

# 膵がん教室ニュース ④-2 「家族に知っておいてほしいこと」

第4号 2023年6月



今回はご家族が膵がんになったとき、ご本人のご家族であるあなたに向けて「あなたが今できること」を考えるヒントになることを目指しています。本ニュース(④-2)では「ご家族もケアを必要としていること」「家族が相談できる窓口について」「子どもに病気のことをどう伝える？」を掲載しています。患者さん本人をあたたく支えていくため、そしてあなた自身のことを大切にするために、このニュースがお役に立てば幸いです。

## 患者さんを支えているご家族もケアを必要としています

『家族も第2の患者さん』と言われ、家族へのケアも重要とされています。患者さんを支えるためには、ご家族自身も、ご自身の気持ちや身体を大切にすることが重要です。

ご家族の心身の健康を保つための6つのポイントをご紹介します。

### ① 親しい人に悩みを聞いてもらいましょう

→気持ちが、少し楽になると思います。

### ② 自分だけで抱え込まずに必要な支援を求めましょう。

→治療のこと、病気のことなどを専門家に聞いてみましょう。

### ③ リラックスできる時間を持ちましょう

→気分転換することも、大切です。

### ④ 優先順位をつけて、できないことは断りましょう

→今すべきこと、あとでよいことなどを考えて、大切なことを優先しましょう。

### ⑤ 患者会や患者サロンに連絡したり、交流したりしましょう

→他の家族の方の思いを聞くことで、良いヒントがもらえるかもしれません。

### ⑥ うれしかったことやつらかったことをノートに書いてみましょう。

→思ったことを文字にしてみると、気持ちが整理できることがあります。

出典 国立がん研究センター がん情報サービス がん情報編集委員会(委):がんの冊子「家族ががんになったとき」,2021

## 家族がつらいと感じたときに相談できる窓口について

がんについて相談したいセカンドピニオン  
を考えている

➡ **【主治医】**にご相談ください。  
主治医に悪いなどの遠慮する必要はありません。

今の気持ちを聞いてもらいたい

➡ **【緩和ケア看護外来】**があります。  
くわしくは、看護師にご相談ください。

医療費のことについて知りたい時

➡ **【患者サポートセンター】**があります。  
くわしくは、看護師にご相談ください。

ご家族向けの情報を知りたいとき

➡ 国立がん研究センター がん情報サービス  
**【ご家族、まわりのかたへ】**にアクセス  
してみましょう。

他のがん患者さんや家族の声を聴きたい時

➡ 希望とともに生きる  
**【がんサバイバークラブ】**にアクセス  
してみましょう。

# 患者さんに小さいお子さんがいるご家族の方へ ～子どもに病気のことをどう伝える？～

患者さんに小さいお子さんがいる場合、配偶者の方からお子さんへ、ご両親からお孫さんへ病気のことを「どう伝えればよいか」「どこまで伝えるべきか」と、悩まれることもあるのではないのでしょうか。そんなときは、“**3つのC**”を活用してみてください。

- ・それは**Cancer**（がん）という病気。
- ・それは**Catchy**（伝染）しない。
- ・その**Caused**（原因）は、あなたや私がこれまでしてきたことも、しなかったことも、まったく関係がない。



この“**3つのC**”を念頭に、病気のことを**ただしく伝える**ということは、子どもだけでなく、親にとっても大切になってきます。

“小さい子ども”と思っていたお子さんも、親のことをしっかり見ていて感じ取っています。不安にさせないようにと病気のことを隠して伝えないでることが、かえって子どもにとって「わからない」という状況を作り出し、余計不安にさせてしまうこともあります。

お子さんの年齢によっては、すべての情報を伝えなくてもよいと思います。

しかし、**嘘はつかない**ようにしてください。年齢に応じてかみ砕いた表現にするなど、分かりやすい言葉で伝えるようにするとよいと思います。

以下のツールを活用してみるのもおすすめです。



## 子どもに「がん」を伝える時に役立つツール

お子さんに「がん」を伝えるかどうか、どう伝えたらいいか迷ったら手にとってほしい冊子



### わたしだって知りたい!

がんになった親を持つ子どもに“がん”をどう伝えサポートするか



### がんはどんな病気?

子どもに“がん”を伝えたいと思ったときのヒント

がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト



<https://hope-tree.jp/hope-tree/>

「ホープツリー」他にも参考になる本の紹介がありますのでご覧ください。



冊子は各外来の待合室においてありますのでご自由にお持ちください。