

健康

**質問** がんと診断されてからショックで何も手につきません。あまりにつらくて「死にたい」と思ってしまう時があります。こんなことを考えるのは自分の心が弱いからでしょうか。

気持ちのつらさを



松田 宙也

徳島大大学院  
医歯薬学研究所  
精神医学分野  
特任助教

**回答** 決してあなたが弱いからではありません。がんと診断されると、多くの人が頭が真っ白になって何も手につかなくなったり、強い不安や気分の落ち込みを感じたりします。このような「気持ちのつらさ」を感じるのには特別なことではありません。人生の大きな変化に直面した際の自然な反応です。

がんの診断や再発、治療の中止といった悪い知らせは心に極めて大きな負担をかけます。調査では、がん患者の自殺リスクは一般の人の約2・7倍と高く、特に診断から1カ月以内は4・1倍に

拠点病院の窓口相談を



も上ることが報告されています。診断直後などに、死にたいと思うほどの強い苦痛を感じることは多くの患者さんが経験するものです。通常、このようなら

**がん専門相談員**  
がんの治療  
療養生活  
etc.

**相談支援センター**  
悩み  
医療費  
生活の心配事  
etc.

適切な支援で不安緩和

**がん何でもクイズ**  
がんの特徴として正しいものはどれでしょう。

①一定の大きさで成長が止まる ②周りの組織に浸潤・転移することがある ③他の人に感染する

行こうよ！がん検診

い気持ちは2週間程度で徐々に落ち着くことが多のですが、数週間たっても回復せず、日常生活に支障をきたす場合は、専門的なケアが必要な適応障害やうつ病という病気の状態かもしれません。死にたいと感じるほどのつらさは、適切なサポートで和らげることがで

きます。県内ではがん診療連携拠点病院の徳島大学病院、県立中央病院、徳島市民病院、徳島赤十字病院、県立三好病院にがん相談支援センターが設置されています。センターでは、がんに関する悩みや生活についての心配事のほか、医療費はいくらかかるかなどの疑問や相談に答えています。徳大病院ではがん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいてがんの治療や療養生活全般の質問と相談を受けています。相談の内容に応じて看護師やソーシャルワーカー、臨床心理士らが連携して対応する体制を整えています。県内全域をカバーする徳島がん対策センターでも、総合的な窓口として相談を受け付けています。つらい気持ちを一人で抱え込まず、われわれ専門スタッフにご相談ください。

がんに関する質問は  
徳島がん対策センター  
電話 088 (634) 6442  
(平日午前8時半から午後5時まで)へ。