

はじめに

「自分の大切な人ががんになったら……」

あなたは、こんなふうに考えたことがありますか。

もしかしたら、有名人ががんで亡くなった話を聞いた時、少し心配になった人もいないでしょうか。でも、心のどこかで、「たぶん、私の周りの人たちは大丈夫」と思い、しばらくすると忘れてしまうかもしれませんね。

でも、第1巻でお話ししたように、**日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています**。さらに、毎年約100万人が新たにがんと診断されているのですから、誰もががんと無関係ではいられないのです。

がんは、風邪やちょっとしたケガのように、「放っておけばそのうち治ってしまう」ということはありません。治すためには必ず治療が必要です。

そこで、第2巻では、がんになった時、患者さんはどんな気持ちになるのか、どんな治療をするのか、治療方法はどのように決めるのか。そして、治療を受けている間、治療を終えた後にはどんな生活が待っているのかなど、「現在のがん治療の状況」について、わかりやすく説明します。

あなたが、がん治療についてしっかり知ることは、きっと誰かの役に立つはずです。

また、がんは心と深く関わり合っていて、心を元気にすることが、がんの治療に良い効果をもたらします。心を元気にする方法は、私たちの日常生活にヒントがあり、簡単にできることもたくさんあります。ぜひ覚えておきましょう。

がんは、特別な病気でも、治療できない病気でもありません。さまざまな治療方法があるのです。

「もし、自分の大切な人ががんになったら」とイメージしながら、自分に何ができるかを一緒に学び、考えていきましょう。



精神腫瘍科医 保坂隆

もくじ

はじめに	2
がん治療は、みんなで力を合わせて!	4
がんになったらどうなるの?	6
がんと心の関係を知ろう	8
がんはどうやって治療するの?	10
「手術」でがんを取り除く	12
「薬物療法」でがんにはアタック!	14
「放射線治療」は再発防止にも活躍	16
「緩和ケア」は、体と心の痛みをやわらげる	18
とても大切な「がん検診」	20
「あの時、がん検診を受けて良かった」	22
がん患者とヘルプマーク	24
君にもできるサイコオンコロジー	26
教えて保坂先生!	28
がんサバイバー（がん体験者）インタビュー	
「一緒だからがんばれる。子どもと励まし合い、今日を生きる」	30
おさらいのページ	34
監修者のプロフィール	35
さくいん	36

がんと心の関係を知ろう

Ⅰ がんのストレスはとても大きい

がんと診断された時、その事実を受け入れるのはとても難しいでしょう。

「何かの間違いかもしれない」「悪い夢を見ているのだろうか」と、混乱することもよくあります。これは、大きな衝撃から心を守ろうとする反応です。

その次に、不安や落ち込みが訪れます。

「なぜ、私が、がんにならなければいけないの？」

「他の人は笑って暮しているのに、自分だけが……」

「食生活が悪かったのかもしれない……」

「仕事のストレスのせいで、がんになったのだろうか？」



不安、悲しみ、怒り、孤独、後悔などの感情で心がいっぱいになり、本当に苦しいのです。

しばらくすると、治療に取り組もうという意欲が湧いてきますが、それまでは不安や落ち込みが続きます。また、いったん気持ちが前向きになったと思っても、急にマイナスの感情がもどってくることもあります。

眠れない、食事が喉を通らない、何も手につかないなど、日常生活がうまくできない状態が長引くようなら、専門的な心のケアが必要になってきます。

Ⅱ 心のケアをすると、がん治療に良い効果を与える

がんの場合は、治療中も、さまざまなストレスを感じます。人によっては、うつ病など精神に関わる病気になることもあります。

強いストレスで心が弱ると、前向きに治療に取り組めなくなり、その結果、がんが悪くなる場合があります。

また、心の状態が悪いと、体を正常に保つ働きである「免疫機能」が低下し、これもがんの悪化を招いてしまいます。

これとは反対に、心の状態が良ければ、積極的に治療を受けられますし、免疫機能も高まるでしょう。すると、がん治療に良い効果をもたらします。

このように、がんと心には深い関係があり、心が弱ると、がんに良くない影響が出ますし、心が元気になると、がん治療に良い効果が出るわけです。



だから、がんには心のケアが必要なんですね



ショックと混乱
「頭が真っ白」
「何かの間違いだ」

不安と落ち込み
「なぜ私が？」
「仕事のせいだ」
「何もしたくない」

新たな生活へ
「つらい気持ちはあるけれど、前に進もう」

やくぶつりょうほう 「薬物療法」でがんにはアタック!

薬物療法は、薬を使ってがんを治したり、がんが進行するのを抑えたり、症状をやわらげるのを目的とした治療です。

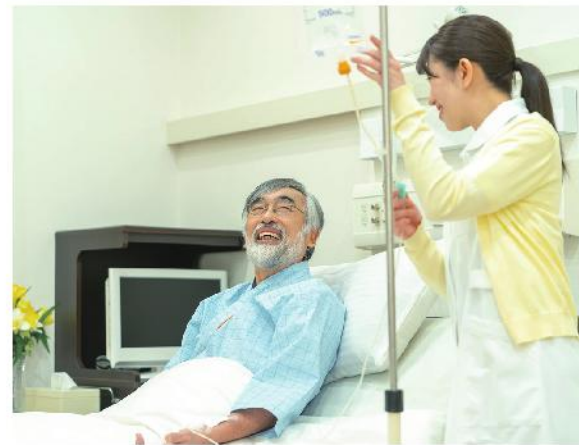
広い範囲のがんに効果がある

がんの薬物療法は、「抗がん剤治療」と呼ばれることもあります。飲み薬や点滴・注射による方法があり、薬の種類もさまざまです。

手術や放射線治療は、がんのある場所だけを狙って治療しますが、薬物療法は広い範囲に治療の効果が期待できます。

たとえば、5ミリの大きさのがんの中には、およそ10億個のがん細胞があるといわれます。もし、その中のほんの一部でも転移すれば、手術や放射線治療で取り除くことは難しくなります。そのような、目には見えないけれど全身に散らばってしまったがん細胞を退治するのに、抗がん剤は適しているのです。

また、手術ができないがんにも、薬物療法は有効です。



副作用はどうして起きるの?

個人差がありますが、薬物療法（抗がん剤治療）は薬の種類によって副作用が起きることがあります。

吐き気、下痢や便秘、口内炎、体のだるさ、手足のしびれ、髪の毛が抜けるなど、症状はさまざまです。

抗がん剤は、がん細胞を攻撃すると同時に、正常な細胞にもある程度ダメージを与えてしまうため、さまざまな副作用が起こりやすいのです。

髪の毛が抜けるって本当?

がん細胞は分裂が止まらず増え続ける特性があります。抗がん剤はこうしたがん細胞の性質を利用して、分裂が異常に活発な細胞を狙い撃ちして、その動きを止めます。

しかし、正常な細胞にも細胞分裂が活発なものがあります。

たとえば、髪の毛や爪はどんどん伸びます。これは、細胞分裂が活発だからです。そのため、抗がん剤ががん細胞と一緒に攻撃してしまい、髪の毛が抜けたり、爪の変色や変形が起きるのです。でも、抗がん剤をやめれば、ほとんどの場合は元の状態に戻ります。



入院しなくても受けられる治療もある

薬物療法は、入院している間に受けるだけでなく、外来で病院に通いながら受けることもあります。

そのため、会社を休まずにすんだり、家族と一緒に過ごす時間が増えるなどのメリットがあります。

また、最近では副作用を軽くする薬も開発されているため、外来でも安心して治療を受けられます。

