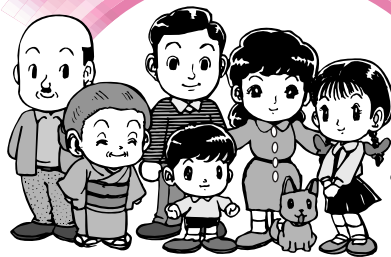


こちら 健康情報局

No.
31



がんとの上手なかかわり方

市立病院部長（緩和ケア科）

くろ まる たか はる
黒丸 尊治

どんな人でもがんになったら大変だと思えます。中にはがんになったら「もうおしまいだ。」と思う人もいるかも知れませんが、現実には必ずしもそうとは限りません。

もちろん、がんになったら、適切な治療を受けることが必要です。治療には、多くの場合、手術や抗がん剤、放射線治療などの方法が使われます。

また、最近では、がんの治療に効果があると言われる健康食品（アガリクスやメシマコブなど）を利用する人も多いようですが、これらは一般的な治療と併用するのが原則であり、それだけでがんを治そうとするのは危険です。

がんは、私たちに何らかのメッセージを伝えようとしているとも言われています。食事の偏りや、運動不足、ストレスなど、さまざまな要因が、がんの発症には関与しています。がんの発症は、こういった間違った生活習慣を見直してくださいというメッセージを含んでいるというわけです。

ですから、もしがんになったら、洋食から和食中心の食生活に変えてみたり、自然との触れ合いを多くしたりすることで、また、仕事や家庭でストレスがたまっている人は、その解決のために、ちょっとした工夫や話し合いの時間を持つことも大切かも知れません。これらはすべて、がんの再発予防に役立つ可能性があります。

それでも、もし不幸にして、がんが再発してしまった場合はどうしたらいいのでしょうか。もちろん適切な治療を受けることで治ることもあります。しか

し、中には、積極的な治療ができない状態になることもあります。

そのようなときには、積極的な治療を継続することも一つの方法ですが、治療にしがみつき、苦しい思いをするよりも、場合によっては残された人生をあまり苦痛なく、有意義に過ごすために、緩和ケア科を受診することも選択肢の一つです。

緩和ケア科は、痛みを始めとする、がんに伴うさまざまな苦痛症状を取り除くことを目的とした診療科です。また、身体的な症状だけでなく、不安や落ち込みといった精神的な症状に対しても積極的な対応をしています。そのような中から、また新たな方向性が見つかり、それが希望の灯火となることも少なくありません。がんの告知を受け、ありません。がんの告知を受け、どうしたらいいのかわからないとき、お悩みのときにはぜひ一度緩和ケア科を受診してみてください。