオンを受けること＝転院すること」ではありません。セカンドオピニオンとは、現在の担当医のところで治療を受けることを前提として、別の医師、別の医療機関の意見を聞くことです。現在の担当医からの紹介状や検査結果をもらった上でセカンドオピニオンを受けることが重要です。

セカンドオピニオンを受けるときには、できればがん治療について十分に経験のある医療機関を受診しましょう。どこを受診したらよいかわからないときには、がん診療連携拠点病院などにあるがん相談支援センターに相談してみてください。その病院を受診していないとしてもどこで受けることができるか、情報を提供してくれます。

セカンドオピニオンで大切にしなければならない点は、初発のがんのときと同じです。まずファーストオピニオン（今の担当医の説明）をよく理解すること、その上で自分の希望や

懸念をきちんと整理すること、そしてセカンドオピニオンで得たことを踏まえて、担当医と再度治療法についてどうしたいのか相談することがとても重要です。



再 発がんの治療のために抗がん剤治療を受けていたとき、初発のときは6クール行った治療を、主治医は4クールで終わりにしようと言い出しました。私は6クール以上やるべきだと思っていたので納得できず、セカンドオピニオンを受けることにしました。紹介状に加えて血液検査データやCT画像、私のがん細胞の病理標本まで用意してもらい、静岡と東京の病院へ母と一泊旅行で出掛けました。

2つの病院でそれぞれの観点から意見を聞いて、私は4クールで治療を終えることに納得しました。納得しないまま4クールで止めるのと、納得して4クールで止めるのでは全然違ったと思います。静岡と東京の医師が主治医あてに報告の手紙を書いてくださり、主治医自身も別の医師の意見を知ることができたのはよかったです。この件を通して私と主治医は意見を言い合える関係になれました。そして、それまで以上に主治医を信頼できるようになりました。

セカンドオピニオンを受けるために主治医には事務的な手間をかけたし、自分には諸費用の負担があったけれど、治療方針に納得ができたのは重要だったと思います。

——岐阜県、27歳、女性

納得して治療を選択するために必要なこと

がんの再発という困難な状況で、体にも負担のかかる治療に向かうためには、あなた自身が治療の選択について納得していることがとても重要です。なぜ、その時期に、その治療を受ける必要があるのか、もしくは受ける必要がないのか、納得できていないと治療の途中で不安になることがあるかもしれません。

あなたは次のようなことを十分に理解し、納得できていますか。

- あなたのがんの状態はどのようなものですか。ある場所だけにあると言われていませんか。それとも、体のあちこちに広がっている（転移している）可能性が高いと言われていませんか
- あなたが提示されている治療法は何ですか。その治療法の効果、副作用、後遺症、費用、期間はそれぞれどのようなものですか。それはあなたにとってどのようなメリットとデメリットがありますか
- あなたの治療に対する希望を医師に伝えていますか
- 今、提示されている治療は、どのような予定で行われ、いつごろどのようにして効果を判断と言われていませんか
- 今、提示されている治療を受けなかったらどうなると予想されているのでしょうか。また、提示されている治療

の効果が得られなかったとき、次にはどのような治療を行う予定だと説明されましたか

- あなたが提案された治療には保険が適用されますか。保険適用外で効果がある治療の有無、あなたが受けられる可能性のある臨床試験の有無についても説明を受けましたか
- 担当の医師は、どの治療を勧めましたか。また勧める理由についても納得できましたか
- もし納得できないと感じているとしたら、それはなぜでしょうか。あなたの体の状態について十分な説明が得られていないのでしょうか。それとも治療法の選択肢に不満があるのでしょうか

納得できないときには、あなた自身の気持ちに沿った選択ができるよう、自分がどこで納得できていないのか整理した上で、担当医にもう一度説明してもらうことも大切です。

緩和ケアを中心とする治療やホスピスを 担当医から勧められたとき

治療を進める中で、医師から「がんを体から完全に除去（根治を目指した）治療は難しい」、あるいは、「緩和ケアを中心に進めていこう」「ホスピスに転院してはどうか」などと伝えられることがあるかもしれません。根治が難しいという事実

を受け入れることは本当につらいことですし、医師から見放されたように感じることもあるでしょう。でも、根治が難しい場合にも、不快な症状を楽にしたり体調を整える治療はできます。緩和ケアはすべてのがん患者に対して提供されるものですが、痛みを取る、よく眠れるようにするなどの緩和ケアを十分に受けることでがんと付き合いながら充実した時間を過ごすことができる人はたくさんいます。事実を冷静に理解した上で、あなたがどのような治療や生活をしていきたいかを考え、担当医や周囲の人と相談していくことが重要です。

そのときに必要なのは、あなた自身が何を大切にしたいかです。こうした治療の内容が大きく変わる、あるいは、変えるときこそ、治療の選択や療養生活の過ごし方など、あなたにとって大切なことを考えることはとても大事なことです。あなたの体の状態や心の不安や悩みについて医師とよく話し合い、あなたの生活が穏やかに、より満たされたものになるための方法を、医師やそのほかの医療スタッフ、家族をはじめとするあなたにとって大切な人たちとともに検討することが大切です。

積極的な治療を受けないことを選択したとき

また逆に、あなたが積極的な治療はつらいから受けたくない、あるいは、自分らしく生きるために、体に負荷のかかる治療を受けないと伝えたいと思うこともあるかもしれません。

こうした選択で治療を中断した場合、医師や医療機関によっては、さまざまな理由から、あなたの選択を受け入れることができず、治療の継続が困難になることもあります。場合によっては、自分で、あなたのことを診てくれる医師や医療機関を探さなくてはならないことも起こります。このような状況はとても大変ですし、つらいことです。

日ごろ、根治を目指した治療を提示したいという気持ちを持っている医師は、それが難しい場合に罪悪感を持ってしまい、なかなか緩和ケアを提案できないでいることがあります。また根治を目指した治療の提案ができない事態に至ったとき、あなたやあなたの家族に対して十分な説明をすることに慣れていないことがあります。まずは率直にあなたの思いを担当医に話しましょう。しかしどうしてもそれが難しい場合には、がん相談支援センターを頼ってみてください。がん相談支援センターは、あなたと一緒に、あなたが必要としている治療やケア、支援は何なのかなどについて考えてくれるところです。あなたが治療を受けていた病院でなくても利用できます。また相談にいったがん相談支援センターがある病院以外の情報についても調べることができます。



私 は胃がんの再々発を告知されてから、1カ月の間にセカンド、サードオピニオンを受け、知り合いの医師に話を聞いたが、結論は延命治療しか残されていなかった。考えた末に病院での治療を受けないことにした。延命するための治療は断ったけれど、今後痛みが出たときや、何かあったときにはフォローしてほしいと思っていた。けれども、3年半お世話になった病院から、「治療をしない患者は診られない」ということで追い出されてしまった。その後、痛みが出てきてから緩和的な治療を受け入れてくれる病院を探すのは本当に大変だった。医師は患者に治療法を選択させるようになった。けれど、治療しないという選択は医師にとっては受け入れ難いものようだ。私は今は抗がん剤などの治療をしないで、鎮痛剤で痛みはコントロールできているので、自宅で自分の生活を楽しんでいる。この状態がいつまで続くのかは、神のみぞ知ることなのだろう。医師の予測（余命宣告）は気にしないでいこうと思う。

——北海道、49歳、女性