



症状の具体性に欠ける

訴えが一貫しない、重症度や行動との解離がある。

日内変動がある

昼間は落ち着いているが、夕方から症状が悪化する。

注意力障害がある

訴えを繰り返すが内容にまとまりがない、つじつまの合わない答えが返ってくる。

睡眠覚醒リズムの障害がある

夜間不眠が続いている。

対応の実際（その後の経過）

Dさんの点滴自己抜去への対応を求めて、精神科医に相談があった。まず、病棟スタッフと精神科医でカルテを振り返ることにした。Dさんは、入院4日目頃より注意力障害と睡眠覚醒リズム

障害が出現しており、せん妄の発症を疑った。部位の定まらない「疼痛」の訴えは、夜間を中心に出現していること、訴える疼痛の部位や性状が検査や診察の所見と一致しないことから、せん妄の一症状と判断した。レスキューを数回使用した後に傾眠傾向が出ていることでオピオイドによる過鎮静を疑った。

数日の間にオピオイドのベースを急激に増量しており、再度タイトレーションを進めたほうがよいこと、同時に感染症をベースとしたせん妄の対応を進めたほうがよいことを確認し、担当医と相談した。オピオイドについては、45mg/日に減量しても疼痛が増悪しないことを確認し、最終的には30mg/日まで漸減した。同時にセロクエル[®]25mg錠 1回1錠、1日1回寝る前で処方し、夜間のせん妄増悪時にはセロクエル[®]を追加する（1時間後に再評価、改善が乏しい場合には追加可能）こととした。

セロクエル[®]を開始したその晩より睡眠リズムは回復し、Dさんの疼痛の訴えはなくなった。日中の傾眠傾向は残ったが3日目には徐々に消失した。

あなたみたいな若い人にはわからないわよ

小川朝生 国立がん研究センター東病院臨床開発センター
精神腫瘍学開発部

看護師が対応に難渋する疾患として、せん妄を数回取り上げてきた。しかしがん患者との接し方で悩むのは、何もせん妄だけではない。がんに対してだれもが起こしうる反応(不安や怒り、つらさ)でも、

だれもが起こしうるものだからこそ対応に悩むことも少なくない。今回はそのような通常の反応と、コミュニケーションの問題を取り上げてみたい。

事例

担当看護師を責め立てる患者

患者：Fさん、60歳代、女性

現病歴：肺がん

Fさんは元来健康で、テニスやスポーツクラブなど趣味に積極的で社会的交流も活発な方であった。高血圧でA病院総合内科に通院し、降圧薬を内服していた。たまたま外来で血液検査と胸部X線検査を受けた際に、胸部X線検査で肺野の異常陰影を指摘され、精密検査のために呼吸器内科に紹介となった。気管支鏡検査、胸部CTを受けたところ、右肺がん(腺がん)リンパ節転移(縦隔、対側肺門、鎖骨上)、胸水と診断がついた。担当医は検査後の外来で、Fさんに病名を告げるとともに、進行期であること、そのために手術は難しく抗がん剤による治療になることを説明した。

Fさんは告知の2週間後、抗がん剤治療を開始するために入院となった。入院当初より「昨日と今日で看護師の言うことが違う!」「看護師によって言うことが違う。連絡もできないの、この病院は!」と怒り、内服薬にしても「こんなに言うことが違ったら、怖くて薬も飲めないじゃない!」と担当看護師にあたった。担当看護師が謝るとますます勢いを増し、「病気を見つけるのが遅かったから、もう手術も受けられない身体になってしまった。この病院を信じていたのに裏切られた!こんなにつらいのにあなたみたいな若い人をつけて……あなたなんかは私の気持ちがわかるわけじゃない!」とたたみかけるように責め立てたため、担当看護師は泣き始めてしまった。病棟師長が外向いても、「あなたが謝っても仕方がないの、あの(担当の)看護師を担当からはずしなさい!」と食ってかかった。そのため、怖くて部屋に入れないスタッフも出るようになった。



不幸な事例

病院というところは、不幸にもこのような感情的な衝突が起こりやすい。海外では病院勤務の看護師の約半数が過去5年間に1回以上、言葉や身体的な暴力を受けていたデータもある。患者の感情に向き合うことは、がん看護の要であることに違いはないが、一方、精神的な負担も大きい。怒りを個人に向けられたと感じると、医療者は「私の対応が悪かったら患者が気を悪くした」「私が悪いのだから怒られて当然だ」と自己批判的にとらえがちである。その結果、自己評価が低くなり、スタッフの燃え尽きの最大の要因にもなる。

患者の感情に向き合ううえで、医療者の負担が大きいのは「怒り」であろう。怒りは、患者が恐怖や不安を感じるような体験をしたり、あるいは大事なものを失う体験をしたときに引き起こされる。がん医療においては、次のような場面が代表的な場面であろう。

- ・がんの告知を受けたときに、描いていた将来の計画を崩された場合
- ・がん治療により仕事や社会的地位を失う場合
- ・疼痛などの身体症状が出現し、自分の身体をコントロールできなと感じた場合
- ・抗がん剤治療の中止を告げられ、医療に見捨てられるのではないかと不安を感じたり、死の恐怖を感じた場合

このような患者が示す怒りの大半は、患者が「がん」という生命を脅かす恐怖から自分の存在を守るために示す反応である。したがって、患者

の「怒り」の相手は「がん」である。しかし、「がん」というものを直接目にして、怒りを向けることができない。そのため、目の前にいる医療者に対して、「がん」の代わりに怒りをぶつけてしまう。つまり、患者は医療者に対して怒っているわけではない。

とはいうものの、その場面に出くわすと、医療者は「自分が失敗したことを患者が責めている」と受け取りがちである。「自分の非を責められている」と医療者が感じ、患者の怒りに巻き込まれると、「あれは〇〇だったから仕方がなかった」と言い訳をしたり、他の用事を入れて患者と顔を合わせないようにしたりする。逆に「患者はわがままだ」と怒りを向け返してしまうこともある。

患者の「がんに対する怒り」に対して、「患者への怒り」を投げ返してしまうと、患者は予想もしないこと（医療者を責めているわけではないのに、医療者から予想もしない感情を投げつけられた）に驚き、動揺し、医療者へ怒りを向け、自責的になり、問題がこじれてしまう。



患者の怒りの多くは、「がん」という脅威に対する感情である。必ずしも医療者を責めているわけではない。

患者が怒ったときにどうすればよいのか

では、患者の怒りに直面した場合、どのように対応すればよいだろうか。

患者の怒りに向かい合う場合、まず大事にしたいのは「怒り」の感情に巻き込まれないことである。具体的には表にあげる対応が求められる。

表 怒りを表出する患者への対応例

まずすること、考えること

- ①自分の感情に注意を向けて、怒りや恐怖、おびえ、不安など、どのような感情が湧いているのかを確認する。
- ②感情を確認したら、その感情をそのまま表に出さないように注意をする。
- ③自分自身の言葉や表情、姿勢、しぐさに注意をして、怒りをそのまま返さないようにする。
- ④中立的な態度で、患者の話を聞く。
- ⑤話を途中でさえぎらない（途中で言いたくなるが、ここは待つ）。
- ⑥患者の誤解もしばしばあるが、ここでは反論はしない。

【対応例】

- ・腕や足を組まない。
- ・視線の高さは同じかやや低めにする。患者の顔を凝視せずに、口からのどのあたりに視線をおく。
- ・静かに相槌を打ちながら聞く。
- ・患者が言いにくそうな様子があれば、「どのように思われますか」、「どのようなお気持ちですか」、「遠慮せずにお話いただけますか」と言葉を添える。



次にすること、考えること

- ⑦話の要点を確認する（特に患者の感情に焦点を当てるとよいことが多い）。
- ⑧共感を示し、信頼関係を確立する。

【対応例】

- ・「よろしければ、もう少し詳しく教えてくださいませんか」
- ・（話の要点を確認するために）「〇〇さんのお話を伺いますと、□□ということをつらく感じられたのですね」
- ・「確かに、おっしゃるようなことがあれば、不快に感じるのも最もかと思ます」

その次にすること、考えること

- ⑨医療者の対応に問題があれば、その点を謝罪する。
- ⑩患者が誤って受け取っている場合には、ゆっくりと説明をする。その場合には、自分自身の感情に注意を払い、怒りを返さないように注意をする。患者の感情に焦点を当てつつ、ゆっくりと話を進める（反論をすると、患者は自分の気持ちを医療者にわかってもらえていないと感じ、その態度に怒りを感じる）。
- ⑪患者と医療者が共同で問題の解決にあたる姿勢を示す。

【対応例】

- ・〇〇について、とてもつらい思いをさせてしまったのですね。申し訳ありませんでした。
- ・私どもの話が十分ではなかったようで、誤解と不安を感じさせてしまったようですね。〇〇と思われれば、嫌な感じをもたれたのも自然なことだと思います。いくつかの点で申し上げたいことがあるのですが、お話ししてもよろしいですか。
- ・今後どのように進めるのがよいのか、一緒に考えていきたいと思ます。

怒りを表出しやすい代表的な疾患

患者の不安や誤解からくる怒りに対しては、表にまとめた対応を繰り返すことで、次第に鎮まり、新しい信頼関係を結べるようになる。しかし、時々表の対応をしても怒りが鎮まらず、続いたり、あるいは身体的な暴力に発展して対応が困難になる場合がある。その場合には、背景に精神医学的問題があり、その症状として怒りが出ていることが疑われる。がん医療の場面では次のような疾患が代表的である。

脳転移：特に前頭葉・側頭葉への転移がある場合に、抑制がはずれて、気分の変動が大きくなったり、反社会的な行動が生じることがある。

てんかん：側頭葉への転移がある場合に、急激

な気分の変動が出現する。

認知症：記憶障害とともに、気分の変動が大きくなったり、衝動的な行動が目立つようになる。

うつ病：意外に思われるかもしれないが、激越うつ病とよばれる衝動的な行動が生じやすい場合がある。

パーソナリティ障害：安定した対人関係を築くことが難しいことがある。専門家からの助言や支援が必要な場合がある。

感情に対する支援は医療の根幹であるが、一方、医療者の心身に疲弊を与えるものでもある。今回は病棟のスタッフを一番悩ますことの多い「怒り」を取り上げた。感情への対応方法の一例として考えるきっかけになれば幸いである。

投稿規定

【看護技術】では、日頃の皆様の臨床・地域での実践、研究成果を発表していただくコーナーを用意して、皆様の投稿をお待ちしております。臨床看護・地域看護に関するものであれば、調査研究・実験研究・事例研究・事例報告・総説など、テーマを限定せずに受け付けます。

1. 締切日は特に設けません。随時ご投稿くださって結構です。なお、他誌に発表済み・投稿中・投稿予定の原稿は、ご遠慮願います。
2. 掲載の可否につきましては、編集会議で決定し、ご通知いたします。投稿原稿は原則として返却いたしませんので、コピーをおとりください。なお、原稿の題名の変更、字句の訂正や書き直しをお願いする場合がありますので、ご承知おさください。掲載後、掲載誌をお送りいたします。
3. 執筆要領は以下のとおりですのでご留意ください。
 - 原稿の分量は、400字詰原稿用紙換算で20枚まで（図表含む）とする。
 - 本文および図表は原則として電子データとして作成し（図表は手書きも可）、記録媒体に保存し添付すること。
 - 400字以内のサマリー（要約）を添付すること。
 - 口語体・常用漢字・新かなづかいを用いること。
 - 引用・参考文献は、本文中の引用・参考箇所順に番号を括弧表示したうえで、以下の書き方に従い論

末にまとめて明示すること。その際、本文中に括弧表示した番号順どおりに配列すること。

雑誌／著者名：論文名、誌名、巻（号）：頁、発行年。
書籍／著者名（監修者名、編集者名など）：書名、版数（第1版の場合は省略）、発行所、発行年、頁。
論集・集録などに収録された一論文／著者名：論文名、（論集の編者名）、論集名、発行所、巻（号）：頁、発行年。

4. 別紙として、題名・執筆者名・所属・連絡先（住所、電話番号、メールアドレス）を記したものを付してください。
5. 著者校正は、初校をご覧ください。校正の際の書き直しは、原則としてご遠慮いただきます。

送付先

〒102-0073 東京都千代田区九段北3丁目2番4号
株式会社メヂカルフレンド社【看護技術】編集室
TEL03-3264-6616 FAX03-3264-0704
gijutu@medical-friend.co.jp

患者だけではなく家族も不安

小川朝生 独立行政法人国立がん研究センター基病院
臨床開発センター 精神腫瘍学開発部

がん患者をベッドサイドでケアするうえで、入院・外来ともに難しいことに、「家族のケア」がある。特に、家族が同席した面接をする場合、患者だけではなく家族の立場もふまえたケアをしなければならぬが、どうしても患者を中心に面談を進めなければ

ならないため、家族の悩みや不安への対応が後に回されてしまいがちである。家族には家族の不安がある。十分な時間も割けない臨床現場で、少しでもケアの質を高めるために私たちに何ができるのかを一緒に考えてみたい。

事例

患者：Gさん，40歳代，女性

現病歴：右乳がん再発，骨転移，肺転移，脳転移

X年に右乳房のしこりを自覚し、レディースクリニックを受診したところ、乳がんを指摘され、術前化学療法を施行した後に温存手術を受けた。術後にホルモン療法を続けていたが、1年後に腰痛が出現し、骨シンチグラフィを受けたところ再発が明らかになった。

再発後に、タキソール[®]やジェムザール[®]、ゼロダ[®]など通りの化学療法を続けるとともに、骨転移痛に対しては放射線照射を行ってきた。しかし、腰椎に加えて肋骨や胸骨、頸椎、大腿骨などにも骨転移は広がり、さらに両側肺転移から胸水の貯留も出現し、呼吸困難感が増悪したために、症状緩和目的で入院となった。

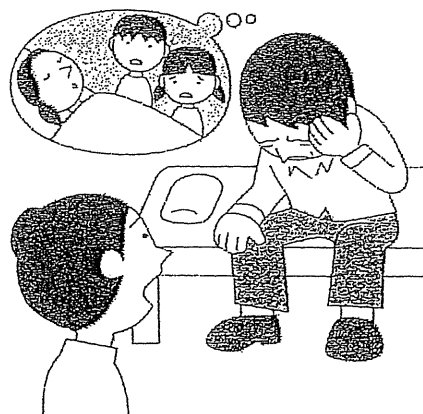
入院をして胸水ドレナージをしたところ、症状は改善した。今後胸膜癒着術を行い、症状の再燃がないことを確認したところで退院を目指す方針を担当医が固め、患者と夫（50歳代、会社員）に対して説明した。担当医の説明に対して、患者も夫もこれといった反応もなく、面談は淡々と進んだ。

担当医が説明を終えようとしたところに、急に夫が息苦しそうにあえぎだした。同席していた看護師が、夫に別室で休むように勧め、処置室のベッドに誘導した。少し落ち着いた様子になったので、夫に看護師が話しかけると、夫は涙を浮かべながら、ポツポツと話し始めた。

妻が体調を崩してから、子ども（小学2年生の長男、幼稚園生の長女）の世話をしつつ、見舞いもしながら仕事も続けてきた。娘は発達に障害があり、新しい環境になじむのが苦手である。仕事が忙しいときだけ夫の母親に面倒をみてもらっている。最近では母親も疲れてきていて、長期間頼むわけにいかない。娘の養育方針をめぐる、妻とその両親とで意見が食い違い、それ以来距離が遠くなっている。妻は今回入院していることも親に伝えるなど言っており、夫から頼むことも難しい状態である。このところ、見舞いから帰って子どもを寝かしつけて、洗濯してから寝ようとするが、目が冴えて動悸がする、落ち着かなくなりほとんど眠れていない。今回、担当医より退院の話が出た。退院自体は妻にとってうれしいことだろうが、家に戻って家事ができるまで回復したわけではない。妻

の食事のぶんまで夫がしなければならない。また、だいぶ容貌も変わったので、子どもがどのように反応するのがわからない。以前、娘は手術のときにはパニックになった。「自分のせいでお母さんが病気になった」と頭をたたき続けたことがある。今回同じことが起きたらどうしようかと思うと不安でならない。

看護師は担当医に夫の話したことを伝えた。プライマリーチームで話し合った結果、退院に向けて専門的な支援が必要だろうとの意見が一致し、緩和ケアチームに依頼することとした。



家族のストレスは患者以上

がんは家族への負担にもなっている。臨床現場ではあまりにもわかりきったことと思われるかもしれない。しかし、実際に家族がどのようなことにストレスを感じ、どのような苦痛を抱えながら介護にあたっているのか、意外に知られていないのも事実である。

海外の報告では、介護を担っている家族のうち、実に40%が強い緊張を強いられていることが明らかになっている。たとえば、米国で患者と家族の精神的苦痛について追跡をしたいくつかの研究では、患者の約18%が何らかの精神科診断がついた(すなわち精神的な苦痛が強く、身体的にも不調を来し、医学的な対応が必要と判断された)のに対して、家族は実に24%に精神科診断がつくことが明らかになっている。その内訳をみると、パニック障害(動悸や胸部の圧迫感、呼吸困難感、冷汗とともに、急激な不安が襲ってくる:このまま自分が死んでしまうかのような

症状を繰り返し、日常生活に支障を来す)が患者は4%なのに対して、家族はその倍の8%も認められた。つまり、家族の抱える不安感は患者以上に強い、ということがわかるだろう。

では、家族はどのような点に不安を感じ、ふだんの生活に支障を来す状態にまでになるのか。これについては、以下の5つの点で家族が不安を抱えていることが知られている。

①子どもへの支援の仕方

子どもが幼い場合や思春期の場合、家族は親ががんになったことをどのように伝えていいのかわからない。また、親ががんになったことを知ったあとに、どのような支援を子どもが必要としているのかわからない。

②患者への支援の仕方

患者はがんと告げられてから、検査や治療などふだんとは異なる様々な経験をする。そのような経験やその経験をとおして患者が考えることに対し、家族はどのように支援していいのかわ

からない。

③患者・介護者の落ち込みへの対応

患者ががんになったことで、患者自身が落ち込むと同時に、配偶者など近親者も落ち込み、愕然とする。周りの家族は、その落ち込む様子に立ち会い、どのように対応をしたらよいかわからずに困る。

④夫婦間の緊張

がんにかかると、症状や治療により、それまでと同じような社会生活を送ることが困難になる。その結果、家族のなか、特に夫婦間での役割も変わらざるを得なくなり、新しい関係に変化するときに緊張が生じる。その緊張は家族全体の関係にも大きく影響する。

⑤家族はしばしば効果的ではない方法で、がんに対応しようとする

家族には、今までにも様々な問題に対峙してきた長い歴史がある。家族は知らず知らずのうちに、今までと同じ方法でがんに関する問題に立ち向かおうとする。

これらの問題点は、治療の時期によってその不安の現れ方も変わってくる。時期に応じた不安の現れ方を表にまとめた。

家族の不安に気づくために

家族に十分なケアを提供するためには、家族同席の面接以外に個別の面談時間を十分にとることが理想であろう。しかし忙しい臨床現場では、説明や面談に十分な時間を割くことが難しい。家族の抱える問題は様々なのは事実である

表 家族の不安

診断の時期

- ・検査の目的と方法
- ・検査結果
- ・ケアの調整をしてくれるのはだれか
- ・診断を待つ間の気持ち（不安、見とおしの不確かさ）
- ・診断結果を周りの人にどのように伝えたらよいか
- ・治療の選択

入院の時期

- ・手術の方法
- ・病理診断がいつ出るのか
- ・入院期間はどれくらいなのか、回復にかかる期間はどれくらいなのか
- ・退院してからの行動の制限
- ・家族への影響
- ・痛みや他の症状

治療の時期

- ・治療の方法と期間
- ・予想される有害事象と起きたときの対応
- ・有害事象を減らすための工夫
- ・（家族内での）一時的な役割の変化
- ・患者教育、サポートグループ、社会資源の利用方法
- ・解決されていない不安をだれにどのように話をしたらよいか

経過観察の時期

- ・定期検査の時期とその必要性
- ・再発の不安
- ・患者と家族のニーズのバランスの調整
- ・患者教育、サポートグループ、社会資源の利用方法
- ・新しいセルフイメージをつくる方法
- ・仕事への復帰、経済的問題

再発の時期

- ・治療の方法
- ・予想される有害事象と起きたときの対応
- ・見とおしの不確かさ、悲しみ、おそれ
- ・再発してからの希望のもち方
- ・サポートグループ、社会資源の利用方法

が、時期を揃えて比較をしてみると共通点が多いのも事実である。共通要素が多い点を確認することが現実的な対応であろう。

また、家族の不安を尋ねる場合に、「家族は患者に遠慮をしている」ことは知っておきたい。家族は、「一番大変なのは患者だから、患者の治療を差し置いて自分の不安を話すわけにはいかない」と思っている。家族が患者に対して罪の意

識を感じることなく素直に困っていることを話していただくために、短時間であっても家族とだけ顔を合わせる時間をつくる。そのうえで、家族が様々な不安を感じることは当たり前であること、家族の不安に対しても対応をして不安を減らすことが患者のためになることを、はっきりと言葉で伝える。家族の心理的な抵抗に配慮をすることは、ささやかではあるが大事なケアである。

投稿規定

【看護技術】では、日頃の皆様の臨床・地域での実践、研究成果を発表していただくコーナーを用意して、皆様の投稿をお待ちしております。臨床看護・地域看護に関するものであれば、調査研究・実験研究・事例研究・事例報告・総説など、テーマを限定せずに受け付けます。

1. 締切日は特に設けません。随時ご投稿くださって結構です。なお、他誌に発表済み・投稿中・投稿予定の原稿は、ご遠慮願います。
2. 掲載の可否につきましては、編集会議で決定し、ご通知いたします。投稿原稿は原則として返却いたしませんので、コピーをおとりください。なお、原稿の題名の変更、字句の訂正や書き直しをお願いする場合がありますので、ご承知おきください。掲載後、掲載誌をお送りいたします。
3. 執筆要領は以下のとおりですのでご注意ください。
 - 原稿の分量は、400字詰原稿用紙換算で20枚まで（図表含む）とする。
 - 本文および図表は原則として電子データとして作成し（図表は手書きも可）、記録媒体に保存し添付すること。
 - 400字以内のサマリー（要約）を添付すること。
 - 口語体・常用漢字・新かなづかいを用いること。
 - 引用・参考文献は、本文中の引用・参考箇所順に番号を括弧表示したうえで、以下の書き方に従い論

末にまとめて明示すること。その際、本文中に括弧表示した番号順どおりに配列すること。

雑誌／著者名：論文名、誌名、巻（号）：頁、発行年。
書籍／著者名（監修者名、編集者名など）：書名、版数（第1版の場合は省略）、発行所、発行年、頁。
論集・集録などに収録された一論文／著者名：論文名、（論集の編者名）、論集名、発行所、巻（号）：頁、発行年。

4. 別紙として、題名・執筆者名・所属・連絡先（住所、電話番号、メールアドレス）を記したものを付してください。
5. 著者校正は、初校をご覧いただきます。校正の際の書き直しは、原則としてご遠慮いただきます。

送付先

〒102-0073 東京都千代田区九段北3丁目2番4号
株式会社メヂカルフレンド社【看護技術】編集室
TEL03-3264-6616 FAX03-3264-0704
gijutu@medical-friend.co.jp

告知の後に患者さんが泣いています

小川朝生 独立行政法人国立がん研究センター東病院
臨床開発センター 精神腫瘍学関係部

がん治療には、患者や家族にとって非常につらい場面がある。特に診断や治療の結果を伝える場面、再発を告知する場面など、がん治療の節目となる場面で患者・家族が激しく動揺したり、泣いたり、あるいは怒りを医療者に向ける場面がある。

がん治療における心のケアをもっとも広くとらえると、このような患者・家族が動揺する場面で、患者・家族の驚きや衝撃、つらさに共感を示しつ

つ、常に患者・家族のそばで見守る情緒的な支援であろう。情緒的な支援を適切に提供するために、患者の通常の心理的反応(通常反応)を思い描けるようになることは、情緒的サポートをどのように提供するのがよいのか、また患者の反応が激しくて専門家につなぐほうがよいのはどのような場面かを判断するうえでとても重要になる。

本稿では、まず患者の通常反応とその対応について考えてみたい。

事例

患者：Hさん、40歳代、女性、現病歴：乳がん。

夫と子ども2人(小学4年生と1年生)の4人暮らし。Hさんは、4月に下の子が小学校に入学したこともあり、週に3日だけパートに出ている。6月ごろに右乳房の腫瘍を自覚した。近くのレディースクリニックを受診し、マンモグラフィと細胞診を受けたところ、乳がんとの診断を得た。

Hさんは担当医から、検査の結果乳がんであること、腋下のリンパ節にも広がっているのでまず抗がん剤治療を行い、そのうえで手術を考えるほうがよいこと、術後の放射線治療を含めるとおよそ1年の治療期間が想定されること、その後もホルモン治療が必要になる可能性が高いことなどの説明を受けた。

「乳がん」との診断を告げられて、Hさんは動揺して泣き始めた。

「“がん”と言われて、どうしたらよいのですか？もうこのまま死ぬしかありません。親にも話せません……」。

診察室を出てもHさんは青い顔をしながら放心した面持ちで、ぼつりと椅子に座ったぎり動けなくなった。面談に同席した看護師がHさんに声をかけても、「もう何が何だかわかりません。こんなにつらいなら、いっそのこと死んでしまいたい」と泣きながら繰り返すばかりであった。

看護師もどのように対応をしたらよいのか、途方に暮れた。



衝撃を受けた患者の反応：通常反応

がんの診断を告げられるなど、突如、生活や生命の危機に直面にさらされた患者は強い衝撃を受ける。患者の言葉を借りれば、「頭が真っ白になった」、「自分と周りとの間に幕が張られたようで、現実感がなくなった」、「何を言われたのか、どこをどうやって家に帰ったのか覚えていない」などの体験を患者はこのときに受ける。

この強い衝撃のなかには、次のような様々な反応が生じる。

否認

状況すべてを信じない。

「がんと言われたのは何かの間違いである」。

絶望感

すべてが終わったと感じる。

「もう駄目だ、死ぬしかない」。

怒り

周りのあらゆるものが不合理に感じる。

「どうして自分がこのような目に遭わないとい
けないのか」。

取引

自分がよい行いをすれば、よい展開が待っていると信じる。

「このようなことをがんばってるから、自分を助けてほしい、救われるのではないか」。

この混乱にもみえる時期は、おおよそ3、4日続く。なかには、不安や恐怖、混乱や絶望感、無力感などの心理的な反応に合わせて、眠れな

かったり、食事が摂れなくなったり、何もしたくなくなり部屋に引きこもる、仕事にも出られなくなるなど、一時的に日常生活を送れなくなることもある。しかし、この4日の時期を過ぎると、徐々に混乱した状態は治まり、1週間から10日後には、患者それぞれの対処により新たな状況に何とか合わせるようになる。

かつてキューブラー・ロスが唱えたように、がんに対する適応は、否認→怒り→無力感などの段階を経ると考えられていた。しかし現在では、“段階を踏んでいく”というよりも、“様々な段階が混じりつつ進んでいく”と考えられている。

通常反応に対する看護師のかかわり方

看護師の役割を3つの場面（診察前、診察・面談中、診察後）に分けてまとめてみたい。

1. 診察前

診察前には、可能であれば患者にかかわる医療チームのメンバーによるカンファレンスがもたれることが望ましい。カンファレンスでは、患者・家族の病状認識、“悪い知らせ(Bad News)”を聞きたいかどうかに関する患者の意向、患者の生活に関する情報の共有を行う。

患者の受ける衝撃を予想するうえで重要な点は、うつ病の既往の有無である。

さらに、治療の選択肢とそれぞれのメリット・デメリット、現状での課題や予測される問題点を整理してチームとしての方向性を確認する。このプロセスにおいて、看護師はチームの一員としてカンファレンスの場の設定や進行などのコーディネ

ネットを行い、患者・家族の意向をふまえた面談が行われるように準備をする役割を担う。

2. 診察・面談中

面談には可能な限り同席する。“悪い知らせ”を伝える面談場面は、患者にとっても医師にとっても苦痛を伴う。

看護師は同席し、医師と患者・家族の両者から顔が見える位置に座り、必要なときにうなづく、アイコンタクトをとるなど、リラックスして話し合えるように心がける。また、以下に示すようなことも看護師の重要な役割となる。

- ・医師から情報開示が適切に行われているかを確認する。
- ・患者の表情や姿勢、話し方などを観察し、患者の理解は十分か、疑問に思うことを聞いているかを確認する。
- ・患者・家族の理解、疑問が整理できるように適宜、言葉かけを行い、患者が尋ねたい点について質問ができるようにする。
- ・患者の意向が医師に伝わっていない場合は、患者に代わって伝える。

3. 診察後

“悪い知らせ”を伝えられた後は患者の状況をふまえながらフォローをする。“悪い知らせ”を伝えられた直後は、患者・家族ともに通常の心の状態を維持することは難しい。看護師は患者・家族の表情や反応などを観察し、適切なタイミングを見計らうことが必要である。

フォローアップでは、患者・家族の心情を慮りながら接する。最初の3、4日の衝撃を受けた直後は、説明を十分に理解する余裕がないことも多い。まずは動揺した気持ちへの対応が必要であり、傾聴をしつつ問題の整理を援助する。すぐに治療計画を説明しなければならない場合には、沈黙を十分に取つつ、患者の理解を確認しながら進める。

1週間ほど経つと患者の適応が徐々に始まる。この時期を迎えると、患者は情報を整理して、自分が向き合うべき現実の問題に直面することができるようになる。健全な楽観的な見通しももてるようになる。この見通しがもてるかどうかは、病期(初期か進行期か)よりも痛みや不眠、倦怠感など患者の実感によるところが大きい。この時期には、患者が苦痛を感じていないかを確認することが大事である。患者は痛みを我慢したり、不眠・緊張を隠すことも多い。動揺したり、将来を悩んで眠れなくなることは多くの患者が経験していること、「あなただけが弱いと感じる必要はないこと」を伝えることが患者の助けになる。



振り返る余裕が出てきたころには、患者が症状を自覚したころから受診、診断を受けるまでの経緯を振り返りつつ、情報を整理する。患者の認識や意向、患者が間違っていて理解していることはないか、疑問を感じている点はないかなどを家族とともに確認する。必要があれば患者・家族の意向を確認して、再度面談の場面を設定する。

また、継続的に心身の変化を見守る。たとえば不安や不眠、食欲低下、気分の落ち込みが強くないかなどに注意する。不眠や食欲不振が2週間以上続く場合や、日常生活への影響が大きく仕事や家事に支障を来している場合は、うつ病や適応障害を発症しているおそれがある。精神科医や緩和ケアチームなど専門家への紹介を

考える。さらに、患者・家族の様子や理解度、意向などは必ずカンファレンスで報告し、患者・家族への支援の方向性についてチームで話し合う。

一般的に、告知を受けるような大きな衝撃を受けても大半の患者はそこから立ち直ることができる。将来に対する楽観的な見方をもち、治療へ積極的にかかわることができるのは健全な対処方法である。しかし、その見通しにたどり着くまでには、患者各々の背景が異なる。患者は様々な対処を試みる。たとえ医療者からみて、患者の対処方法が無駄に感じられたとしても、患者が置かれた状況でのやむを得ない行動であることもある。批判的な対応は慎重に考えたい。

投稿規定

【看護技術】では、日頃の皆様の臨床・地域での実践、研究成果を発表していただくコーナーを用意して、皆様の投稿をお待ちしております。臨床看護・地域看護に関するものであれば、調査研究・実験研究・事例研究・事例報告・総説など、テーマを限定せずに受け付けます。

1. 締切日は特に設けません。随時ご投稿くださって結構です。なお、他誌に発表済み・投稿中・投稿予定の原稿は、ご遠慮願います。
2. 掲載の可否につきましては、編集会議で決定し、ご通知いたします。投稿原稿は原則として返却いたしませんので、コピーをおとりください。なお、原稿の題名の変更、字句の訂正や書き直しをお願いする場合がありますので、ご承知おきください。掲載後、掲載誌をお送りいたします。
3. 執筆要領は以下のとおりですのでご留意ください。
 - 原稿の分量は、400字詰原稿用紙換算で20枚まで（図表含む）とする。
 - 本文および図表は原則として電子データとして作成し（図表は手書きも可）、記録媒体に保存し添付すること。
 - 400字以内のサマリー（要約）を添付すること。
 - 語体・常用漢字・新かなづかいを用いること。
 - 引用・参考文献は、本文中の引用・参考箇所に対応に番号を括弧表示したうえで、以下の書き方に従い論

末にまとめて明示すること。その際、本文中に括弧表示した番号順どおりに配列すること。

- 雑誌／著者名：論文名、誌名、巻（号）：頁、発行年。
 - 書籍／著者名（監修者名、編集者名など）：書名、版数（第1版の場合は省略）、発行所、発行年、頁。
 - 論集・集録などに収録された一論文／著者名：論文名、（論集の編者名）、論集名、発行所、巻（号）：頁、発行年。
4. 別紙として、題名・執筆者名・所属・連絡先（住所、電話番号、メールアドレス）を記したものを付してください。
 5. 著者校正は、初校をご覧いただきます。校正の際の書き直しは、原則としてご遠慮いただきます。

送付先

〒102-0073 東京都千代田区九段北3丁目2番4号
株式会社メヂカルフレンド社【看護技術】編集室
TEL03-3264-6616 FAX03-3264-0704
gijutu@medical-friend.co.jp

傾聴で解決できること、できないこと

小川朝生 独立行政法人国立がん研究センター東病院
臨床開発センター 精神腫瘍学開発部

がんの臨床では、患者をどのように支援するのが、どのように伝えるのか、迷い悩む場面が連続する。そのため、患者と向き合う医療者のストレスも大きい。少しでもうまく伝えるために、コミュニケーション・スキルを学びたいと考える医療者も多い。

実際、コミュニケーション・スキルは医療者にとって必要不可欠であることに違いはない。しかし一方では、過度の期待や幻想をもたれている面もある。

今回は、医療者を悩ませているコミュニケーションとそのスキルについて考えてみたい。

事例

患者：Iさん、30歳代、女性。

現病歴：乳がん。

会社員のIさんは、独身で海外出張を月に1回はこなすなど、精力的に仕事をこなしていた。たまたま会社の健診を受けたところ、精密検査を勧められた。総合病院の乳腺外科でマンモグラフィと細胞診を受け、右乳腺の異常影と細胞診の結果、悪性と診断が出た。

患者の年齢が若いこともあり、担当医は外来看護師に同席を依頼した。担当医はIさんに淡々と、細胞診で悪性所見が出たこと、リンパ節の転移も疑われること、いくつかの検査を追加したうえで、抗がん剤治療と手術を行うほうがよいことを説明した。また、次回までに治療を受けるかどうか決めてくるよう説明した。

Iさんは告知に動揺し、診察室を出てから泣き始めた。看護師はそばに寄り添い、その思いを傾聴した。Iさんは両親をがんで失ったこと、特に母親は乳がんでその闘病を見守ることがつらかったことを話した。

次の外来時に、Iさんは泣きながら現れた。担当医との診察場面でも泣き続け、結局、治療方針は決まらなかった。外来看護師は診察後に再度Iさんの話を聞くことにした。Iさんは前回と同様に両親のがんのお話を繰り返した。看護師は思いを傾聴することに努めた。

翌週に再度外来受診があった。Iさんはそのときも泣きながら治療を受けることに迷っていると話した。担当医も困り、外来看護師に話を聞いてあげてほしいと声をかけた。看護師がIさんに声をかけたところ、「言いくいのですが、話を聞いていただいても問題は変わりませんし、話すだけつらくなるので」と断られた。看護師も担当医も対応に困った。



コミュニケーションは難しい

患者の意向に沿った治療を行うために、あるいは医療安全の面からコミュニケーションへの配慮が強く意識されるようになった。たとえば、積極的な治療が難しくなった場面では、いかに患者の衝撃を和らげ、しかも深刻な情報をどのように伝えたらよいのか、プライマリ・チーム全員が悩む。患者が泣いて嘆く場面に直面すれば、「もっとコミュニケーション・スキルを磨かないと」と悔しく思ったりもする。

また、セミナーや緩和ケアの研修会のプログラムを見れば、あちこちにコミュニケーション・スキルの項目が入っている。医療者がコミュニケーション・スキルを身につければ、目の前の患者が悩み苦しむことがなくなるかのように期待されているようである。事実、患者と医師との間の良好なコミュニケーションは、患者の満足度を高め、治療のアドヒアランスを高める。その結果、治療成績も向上し、医療者の燃え尽きを減らすことにもつながる。特にがんを告知したり、積極的な治療が功を奏さず緩和ケアへ移行せざるを得ないことを伝えたりすることは、医療者に大きなストレスを与える。

このような患者の見通しを根底から覆すような「悪い知らせ」を伝える際の助けになるものとして、コミュニケーション・スキルが紹介され、海外においては医師のためのコミュニケーションスキルとして“SPIKES”がある。わが国においても医師のためのコミュニケーション・スキルとして“SHARE”が知られるようになった。

看護師教育では、患者への情緒的支援として

の傾聴が広く知られている。わが国の患者は情緒的支援へのニーズが高い。その影響もあるのか、上手に情緒的な支援を行うことがコミュニケーション・スキルであり、情緒的な支援さえ達成できれば、コミュニケーションは達成されると誤解されることも多くなってきたように感じる。

コミュニケーションとは

では、このコミュニケーション・スキルが語られているおおもとを一度考えてみたい。

コミュニケーションとは、communicareに由来し、お互いが情報を共有することを指す。つまりコミュニケーションとは、患者と医療者との間で、信頼関係を構築し、情報を収集するとともに、ごちからの情報を確実に伝達することを目指している。さらに言い換えれば、患者と医療者との間での信頼関係を築き(情緒的支援)、そのうえで治療やケアに必要な情報を聞き出すとともに、知識や技術を伝え、伝わったことを医療者が把握する、ということになる。

そうすると、コミュニケーションの目的を達成するためには、「情緒的な支援」を行い信頼関係を構築する「傾聴」とともに、患者がどのようなことに困っているかを情報収集し、その問題を解決するための方法や知識を確実に伝えることが必要になる。

コミュニケーションを達成するための戦略を考える

前述した内容をまとめると図のとおりになる。

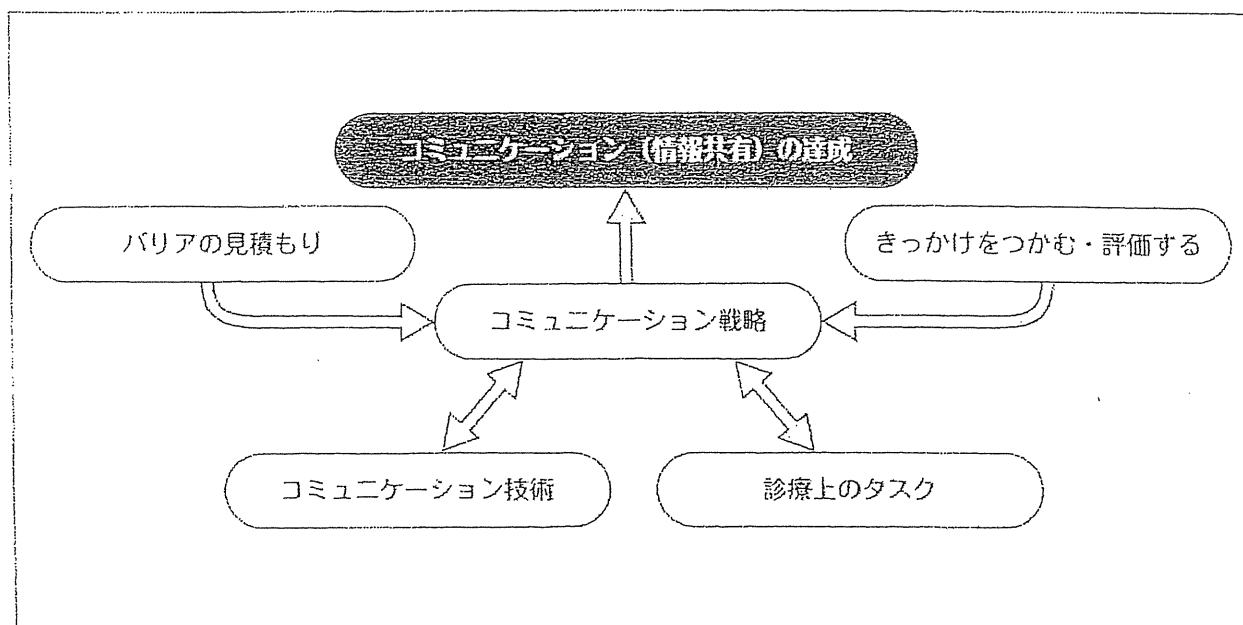


図 コミュニケーションの構造

つまり、医療者は「傾聴」をするだけでなく、いまこの場面で患者から聞き出さなければならぬことを確認し、医療者として患者に伝えなければならないことをはっきりと自覚をする。そのうえで患者に伝える際の障害や問題となることを見積もり、伝えるための段取りを考える。というコミュニケーションの戦略・手順を考えなければならない。

事例を振り返ると、患者は若年で乳がんを宣告され、大きな落胆と悲しみを抱えていた。その悲しみに寄り添うことは重要であり、実際強い情緒的な支えになっていたのも確かである。しかし、患者のニーズには情緒的な支援のほかに患者を悩ます何らかの問題があり、その問題を具体的に解決することも患者は望んでいた。

臨床での実践

では、臨床でどのようにしたらよいのか。

基本的なことであるが一番重要なことは、病状の見通しを医療者がもち、いまの地点がどのような場面なのかを常に意識することである。コミュニケーション・スキルは信頼関係を築く基礎となるが、そのうえでどのように進めるのかを考えなければならない(表)。

事例に戻れば、告知を受けたIさんの病状は進行期の乳がんであることから、抗がん剤を含めた積極的な治療が必要になることは間違いない。治療導入前のいま必要なことは、患者が病気と向き合いどのように取り組むか、問題を整理すること、問題を乗り越えるためのサポートを用意することになる。若年で未婚であることや両親

表 コミュニケーションの戦略

| |
|--|
| <p>コミュニケーション・スキル</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 情緒的支援をとおして信頼関係を構築する。 <p>診療上のタスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 患者の今まで受けてきた治療の経過、今後の見通しを確認する。 ◦ 治療を進めるうえで聞きさなければならぬ情報のポイントを押さえる。 ◦ 治療を進めるうえで患者に伝え、理解をしていただかなければならぬ情報のポイントを押さえる。 ◦ 患者の意向を確認する。 <p>バリアの見積もり</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 患者から話を聞き出したり、あるいは逆に患者に話を伝えるうえで、患者がわかりにくかったり、心理的に嫌悪感を抱いたり、話を聞くことを拒否するような、情動的な反応を起こしやすい内容やポイントを事前に把握する。そのうえで、ポイントを回避する方法、あるいは段階的に伝えるなど、その衝撃を和らげることが可能な方法を探る。 <p>コミュニケーションのきっかけをつかむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 患者にとってわかりやすい、あるいは話しやすいタイミングを計る。 |
|--|

を失っていることをふまえれば、精神的な支援が必要かもしれない。

また、母を乳がんで亡くしていることを考えれば、その闘病を思い出して怖れていることがあるのかもしれない。それらの問題を明らかにし、彼女自身で整理できるようにすること、支えてくれる人がいるのか、いるとしたら本当に助けてもらえるか、それを彼女が頼めるのか、当たり前ではあるが一つずつ問題を整理することが大事である。医療者は傾聴をしつつも、今後を見通して患者を助けてくれる人を集めることがいま大事なこと、そのための手伝いができることを説明し、

希望があれば一緒に問題を書き出す。問題をまとめつつ、できることを一緒に探し、どのように支援するかを考える。もしも不安が強く、ふだんの生活もままならないようであれば、精神科医との連携も含めた提案を考えることもできるだろう。



基本的な話であるが、コミュニケーションの大枠を解説した。コミュニケーション・スキルについては関心が高まっているが、それ以上にコミュニケーションの全体像を考えられると、明日からの患者への支援に深みが増すであろう。臨床の参考になれば幸いである。

予期悲嘆は起こさなければならないのか

小川朝生 独立行政法人国立がん研究センター東病院
臨床開発センター 精神腫瘍学開発部

がん医療において、患者・家族をめぐる話題に、終末期の問題がある。がん独自の終末期の問題があるわけではないが、がん医療においては、他の疾患に比べて、身体的変化が穏やかである場合が多いため、在宅や療養生活をいかに過ごすか、看取りをどのように扱うかが考えやすいからであろう。

一般病棟で終末期の患者・家族をケアすると

きに、必ずといってよいほど話題に出るのが、「予期悲嘆」である。予期悲嘆は、看護ケアではオピオイドと同じくらいだれもが知っている言葉であるにもかかわらず、予期悲嘆はどのようなものか、どのようなケアが望ましいのかがあまり知られていないようにも感じる。

今回は、予期悲嘆とはどのようなものか一緒に考えてみたい。

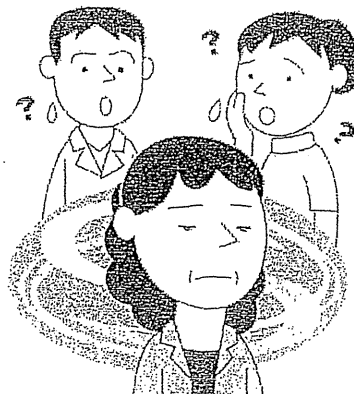
事例

Jさん、60歳代、男性
現病歴、膵がん、終末期

X年4月頃、ゴルフの後より背部痛を自覚した。なかなか改善しないため総合病院を受診して腹部CTを撮ったところ、膵体部に後腹膜への浸潤を伴う腫瘤影と、肝内の多発影を認めた。急性腫瘍が疑われ、シムズゲール[®]を開始したが、2コース目を施行したところで40度の発熱と黄疸が出現した。肝門部リンパ節転移による胆管閉塞であった。減黄術を行い、ステントを留置したが、腫瘍が進行しているのは明らかであった。抗がん剤治療は中止となった。一時退院をして過ごしたものの、再度高熱を出し入院。肝機能障害も進んだ。担当医は、退院は困難よくて外泊ができるかどうか、余命ももって3週間と判断した。

Jさんには妻と子どもが2人(長男と次男、どちらも結婚し他県に住んでいる)いた。妻も乳がんを患い、ホルモン療法中であった。体調はあまりよくないようで、毎日見舞いに寄るものの、1、2時間で帰るといった状況であった。

担当医から妻へ、予後が厳しいこと、会わせたい人がいれば今しかないと、が伝えられた。妻は淡々と聞き、特に質問はなかった。説明ののちに、子どもは1回ずつ見舞いに訪れたがそれ以上の面会はなかった。妻も疲れたのか最近はおきになるときもあった。



「この家族は」さんの病状の深刻さを理解しているのだろうか？」担当の病棟看護師は焦りを感じた。プライマリナーチスが妻と話した。妻は夫の病状や予後に関しても理解をしていた。看護師が、妻の気がかりや心配なことはないかを尋ねたが、「特にない」と淡々と応えた。

「妻は夫の死に際しても悲しんでいない。これはおかしいのではないか」「夫が亡くなった後に、妻はものすごい衝撃を受けてしまうのではないか」とスタッフは心配になり、病棟カンファレンスを開いた。カンファレンスでは、「妻は今の状況に直面していないのではないか」「無理にでも悲嘆は起こさせないと、いけないのではないか」と意見が出た。担当看護師は、妻にどのように接したらよいのかわからなくなった。

悲嘆と予期悲嘆

がん看護、なかでも緩和ケアにおいては看取りをめぐる患者と家族のケアは避けてとおれない話題である。特に、大事な人を失う家族に対して、その悲しみを幾分でも和らげ、つらさに寄り添うことは、看護師の担う重要な役割である。しかし、いざ臨床でとなると、どのようにアプローチをするのがよいのか、指針が見つげにくい。

まず、当たり前のようにあるが、人は親密な人を失うと、悲しみや驚き、気持ちの落ち込み、あるいは感情が麻痺したような感覚など様々な反応を起こす。この反応は単に情動にとどまらず、眠れなくなったり、食欲がなくなるなどの身体症状も伴う。このように、親密な人を失うことによる様々な心理的反応、身体症状の一連の過程をまとめて「悲嘆(グリーフ)」という。

これに対して、今後迫ってくる死に対する情動的な反応や行動をまとめて「予期悲嘆」という。予期悲嘆を具体的にみれば、気持ちの落ち込みであり、死にゆく患者に対する心配であったり、別れのリハーサルであったり、死という別れに対

して必死に適応しようとする試みであったりする(表)。この予期悲嘆というものに対して、医療者は、家族は予期悲嘆を経験することで大事な人を失うことを現実のものとしてとらえることができるかと漠然と考えがちである。すなわち、大事な人を失うことに直面し、弱っていく患者に対して家族が支えるという関係を築き、関係を修復したり、やり直したりすることができると考えている。

さらに医療者は、「予期悲嘆は、死別後に起こる悲嘆反応が早く始まったもの」と漠然と信じていることが非常に多い。すなわち、「予期悲嘆が起これば、悲嘆は軽くなる」と信じていることが多いのである。臆近なイメージで考えるならば、バケツ一杯の水が入っていて、それを少しでもこぼしておけば後は軽くなるように、先に予期悲嘆を起こしておけば、後で生じる悲嘆の衝撃が和らぐだろうと信じがちである。

しかし、近年では予期悲嘆の治療的な意味やその必要性は疑われるようになってきている。具体的には、臨床での詳細な観察から次のような事実が明らかになった。「一般的な家族は、患者が死

表 予期悲嘆と悲嘆との違い

| |
|--|
| <p>● 予期悲嘆は死によって終わる 予期悲嘆は、別れることに対する不安である。別れ（＝死別）の後には、不安は消え、抑うつなど別の情動反応が始まる。</p> <p>● 予期悲嘆は、家族だけではなく患者も体験する 予期悲嘆は、別れることに対する不安であるため、家族だけではなく患者も感じる。</p> <p>● 予期悲嘆は時間の経過とともに大きくなる 予期悲嘆は、死別が近づくにつれて大きくなる。一方悲嘆は、時間がたつと徐々に落ち着いていく。</p> <p>● 予期悲嘆と異なり、悲嘆には希望が含まれる 悲嘆という日本語をみると、嘆き悲しむだけのように思いがちであるが、悲嘆のなかには、心の平穏や支えきったという充実感、故人との関係を支えにする幸福感など、少なくとも「負」ではない感情も交じっている。</p> |
|--|

を迎えるまで親密な関係を続けていて、予期悲嘆はめったに起こるものではない」ということである。実際に、早期に死別の可能性を家族に告げたとしても、実際に亡くした後の悲嘆の経過は変わらなかった。さらに予期悲嘆を生じると、家族は「患者はまだ生きているのに、自分たちが見捨ててしまっている」との自責感をもつことや、かえって患者が孤立する可能性があり、少なくとも治療的な意味や、その後の悲嘆を軽くするとは考えにくいことがわかっている。

予期悲嘆自体についても、予期悲嘆は「分離不安」であることがはっきりとしている。つまり、予期悲嘆とは、「親密な人と離れることに対する不安」であり、喪失に対する悲しみや怒り、あきらめなどの情動反応・身体症状である「悲嘆」とは異なる、ということである。予期悲嘆を経験したとしても、悲嘆が早く解消したり悲嘆を生じた後の適応がよくなるということはない。

死に直面する家族に どのようなケアを提供するのか

では、臨床において私たちはどのようなケアを家族に提供するのがよいのだろうか。

まず、家族が患者の病状を正しく知ることは必要であるが、そのうえで家族の情動反応が小さいからといって、無理に向き合わせ、無理にでも予期悲嘆や情動反応を生じさせるのはかえって害が大きかろう。なぜならば、家族は家族なりに患者の状態を理解・納得し、そのうえで家族が患者のために何をすべきかを自ら考えるからである。

医療者は、家族が自分たちの手で患者を支えることを支援することが重要である。すなわち、家族に対して、情緒的な支援を提供するとともに見守り、必要な場合に家族の希望を支えるための資源や情報を提供することが役割であろう。少なくとも、一般的な家族は健康であり、自ら問題を乗り越える力を持っている。何かと口を出すのは医療者のおごりであろう。