



国立研究開発法人

国立がん研究センター

National Cancer Center Japan

治療を受ける患者さんの 心理と社会的支援

国立がん研究センター東病院

乳がん看護認定看護師

源 典子



Q:乳がんの診断を受けました。 眠れません…

第1相 初期反応 (1週間以内)	ショック、否認、絶望
第2相 苦悩・不安の時期 (1～2週間)	不安、抑うつ気分、食欲不振、 不眠、集中力の低下、日常生活 への支障
第3相 適応の時期 (2週間以後)	新しい情報への適応、現実的問 題への直面、楽観的な見方がで きるようになる、活動の再開・ 開始

こころとからだの質問票

こころとからだの質問票 監修 上島 国利 先生 (岡山県立岡山大学 教授) 村松 公美子 先生 (新潟県立大学大学院 臨床心理学研究科 教授) 

この2週間、次のような問題に
どのくらい頻繁(ひんぱん)に悩まされていますか?

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 気分が落ち込み、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 疲れた感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※上の 1 から 9 の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか?

全く困難でない やや困難 困難 極端に困難

半分以上 (ほとんど毎日) が5つ以上の場合“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。まずは医療機関に相談して下さい。

*こころとからだの質問票™はPRIME-MD™ PHQ-9の日本語訳版です。
PHQ-9 Copyright © 1997 Pfizer Inc. 登録商標(登録)です。 PRIME-MD™ and PRIME MD TODAY™は、ファイザー社の商標です。



- 日常生活への影響度を評価する。



- 点数が高い、日常生活への影響度が高い場合、本人が希望する場合、精神腫瘍科受診へご案内

Q:先生からたくさんの説明を受けました。
何を選んだらいいのかわかりません。

乳房切除
か
乳房部分切除
か
乳房再建

術前化学療法
か
手術療法

手術療法
ホルモン療法
化学療法
放射線療法

特殊な治療
ラジオ波？

乳房再建術
同時？後で？
人工物？自家組織？



腋窩リンパ節郭清
か
センチネルリンパ節生検

乳がんの診断直後からたくさんの情報が…
悩むからこそ看護師によるお手伝い

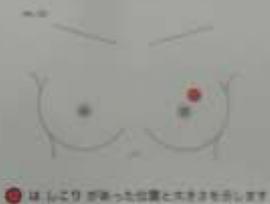
Q:どんな乳房の形になりますか？

乳房温存性

手術を受けたのは 左側
しこりの大きさが約 2.1 cm
放射線治療済
術後 1年 3ヶ月経過時点での写真
撮影時年齢 34歳

この写真は写っているご本人様から「他の患者様の手術選択の役に立つならば見せてもよい」との許可を得ております。

正面

● はしこりがあつた位置と大きさを示します

斜位




● はしこりがあつた位置と大きさを示します

No. 32 34 C 17 52 161 48 24 97 248
PTC 50% PST 50%

Conservative Breast Photography
NCCHE
DIVISION OF BREAST SURGERY

術後温存乳房写真

乳房温存術をお考えの方へ

この写真は、当院で乳癌手術を受けた患者様の許可を得て、今後乳癌の手術を受ける方の術式選択、術後の乳房の形（ボディイメージ）の参考になるように撮影させていただきました。

乳房温存手術は、年齢、乳房の大きさ、かたさ、厚さ、がんの大きさ、リンパ管、がんの性質による切除量の違い、術後放射線治療の有無など、患者様ごにたいへん異なるため、記載された条件に合わせても実際の形には違いがあることを理解してください。あくまでも術後乳房が美しく保てるための目安になればということです。

撮影をさせていただいた患者様は皆、乳癌でお悩みの方々に少しでもお役に立てばと喜んでご協力をいただきました。大感ありがとうございます。

乳腺科 スタッフ一同



乳房温存性

手術を受けたのは 左側
しこりの大きさが約 4.0 cm
放射線治療せず
術後 3年 6ヶ月経過時点での写真
撮影時年齢 48歳

この写真は写っているご本人様から「他の患者様の手術選択の役に立つならば見せてもよい」との許可を得ております。

正面




● はしこりがあつた位置と大きさを示します

斜位




No. 37 43 C 8 72 161 48 24 97 248
PTC 50% PST 50%

Q: 補整下着は何で必要ですか？

補整の目的

- ・手術で切除した乳房を補整して左右のバランスを整える
- ・外部の衝撃から創部を保護する
- ・創部の保温をする

補整をしないときのデメリット

- ・外見上のバランスが悪い
- ・体の重心のバランスが悪い
- ・肩こり・腰痛・頭痛の原因となる

阿部恭子: 乳がん看護認定看護師教育課程資料(2007)より

補整パッド・下着選びのポイント

補整パッド

- 補整範囲は合っているか？
- 重さは苦にならないか？
- 手術していない方とのバランスはとれているか？

補整下着

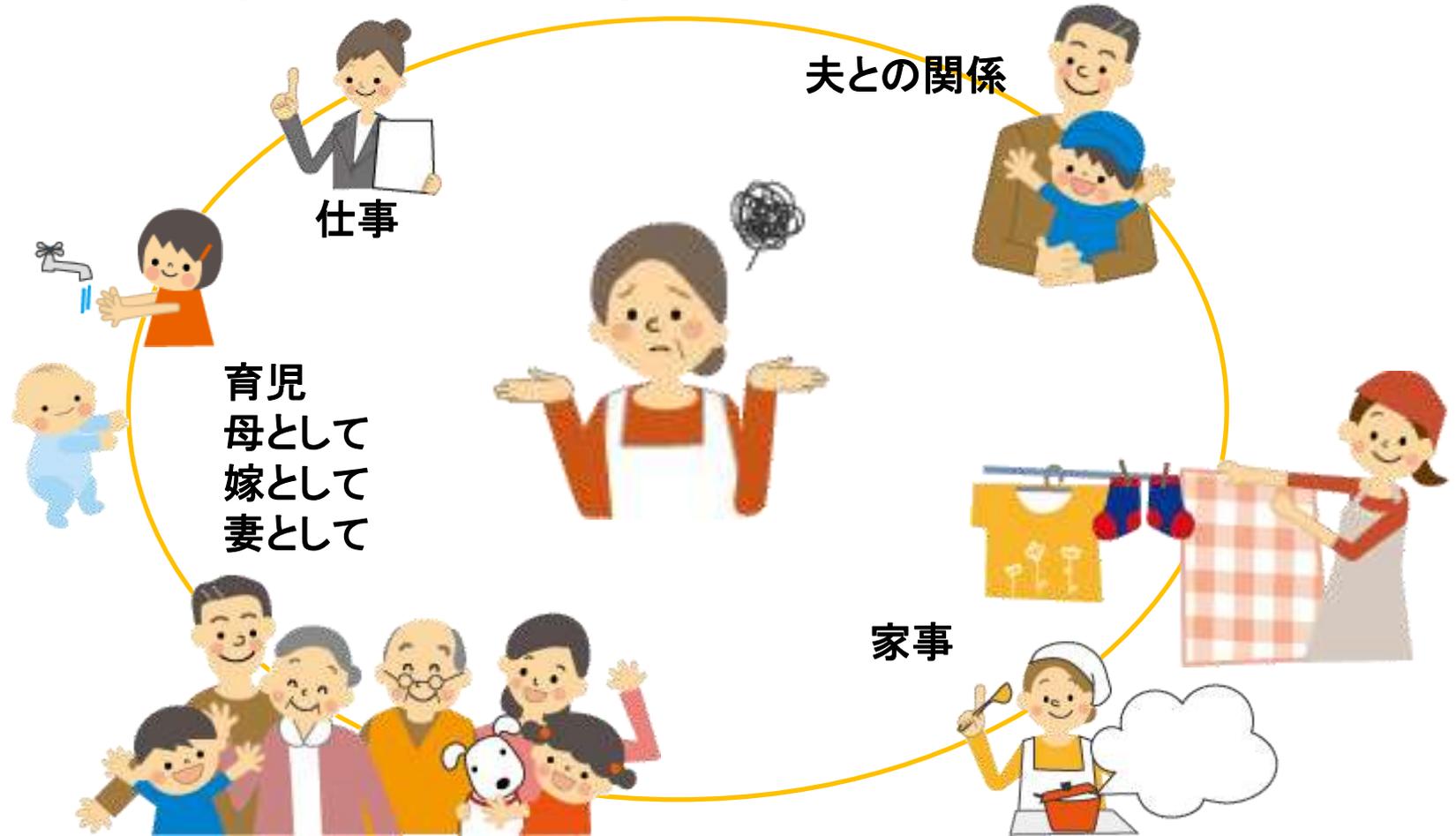
- 肩やアンダーがくい込んでいないか？
- 手術していない方の乳房とカップは合っているか？
- 補整パッドとカップは合っているか？

Q: インターネットを見ていたら 何が本当か分からなくなりました。



- 治療方針は基本的にガイドラインに従い決められている。
- インターネットなどで情報が氾濫しているため、適切な情報収集・判断ができるようにすることも大切である。
- **乳癌は十人十色。分からないことは医師に確認する！**

Q: 乳がんになるとどんな事の調整が必要ですか？



Q:治療と家事どのように両立したらいいですか？

- 家事を行う事の困難さを家族に説明し、理解を得ることを促す。
- 「家事困難内容」をリスト化し、共に解決策を考え、家事の再配分と調整をする。→家事代行・食事宅配サービス
- 家事遂行を阻害する治療の副作用の対策や工夫点の説明。
- 家事をこなせない苦痛の理解
- 経済問題など、状況に応じてMSW(医療ソーシャルワーカー)に橋渡しする。→高額療養費の申請

Q:治療と育児どのように両立したらいいですか？

- 子育てを行う事の困難さを家族に説明し、理解を得ることを促す。
- 「育児困難内容」をリスト化し、ともに解決策を考える。
- 育児工夫などニーズに合わせた情報提供
- 利用できる制度の紹介 → 保育・一時預かり、学童保育、子育て支援事業、若年者患者会
- 育児をこなせない苦痛の理解
- 窓口の案内など、状況に応じてMSW(医療ソーシャルワーカー)に橋渡しする。

Q:治療と仕事をどのように両立したらいいですか？

- 仕事を今まで通り行う事の困難さを職場に説明し、理解を得ることを促す
- 「仕事困難内容」をリスト化し、ともに解決策を考える。
- 仕事遂行を阻害する治療の副作用の対策や工夫点の説明。
- 仕事をこなせない苦痛の理解。
- 就労相談窓口の紹介など

Q:治療と介護をどのように両立したらいいですか？

- 介護を行う事の困難さを介護者や共に介護をしている支援者に説明し、理解を得ることを促す
- 「介護困難内容」をリスト化し、ともに解決策を考える。
- 介護遂行を阻害する治療の副作用の対策や工夫点の説明。
- 介護をこなせない苦痛の理解と傾聴。
- 介護保険申請・介護施設やデイケアの紹介

Q: 小さい子どもが居るのですが 病気の事は伝えない方がいいですか？

- 病気の名前
- どのような治療や副作用があるのか？
- 治療期間
- 予測される家族・子どもへの影響。
何が変わり、何は変わらないか？



Q: 子どもを安心させるには何を説明したらいいですか？

- 子どもは、何が起きているのかを知っている方が、うまく適応する
- 伝えないと、何が起きているか、いろいろと想像してしまう
- 情報の足りない部分は、子どもの乏しい知識で補足されてしまう
- 研究では、子どもは診断について聞かされていた方が、不安レベルは下がり、家族間のコミュニケーションも増えることを示している Nelson 1994

Q:治療についてどのように説明したらいいですか？

- 実際に使われている言葉を使う
- 治療内容を説明する（薬物療法、放射線療法、手術）
- 薬物療法＝薬が道路（血流）にのって体の中を駆け巡り、がん細胞を探してやっつける、などと説明。副作用として髪が抜けたり、太ったりする事も説明
- 放射線療法＝目に見えないビームが、体の中のがんを狙ってがん細胞を殺す、などと説明
- 手術＝医師ががんを取り除く。その間は痛みを感じない麻酔というのをしている。手術の間は起きないように見張っていてくれているので、眠っている間に終わってしまう。

Q:治療についてどのように説明したらいい ですか？

- 薬物療法によっては、身体が疲れたり、おなかの調子が悪い時みたいに気持ち悪くなったりする副作用がある
- 治療計画を説明する(脱毛を病気の進行と勘違いしないようにする等)
- 変化があった時には知らせることを子どもと約束する
- 日常の生活で、何が変わって何は変わらないかを一緒に確認する
- 一人で心配しないよう、不安になったら何でも聞いてくるよう伝える

伝える時のポイント： 3つの“C”

- それは「がん」(cancer)という病気
- うつる(catchy)病気ではない
- 子どもがしたことや、しなかったことによって引き起こされた(not caused by)ものではない

どんな時も、自分をお世話してくれる人は居ることも伝える

年齢に合った伝え方ー6歳未満の子ども

★反応が薄いかもしれない(分かっていないように見えるかもしれない)

- 3つの“C”
- 直近の治療内容を、簡単に伝える。例:「こうがんざい、というお薬を使わなければならない」
- 入院する場合は、“いつおうちに帰ってくるのか”カレンダーに印をつける
- 一人ぼっちにはならないこと、誰がお世話をしてくれるのかを教えて安心させる

年齢に合った伝え方ー7～11歳の子ども

★死について聞いてくることが多い

「死んじゃうの？」

- 3つの“C”
- どのような治療が、どのように働くのか
- 通院頻度、入院の予定
- 学業を継続させることが、子どもの“仕事”であること
- 入院で不在にする場合、その間誰が面倒を見てくれるのか
- 主治医を信頼していることを伝えておく

年齢に合った伝え方ー思春期の子ども

★あまり感情を出さないかもしれず、それは年齢的に普通のこと。

★病気の親をいたわることと、友達と過ごす時間を確保することとの間のバランスを取るのに葛藤がある。

- 3つの“C”
- 治療についての詳細な情報
- 通院頻度、入院の予定
- 子どもの生活に及ぼす影響(習い事等で車の送迎が必要な場合や、お弁当づくり、等)
- 治療の副作用

Q: いちばん子どものどこに気を配ったらいいですか？

生活ペース(学校、食事、睡眠)を崩さない

- 日課はこどもを成長させ、ストレスが軽減し、精神的な支えとなることもある。

「役割感」「存在感」を支える

- 病気のお父さん・お母さんにしてあげること(薬・水・食べ物をとってあげる、背中をさすってあげる、手を握ってあげる)
- お家でもできることは？(お手伝い、兄弟の面倒)
- 「そのままでもいいこと」「楽しく過ごしていいこと」

最後に...

もしかしたら、乳がん罹患によって大きく人生を揺るがされたと感じているかもしれません。何が悪かったのか...落ち込むこともあると思います。

その揺るぎが小さくてすむ様に、ご本人、ご家族を含めて、看護師と共に何が最善か考えて進んでいけるように、常に寄り添っていきたいと考えています。



ご清聴ありがとうございました。

