

不安を軽減させる精神的ケア

不安や心理的ストレスを軽減する精神的ケア

プレハビリテーションの3つめの柱は、精神的ケアです。なぜ手術前のがん患者さんに精神的ケアが必要なのでしょうか？

患者さんはがんの診断により、大きな心理的ショックを受けます。たとえ検査結果を待っている間にある程度覚悟をしていたとしても、実際のがんの告知を受ける衝撃は相当なものです。

頭の中が真っ白になり、自分のがんであることを信じようとしなかったり、否定しようとしたりする心の動きが起こります。しばらくは、気持ちが落ち込み、何も考えられない状態が続くこともあります。多くの患者さんが、がんや治療に対する漠然とした不安やストレスを抱えたまま日常生活を送るのです。とくに、手術を控えたがん患者さんは、手術に対する恐怖や不安も加わることで、精神的に非常に不安定になります。

がんや手術に対する不安・心配を軽減する方法

実際の精神的プレハビリテーションでは、専門家（精神科医師や臨床心理士など）によるカウンセリングや不安を軽減する方法のトレーニングなどを行います。また、瞑想（マインドフルネス瞑想など）やヨガ、イメージ療法など、がん患者さんが不安や精神的ストレスを軽くするために自分でできるさまざまな手法も報告されていますので、取り入れてみるのもいいでしょう。

「がんのことが1日中頭から離れない」「こわくて夜も眠れない」といった日常生活に支障をきたす症状がある場合には、遠慮せずに主治医や看護師をはじめとする医療スタッフに相談してみましょう。

必要な場合には、精神科、心療内科、あるいは精神腫瘍医（がん専門の精神科）への受診を手配してくれるでしょう。病院によっては、緩和ケア外来や緩和ケアチームで、がん患者さんの心のケアを行うところもあります。

がんや手術に対する恐怖心はだれでもいただくごく普通の反応です。ただ、人によってその程度が異なりますし、自分ではなかなか解決できないものです。とくに、精神的な症状が強くて日常生活に支障をきたすような場合には、心のケアの専門家に頼ることも必要です。