

こころのケア…ストレスとのつきあい方

病気は患者さんにもご家族にも大きなストレスをもたらします。特にがんの診断や再発・転移を知らされた後の数日間は「まさか自分が」「どうして私が？」と大きな衝撃を受け、困惑される方がほとんどです。

こころと身体は表裏一体です。つらい状況が続くと、こころだけでなく身体にも負担がかかります。

患者さんが経験するこころのつらさの代表的なものが「不安」と「落ち込み」です。

このつらさは誰にでも起こりうるものですが、ふだんできていることができないなど日常生活に支障が出ていたり、つらさが2週間以上にわたって続くようでしたら、医療スタッフにご相談ください。

ストレスチェック

今の自分を振り返ってみて、あてはまるものにチェックしましょう

不安の症状

- 心配事が頭から離れない
- 怒りっぽい、イライラする
- 集中できない
- いつも緊張していてリラックスできない
- 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- 冷や汗がひどい
- 眠れない
- そわそわして気持ちが落ち着かない

落ち込みの症状

- 気持ちが沈む
- 何をしても楽しめない
- 物事が決められない
- だるさが続いていて疲れやすい
- 自分を責めてしまう
- 集中できない、やる気がでない
- 食欲がない
- 生きることが面倒に感じてしまう

チェックの数が多いほどストレスが大きいことを表します

自分でできるストレス対処法

過去に役立った対処法を思い出してみる

これまでつらいときはどんな対処をしてきましたか？自分なりの方法があるはずです。一度振り返ってみましょう。

自分を責めない

病気は誰のせいでもありません。自分をいたわることも大切です

身近な人に話を聞いてもらう

話すことで気持ちが軽くなったり、考えを整理したりできます



患者会やサロンに参加してみる

同じような体験をした人と気持ちを分かち合うことができます

自分に合うリラックス法をさがしてみる

身体を動かす…散歩、ストレッチ
自分を癒す…お風呂、アロマ、
マッサージ、音楽
おいしいお茶を飲んだり、植物や
ペットと触れ合ったりすることも
リラックスにつながります



● それでも気持ちがつらいときは

緩和ケアでは患者さんのこころのケアを大切にしています。

こころのケアは気持ちを楽にするだけでなく、日常生活の改善や痛みの軽減にもつながると言われています。

緩和ケア室では緩和ケア認定看護師と心理療法士が患者さんやご家族のお話をうかがいます。つらさを一人で抱えるよりも、話すことで気持ちがほぐれたり、問題の解決方法が見つかるかもしれません。

緩和ケア室では必要に応じて精神科医の診察につなげるほか、さまざまなリラクゼーション法をお伝えしています。



私たちは緩和ケアチームです

緩和ケアはがんと診断されたときから必要に応じて行われます。治療中の不調や気分の落ち込みなどの問題が患者さんの日常生活を妨げることがあります。患者さんが生活の質を維持して、自分らしい生活を送ることができるよう、さまざまな職種が協力してサポートしていきます。

緩和ケア認定看護師



病棟看護師と協力し、苦痛症状を緩和するための専門的な知識や技術を提供します

緩和ケア担当医



身体・精神面のさまざまな症状を緩和します

薬剤師

薬剤についての提案や説明をします



がん相談支援員



治療・療養の疑問や困りごとを少しでも軽くできるよう一緒に考えます

患者さん・ご家族



医療ソーシャルワーカー

医療費・福祉制度・在宅療養に必要な各種サービス、転院先等に関する相談に応じます



管理栄養士



病態や病状に応じた適切な栄養管理を行います

リハビリ専門職

障害の予防や緩和と能力の回復・維持を目的にリハビリを行います



心理療法士

心のつらさを抱えている患者さん・ご家族へのサポートを行います



お気軽にご相談ください

緩和ケア室では、緩和ケア認定看護師と心理療法士が体のつらさ、心のつらさをお聞きし、緩和ケア担当医師やソーシャルワーカーなどと連携して、みなさんの生活をサポートします。

電話での相談・相談予約もできます
北海道医療センター 代表番号



011-611-8111