

がんの診断とメンタルヘルス

知っておくべきことと対処法



この記事を読んでいるということは、あなた自身あるいはあなたの大切な人ががんの診断を受けたということでしょう。治療の選択肢や今後のことについては医療スタッフから説明があるはずですが、この記事では、今後直面する可能性のある情緒面の問題を理解していただき、それに対するサポートをご紹介します。

まず知っておいてほしいのは、がんの形態や重症度はさまざまだということです。がんによっては特に早期に発見された場合、治療が成功する確率や生存率が高くなりますが、より深刻で予測しにくいがんもあります。いずれの場合も、自分や大切な人ががんを患っているとわかると大きなショックとなり、生活のあらゆる面に影響が及びます。次のような感情が湧くのはごく自然なことです。

- ショックや信じられない気持ち
- 孤独感や孤立感
- 恐怖や不安
- 自制心の喪失やいら立ち
- 悲しみ、怒り、罪悪感
- また、精神的苦痛を感じて次のように自問してしまうこともあるでしょう。
- 「なぜ自分が？」
- 「何が間違っていたのか？」
- 「自分と家族はどうなるのか？」

自分のアイデンティティや目的意識に変化が生じたり、絶望感や孤独感に悩むこともあるでしょう。喪失感や悲しみを感じることもあるかもしれません。



2月4日は、

.....

ワールドキャンサーデーです。

がんに直面したときに抱く感情に正解も間違いもありません。人それぞれ反応や感情は異なるからです。悲しみ、怒り、不安などの激しい感情は当然の反応です。たとえば、多くの人は治療開始前に治療の効果や副作用への対処法に不安を感じます。中には、治療や回復の過程で不安や身体的変化にぶつかり再びこうした感情を抱く人もいます。

がんと付き合いつつ

がんと診断されると、わからないことや手に余ることばかりだと感じるかもしれませんが、自助戦略を利用するとうまく管理できていると感じられるようになります。治療の道のりを乗り切るために、次の方法を試してみてください。

できる限りのことを自分でコントロールする

がんを患うと自分は無力だと感じることもあるかもしれませんが、自分で管理できること（治療について知る、質問する、日々の習慣に従うなど）に注目すると安定感を得られます。

自分自身の利益を最優先に考えて決断を下すことも同様です。たとえば、がんの診断結果を大切な人に伝えるのは非常に難しいものです。また、悪気のない質問や近況確認にうまく対応することは、ストレスや負担にもなり得ます。自分が望む範囲で詳細を話しましょう。信頼できる家族や友人などに代弁者になってもらい、あなたに代わって親しい人に近況を知らせたり質問に答えてもらったすることも検討してみてください。

自分の感情を認識する

がんを患う人の中には、特に家族や友人のために、明るく前向きでいなければならないというプレッシャーを感じる人もいます。希望を持ち続けることは大切ですが、それを偽ったり自分の現状を取り繕う必要はありません。そうすることで疲れ果ててしまうおそれがあります。

何らかの感情が湧き上がってきたら、それを感じ取って認識するための時間と心の余裕を持つようにしましょう。悲しくなったり、うんざりしてしまっても構いません。恐怖、悲しみ、怒りなど、どんな感情を抱いてもいいのです。

自分の感情を処理することが重要です。日記をつけたり、信頼できる友人に話したり、サポートグループに参加したりするなど、自分の気持ちを表現する方法を考えてみましょう。自分の感情を認識し理解することで感情をより効果的に管理し、レジリエンスを高めることができます。自分の感情を抑え込むと、ストレス、不安、うつ病などの問題が悪化する可能性があります。

また、つらい感情を処理するのに役立つ境界線についても考えてみてください。たとえば、悲しみや怒りを感じる日を1日設け、その次の日は楽しいことをするようにします。あるいは、メールや電話への対応を休む日を作る代わりに対応するための時間を設けます。

心を落ち着かせる方法を実践する

深呼吸の練習や瞑想、マインドフルネスは、ストレスを軽減し心を落ち着かせてくれます。毎日数分かけて呼吸に集中するだけでも、心が落ち着き集中力が高まります。否定的な考えが頭に浮かんだときには、考え方を変えてみるのも良いでしょう。これまでに克服してきた問題を思い出してみてください。考え方を変えるとレジリエンスが高まり、不安や絶望感が軽減されることもあります。

可能であれば、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を行ってください。運動は気分の改善やストレスの管理に効果的です。

サポートシステムを構築する

がんを患う人の中には孤独感に襲われる人もいます。また、自分は弱いと思いついたり、自分らしくないと感じたりするなど、さまざまな理由で周囲から孤立してしまう人もいます。人とのつながりを保つと、気分の高揚、ストレスの軽減、目的意識や帰属意識の芽生え、免疫機能の向上など、さまざまな面で総合的な健康やウェルビーイングにとってプラスになります。

たとえ大切な人たちに囲まれていても、誰も理解してくれないと感じると孤独を感じるかもしれません。このような場合、サポートグループへの参加、ポッドキャストやその他のリソースを通じて同じ病気と闘っている人々とつながることが助けになる場合もあります。

自分自身を労る

新しい日常に適応しながら自分に寛大になることや、自分の期待とうまく付き合うことなど、自分自身を労る方法は多岐にわたります。さまざまな感情を抱くのは自然なことであり、時には諦めたくなくともあるかもしれませんが、ほとんどの場合、このような感情は消え去るということを知っておいてください。成功やマイルストーンに目を向けると、冷静さを保ちつつ集中して前進できるようになります。

常に情報に通じておくことも役立ちます。治療の選択肢や各段階で想定されることについて医療スタッフに相談してみましょう。不明な点は質問して、内容をしっかり理解するようにしてください。受診時には信頼できる人に同席を依頼し、一緒に聞いてもらうと同時にサポートしてもらいましょう。

十分な睡眠や栄養のある食事をとること、活動的な生活を送ること、仕事と生活の調和をとることなど、健康とウェルビーイングの基本をできる限り満たすよう努めてください。

今後に向けて備える

がん治療を終えると、安堵の気持ちと同時に新たな不安が生じることがあります。がんを克服した人の多くは、途方に暮れたり、不安を感じたり、がんの再発を心配したりします。「がんの克服」後は、感謝から恐怖までさまざまな感情が入り交じることがあります。定期的な検診、サポートグループ、医療スタッフとの経過観察計画の話し合いなどが支えになります。

メンタルヘルスのリスクと兆候を知る

がんに直面したときには自ずとさまざまな激しい感情を抱くものですが、このような経験がより深刻なメンタルヘルスの問題につながることもあります。がんと診断された人は、不安症、うつ病、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) のリスクが高まります。

- **不安症** — 診断を受けること、治療に対処すること、副作用に向き合うこと、検査結果を待つことなど、さまざまな原因により不安が生じます。兆候としては、神経質になったりイライラしたりする、不安を制御できずに悩む、落ち着きのなさや身体がこわばる感覚などがあります。
- **うつ病** — がん患者の約25%がうつ病を経験しますが、これは診断後すぐに発症することあれば、しばらく経ってから発症する

こともあります。兆候としては、悲しみや絶望、罪悪感などの感情の持続に加え、睡眠や食欲の変化などが挙げられます。

- **PTSD** — 侵入思考、悪夢、感情の麻痺など、がんに関連して PTSD の症状を経験する人もいます。

これらの兆候を早期に認識しメンタルヘルスのサポートを求めることで、総合的なウェルビーイングと生活の質を向上させることができます。治療せずに放置すると、メンタルヘルスの問題が悪化するだけでなく、免疫力の低下、消化器系の症状、治療の副作用の悪化、身体の回復の遅れなど、他の健康上の問題につながる可能性もあります。



サポートを求めるタイミング

激しい感情が2週間以上続き日常生活に支障をきたす場合は、助けを求めることが重要です。受けられるサポートについては、医療スタッフやメンタルヘルス専門家に相談してください。医療専門家やメンタルヘルス専門家は症状の根本原因を特定し、その症状を管理する手助けをしてくれます。

出典

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 2024年7月25日。

Singapore Cancer Society. [Mental health](#).

Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).

Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). 2024年11月。

Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 2022年10月31日。

Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 2022年3月22日。

National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 2023年4月13日。

National Cancer Institute. [Coping — life after cancer treatment](#). 2024年5月1日。

UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

©2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF15047674 333343-112024 OHC