

<川崎市立井田病院 市民公開講座「がんについてひとりで悩んでいませんか？」無料相談窓口～がん相談支援センターについて～>

私は川崎市立井田病院がん相談支援センター看護師の濱田と申します。

本日は、「がんについてひとりで悩んでいませんか？無料相談窓口～がん相談支援センターについて」、お話をさせていただきます。よろしくお願いたします。

現在、がんと診断を受けて、闘病されている方やそのご家族、また親しい方々は、そのがんと共に生きる過程において、喪失感や怒り、悲しみ、無力感や罪悪感など、辛い気持ちを体験されることもたくさんあるかと思えます。特にこのコロナ禍において、そのような辛さをお話できる機会となる人との交流が大幅に減ってしまいました。すでにこの状態が約1年半も続いておりますが、誰にも相談できずひとりで悩んでいる方がたくさんいらっしゃるのではないだろうかと気がかりであります。

がんについて悩んでいる皆さんのお役に、少しでも立てれば幸いです。

皆さんは、「がん相談支援センター」をご存知でしょうか？

がん相談支援センターとは、「がんに関する相談窓口」です。

当院の場合は、認定がん専門相談員である看護師2名が在籍しております。

ここでは、がん治療や療養について、お話を伺わせてもらいながら、看護師の立場から相談内容にあった情報をお伝えすることで、その人らしい生活や治療の選択ができるように一緒に考えていきます。

日本のがん対策について、少しだけお話をいたします。

日本のがん対策は、がん対策基本法に基づく、5年を一期とする「がん対策推進基本計画」に沿って様々な分野別の施策が推し進められていますが、こちらが、現在進行中の第三期がん対策推進基本計画の概要をお示した図になります。

平成17年のころですが、がん医療における「国民のがんに関する情報不足感」が問題とされました。そこで、国民に対する情報提供の担い手として、様々な相談に対応することを目的に、全国のがん診療連携拠点病院等にこのがん相談支援センターという相談窓口の設置が進められることになり、現在に至ります。

当院は、川崎市南部二次保健医療圏の「地域がん診療連携拠点病院」であります。

そのため、平成19年にがん相談支援センターが設置され、病院正面玄関を入ってすぐ左側に面談室を準備しております。

当院は、この地域がん診療連携拠点病院として、がんの診断から治療、緩和ケア、療養まで、地域医療に基づいた全人的、包括的ながん診療を行っています。

それでは、誰が当院のがん相談支援センターを利用できるのか？ということですが、「誰でも」ご利用いただくことができます。

当院でがん治療を受けている患者さんやご家族はもちろんのこと、他の病院でがんの治療されている方、地域にお住まいの方など、どなた様でもご利用いただけます。

次に、費用や相談方法などについてです。

ご相談は、無料です。

当院の場合は、電話または面談となります。

ご相談を希望される方は、専用電話 044-751-8280にご連絡いただくか、当院のコンシェルジュであります、胸元のスカーフが目印の案内のスタッフにお声掛けください。面談希望の場合は、当日でも構いませんが、事前にご予約をいただけた方が、お待たせすることなくお話ができると思います。

中には、「こんなことを相談したら、担当の先生がよく思わないかも」と心配される方もいらっしゃいます。

ご相談は、匿名でもお受けいたしますし、相談内容を相談者さんの同意なしに他の人に知らせることはありませんので、そのようなご不安も含めてお話いただければと思います。

こちらが、当院の面談室の写真です。

プライバシーの守られた落ち着いた雰囲気個室ですので、安心してゆっくりとお話いただけると思います。

こちらは、当院7階にある「ほっとサロンいだ」です。

がん医療に関する本や資料コーナーがあり、必要な情報をご自身で集めていただくことができます。

見晴らしもよく、「病院の中にあり、病院の中ではない場所」をコンセプトに作られた癒しの空間になっておりますので、皆さんぜひご利用ください。

では、どのような相談ができるのか？と言うことですが、

がんに関することならば、「どのようなことでもご相談いただけます」

でも生活のことや、治療、療養に伴う疑問や不安を、私たちにお話しすることは少し抵抗があるかもしれません。

実際のご相談は、

「がんと診断された。この先どうしよう・・・」と告知されて間もない方や

「このまま仕事は続けられるかな。治療費用や子どもの学費はどうしよう」と経済的なお悩みや

「家族ががんと言われて落ち込んでいる。どう接して良いかわからない」との家族の立場からの相談、

また「セカンドオピニオンを受けたいけど、どうやったら受けられるの？」など、本当に様々なご相談が寄せられています。

A さんからのご相談です。

先日、がんと診断されました。自分の足元と未来が音を立てて崩れたように感じました。その場では、はい、はいと返事はしていたようですが、頭の中が真っ白になり、担当医の説明が頭に入ってきませんでした。あれからどのように家に帰ったのかもわかりません。家でひとりになると、「人一倍健康な自分が、がんになるはずない」「これが夢でありますように」と考えては、涙があふれてきて止まりません。とお話されました。

告知を受けて間もないとき、何を相談したらよいかわからない状況で相談に来て下さる方もたくさんいらっしゃいます。そのようなとき私たちは、相談者さんのお話をまず聴かせてもらいます。そして必要に応じて状況を整理しながら、相談者さんのペースに合わせて次の一步を踏み出せるようにお手伝いをさせていただきます。

このようなご相談もありました。

先日、担当医からこれ以上積極的な治療は難しいと告げられました。「絶対にがんを治す！」とがんばって辛い治療を続けてきたので、その言葉にショックを受け、言葉もありませんでした。ただ辛くて、嵐の中をひとりで立っているようでした。

とBさんは、お話されました。

このように今まで行ってきた化学療法などを継続できないとお話を聞かれ、ショックを受けた状況で相談に来て下さる方もたくさんいらっしゃいます。そのようなときも私たちは、相談者さんのお話をまず聴かせてもらいます。その方によって、「積極的な治療の継続が難しい」と言われたあとに望むことは異なります。別の医師の意見も聞いてみたいと、セカンドオピニオンを希望される方、痛みや苦しさなど、苦痛の緩和、すなわち緩和ケアを受けることを希望される方など様々ですので、希望に応じて必要な情報をお伝えして、次の一步をどのように歩むのか一緒に考えさせていただきます。

ここで突然ですが、ちょっと役立つ用語の理解として、「セカンドオピニオン」についてご説明いたします。最近、テレビやインターネットなどで「セカンドオピニオン」という用語を見聞きする機会が増えたように思いますが、その言葉を正しく理解されている方は、あまり多くないように感じています。

セカンドオピニオンとは、診断や治療選択について、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に求める「第2の意見」のことです。セカンドオピニオンを受けるには、まずは、現在の主治医であるファーストオピニオンをよく聴き、その意見を理解されることが大切です。その上でセカンドオピニオンを受けることを決められたならば、受診を希望する病院を決めます。セカンドオピニオンは自費診療のため、病院によって費用は異なります。また受診には、主治医の紹介状や検査データが必要となります。

「主治医に言わずにセカンドオピニオンを受けたい」とそのようなお悩みを聞くことも珍しくありません。私たちは、がん治療に関することは相談者さんの命や人生全体に関わる大切なことですので、別の医師の意見も聞きたいとの願いは当然のことだと考えています。セカンドオピニオンを希望される方、主治医にそのことを言いにくいなと悩まれている方は、宜

しければご相談ください。

もうひとつ、「緩和ケア」についてです。

緩和ケアを受けるように担当医から言われた方からは、「緩和ケアって何もしないところなんでしょう」との声もよく聴かれます。

緩和ケアは、患者やその家族心身などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです

そのケアは、外来や入院、ご自宅など様々な場で受けることができ、当院には、緩和ケア内科という診療科があり、外来、入院、またうかがえる範囲は限られていますが当院からの訪問診療も行っております。緩和ケアについては、当院の鈴木看護師による市民公開講座もぜひご視聴ください。

よくある相談の紹介に戻ります。

先程お話ししました、告知を受けた時や積極的治療ができなくなったときなど、大きな変化があったときだけでなく、がんと告知を受けてからの日々は不安や疑問や悩むことがたくさんあるかと思えます。

治療開始後も、「治療がうまくいかなかったらどうしよう」「再発したらどうしよう」と「いつもと体調が違うから、これは再発かも」と不安で仕方がありません。友人に話してみるとその存在に励まされたことがありますその一方で、「なぜ自分だけがこんな目にあうのか」との思いが拭えませんでした。

とCさんは悩まれていました。

家族や友人に胸のうちを話すことで、緊張感が和らいだり、病気とたたかう気力が出たというひともいます。その一方で、それではどうにもならないほど不安になったり、落ち込んだりすることも当然あるかと思えます。そのようなときは、「がんだから、辛くたって仕方ない」「こんなことをひとに話しても仕方ない」と我慢はしないでいただきたいと思っています。相談の場で解決できるようなお悩みではないことが大半ですが、必要に応じて院内外の関係者と連携しながら、その辛さが少しでも和らげるためにお役に立てればと思っております。

この市民公開講座をご覧になり、がん相談支援センターを利用してみたいと思ってくださった方もいるかもしれません。

がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されていますので、こちらのウェブサイト「がん情報サービス」や電話でのサポートセンターなどでお近くの相談センターをお調べいただくことができます。

「がん情報サービス」というウェブサイトは、がんの種類別に信頼できる基本的な情報が掲載されておりますので、ぜひご活用ください。

最後に、神奈川県 がんサポートハンドブックについてのご案内です。

がんと診断されてからの療養生活に役立つ情報をまとめた小冊子で、身近な相談窓口や療養を支える仕組みなどが詳しく掲載されておりますのでぜひご活用ください。

こちらは神奈川県ホームページからダウンロードでき、また当院にて無料配布しております。

疑問や不安を感じたとき、

ひとりで悩まず、どうぞお気軽に「がん相談支援センター」をご利用ください。

最後までご覧いただきありがとうございました。