

## がんの手術を控えた患者さんの家族へ

がんは、患者さんだけではなく、家族を含め、まわりの人にも大きな影響を与えます。とくに、配偶者・パートナーや親ががんになった場合、患者さんと同じように、あるいはそれ以上に、いろいろな悩みや問題を抱えることになります。

「がん患者である家族が治るためには何でもしたい」という気持ちを持つことは当然なのですが、一方で、そういう気持ちが強すぎる場合には、患者さんの負担になることもあります。また、よかれと思ってやってあげることが、じつは患者さんにとってよくない結果をもたらす可能性さえあるため、注意が必要です。

手術を控えたがん患者さんをサポートするためにはどうしたらよいのでしょうか？

まずは、ふだんどおり患者さんと接することです。そして、何より患者さんの話を聞いてあげることが大事です。

がんの告知を受けた患者さんは、だれかに心配や不安な気持ちを打ち明けたいと思っていますので、まずは話しやすい状況をつくってあげてください。もちろん、がんがこの先どうなるか、あるいは、将来の生活のことなど、話し合っても解決しないこともたくさんあります。ただ、患者さんは人に話すだけでも少しは気が楽になります。ですので、家族はとにかく話を聞き、頷いてあげるだけでいいのです。無理に「大丈夫」とはげましたり、明るくふるまったりする必要はありません。

また「家族は第二の患者」といわれるように、がん患者さんの家族も、同時に大きなストレスにさらされます。体調を崩し、うつ病などの病気になる人もいます。

家族が心身ともに健康でないと、患者さんを支えることができません。ですので、自分のことも大切にすることを心がけてください。疲れたらしっかり休むこと。ときどきは、息抜きに自分の好きなことや趣味の時間を楽しむこと。心配なことや悩みは、ひとりで抱え込まないで、まわりの親しい人に打ち明けたり、相談したりすること。また、本人の病気のことだけではなく、家庭のことやお金などの問題についても、病院にあるがん相談支援センターや、がん相談ホットラインなどネットの相談窓口、がん患者さんの家族向けのSNSコミュニティーサイトでも相談することもできます。

とにかく、家族を支えるために、自分自身も大切にすること。そういう気持ちを持ちましょう。