

Q 突然の告知。この気持ち、 どうしたらいい？

あせらないで！ 落ち込むのは当たり前！

これから治療を始めるあなたは、ドキドキそわそわ落ち着かず、不安な気持ちでいっぱいだと思います。でも大丈夫。みんな同じです！



日本では、2人に1人ががんになる時代になりました。がんが身近な病気になりつつあるとはいえ、いざ自分が「がん」と言われたら、やっぱりショックを受けるものです。なかには、「家族もがんになったし、やっぱり」と淡々と受け止める人もいるかもしれませんが、多くの人は「どうして私が？」「何がいけなかったんだろう？」と、戸惑うのではないのでしょうか。

落ち込んで当たり前

がんと言っても、状況はさまざま。年齢や、家庭環境、仕事の状況など

によっても、受け止め方は異なります。自分の命のことを考えたり、パートナーや子ども、親、友人など残される人を思って心配したり、今後の仕事の事が気になったり、不安に思うことは人それぞれですが、大なり小なり、心配して当たり前です。落ち込んで当たり前です。「ショックを受けるのは仕方ない」と、まずは落ち込んでいる自分を許してあげてください。

不安を抱え込まないで

がんの治療というのは意外と“待ち時間”があります。それだけに、入院や治



療が始まるまでに不安が増すということもあるでしょう。不安や悲しみ、恐怖、怒りなど、もやもやとした感情で心の中に溜め込まないで、時には外に出してあげることも大切です。

一度思いっきり泣いてみるというのも、一つの方法です。「家族の前では泣けない」と思ったら、身近ながん経験者や病院のがん相談支援センターで話を聞いてもらってはでしょうか？ パートナーに不安な気持ちをぶつけたことで気持ちがすっきりしたという人もいます。自分の気持ちが楽になる方法をちょっと考えてみてください。

心配事を言葉にする

不安な気持ちは、不安の正体が見えないとさらに強く感じるものです。心が落ち着かないときには、心配なことを紙に書いたり、人に話したりして、言葉にするというのも良い方法です。

- 入院までにやるべきことをスケジュール帳に書く
- 家族や周りの人への頼みごとをリストアップする
- 心配していることを人に話す
言葉にすることで自分の心が整理されると、少し病気とも向き合えるようになるかもしれません。

Q 病気のこと、どう調べよう？



「正しい情報」をつかむことは、より良い治療への第一歩！

インターネットのおかげで、病気のことを気軽に、そして簡単に調べられるようになりました。取捨選択をして、「正しい情報」をしっかりつかんでいきましょう！



病気のこと、治療のこと、病院のこと、そして闘病中の生活のことなど、自分が納得して治療を受けるには、病院任せ・先生任せにしないでちゃんと情報を集めるということが大切です。そして、それと同じくらいに大事なのが、不必要な情報に振り回されないということです。

あなたの状態を知りましょう

まずは、主治医としっかり話して、あなたの状態を知りましょう。主治医と話ときはメモをとるとよいです。難しい専門用語があったり、説明がわかりにくかったりしたら、質問して確認しましょう。あなたの状態を知れば、あなたに一

番合った治療法や、必要な情報がどんなものかがわかってきます。

本とインターネットを活用しましょう

がんに限らず、突然、病気がわかったら、病院を選ぶにも、治療法を決めるにも、正しい情報を集めるということが欠かせません。その際、最も身近な方法が、書籍とインターネットです。

がんという病気について知りたい、病気や治療法に関する客観的で一般的な知識を得たいなら、信頼できる専門医が書いた書籍、治療を受ける病院やがんセンターのホームページが参考になります。^{*1}

一方で、主観的ですが具体的な情報を

得やすいのも、インターネットです。「自分の場合はどう？」「副作用って、生活にどんな影響がある？」「他の人はどんな工夫をしているんだろう？」など、少し踏み込んだ生活の情報を知りたい場合、がん経験者のブログなど個人の体験談が役立つ場合もあります。ただし、一部の書籍やインターネットの情報の中には、信頼性が低いものもあります。複数の情報源を利用したり、情報の発信源がどんなものなのかを確認したり、他の人の意見を聞いたりして、信頼できるかどうかを確かめましょう。また、がん経験者のブログなどの体験談は、あくまで個人の体験談なので、全ての人にあてはまるとは限らないこともあるので注意が必要です。

ポジティブな情報収集を

手軽に使えて情報が豊富なインターネットですが、それだけに不必要な情報

も集めすぎてしまうという危険性もあります。ブログなどに書かれた悲観的な体験談は避ける、悲観的な検索ワードは使わない、「もしも〇〇だったら」と起きている事態について調べすぎないなど、情報の調べ方や受け止め方をコントロールする意識が大切です。

生存率という情報の捉え方も、気を付けてほしいことの一つです。がんの治療は日進月歩で進んでいます。今、あなたが目にする5年生存率は、いわば5年以上前に治療を受けた人のものです。あくまでも目安と考えて、気にしすぎないようにしましょう。

お金に関する情報も

もう一つ、忘れがちですが、とても大切なのがお金に関する情報です。医療費について事前に伝えてくれるケースは稀です。請求された金額を聞いて、びっくりすることもあります。高額療養費制度などの公的な支援制度や、ご自身が加入している保険のことなど、前もって調べておくと安心につながります。

※1 独立行政法人 国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp>)では、がん診療連携拠点病院、さまざまな症状への対処策、生活の支援が必要となごきの制度や相談先など、知っておきたい情報を得ることができます。

Q まわりの人たちへ、 どう伝えよう？

十人十色。伝え方も ひとつじゃないよね！

病気のことを他の人に伝えるのはつらいことです。
十人いれば、伝え方もそれぞれ違ってきます。
「今は伝えない」という選択肢もあります！



パートナーや子ども、親、職場、友人に、
病気のことをいつ、どんな風に伝えるか？
あるいは、伝えるかどうか……。相手
によって伝えるタイミングも伝える内容
も変えたという人が多いようです。

子どもに伝える？ 親に伝える？

既婚者の場合、最初に伝えた相手とし
て多いのが、やはり配偶者です。すぐに
伝えて、あるいは一緒に告知を受けて、
治療中もメンタル面も含めて細かく伝え
ていた人が多いようです。

子どもに対しては、伝えるかどうか、
どこまで伝えるかは年齢にもよります。
理解できる年齢であれば、正しく伝えて

あげたほうが不安は少ないかもしれませ
ん。ただ、インターネットを使える年代
であれば、自分でどんどん調べてしま
うものです。悲観的な情報ほど目に入り
ます。だから、「良い情報だけ伝えた」と



いう人もいます。

一方、悩むのが親への伝え方かもしれ
ません。「一緒に告知を受けた」「翌日
には伝えた」人もいる一方、いくつになっ
ても子どものことを心配するのが親とい
うものです。「自分自身が落ち着いてか
ら話した」「両親を支えてもらうために
両親の友人に手紙を書いた」という人も
います。それも伝え方の一つです。

職場への伝え方

仕事をしている人にとっては、まず悩
むことのひとつが「職場の人にどう伝える
か?」。病気がわかってすぐにメールで
伝えたという人もいれば、入院や手術が
決まってからという人もいます。伝える
相手も、「上司のみ」や「職場全員」「仕
事でお世話になっている人だけ」など人
それぞれです。

なかには、「プロジェクトから外され
そうと言えなかった」という人もいます。
「伝えない」という選択ももちろんあり
ます。ただ、「体調が悪いつらいつらい
と言えない」「会社を休みにくい」など、
周りが知らない分、つらいこともあります。
病名だけを言っても、相手にはなか
なか伝わりにくいものです。「できるこ
と」「できないこと」「協力してもらえ
ばできること」など、具体的にしてみ
てはどうでしょう？ 上司や同僚など、特に



配慮が必要な人へ「配慮してほしいこ
と」を伝えれば、理解がより深まるかも
しれません。

噂が勝手に広がらないように

友人に対しては、伝える人、伝えない
人を分けたという人が多いようです。た
とえば、ごく親しい友人にのみ伝えて、
ほかの友人には治療が終わるまで黙っ
ていた、などです。治療が終わってから
年賀状でさりげなく伝えたという人もい
ます。

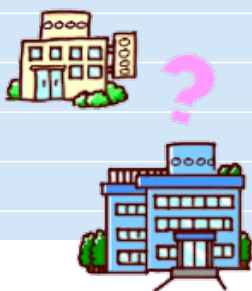
また婦人科系のがんの場合には、出産
の問題もあります。「子どもをうめな
くすることを知られたくないから言わ
なかった」という人もいれば、逆に『子
どもは?』と聞かれるのが嫌だから伝え
た」という人もいます。

ただ、噂は勝手に広がりやすいもので
す。もしもあまり知られたくない場合は、
「あまり他の人には言っていないけれ
ど」などと前置きをしてから話したほう
がいいかもしれません。

Q 私の治療法、別の選択はあるのかな？

迷った時には、他の先生の意見も聞いてみよう！

治療法は、一つだけではないかもしれません。自分の体のことだから、しっかり納得してから治療を始めたい！ そう思った時には遠慮しないで！



主治医から示された治療法について、「他の治療法はないのかな？」「なんとか臓器を残す方法はないのかな？」など、迷いがある場合、他の医師の意見も聞いてみるという方法があります。それは、セカンド・オピニオンです。

セカンド・オピニオンとは

まず、あなたの主治医の意見をしっかりと聞きましょう。主治医からいくつかの治療の選択肢を示され、どれを選んだらいいのか決めかねている場合、あるいは主治医が示したのとは別の治療法を探したい場合、治療を始める前に他の医師の意見を聞いて参考にするのがセカンド・

オピニオンです。

セカンド・オピニオンを受けたい場合は、主治医に伝えましょう。病状によっては、できるだけ早く治療を始めたほうが良い場合もありますので、セカンド・オピニオンを希望する場合は、まずは主治医に相談してください。そして、現在のあなたの病状の情報、つまり、検査データや画像データなどの資料を主治医からもらい、それを他の医師に見てもらって意見を聞くことになります。

セカンド・オピニオンのメリットは、他の医師の意見も聞くことでより理解が深まり、安心して治療を受けられるということです。また、自分が納得できる別

の治療法を提案してもらえることもあります。一方で、「医師によって考えが違い、かえって混乱した」という人もいます。セカンド・オピニオンを受けるときには、メリット、デメリットがあることを理解した上で決めましょう。

「どこで受けるか」も大事

セカンド・オピニオンを「受ける」と決めたら、今度は「どこで受けるか」を選ぶことも大事です。一つの方法は、主治医に紹介してもらうことです。ただし、「同じ意見の先生を紹介されて、似たような話しか聞けなかった」ということもあるようです。もう一つは、同じ病気の患者数の多い病院などを自分で探すという方法です。この場合、すぐには予約が取れなくて、その間治療がストップしてしまうこともあるかもしれません。このほか、近所にかかりつけのクリニックがある場合は、そこで紹介してもらうのも一つの方法です。がん治療を行っている病院のセカンド・オピニオン外来を利用してよいでしょう。

どこでセカンド・オピニオンを受けたらよいかわからない場合は、最寄りのがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターに相談してみましょう。

どこでセカンド・オピニオンを受けるかを決めたら、予約をとり、必要な書類

を用意します。セカンド・オピニオンを受けるために必要なのは、診療情報提供書（いわゆる紹介状）、検査データ、画像データなどです。必要な書類を確認して、早めに用意しておきましょう。また、限られた時間を有効に使うには、聞きたいことを事前にメモしておくのも大事です。セカンド・オピニオンにかかる費用も病院ごとに異なりますので確認しましょう。なお、セカンド・オピニオンを受ける費用は保険適用外となります。

納得して治療を受けましょう

セカンド・オピニオンを受けた後は、主治医のもとで治療を受ける人もいれば、セカンド・オピニオンを受けた病院に転院して治療を受ける人もいます。「他の先生に聞いても同じ意見だったので、安心して主治医のもとで治療を受けられた」「『手術はできない』と言われていたけれど、セカンド・オピニオンを受けたら『できます』と言われて転院した」など、さまざまです。

治療を受ける前に、少しでも迷うことがあれば、セカンド・オピニオンという選択肢があることを思い出してください。主治医に遠慮することはありません。一番大事なのは自分自身の選択です。納得して治療を受けましょう。

Q 治療が始まるまでに、何をすればいい？

準備は大切！ 体調もしっかり整えておこう！

これからのことを考え始めたらきりがなく、体のこと、生活のことなどしっかり準備しておきましょう。キーワードは「整える」！



がんは、病気がわかってから治療が始まるまでに少し“待ち”の時間があるものです。なかには告知後すぐに入院というケースもありますが、多くは入院や治療開始までに数週間あるいは1カ月など間があくものです。その間は、焦らず、治療を始める準備をしましょう。

仕事や生活を調整する時間

治療中は、それまで通りの生活が難しくなるかもしれません。治療が始まるまでの間は、会社や家庭での自分の役割を整理し、調整する時間になります。

仕事を持っている人は引き継ぎや社内外の関係者への連絡をする時間に使うこ

とができます。家庭がある人は家事全般の役割分担などを家族と相談しましょう。また、親の介護をしている人は介護関係者への連絡を忘れずに。「もっと前から、子どもたちや夫にもっと家事を教えておけばよかった、生活力を鍛えておけばよかった」と思うお母さんも多いようです。

まずは書き出す

そうは言っても、突然のことに何から準備をすればいいのやら……と焦ってしまうこともあるでしょう。そんなときには、細かくメモを取る、必要なことを箇条書きにする、伝える相手ごとに備忘録

をつくるなど、見える形で整理すると気持ちも落ち着きます。

そして「一人ではない」と思うことも大事。こんなときですから、誰かに頼れる部分は、どんどん頼りましょう。こんなときだからこそ、周りに甘えてもいいのです。

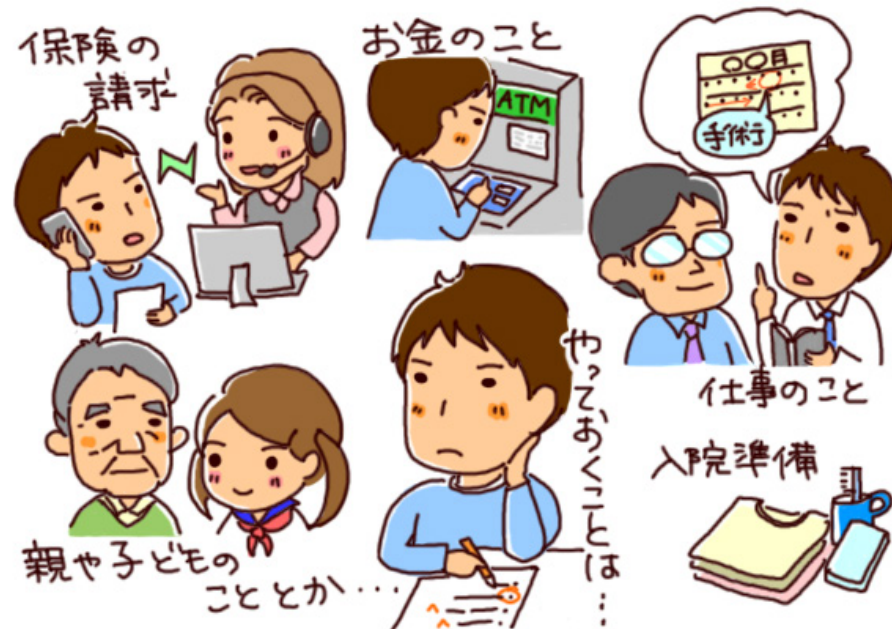
気持ちを整えるのも大事な準備

治療に向けての準備で見逃しがちなのが、自分の身体のことです。病院では、これまでに罹った病気や血液型、身長、体重など、細かく質問されます。ところが、「自分自身の身体のことをちゃんと把握していなかった」という人は意外と

多いものです。健康診断の結果など、身体に関する情報も整理しておきましょう。

もう一つ大事なのが、気持ちを整えるという準備。「なるべく平常心で」と言っても難しいかもしれません。

- 活を入れてくれる人、慰めてくれる人、聞き上手な人など、その日の気分合う友人と連絡を取る
- 気分転換したいときには、あえて病気のことを知らない人たちと会う
- 病院のがん相談支援センターや、病院で紹介してもらった患者サロンに行くなど、自分なりの「駆け込み寺」をいくつか用意しておくのも良いことです。



Q 入院、手術…… 医療費のこと、どうしよう？

支援制度があります！

これからの医療費、いったいどれだけかかるのかしら…… 体のことも心配ですが、お金のことも気になります。支援制度を知って、経済的な負担を減らしましょう！



入院や治療にはお金がかかります。どのくらいお金が必要なのかを確認しておく、安心して治療が受けられます。

公的な支援制度を利用しよう！

医療費の負担を軽減してくれる公的な支援のひとつに、高額療養費制度があります。高額療養費制度とは、高額な治療や入院をしたとき、ひと月当たりの病院でかかる医療費が一定限度額で済む制度です。

限度額は所得に応じて決まっています。例えば、40代サラリーマンで一般所得の方だとひと月当たりの負担が8万数千円です。※1

高額な治療や入院が前もって予定されている場合は、加入している公的医療保険から「限度額適用認定証」という書類を交付してもらいましょう。この認定証を医療機関の窓口で提示すると、高額な治療や入院をしたとき、ひと月当たりの病院でかかる医療費が一定限度額で済みます。

この取扱いを受けるためには、申込みが必要です。自分が加入している公的医療保険（保険証に「保険者」と記載されているところ）や会社の担当者に連絡をして、申請書を手に入れて手続きをしましょう。手続きは家族など本人以外でも可能です。



なお、この高額療養費制度は、保険適用される診療に対し支払った医療費が対象になります。入院時の「差額ベッド代」や「先進医療」の特別料金部分等は対象になりませんので注意が必要です。（高額療養費の限度額などは、2015年1月に改定される予定です。制度をご利用の際には厚生労働省のホームページ等、最新情報をご確認ください。）

民間の保険も、しっかり活用

民間の保険の給付は、高額な治療や入院の時にこそ活用したいものです。もし、民間の保険に入っている場合は、是非、自分の入っている保険の内容を確認してみてください。今回の治療で給付金がもらえるのか、もらえないのか、上限額はいくらか、何日まで給付されるかなど、保険証書を読んでもよく分からない場合には、加入している保険会社に連絡

をしてみましょう。日頃から自分がどんな保険に入っていて、どんなときにももらえるのかを知っておくことも非常に重要です。

相談窓口を訪ねてみよう！

お金のことで不安や心配が出てきたときには、病院の相談窓口（「がん相談支援センター」）を訪ねてみましょう。医療費や経済的な問題、公的医療保険や年金・介護など生活にかかわる相談は、ソーシャルワーカー（社会福祉士）がサポートしてくれます。

※1 一般所得・上位所得……サラリーマン等が加入する健康保険組合の場合は、健康保険に登録されている報酬等が月53万円以上の方が「上位所得者」、53万円未満の方を「一般所得者」としています。（国民健康保険の場合は、世帯の総所得合計が600万円以上であれば「上位所得者」となります。（2014年3月現在。）

【監修】 福島県立医科大学 腫瘍内科学講座主任教授 佐治重衛先生