



家族が「血液のがん」と診断をうけました…。
私たち（家族）はどうやって
サポートしたらいいの？
どう関わっていけばいいの??

患者さんのご家族も“第二の患者”といわれています。
大切な家族を失うかもしれない恐怖や不安のなか、
患者さんを励まし、支えて行かなければならないご家族の心身にも
大きなダメージとなります。
少しでも患者さんとの関わり、ご自身の気持ちの安心につながるヒントとなるような情報をまとめました。



家族が「血液のがん」と言われたら...

ご自身のことを大切に思う



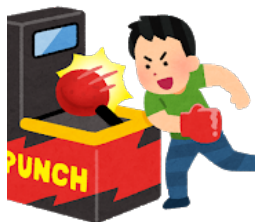
- ▶ 入退院や仕事への復帰など、患者さんご家族の生活も一変します。血液がんは、一度の治療ですべてが治るわけではなく、5年10年と経過を見ていく必要があるからです。その間、ご家族自身が心身ともに健康でいることは闘病している方を支えるのに大切なことの一つです。

自分の時間を持つことを大切にしましょう。

深呼吸やストレッチ、以前から行っている趣味など、気分転換は大事です。

また、泣いたり、怒ったり、愚痴を言ったり、、、感情を表に出すことは、悪いことではありません。

うれしかったこと、つらいことをノートに書くだけでも気持ちが楽になります。



家族が「血液のがん」と言われたら...



血液がんの特徴を知る・移植について知る = 正しい知識を得る

- ▶ 「血液がん」や「移植」という大きなライフイベントと向き合って、新しい生活スタイルを獲得していかなければなりません。まずは病気の理解、治療の理解を患者さんと共にすすめていくことが大切です。正しい情報収集には、主治医からの説明が一番ですが、ご自身で調べられるツールとして、インターネットや書籍、SNSなどがあります。インターネットには新しい情報から古い情報まで無限にありますので、調べたことが自分に当てはまっているのかを主治医や、医療者へ確認しながら正確な知識を得ていきましょう。SNSの情報も同様です。発信した患者さんにとっては事実ですが、すべての人に当てはまるとはかぎりません。また、情報が多く整理しきれずに、調べ過ぎて不安になることもあるでしょう。医師や看護師、移植コーディネーター等と一緒に、情報の整理をすることをお勧めします。病院の患者相談窓口や患者会などで話を聞いてもらうのも、一案です。

治療経過は人それぞれです。調子の良い時と悪い時の波もあります。身体だけではなく心もそれによって波があります。波があるのは普通のことです。多くの医療者を活用して、安定して治療が受けられる工夫ができると安心ですね。



家族が「血液のがん」と言われたら...

揺れ動く患者さんに寄り添う → 治療や過ごし方を決めるのは患者さん自身

- ▶ 治療を実際にうけていくのは、患者さん自身です。
治療や生活についての最終的な意思決定するのは、患者さんであることを理解しましょう。
周囲の人が良かれと思っても、患者さんの気持ちは違うかもしれません。

「こうする方が絶対にいい」という思い込みのレールにのせるのではなく、一緒に進む道を模索します。
また、患者さんは、告知から治療、治療の経過で大きな心の揺れを経験します。
ご家族も治療の状況や結果に一喜一憂してしまいます。
患者さんもご家族もその時の体調や感情、環境でかわり、いつも同じではありません。

主治医からの説明を求めること、医療者とのコミュニケーションを通して、この先の治療経過の見通しを知っておくこともサポートする側としては必要です。



参考資料

ご自身で情報収集をするツールです。各HPを参照ください。

- * 「白血病と言われたら」 上下巻 改定第6版 全国骨髄バンク推進連絡協議会
→ 病気に関する基本的な情報や患者会、医療費についてなど網羅的に書かれています。
<https://www.marrows.or.jp/>

- * NPO法人 キャンサーネットジャパン ホームページ
→ 病気に関する基本的な情報やセミナー等の企画もされています。
<https://www.cancernet.jp/>

- * 国立がん研究センター がん情報サービス ホームページ
→ 病気に関する基本的な情報がまとまっています。
<https://ganjoho.jp/public/index.html>

- * 日本対がん協会 ホームページ
→ がん相談ホットライン等、患者家族への支援も含め、積極的に情報発信されています。
<https://www.jcancer.jp/>



家族が 「血液のがん」 と診断を受けました…
私たち（家族）はどうやって
サポートしたらいいの？
どう関わってあげればいいの??

- ★病気の状態や治療方法などは個々人で異なります
- ★治療後の生活スタイルも100人100様です

一人ですべてを抱え込まず、相談してください。
患者さんを看病するご家族は「自分がしっかりしなければ」と思うあまり、
自分のことを後回しにしがちです。
気分が不安定になったり、自分だけ楽しんでいいのかとか思っていないませんか？
体調がすぐれない、夜眠れない等…

友達と話したり、運動したり、買い物に出かけてみたり…
心と体を回復させる時間も必要です。

いつでもご相談ください。
一緒に乗り越えていきましょう！！

