

本書について…………… 3

Part 1 もうがんで悩まないために 9

序章 患者さんを支える“3つの仕組み” 10

「相談支援センター」● 対面や電話で無料相談できる“駆け込み寺” …… 10
 「医療ソーシャルワーカー」● 社会生活上の心配事はこの人に…………… 14
 「電話相談窓口」● 1対1のハイタッチなサービス …………… 18

第1章 治療を受ける前の心得 24

質問1● 短期間での治療法選択に戸惑い…………… 24
 質問2● 抗がん剤の副作用に耐えられるか不安…………… 27
 質問3● 手術を待つ期間が長くて不安…………… 30
 質問4● インフォームド・コンセントの上手な受け方…………… 32

第2章 治療中・治療後の一般的な悩み 36

質問5● 先生が横柄で質問するのが怖い…………… 36
 質問6● 担当の医師が怖くて転院を言い出せない…………… 39
 質問7● 長期間にわたる抗がん剤治療が辛い…………… 42
 質問8● 医療者との接し方が分からない…………… 45
 質問9● 髪の毛がみるみるうちに抜けてきて怖い…………… 48
 質問10● 爪の変色やシミを目立たせなくしたい…………… 52

COLUMN 化学療法中のネイル・ケアとメイク術…………… 54

質問11● 抗がん剤の副作用で足がしびれる…………… 58

COLUMN 化学療法の副作用によるしびれ対策…………… 60

質問12● ケロイドのひどい痛みで悩まされている…………… 64

質問13● 全身倦怠感や便秘・下痢に悩まされている…………… 66

質問14● 後遺症の耳鳴り、不眠、筋肉痛の解決策は?…………… 68

質問15● 移植後の感染症対策…………… 70

質問16● 肝機能障害はホルモン剤の副作用?…………… 73

質問 17 ● 発病前と比べて体調が変わり困っている	75
質問 18 ● これまでの生活習慣を変えるのが大変	77
質問 19 ● 治療後の過ごし方が分からない	79
質問 20 ● 唾液不足と味覚不良で栄養が取れない	82
質問 21 ● 術後、体の痛みや体調不良が続いている	84
COLUMN 病気のストレスに「リラクゼーション外来」	87

第3章 不安や恐怖について 92

質問 22 ● 再発や転移のことを考えると怖い	92
質問 23 ● あとどれくらい生きられるのか不安	94
質問 24 ● 治療がうまくいくか、完治できるか不安	96
質問 25 ● 人生の青写真が描けない	98
質問 26 ● どうしても「がん=死」を連想	100
質問 27 ● 痛みに苦しんだ知人を思い出し不安	102
質問 28 ● 痛みがあるだけで再発だと考えてしまう	104
質問 29 ● がん治療を受ける患者を見て恐怖を感じる	106
質問 30 ● がんと分かり頭の中が真っ白	108
質問 31 ● 絶望的な気持ちから抜け出せない	110
質問 32 ● 孤独感にさいなまれる	112
質問 33 ● 病気の知識がなく、情報の集め方が分からない	114
質問 34 ● 死を意識し、気持ちが落ち着かない	118

第4章 生き方・生きる意味について 120

質問 35 ● 精神的な面での葛藤が続いている	120
質問 36 ● 治療後に介護が必要になるのか心配	122
質問 37 ● 落ち込んだ気持ちをプラス思考にしたい	124
COLUMN がん患者さんに必要な心のケア	126
質問 38 ● 副作用で外見が変わり、人に会うのがつらい	131

第5章 仕事や治療費などお金のこと 138

- 質問39 ● 保険未加入のため高額な治療費が生活を圧迫 …………… 138
- 質問40 ● 経済的な負担など先行きの生活が心配 …………… 146
- 質問41 ● 食事の量や時間の変化が仕事に影響 …………… 148
- 質問42 ● 家族に負担をかけてまで仕事を続けるべきか …………… 151
- 質問43 ● 職場に迷惑をかけるので退職するべきか …………… 153
- 質問44 ● 病身で事業を継続できるか不安 …………… 155

第6章 家族との関係 158

- 質問45 ● 病弱な老妻に世話をかけている …………… 158
- 質問46 ● 仕事の負担が増えた夫の健康が心配 …………… 160
- 質問47 ● 同等だった夫婦関係に引け目ができた …………… 162
- 質問48 ● 夫が最期をみてくれるか心配 …………… 164
- 質問49 ● 家族にこれ以上迷惑をかけたくない …………… 167
- 質問50 ● 入院している間、家族の生活が気がかり …………… 170
- 質問51 ● 家族の心配が重荷 …………… 172
- 質問52 ● 家族と別れたくない …………… 174
- 質問53 ● 親の看病と家事に追われる娘がふびん …………… 176
- 質問54 ● 介護が必要な家族の預け先確保に苦慮 …………… 178
- 質問55 ● 高齢の両親に転移の事実を話せない …………… 181
- 質問56 ● 不安を与えないように子どもに説明したい …………… 184
- COLUMN** チャイルド・ライフ・スペシャリストとは? …………… 188
- 質問57 ● 家計を任せきりだった家族が気がかり …………… 190
- 質問58 ● 幼子がいて日常生活のやりくりが大変 …………… 192
- 質問59 ● 入院中の子どもの預け先確保が困難 …………… 194
- 質問60 ● 術後の体での育児が大変 …………… 196
- 質問61 ● 子どもを残して逝くことがとても不安 …………… 199

第7章 症状・副作用・後遺症への対応 204

質問62●【乳がん】乳房切除後の外見の変化と大汗が悩み	204
質問63●【乳がん】手術後の腕のむくみを解消したい	207
質問64●【乳がん】術後1年半たってもだるさやむくみが消えない	210
質問65●【大腸・直腸がん】排便が頻繁で、元に戻らないのではと不安	212
質問66●【大腸・直腸がん】人工肛門から便がいつ出るかわからない	215
質問67●【大腸・直腸がん】人工肛門のあたりが痛い	218
質問68●【大腸・直腸がん】ストーマ装具による肌荒れが悩み	220
質問69●【大腸・直腸がん】ストーマ装着時のガスを何とかしたい	222
質問70●【大腸・直腸がん】年に数回起きる腸閉塞が辛い	224
質問71●【胃がん】胃全摘後の下痢を何とかしたい	227
質問72●【胃がん】胃切除後に体重が減少し体力も低下	230
質問73●【胃がん】胃の手術後、苦しくなるので食事が怖い	233
質問74●【胃がん】胃摘出後、何を食べてもおいしくない	235
質問75●【肺がん】肺の手術後、呼吸が苦しい	237
質問76●【肺がん】治療後、疲れやすいのが悩み	240
質問77●【子宮がん】1日何回もの自己導尿が苦痛	242
質問78●【子宮がん】長時間の外出や外泊で失禁が心配	245
質問79●【子宮がん】排便がほとんど無く苦痛	250
質問80●【子宮がん】手術後のむくみを解消する方法は?	254
質問81●【前立腺がん】術後2カ月過ぎたのに尿漏れがある	257
質問82●【前立腺がん】薬の影響で乳房が膨らんできた	259
質問83●【前立腺がん】ホットフラッシュによる大汗が悩み	262
質問84●【前立腺がん】勃起障害がいつまで続くのか不安	264
質問85●【前立腺がん】男性機能の喪失がショック	266
質問86●【喉頭・咽頭がん】治療の影響で唾液が出ない	268
質問87●【喉頭・咽頭がん】声が出なくなり電話の対応が不便	271
質問88●【喉頭・咽頭がん】食べ物がのどに引っかかりせき込む	274
質問89●【喉頭・咽頭がん】味覚と嗅覚が戻らない	277
取材にご協力いただいた方々	281