

前々回ご紹介したように、まだ少数ですが癌専門の精神科医がいます。普通の精神科は肉体的には健康だけれど「死にたい」と思う人をケアしますが、精神腫瘍科は癌を持つ人に「生きる希望」を与えるだけでなく、時には「死」を受け入れるようケアします。似て非なるもの。この立ち位置の違いを医師自身がきちんと理解しているかセンスが問われます。

癌になるとそのショックから落ち込む方がとても多いにも拘らず「癌専門の心のケアの専門家」がいるという事はあまり知られていません。大病院でさえ癌の手術をする外科と精神科の連携があるところは僅かです。講演などでこのことを紹介すると「ではどこに連絡を取ったらよいのか」という質問をよく受けます。まずは全国約420カ所にある「がん診療連携拠点病院」に連絡を入れてみてください。相談室では病院の心療内科や臨床心理士と連携をとってくれたり、外部のクリニックを紹介してくれます。そこからスタートですね。

心の状態は癌の予後を左右する重要ファクターであることが色々なデータからわかっています。うつ病になると免疫機能が低下し、生存期間にも影響を与えます。的確な治療と心のアドバイザーを得ることは回復への両輪

『無理しない癌との付き合い方』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

ですね。聖路加国際病院の精神腫瘍科の保坂医師の場合、カウンセリングは患者さんの癌に対する思い込みと「死病」という負のイメージをやはり数字やデータを示しながらリセットすることから始めるそうです。

「日本人の二人に一人は癌になりますが、癌で亡くなる人は30%、つまり癌患者の半分は癌以外の病気で亡くなり、天寿を全うする人も沢山います。癌治療が進んだ今は『癌≠死病』ではなく、例えば高血圧や糖尿病、関節リウマチのように『慢性疾患≠完治しないので気長に付き合う病気』と捉えましょう」と説明すると多くの患者さんが安堵の表情を浮かべるそうです。

その後の癌との付き合い方は「肅々と治療するタイプ」と「負けないぞと闘争心をむき出すタイプ」に回復力における差はないと、科学的な解析で証明されています。今までの医学界の常識は「がんばって癌と戦いましょう」と励ますことでした。無理せず自分流に癌と付き合うことが最新の流れのようです。



『35歳からのダイエット革命』
(Discover21)
定価1,404円(税込)
好評発売中



Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。
学生時代よりコマーシャルモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。