

がんと診断されたらまず行うこと

まだ気が動転している時期であることが多いのですが、今後の大まかな予定を聞いたり、情報を集めておくと、落ち着いた気持ちで治療について考えられるようになります。

■ まずは自分のことを知ることから始まります

がんと診断された直後は、詳しい病状のことや、具体的な治療の予定について、落ち着いて聞くのは難しいものです。何より病名を告げられたことで、不安になったり否定的な気分になるのは無理ありません。日をあらためて受診する、あるいは家族や親しい人と一緒に話を聞くようにすると、少し落ち着いて受け止めることができるかもしれません。

そのときには、どのようなことを聞いたのか、メモ程度でもよいので書きとめておくようにしましょう。治療や今後のことを考えるときには、担当医が「話したこと」だけでなく、あなたが「聞いて理解したこと」も書きとめてみましょう。あなた自身が、自分の状態についてよく知ることが大切です。

■ がんについて聞いてみましょう

まず担当医から、“どのように、がんと診断したのか”、これまでの検査の結果について説明があります。説明内容のメモを取って残しておくと、後で確認するときに役立ちます。可能であれば、説明を聞くときには家族や親しい人に一緒に来てもらうとよいでしょう。そばにいてもらえるだけで、気持ちも少し落ち着くはずです。

このとき、がんが疑われている状態なのか、それとも確定しているのかを確認しておくことが重要です。これまでの検査の結果はどうか、追加の検査があるか、病気はどの場所にあるか、どの程度広がっているか、について聞いてみましょう。今の時点で考えられる治療にはどういったものがあるのか、

担当医はどの治療法を勧めるのか、その理由についても聞くとういでしょう。こうしたことは必ずしも1回の診察で全部まとめて聞く必要はありません。何回かに分けて聞く、聞けるところまで聞いてみて、あらためて聞く、ということでも大丈夫です。

担当医に聞いておきたいことの例

- 何という、がんですか。
- がんとわかった検査の結果を教えてください。
- その診断はもう確定しているのでしょうか、それともまだ疑いがあるという段階なのでしょうか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。
- ほかにどんな検査が必要ですか。その検査は痛い／つらいですか。
- 今後どんな症状が起こる可能性がありますか。
- 私が受けることのできる治療には、どのようなものがありますか。
- どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。その治療を勧める理由を教えてください。
- その治療を選んだときの期待できる効果は何ですか(生存期間や生活の質、苦痛の軽減など)。
- その治療を選んだときに起こりうる合併症、副作用、後遺症はどのようなものがありますか。それに対する治療や対処法はありますか。
- 治療の方法を教えてください(回数、頻度、期間、場所、費用など)。治療前に準備しておくことはありますか。
- 今までどおりの生活を続けることはできますか(食事、仕事、家事、運動、性生活などへの影響はありますか)。
- 普段の生活や食事のことで気を付けておくことはありますか。
- こころの悩みや不安のことを相談したいときはどうすればよいですか。
- 家族の心配ごとや悩みを相談するときはどうすればよいですか。



■ 自分にとって必要な情報を集めてみましょう

がんの状態や治療の内容などにもよりますが、一般的には診断を受けてから治療が始まるまで、検査や入院待ちなどの時間があります。その間に情報を集めて、自分の状態やこれからの治療について理解を深めたり、治療の準備をすることで、気持ちにゆとりをもって治療に臨むことができます。

しかし、自分のがんである事実を受け入れるのに時間がかかることもあります。家族や親しい人に、今後の治療の見通しや病気についての情報を集めてもらったり、がん相談支援センターなどに相談してみましょう。

■ ひとりで抱え込まないで仲間を見つけましょう

実際に治療が始まる前に、治療中や治療後の生活のことについて、ある程度備えておくことも大切です。このため、担当医や看護師に、治療のこと以外でも、あなたの生活やお金のことなどでの疑問や不安があれば伝えておきましょう。

がんの治療は時間がかかるため、仕事や家庭、日常生活にも影響が及びます。このため、家庭や社会、職場の中で自分の役割を一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、がんの治療には体力や気力が必要です。まずは治療や療養に専念する環境を整えて、その上でできることから手がけていくようにしましょう。

人は誰でもほかの人と支え合って生きています。自分だけで何もかも抱え込もうとしないで、できるだけ周りの協力を求めていきましょう。そうすることで最終的には、あなた自身にとっても周囲の人にとっても、よりよい結果が得られるはずですよ。



関連情報

▶ P26 「情報を集めましょう」

▶ P51 「治療法を考える」

▶ P29 「がん相談支援センターにご相談ください」

▶ P56 「治療までに準備しておきたいこと」

▶ P45 「社会とのつながりを保つ」



▶ 『患者必携 わたしの療養手帳』も併せてご活用ください。