がん患者さんのご家族ができるサポート

家族の誰かが「がん」の診断を受けた時、当事者の患者さんだけではなく、ご家族も「どのように声をかければよいのか」「何をしたらよいのか」「これからの生活はどうなってしまうのか」など不安や戸惑いを感じると思います。

ご家族は、そのような気持ちを抱えながら、「何かしてあげたい」と思うでしょう。今回は、ご家族ができるサポートについて２つご紹介します。

１．話をよく聞き、気持ちに寄り添う

がんと告げられた直後の患者さんは、強く動揺したり、落ち込んだり、食事ができなくなったり、眠れなくなったり…人によってそれぞれ反応は違いますが、衝撃を受けると思います。多くの方は２週間ほどで、日常生活に支障のない範囲まで落ち着くといわれていますが、この時期は無理に励ましたり、良かれと思ってアドバイスをしたりするよりは、気持ちに寄り添い、そばで見守ることが大切です。ご家族は心配する気持ちから、自分なりのやり方で解決策を提案したり、ご家族の考えを押し付けてしまったりすることがあります。「アドバイスをするよりは共感を持って話を聞くこと」を心がけるとよいでしょう。そして考え込んでいる時や１人で過ごしたい様子の時には「いつでも力になるから、声をかけてね」と見守ることも大切です。

２．正しい情報を集める

テレビ、雑誌やインターネット上には情報があふれ、誰でも簡単に調べることができます。例えば「胃がん・治療」で検索すると 1600 件以上の関連文章が閲覧できます。もちろん正しい情報もありますが、保険適応外の高額な治療や科学的根拠のない治療、成功や失敗体験談など誤解されやすい情報もあります。治療や副作用、生活の支え方、使える制度など正しい情報を得ることで必要以上の不安や思い込みを減らせます。そして「何を手伝えばよいのか」など家族の支え方が具体的になります。正しい情報は主治医や公的機関、がん診療に関わる専門機関を中心に集めるのが安心です。桐生厚生総合病院では地域医療連携室（1 階）にがん相談支援センターを設置し、情報提供や相談対応を行っています。

最後に、ご家族は患者さんの一番の理解者でありサポーターですが、寝る間を

惜しんで看病に専念すると、いつか限界がきます。ご家族もリラックスが必要です。ひとりで抱え込まずに周りの誰かに助けを求めたり、相談したりして下さい。がん相談支援センターではご家族だけでも相談が可能ですので、ぜひご利用ください。

【緩和ケア認定看護師　　五十嵐　千代子】