

# なつとくの話



## 「金沢医療センター公開講座 話題の病気シリーズ」

～ちょっと聴いてみませんか～



「**がん**と**心**の問題について

～サイコオンコロジー(精神腫瘍学)

ってご存知ですか?～」

日時:平成20年1月18日

場所:地域医療研修センター

講師: 小室龍太郎(精神科)

精神腫瘍科:がんに関連した心の問題のケアを専門とする



## がんと心

患者さんやご家族は診断、病状の説明、再発、転移等さまざまな場面でストレスを感じたり、また周りに人にどのように説明すればいいのかわらぬ悩みや、「なぜ自分だけ・・・」と怒りや悲しみを感じることもあるでしょう。その代表が「不安」と「落ち込み」です。

## ストレスへの心の反応

「不安・落ち込み」はある自然な反応です。通常、その不安や落ち込みに対して乗り越えて適用しようとする力が数日から数週間程度で働き出します。しかし、それ以上たつてもつらさが回復せず、日常生活に支障が続くようであれば専門的な治療が必要になります。

これらは決して特別なものではなく、がん患者さんにとっては、誰でもおちいる可能性のある心の状態です。

## 不安・落ち込みの症状

\* 該当する項目が多い、またその症状が数週間にわたって続いているようであればストレスが高い状態です。

- ★ 心配事が頭から離れない
- ★ 眠れない
- ★ 集中できない
- ★ 怒りっぽい
- ★ いらいらする
- ★ いつも緊張してリラックスできない
- ★ 冷汗がひどい
- ★ 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう



- ★ 気持ちが落ち込む
- ★ 食欲がでない
- ★ だるい、疲れやすい
- ★ 自分を責めてしまう
- ★ 物事が決められない
- ★ 集中できない、やる気がでない
- ★ 何をしても楽しめない
- ★ 生きるのが面倒になる
- ★ 眠れない



## 心のケアの専門家への相談

患者さんの心のつらさを少なくすることは、がんの治療と同じように大切なことです。気持ちの相談を医療スタッフに気軽に相談ください。