

Q

診察室から始まる、なが〜いお付き合い。どうすれば上手くいく？

自分のことを知ってもらう努力が大切！

診察の中で聞きたいことをちゃんと聞いていますか？
納得のいく治療を続けるには、主治医をはじめとした医療者との良好な人間関係が欠かせません。



がんの場合、治療法にもよりますが、退院後も定期的に通院して治療を受けることがあります。そして、治療は年単位で続くこともあります。長く続く主治医との関係を良好にするために、患者さん自身も、良いコミュニケーションが取れるよう、心配りを忘れないで下さい。

主治医とのコミュニケーションのコツ

主治医とのコミュニケーションがうまくいっているかどうかは、「自分が納得できる答えを返してくれる」かどうか、でしょうか。では、納得できる答えを引き出すにはどうすればよいでしょうか？

一つは、質問の意図を明確にすることで。たとえば、「髪は抜けますか？」と聞けば、「抜けますよ」の一言で終わってしまうかもしれません。でも、「入院中に抜けるので

あれば、入院前に美容院に行きたいのです。いつ頃から抜けますか？」と聞けば、もっと詳しく説明してくれるかもしれません。

医師は医療の専門家ですが、患者さんの生活については患者さん自身が話さない限り、わかりにくいものです。自分の生活を具体的に伝えた上でアドバイスを求めることも大事です。たとえば、職場復帰について悩んでいるなら、仕事の時間帯や勤務形態まで伝えて、「こういう仕事なんです、職場には戻れますか？」と聞いてみてはどうでしょうか。そうすれば医師も、仕事が可能かどうかだけではなく、いつ頃なら問題ないか、どんなことに注意や配慮が必要かなど、もっと具体的なアドバイスを伝えることができます。

また、プライベートや仕事で大切な予定があり、治療のスケジュールを調整したい

ときには、病状によっては予定を優先してくれることもあります。まずは主治医に相談してみませんか？

主治医とのコミュニケーションがうまくいかない、納得のいく答えが返ってこないと感じているときには、「なぜ」「何を」聞きたいのかを具体的に説明するなど、話の切り出し方や伝え方を工夫してみましょう。

質問がたくさんあるときには？

聞きたいことが山ほどある、あるいは、いざ医師を目の前にすると聞きたかったことを聞けず診察が終わってしまうという方、いませんか？ そんなときには事前に質問事項をメモしておくことがおすすめです。書き出すことで自分の頭の中の整理にもつながります。また、そのメモを受付のときに提出しておくのも一つの方法です。

「忙しそうだから」「こんなことは答えてくれないかも」と遠慮する患者さんは多いのですが、気になることはとりあえず聞いてみましょう。ただ、診察時間は限られているので、あまりにたくさんの質問は難しいものです。事前に3点までに絞って整理しておき、「今日は3つ質問があるので……」と切り出せば、主治医も快く答えてくれるかもしれません。もし、どうしても主治医には聞きにくいことがあれば、看護師やがん相談支援センターで相談してみましょう。

診察の同伴、検査結果の保管方法は？

また、聞きたいことはあるのに切り出しにくいという人は、家族などに同席してもらって代わりに聞いてもらうという方法もあります。



ところで、通院治療に付き添ってもらうかどうかは、人それぞれ、状況次第です。手術や治療方針の説明時、お薬が変更になる時など、要所、要所で付き添ってもらうケースが多いようです。「聞き漏らしたり、理解できなかったりしたことを、家族（あるいは友人）が客観的に聞いてくれるのでありがたい」と言う患者さんは多いものです。たとえば副作用の説明などは、身近な人も一緒に聞いてくれると、お互いに心構えができるため、いざ症状が出たときに不必要に慌てずにすむでしょう。転院するときなど、やるべき手続きが多いときにも、助けてくれる家族や友人が付き添ってくれると心強いものです。

また、転院で主治医が変わるとき、あるいは主治医以外の医師の診察を受けるときには、自分の治療や体の変化についてしっかり把握し、伝えられるよう準備しておくことも重要です。そのため、血液検査や画像検査などの検査結果は時系列でファイルするなど、しっかり保管しておきましょう。有料にはなりますが、手続きを踏めばカルテの情報を開示してもらうこともできます。最新の検査結果があると、他の病院・診療科を受診するときに役立ちます。

Q 通院の化学療法は不安？

治療中も自宅にいても、 看護師・薬剤師を頼ろう！

がんの治療は、手術をして退院したら終わりというケースだけではなく、通院しながら化学療法などを行うケースも多いです。



化学療法と聞くと、「怖い」「大変」というイメージがあるかもしれません。事前にしっかり説明を受けておくと、不安を軽減することができます。また、治療中も気になることがあったら、その都度、看護師や薬剤師に相談しましょう。

治療中の過ごし方

化学療法は、治療を開始するときに、副作用がでる程度やタイミングを見るために入院で行うこともあります。最近では主に外来（通院）で行うケースが増えています。最初は緊張するかもしれません。締め付けない服など、なるべくリラックスできる服装で行きましょう。治療中は、音楽を聞いたり、テレビを見たり、読書をしたり、好きなことをして過ごすことができます。

また、治療後、人によってはすぐに倦怠

感が出ることもあります。「おかしいな」と思ったら、無理に帰宅しようとせずに、看護師に一言伝えて少し休ませてもらうといでしょう。

ラッシュの時間帯の移動もできれば避けましょう。

気になることは看護師、薬剤師に

治療中は看護師や薬剤師がそばにいて、状態をチェックしたり、お薬の説明をしてくれたりします。

化学療法による副作用の程度は、お薬によっても、人によっても異なります。いつごろ、どんな症状が出やすいかを、看護師、薬剤師から事前にしっかり聞いておきましょう。人によっては、説明された以外の症状も出るかもしれません。その時には、ちょっとしたことでも遠慮せず、看護師や



薬剤師に伝えてください。

化学療法についてだけではなく、吐き気止めなど、副作用対策のお薬についても、どんなタイミングで飲めばいいのか、どのような副作用があるのかなど具体的に聞いておくと、安心です。お薬のことは看護師よりも薬剤師のほうが詳しいことが多いので、もし看護師に聞いてわからなければ、薬剤師にも聞いてみるといでしょう。

家から連絡してもいい

化学療法の治療中には、「38度以上の発熱、1日4、5回以上の下痢、食事・水分が取れない、点滴挿入部位周囲の皮膚変化や痛みなどの症状が出たらすぐに病院に連絡を」と、説明を受けることがあります。入院治療であればすぐに医師や看護師が気づいて対応してくれますが、自宅にいる間や職場では自分で対応しなければいけません。

その分、心配に感じる人は多いでしょう。そんな時、外来化学療法室の看護師・薬剤師を病院外から頼ってもいいのです。

ある患者さんは、治療数日後から下痢が続き、外来化学療法室に連絡しました。「2、3日は様子をみてください」と言われたものの、やっぱり症状がおさまらなくて、外来を受診して整腸剤を処方してもらったら、ようやく下痢がおさまったそうです。また、風邪をこじらせたときに市販の風邪薬との併用が問題ないかを確認するために外来化学療法室に連絡して教えてもらったという方もいます。

入院していなくても、気になることがあったら相談できる人がいるというだけで、とても心強いものです。緊急時の連絡先（外来化学療法室直通の電話番号、救急外来の電話番号など）は、すぐにわかるようにしておきましょう。

Q 化学療法の副作用、 どう対応すればいい？

がんばりすぎず、上手に体調と 付き合っていこう！

化学療法による副作用は程度の差はありますが、何かしら経験するものです。ここでは、先輩患者さんたちがどんな風に副作用と付き合ってきたのかを、紹介します。



病院での説明のほか、インターネットや患者会などで聞く経験者の話も参考にしながら、自分なりに副作用とうまく付き合う方法を探りましょう。大事なポイントは、がんばりすぎないことです。

体調の波をつかもう

化学療法を行っているときには普段よりも風邪を引きやすくなりがちです。一度引くと治りづらく、その後の治療スケジュールにも影響が出てしまいます。手洗い・うがいを徹底する、人ごみに出かけないようにするなど、体調管理には気をつけましょう。

また、治療後、何日後にどんな症状が出て、どのくらい続くのかという“体調の波”がわかってくると、心の準備もできますし、予定を立てやすくなります。体調の変化や副作用の程度などを、簡単にメモを取った

り日記を書いたりしておくといいでしょう。吐き気といった副作用にしても、どんな時に出やすいのかを考えてみましょう。ある患者さんは、薬を服用する前に、肉などの消化に時間がかかるものを食べておくと、吐き気などの副作用が弱くなることに気づき、食事をあっさりした和食からこってりしたものに変わったところ、吐き気などの症状が軽くなったそうです。

先輩患者さんたちの“甘える”工夫

しんどい時には素直に力を抜く。がんばりすぎないのも、大事な心得です。家事を手伝ってもらったり、仕事もできることから始めたり、周りに少し甘えてみることも必要です。また、人と話したり、外に出て外気に触れたり、気分転換できる時間もつくりましょう。

買い物には、ネットスーパーやネット通販が役立ちます。体調が悪かったり、脱毛などで外見が気になったりするときには、帽子も下着もお店で試着がしづらいかもしれません。また治療中は重いものを持つのがいつも以上にしんどくなります。そんなときに重宝するのがネット通販です。

突然宅配便が届いて、慌てて出たらウィッグをつけ忘れた……なんて話もありますが、人目を気にせず商品を選んで家まで届けてくれるネットスーパーやネット通販は便利です。うまく活用してはどうでしょうか？

後遺症には気をつけて

手術の部位によっては、手術したほうの腕や足にむくみが出て、リンパ浮腫になる

ことがあります。キャリーバッグやカートを利用する、荷物を宅配で送る、荷物を持ってもらうなど、重たいものはなるべく持たないようにしましょう。また、皮膚を清潔に保つ、皮膚の乾燥を防ぐ、傷や日焼け、刺激の強いマッサージは控えるようにしましょう。虫刺されや小さな傷から細菌が入り、腕や足全体に炎症が広がることもありますので注意しましょう。ただし、気にし過ぎるとストレスになるので、「なるべく気をつけよう」というぐらいの心構えでいきましょう！

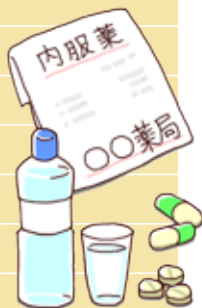
がんの場合、退院したら終わりではありません。治療を継続していること、副作用とうまく付き合いながら生活していることを身近な人にも知ってもらったほうが、精神的に楽になるかもしれません。



Q お薬について 相談したいときには？

「かかりつけ薬局」で、 お薬のプロに相談しよう！

かかりつけの薬局、持っていますか？ 入院中や外来での治療中は薬剤師が身近にいるけれど、普段はお薬について聞きたいことがあっても病院の薬剤師に会う機会がない……。そう感じている方は少なくないでしょう。



通院治療が始まると、調剤薬局にお世話になる機会が増えます。薬剤師さんや薬局とは、ただ「処方せんを渡せば薬をくれる」だけの関係ではなく、「あなたの治療をサポートしてくれる「かかりつけ薬局」として、もっと頼ってみましょう。

先輩患者さんたちの薬局の選び方

どの薬局をかかりつけの薬局として選ぶか、ですが、お薬を処方してくれればどこでも同じ、とは限りません。日常的な病気のケースでは、家や職場に近いところを選びがちですが、がんの場合は、「受診している病院の近くがいい」という声をよく聞きます。それは、がん治療に使うお薬は、どこの薬局でも常時すべてが揃っていないからです。（時間がかかることがあります、

取り寄せてもらうことは可能です。）また、ある患者さんは、がん患者さんへの対応に慣れていない薬剤師に、処方されたお薬について、ほかの患者さんにも聞こえるような大きな声で説明され、嫌な思いをしたそうです。一方、受診している病院の近くの薬局の場合、がん患者さんも多く来るため、対応に慣れているのでしょうか。不快な思いをしたという話をほとんど聞きません。

もう一つ、「薬局は一カ所に決めた方がいい」と言う先輩患者さんも多いです。それは、風邪や花粉症など、ほかの病気の治療薬との飲み合わせについて相談できるからです。複数の薬局を使い分けるのであれば、お薬手帳を持参して、薬剤師さんに渡しましょう。

薬局によって薬剤師の対応はさまざまです。もし、不快な思いをしたり、納得のい



く説明を得られない場合は、かかりつけ薬局を変えることも選択のひとつです。

薬局薬剤師への質問・相談

お薬を処方してもらうだけでなく、先輩患者さんたちは、お薬の効果や副作用、飲み方といった一般的なことのほか、次のようなことも薬局薬剤師に質問・相談しているそうです。

- 体調の変化やその日の予定に合わせた飲み方（副作用で眠気が出る場合、日中に運転が必要な日は、朝昼晩ではなく夜だけにする、または夕方と就寝前にする、など）
- 複数の症状に対して処方されている場合、一つの症状が軽い時のお薬の組み合わせ方
- サプリメントとの飲み合わせ
- お薬代の負担を減らす工夫（ジェネリック医薬品を使う、など）

質問をするときには、「過去にこんなことがあったのですが……」「薬剤師さんご自身はどうされていますか？」など、相手が説明しやすい聞き方を心がけると、より具体的な情報やアドバイスをもらえるでしょう。がんは、部位や病状によっては薬局との関係も長期に渡ります。主治医との関係と同じように、ちょっとしたコミュニケーション

ンが大切です。信頼できる「かかりつけ薬局」は、きっとあなたの心強い味方になってくれるはずです。

お薬代に関しては、知らないまま治療が始まるのがほとんどではないでしょうか。請求書を見て、あまりの高額にびっくりした、という話もよく聞きます。治療が始まる時点で、薬剤師やがん相談支援センターの医療ソーシャルワーカーに訊ねてみてみましょう。お薬代も高額療養費制度や医療費控除の対象になります。領収書はなくさないよう、必ず保管しておいてください。

また、医師も薬剤師も人間ですから、まれに間違いはあります。自分や家族の体に関わることなので、お薬を受け取ったらしっかり確認することは大切です。処方されたお薬に疑問を感じたら遠慮せずに問い合わせましょう。家に戻った後で、電話で質問・相談をしても、もちろん問題ありません。

お薬を飲み忘れたら？

毎日、あるいは毎食後に飲まなければいけないお薬を、飲み忘れてしまうことはありませんか？ 飲み忘れを防ぐために先輩患者さんたちはどんな工夫をしているのか、紹介します。

- 携帯電話やスマートフォンのスケジュール管理アプリを活用
- 細かい仕切りのついたお菓子箱をカレンダー風に装飾し、薬を分納（市販のピルケースなどでも可）
- 朝、飲み忘れても、あとから服用できるように、薬を持ち歩く
- 家族にも確認してもらう
自分の記憶のみに頼らないということがポイントのようです。

Q 治療が終わった！ でも不安。そんな時は？

自分の病気と上手に 付き合っていこう！



退院して自宅で過ごすようになって、不安は尽きないかもしれません。それは誰も同じです。がんを経験した先輩がんサバイバーたちからあなたへ、メッセージを送ります。



治療がひと段落して経過観察になると、嬉しい反面、後遺症に悩んだり、再発や転移が気になったり、不安もあるでしょう。不安の程度や種類はその時々で変化していきます。どんなに「前向きに」と言われても、やっぱり後ろ向きになること、落ち込むことはあります。そうした感情も含めて、自分の病気と上手に付き合っていきましょう。

普段通りの生活に戻るために

退院したからといってすぐに元通りの生活というわけにはいきませんが、元の生活に近づく、もしくは新しい自分の日常生活をつくるためには体力づくりも大切です。そこで、「自分なりのリハビリ」をしてはどうでしょうか？ 散歩やストレッチ、体幹トレーニング、リンパマッサージ（むくみ予防）、骨盤底筋体操（尿漏れ対策）など、

自分の体調や好みに合わせてできることから始めましょう。

生活のリズムを整えていくことも大切です。すぐには元の生活に戻れなくても、目の前のことを一つひとつ淡々とこなしていくことで、いつの間にか「できること」が増えていきます。その積み重ねが「以前のような生活が送れる自分」に近づく自信となり、さらには「新しい日常生活を築いていく自分」を支えてくれるでしょう。



頼れる人、場所をつくっておこう

ひとり暮らしの人は特に、「一人でいるときに体調が悪くなったらどうしよう」と不安になるかもしれません。いざというときに頼れる人、場所を見つけておくことが大事です。あるひとり暮らしの患者さんは、地域の民生委員と、日頃から世間話をするなど、何かあった時にお世話になりやすい関係を築いているそうです。日頃からの人間関係があれば、もし急に体調が悪くなっても、タクシーを手配して病院まで付き添ってもらうなど、お世話になりやすくなります。

また、治療が終わっても、病院のがん相談支援センターや患者会、患者サロンを活用することもできます。年数が経てば経つほど周りの人に弱音を吐きにくくなるかもしれませんが、病気と向き合う限り、不安はあるものです。「治療中ではないから」と遠慮せずに、ぜひ活用してください。

先輩サバイバーから 後輩サバイバーに伝えたいこと

最後に、先輩のがんサバイバー（がんと向き合いながら、自分らしく今を生きているがん経験者のこと）から、皆さんに向けたメッセージを紹介します。

●**時は薬**…治療中は心配、不安、怒りなどの感情で不安定になりがちですが、その苦しさはずっとは続きません。時間とともに薄らいでいくので安心してください。

●**がんになって、わかったことも**…日々普通に生活できることのありがたみを実感でき、「今、この瞬間」が愛おしく思えるようになりました。がんになったからこそ、わかったことです。

●**がんを通じて得られた出会い**…日常生活で不自由なこともあります。世の中にはいろいろな病気や悩みを抱えている人がいることを知ることができ、がんを通じてたくさんの人と知り合うことができました。「なぜ、私が？」と思うかもしれませんが、仲間がたくさんいるものです。

●**自分の気持ちに正直に！**…泣きたい、怒りたい、叫びたいと思うこともあるでしょう。映画館やお風呂、カラオケなどで感情を放出するだけでも、ちょっと気持ちが楽になりますよ。

●**人生や今後を考える機会に**…病気と向き合う時間を持ったことで、これからの人間関係や生き方、謝罪巡業、捨て身のチャレンジなど、病気以外のことも整理することができました。

●**一つ上の人間関係に**…利害関係もしがらみもなく、本当に大事な友人に気づくことができました。家族は、山越え谷越えで、お互いが精神的に自立でき、お互いの状況や立場を思い合えるように成長しました。病気になったから得られた関係です。

●**人は強い**…今では病気だったことをつい忘れてしまうことも多くなりました。人間ってつらかったことも忘れることができ、強いなと思います。今、病気と向き合っている人にも、そんな風に思えるときが来るはずですよ。

「病気になって良かった」と言うのはきれいごとかもしれませんが、でも、「病気になっても悪いことばかりではない」というのは、先輩がんサバイバーのみんなに共通しています。つらいとき、不安なときには、先輩がんサバイバーからの言葉を思い返して、あなただけのキャンサーギフト（がん経験からの気づき）をみつけてください。