

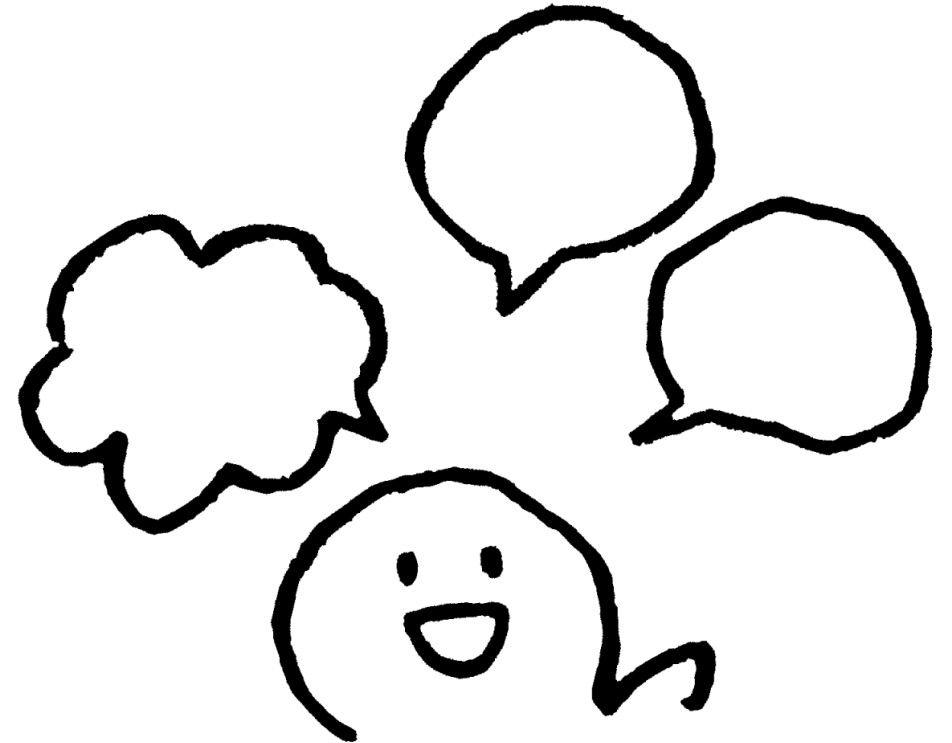
放射線治療中の心理支援

青森労災病院

臨床心理士・公認心理師 亀田恵美

本日お話しすること

- 心理師って知っていますか？
- がん治療とこころ
- 放射線治療と心理支援
- 自分でできるこころのケア



心理師って知っていますか？

心理に関する資格はさまざま…

民間資格は30種類以上あると言われています。

公認心理師 : 日本唯一の心理職の国家資格
(2018年：第一回国家試験)

臨床心理士 : 公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会
(1988年～)

現時点で、病院にいる心理師はどちらか、またはどちらも資格を持っていることが多いです。

公認心理師・臨床心理士の役割

生活者一人ひとりの
心の健康の保持増進に貢献すること

心理検査など

心理状態の観察

心理面接・
他職種へのコンサル
テーションなど

相談・助言・支援

心の健康に
関する知識の
普及・情報提供

講演など

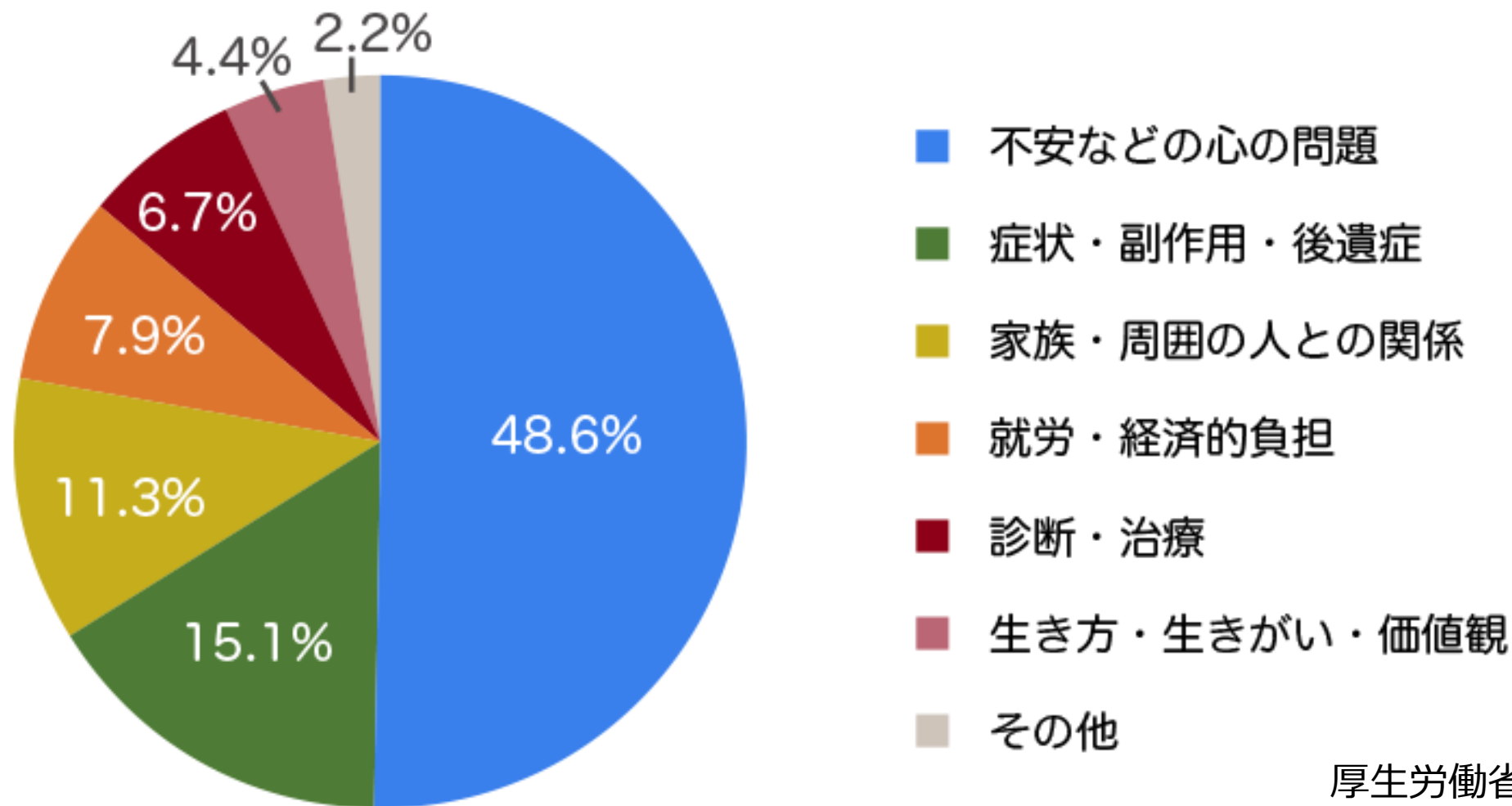
院内での活動

- 医師より依頼を受けて、**心理検査実施**
(神経内科・神経科・糖尿病内分泌内科など)
- 医師より依頼を受けて、**心理面接実施**
(神経科・糖尿病内分泌内科・整形外科・消化器内科など)
- 認知症ケアチーム・緩和ケアチーム・FLSチームへの参加
- **がん患者について依頼を受けて介入**
(放射線科・外科・消化器内科など)

心理検査の目的：よりよいケアのために、幅広く情報を取りアセスメントをする

がん治療とこころ

がんを体験した人の悩みや負担 (2003年、厚生労働省)



厚生労働省HPより

がん患者のこころのケア

2007年4月：がん対策基本法 施行

目標：

すべてのがん患者およびその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上

がん患者や家族に対するQOLの向上が義務付けられている。

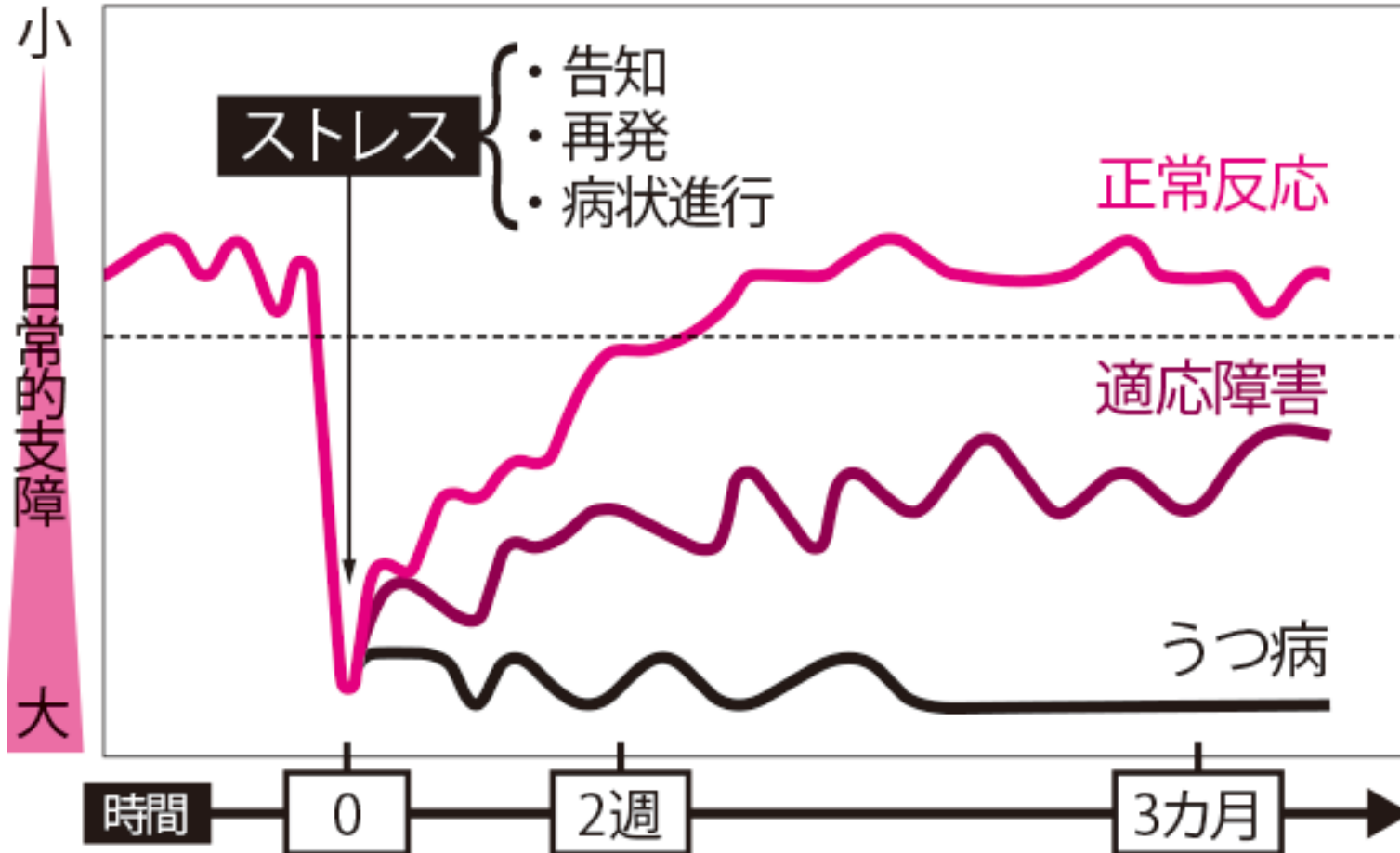
⇒こころのケアが重要視されるように

2023年3月 第4期基本計画策定

目標：

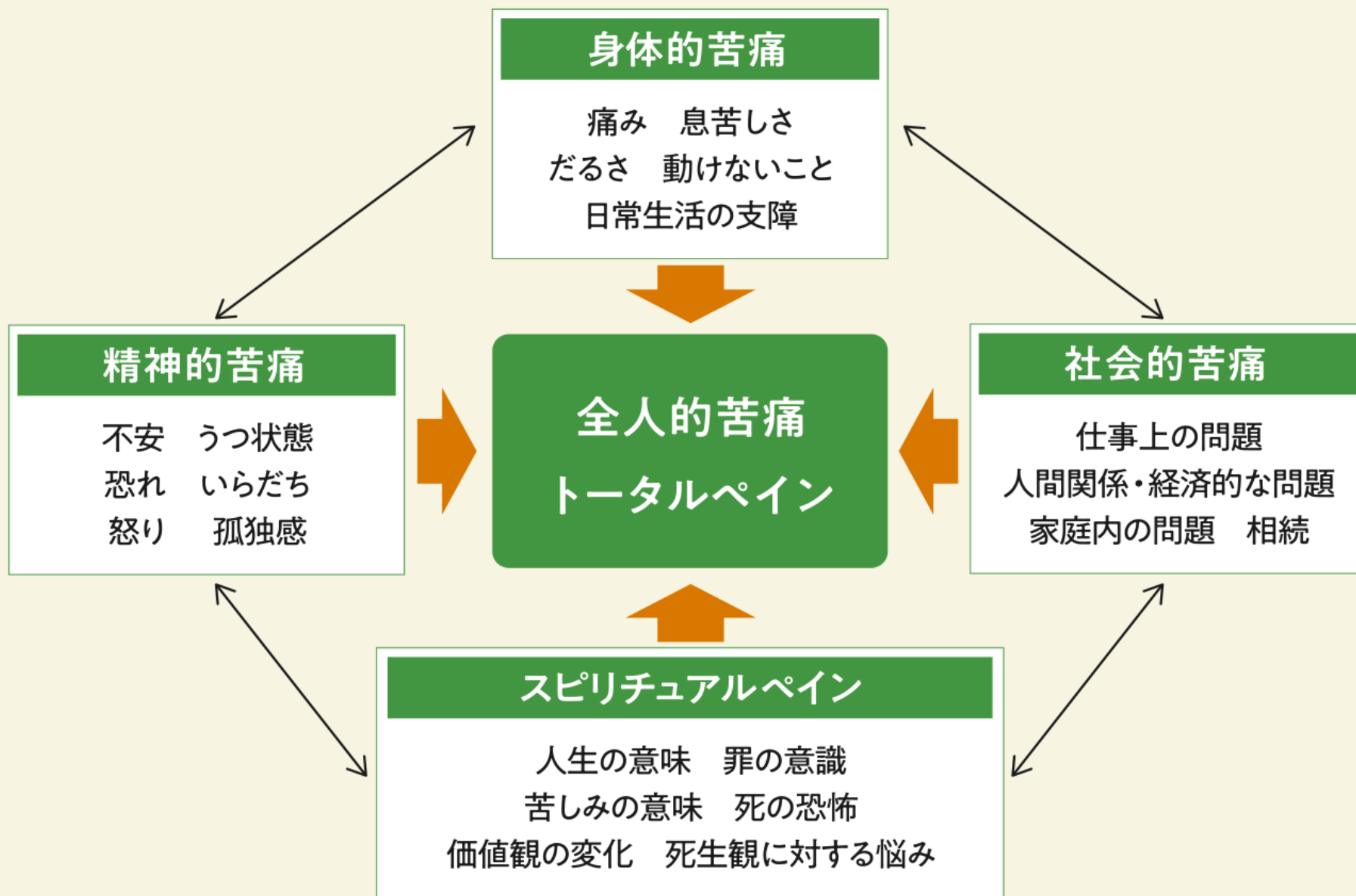
誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す

がんと告知されてからのこころの変化



※当院では、精神疾患の対応よりも、QOLを高める目的で関わっています。

強いストレスをきっかけとして起こる不安や落ち込みによって、日常生活に支障をきたし、精神的苦痛が普段よりも非常に強い状態。



『がんを学ぶ』 HPより

図1 トータルペイン(全人的苦痛)

ストレスと免疫系との関係

ストレスがかかり、身体が緊張状態にあることが続くと…

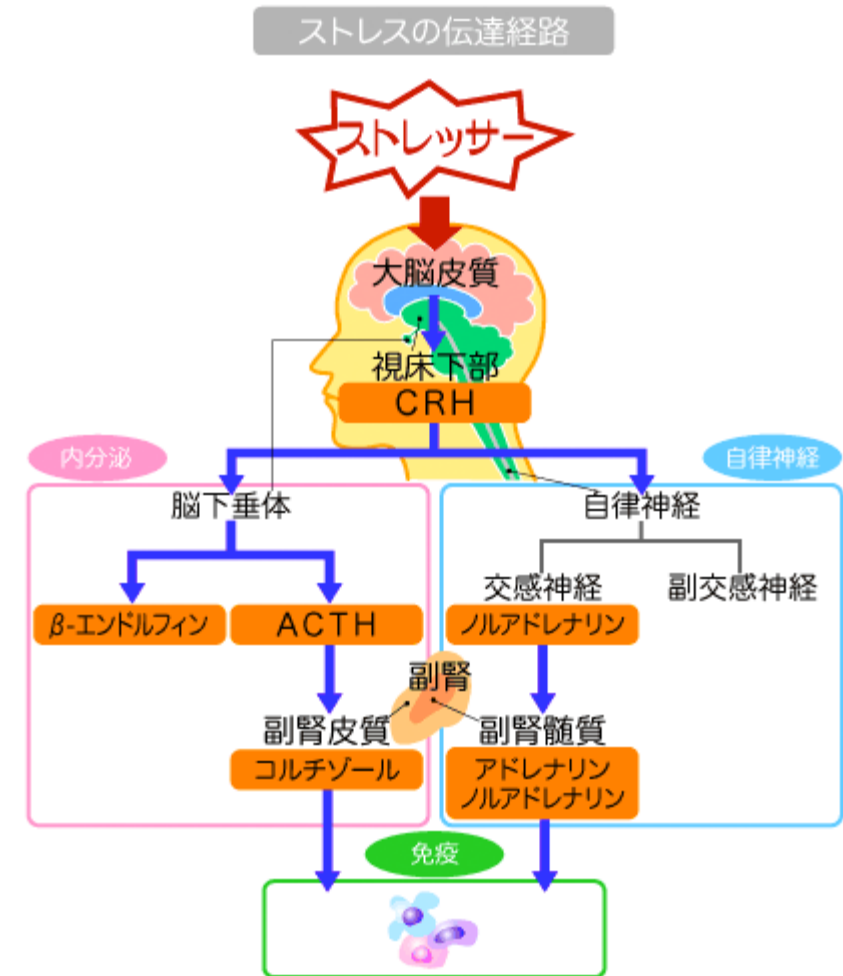
○内分泌ルート

• コルチゾール：免疫抑制作用がある。

○自律神経ルート

• 交感神経系が興奮：リンパ球の循環がさまたげられる。T細胞が病原体あるいは腫瘍細胞を排除する過程に参加できない。

⇒獲得免疫応答を弱める



放射線治療と心理支援

放射線治療と心理支援

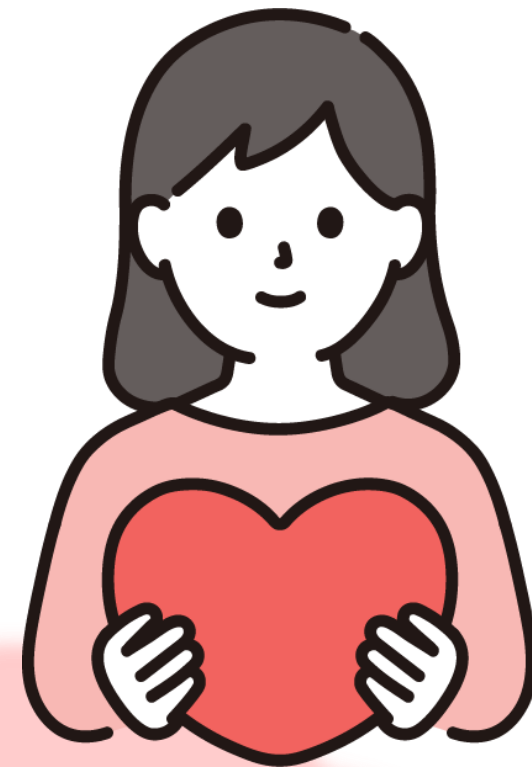
放射線治療は何回か回数を重ねることが必要

⇒入院中、お話しする機会が作りやすい

身体への影響が他の治療よりも小さめ

⇒お話しする余力がある方が多い

※『話す』ということも気力・体力を使う。



治療中はこころにも影響があります。元気がなくなる前に、自分のエネルギーを回復できることを見つけておくと良いです。

これまでの活動

入院して放射線治療をされる すべての方に検査実施

*MMSE（認知機能検査）

*CES-D（うつスケール）

⇒入院治療に際して こころの状態を把握する。ケアに活かす。

※正常値よりも高い方にはサポートを実施。

自分のこころのつらさに気づいていない方が多い可能性もある

なぜすべての方に？

* 身体の治療中、こころのことは後回しにされがち

⇒こちらから尋ねることでケアにつながる

* 『こころのケアを受ける』『こころの専門家に相談する』と
いうことがまだ一般的ではない

⇒すべての方に受けていただくことでハードルを下げる



がんの種類による違い

前立腺がん

- 当院放射線治療科では多数派
「同期と情報交換している」
⇒同じような方と交流しやすい
- 根治を目指す方が多い
- 70代以上が多い
「年取るとみんななるんでしょ」
⇒不安感が少ない

どちらかということ治療・入院生活の
大変さへのサポートが重要

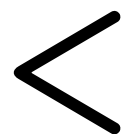
膵臓がん

- 手術ができない（根治は難しい）
と言われた
⇒これからどうなるか不安
- 突然見つかった
⇒気持ちが落ち込む段階
- 同時投与の薬の影響で食欲が落ちる
⇒『食べられない÷弱る』という
イメージを持っている方も

こころへのサポートも重要

こんなことを考えてお話をしています

不安・心配なこと



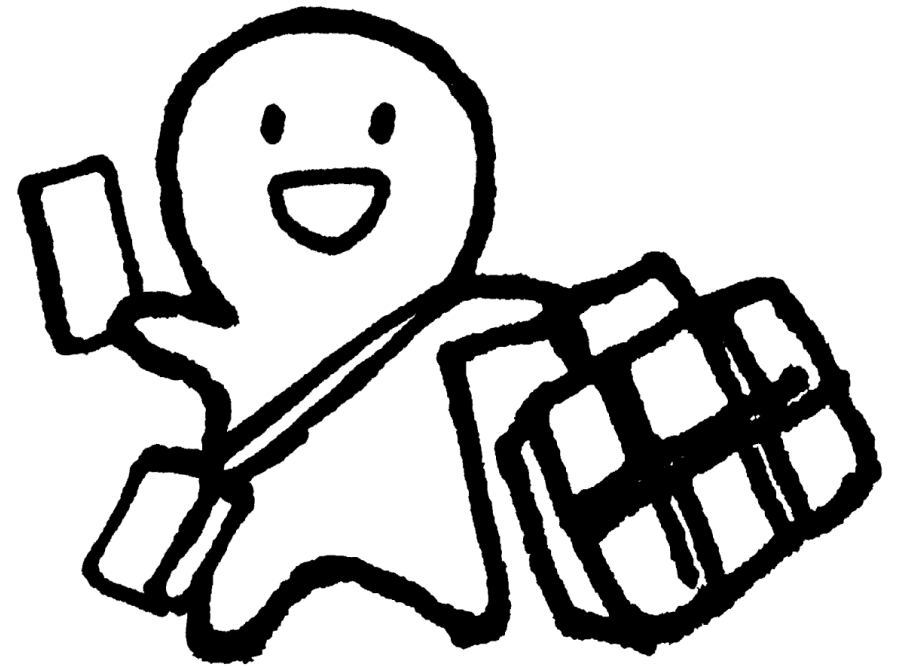
喜び・楽しみ・安心

自分でできるこころのケア

自分でできるこころのケア

- 呼吸法（瞑想）
- 軽く身体を動かす（散歩など）
- 好きなことをする
- 誰かと話す

⇒自分のことを知っておく



自分を知るための質問

あなたにとって、支えになる人・もの・ことは何ですか？

ひと	
もの	
こと	

マインドフルネスの呼吸法

「今、この瞬間」に注意を向ける力を育てる

- 呼吸に集中する
自分の呼吸に注意を向けて、
吸い方、吐き出し方の変化を
感じ取る
- 判断をしない
良い・悪いはない
- 気づきを戻す
他の事を考え始めたら、また
呼吸に意識を戻す

