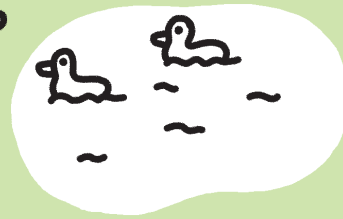
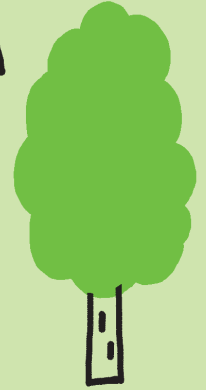
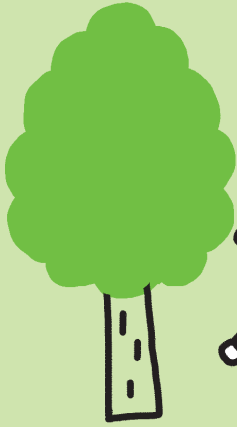


breastcare support note



## はじめに ～監修者からのメッセージ～

この冊子は、転移あるいは再発乳がんと診断された方々のご家族の、手助けになればと願い、作成されました。

今、あなたの大切なご家族やかけがえのない方が、突然の宣告を受け狼狽しておられるところかもしれません。「彼女がひどいショックを受け、どう言葉をかけていいのか、わからない」、「何か手伝ってあげたいけれど、何をすればよいのか、わからない」、「自分自身にも余裕がなく、この先どうしてよいのかわからない」など、まるで暗いトンネルに迷い込んだような気持ちかもしれません。

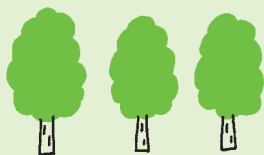
多くの場合、乳がんは命を突然に奪う病気ではありません。まず、一呼吸して落ち着いてみてください。人の生き方は人それぞれです。今後、何を大切にして時間を過ごしたいのか、話し合ってみましょう。そして、医療スタッフとの話し合いには、是非あなたも参加してあげてください。治療方法は決して一つではありません。選択肢があることを知り、ゆっくりとこれからのことを一緒に考えてみてください。

これからの大切な時間を共有することで、今まで以上にあなたと患者さんは心の深いところで繋がり、強い絆が生まれることと思います。

この冊子が、あなたと患者さんのこれからを考える手助けとなれば幸いです。

聖マリアンナ医科大学 乳腺・内分泌外科

津川 浩一郎



## 乳がんが転移・再発したとき

転移性乳がん患者さんを支える人のための手引き

- どうしたら受けとめられるのか、とまどうばかり…。 4  
まずは病状を正しく理解しましょう／患者さんのショックに目を向けて
- これからの治療方針を話しあっていくうちに、少し冷静になれた気がした。 6  
ありのままを冷静に受けとめましょう／再発・転移の治療方法の考え方
- 『病気だからって受け身のままでいたくない』って言う彼女を応援したい。 8  
納得や理解のためにセカンドオピニオンも／臨床試験の可能性も考えてみましょう
- 『緩和ケア』って言葉、少し誤解していたかも…。 10  
緩和ケアは「自分らしく」過ごすための治療／はやめに考えておくことが大切な ACP
- 何かしてあげたい、でも、どんなことができるだろう。 12  
治療の副作用はメンタル面にも影響します／患者さんの思いに寄り添うことが大切
- いろいろ相談してほしいのに、何も言ってくれない。信頼されてないのかな…。 14  
思いを伝えるのは難しいもの／医療者との橋渡し役にも
- 応援したい、励ましたい。言葉で伝えたいときもある。 16  
言われてうれしかったこと／言われてイヤだったこと
- 「頑張ってる」つもりだったけど、「ただ我慢してる」だけだったと気がついた。 18  
ときには休息をとることも大切です／患者さんを支えるあなたも1人ではありません
- 「助けて」って声に出してみたら、すごく気持ちが楽になった。 20  
専門家や「仲間たち」にアドバイスを求めましょう／さまざまな制度を活用しましょう
- これからも、あなたと一緒にやりたいことはたくさんある。 22  
“いま”を考えて“いま”を大切に／情報サイト

# どうしたら受けとめられるのか、とまどう

## まずは病状を正しく理解しましょう

告知のときは突然やってきます。「術後の経過も良好で治療も順調に進んでいると思っていた」「がんの診断と同時に転移がわかった」「病気が発見されたばかりで、まだそんなに悪くないと信じていた」…。そんなときの再発・転移の知らせは、患者さんはもちろんのこと、周囲で支える立場のあなたにとっても受け入れがたいことでしょう。

どうしてこんなことになってしまったのかと、原因を探したくなることもあるかもしれませんが、どんなに適切な治療を行っても、発見が難しい小さながん細胞（微小転移）が残ってしまう場合



手をつないで進んでいこう。一歩ずつでも。

# ばかり…。

があります。これが手術や放射線療法、薬物療法をくぐり抜け、時間をかけて大きくなると再発・転移として見つかるものなのです。がんの診断と同時に転移がわかった場合は“もっと早く気づいていれば…”と思うかもしれませんが、しかし、あなた自身のことや、患者さんを決して責めたりしないでください。再発・転移は誰のせいでもないのです。これからの治療や生活など、精神的な支えも含めて患者さんをサポートするためには、患者さんと共に病気のことを正しく理解していきましょう。

## 患者さんのショックに目を向けて

治療中やその後の経過観察中に発見される再発・転移では、患者さんが一人で告知を受けるケースが多いという現実があります。告知は一度経験すれば慣れるというものではありませんし、2度目の告知には、最初に受けたときとは異なるショックがあるものです。患者さんと一緒に告知を受けたり、患者さんから告知の事実を聞かされたりした場合、あなた自身も大きなショックを受けるのは当然のことです。告知を受けた当初は心の余裕がないかもしれません。何も手につかなくなったり、患者さんを元気づけることができなかったとしても、患者さんの気持ちに少し目を向けて心に寄り添えるように努力してみましよう。

再発・転移が疑われ、精密検査を受けた場合、結果を聞きに行くときには、あなたも患者さんに同行し、結果の説明と一緒に聞くことが理想的でしょう。それだけで、患者さんの力になります。まずは、病気のことを正しく知ることから始めてみてはいかがでしょうか？

# これからの治療方針を話しあっていくうち

## ありのままを冷静に受けとめましょう

病気の経過によって、さまざまな影響を受けるのは患者さん本人だけではありません。支える立場の家族やパートナーなど近い人は、「第2の患者」といわれるほど精神的なダメージを受けることもあります。場合によっては患者さんより病状を深刻に受けとめてしまうこともあるかもしれませんが、それは決して特別なことではありません。

再発・転移という現実、あなたにとっても受け入れがたいことでしょう。冷静になるのも難しいかもしれませんが、少しずつ考えてみてください。現実を受けとめるには、ものごとのよい側面を探してみるのも1つの方法です。誰もががんになる可能性があるように、再発・転移も誰に起きても不思議ではありません。ライフスタイルが今までと少し変わったとしても、患者さんと一緒に治療を乗り越えながら、生活を楽しむこともできるものです。つらさや不安を完全に消し去ることはできないかもしれませんが、考え方や気持ちを少しでも切り替えてみましょう。過去のことをあれこれ振り返るより、これからの治療や生活のことを考えていくことが大切です。

## 再発・転移の治療方法の考え方

治療は薬を使う全身療法がメインとなり、その目的は「症状緩和」「QOL：Quality of Life（生活の質）の維持」「生存期間の延長」と言われています。痛みなどの症状を和らげるために、手

# に、少し冷静になれた気がした。

術療法や放射能療法を組み合わせる場合もあります。これらの治療は、今以上にがんを大きくしないこと、また目に見えない微小転移を抑えておくことにつながります。

もし疑問に思うこと、不安なことがあれば、診察に付き添って主治医から直接説明を受けましょう。主治医に聞きそびれてしまったときには、看護師など他の医療者に質問しても構いません。また、患者さんの思いや考えをくみとりながら、主治医と話し合うことが必要になることもあります。場合によっては、患者さんが「積極的な治療を受けない」という選択をすることもあり得ます。それは、あなたの考えとは違っているかもしれませんが、患者さんの意思を尊重しつつ、状況に合わせて治療を継続していくことがとても重要です。

一緒に考えていけること、あるよね？



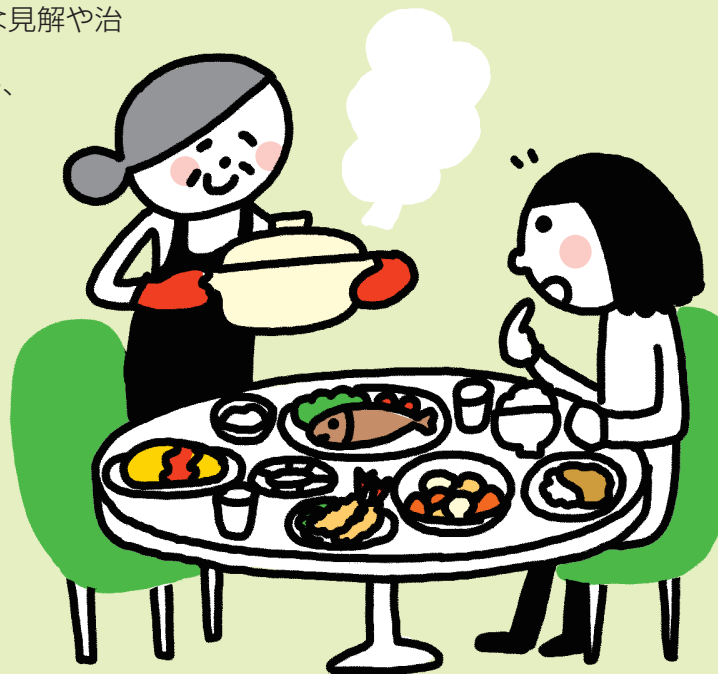
# 『病気だからって受け身のままでいたくな』

## 納得や理解のためにセカンドオピニオンも

治療方法を決めることは、患者さんの今後の生活にかかわることでもあります。あなたも今後の治療をサポートする一人として、患者さんと一緒に病気や治療のことを調べたり、考えたりしてみましょう。一緒に考えてくれる人がいるだけで、患者さんは勇気づけられます。

必要であればセカンドオピニオンも受けてみましょう。セカンドオピニオンは、医師や病院を替えることが目的ではありません。主治医のファーストオピニオンを十分に理解したうえで、別の医師や医療機関の意見を聞くことです。さまざまな見解や治療などの情報を得ることで、より理解が深まりますし、納得できる方法を選択できるようになります。どんな治療法にもメリットとデメリットがありますので、その点を十分に理解することも大切です。

焦って治療方法を即決する必要はありません。患者さんの希望に沿うもので、あなた自身も納得できることが大切です。とくに、その効果に確証のない補完代替療法や健康食品に惑わされ、過信することのないよう注意してください。



正直に伝えてくれて、ありがとう。



# い』って言う彼女を応援したい。

## 臨床試験の可能性も考えてみましょう

がん治療は日進月歩で研究され、新しい薬も次々と承認されています。この承認を受けるための臨床試験は治験とも呼ばれます。状況によって主治医から治験に参加することをすすめられる場合もあります。治験には万全を期した環境の中で、新たな効果が期待される治療を受けられるという最大のメリットがあります。しかし、こうした治験に対して「何となく怖い」と思っている家族やパートナーも多いようです。

患者さんの中で治験を知らない人はほとんどいませんが、実際に参加したことがある人は10%程度でした<sup>※</sup>。参加していない理由の半数以上が「方法がわからない」というものです。別な角度から見れば、方法がわかれば治験に参加したいという患者さんの期待が表れているとも言えます。

患者さんの希望があれば、心配だからとやみくもに反対するのではなく、治験も治療方法の選択肢の1つとして理解し、積極的に検討することも視野に入れてください。

あなたが理解を深め、情報収集をすることも患者さんの助けとなるでしょう。

### 正しい情報を知りたい時は 『がん情報サービス』

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」は、患者さんやご家族の方をはじめ、一般の方などに対して、がんについて信頼できる、最新の正しい情報をわかりやすく紹介しているウェブサイトです（サイトの紹介は p.23 参照）。**「病気のことを正しく知りたい時（p.5）」**にも参考になるでしょう。**「臨床試験（p.9）」**や**「緩和ケア（p.11）」**が受けられる病院の情報もあります。他にも治療中のケア、役立つ制度についてなど、患者さんはもちろん、支える家族にも役立つ内容となっています。

悩んでいる事に関して正しい情報が欲しい時は、ぜひ訪れてみましょう。

※ 「転移性乳がん患者 実態調査」より

# 『緩和ケア』って言葉、少し誤解していたか

## 緩和ケアは「自分らしく」過ごすための治療

かつての緩和ケアは、おだやかな終末期を過ごすことを目的としてきました。最近では位置づけが変化し、治療の1つとして、薬物療法などほかの治療と合わせてスタートします。しかし、まだ「緩和ケア」という言葉に抵抗感があり、患者さんも周囲で支える人も、「まだ必要ない」と考えてしまう場合が多いようです。

緩和ケアとは、「身体と心の痛みを和らげること」を意味します。痛みは身体だけではなく、診断後に落ち込んだりする精神的なもの、社会的な問題によるストレスなど、さまざまな苦痛が含まれます。苦痛は治療につきもの、仕方がないことと、あきらめる必要はないのです。これは“患者さんのQOL（生活の質）が最優先される”という考え方によるものです。

まず、あなた自身が緩和ケアを理解し、その上で患者さんにその目的や意味を伝え、受診を後押ししてあげてください。

## はやめに考えておくことが大切なACP

まだ必要ないと思いがちなことに、ACP（Advance Care Planning：アドバンス・ケア・プランニング）があります。なじみのない言葉かもしれませんが、ACPは治療を通して、その先の“最期までの生き方”を常日頃から家族と話し合っておこうという考え方で、医療現場で取り組みがはじまっているものです。死まで意識することになるので、「縁起でもない」と思うのも無理は

も…。

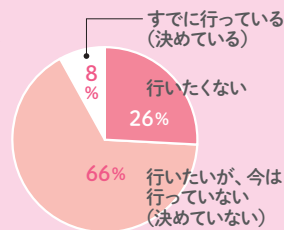


お母さんはお休みする役だよ。のんびりしてね。

ありません。

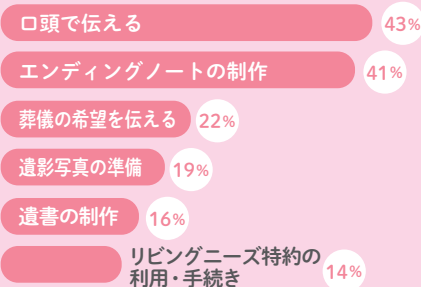
しかし、今回の調査で、患者さんはACPを希望する傾向が高いことが分かりました(右図)。また、ACPは口頭で伝えたいという患者さんも多く、ゆっくりと話を聞く時間が大切なことがわかります。支える家族やパートナーにとってはつらい作業となるかもしれません。場合によっては、積極的な治療を受けないという選択がされることもあります。それでも、患者さんの意思や価値観を尊重してあげることが大切です。

### ACP実施の意向



### ACPとしてやりたいこと

(※複数回答あり、上位6位を抜粋)



※「転移性乳がん患者 実態調査」より

# 何かしてあげたい、でも、どんなことがで

## 治療の副作用はメンタル面にも影響します

患者さんが気になる副作用の1つに、薬による脱毛があります。容姿の変化は患者さんにとって深刻なことが多く、精神的に大きな痛みとなります。脱毛だけではなく、治療によって表れる副作用には個人差があり、思いもよらない症状が出る場合もあります。

そんな治療生活の中で、患者さんの気持ちも変化します。病気のことを忘れて楽しく過ごせる日もあれば、急に気持ちが落ち込む日もあるでしょう。いったん病気のことを受け入れられても、再び耐えがたい思いに襲われたりするものなのです。身体の不調を感じながら気持ちは上向きになることもあります。理屈では説明できない心の変化が起こるなど、見ただけではわからない副作用があることも知っておきましょう。

患者さんの変化を理解するためには、日々のコミュニケーションが大切です。何気ない日常会話から患者さんのその時々の状態がわかることもあります。日頃から積極的に会話することを習慣化することで、ちょっとした患者さんの変化にも気づきやすくなるでしょう。

## 患者さんの思いに寄り添うことが大切

病気と向き合う患者さんを前に、何かして力になりたいと考えるのは、ごく自然なことです。そして、何をしたら良いのか



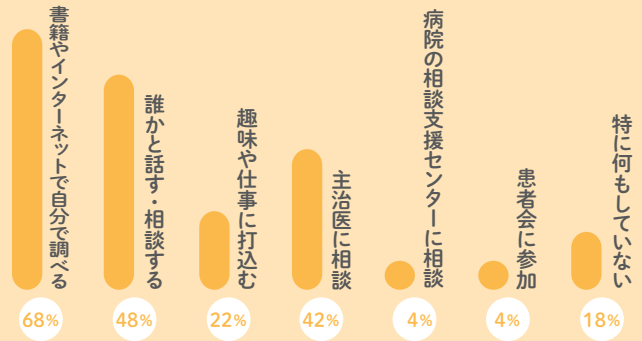
# きるだろう。

わからないと思うのも当然でしょう。患者さんを支えるためには、患者さんの気持ちや考えに寄り添うことが第一となります。

すぐにできることは、患者さんの声に耳を傾けることです。「そんな簡単なこと？」と思うかもしれませんが、患者さんの不安への対処方法でも、誰かと話す・相談することが上位となっています。患者さんの“話したい気持ち”を受けとめられるように“聞き役に徹する”ことを心がけてみましょう。患者さんの話に耳を傾けることで、その時どきに患者さんが必要としているサポートも見えてくるでしょう。

話を聞くときのポイントは、答えを用意しないことです。何かしたいという気持ちから、よいアドバイスや意見を言う必要があると思いがちですが、自分の気持ちや考えをいったん白紙の状態にして患者さんの話に聞き入ります。そして、患者さんの話に共感することです。もしかしたら患者さんがしてほしいこと、助けてほしいことと、あなたの考えが異なる場合もあるかもしれません。説得や説教をするのではなく、一緒に答えを探す気持ちでいることが大切です。

## 不安への対処方法は？（※複数回答あり）



※「転移性乳がん患者 実態調査」より

何ができる？ 何かできるはず。✓

# いろいろ相談してほしいのに、何も言って

## 思いを伝えるのは難しいもの

患者さんは不安な気持ちを話したり相談したりしたいと思ったとき、パートナーなどの身近な人を選ぶ傾向にあります。一方で家族には話せないことを理解してくれる友人・知人の存在も不可欠なようです。誰かに話したいと思う反面、深い悩みになると、なかなか言えないこともあるようです。無理に患者さんの思いを聞きだそうとする必要はありません。もし、患者さんからすべてを話してもらえなかったとしても、あなたが信頼されていない訳ではないのです。患者さんは、そのときの状況や心境で話す相手を選ぶことがあります。あなた以外にも心を開ける人がいるというのは、患者さんにとっても、あなたにとっても、負担が軽減されることだと考えればよいのではないのでしょうか。

患者さんの話に耳を傾け、その思いを理解することは大切ですが、患者さん

は、以前と変わらない“普通のコミュニケーション”

も求めています。あなたが気を使い

すぎたり、気持ちを抑え込み

すぎたりすることは患者

さんも望んでいません。



いつでも聞くよ。そばにいるから。

# くれない。信頼されていないのかな…？

また、身近な存在でも、言葉の行き違いで患者さんとの間に誤解が生じることもあるでしょう。気を使いすぎて、ちゃんと考えが伝わらない事もあるかもしれません。時には感情的になり本質を見失うこともあるかもしれません。互いに理解し合うのは難しいものですが、長く治療を続けていく中で、患者さんとうまく思いが共有できるよう、コミュニケーションを大切にすることがあなたにとっても患者さんにとっても、必要不可欠なことなのです。

## 医療者との橋渡し役にも

患者さんを理解し寄り添うことで、その思いを共有できると、診察など医療者とのコミュニケーションにも役立ちます。

身近な存在であるあなたが患者さんの普段の生活の様子や普段話している思いを必要に応じて医療者に伝えることも、あなたにできることの1つです。診察に付き添って一緒に話を聞くだけで、あなたの心も落ち着くかもしれませんし、患者さんの負担が軽くなります。場合によっては、あなたが気付いた患者さんの自覚のない変化を医療者に伝えることが、治療に役立つこともあります。

### あなたが 診察に付き添うときに できること

#### 事前に質問項目などをまとめましょう

患者さんの様子で気づいたこと、気になることなどを2～3点にしぼってまとめたメモを持参しましょう。

#### 患者さんと一緒に話を聞くだけで意味があります

複数人で聞くことで、聞きのがしや、聞き間違いなどに気づくことができます。

#### 患者さんに代わってメモをとりましょう

主治医からの説明などを記録する人がいれば、患者さんが話に集中できますよ。

# 応援したい、励ましたい。言葉で伝えたい

普段は聞き役に徹していても、時には自分の思いや考えを患者さんに伝えたい時もあるでしょう。しかし、励ましや応援のつもりの一言が相手を傷つけてしまったり、言葉が足りなくて真意が伝わってなかった…ということも少なくありません。

ここでは、患者さんが言われて **うれしかったこと** と、言われて **イヤだったこと** をいろいろ挙げてみました\*。患者さんの置かれている状況や性格から、受け取り方はさまざまかもしれませんが、コミュニケーションの参考にしてください。 ※「転移性乳がん患者 実態調査」より

大切な人だから、  
ちゃんと治療してほしい。  
一緒に頑張ろう。

あなたの  
頑張ってる姿に、  
どれほどの人が  
勇気をもらっているか。  
生き方を見習って  
ますよ！

最善の  
治療をして  
楽しい毎日を  
送ろう。

手術したから  
治ったんでしょう？  
よかったね。  
(治療を控えて不安なときには  
傷つくこともあります)

乳がんは今は  
治るガンだから  
大丈夫。

(誰でも治る保証があるわけでは  
ありません。再発・転移では、  
不安も大きくなることを  
理解しましょう)

胸がなくても  
あなたは変わらない。  
生きていて  
くれるだけでいい。





ときもある。

あなたは大丈夫。  
たいしたこと  
なかったんでしょ？

(励ましのつもりでも、  
根拠のない無責任な発言は  
控えましょう)

病気に負けたら  
いけないけど、  
たまたま病気に  
甘えるのは  
許されるよ。

一人で  
泣いたり  
しない？

(偏った価値観だけで  
決めつけられると、  
返答に困ることも)

どうして  
抗がん剤やるの？  
私だったら絶対いや。

(治療には、効果が認められた  
最善の方法が主治医より提案されます。  
患者さんの選択を否定するのは  
やめましょう)

私たちが  
ついてるから  
大丈夫。  
私はいつもここに  
いるから。

神様は乗り越えられない  
試練は与えないから  
大丈夫だよ。  
病気は自分を大事にしなさい  
という神様の贈り物。

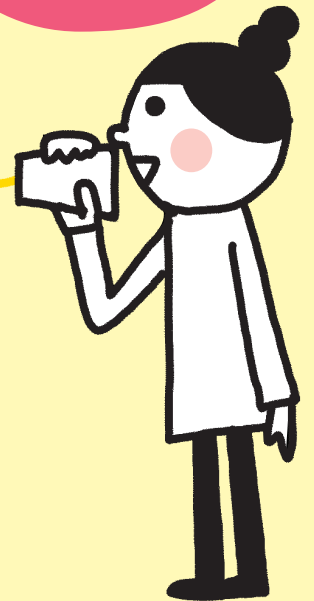
医学は  
日進月歩だから、  
いい薬も開発  
されてるし大丈夫。  
あきらめないで  
頑張ろう。

落ち込んで  
いたらダメ!

(元気が出ない日、弱音を  
言いたい日もあります。  
気持ちを分かってもらえないと  
感じてしまいます)

かわいそうに。  
今日は痛みは？

(必要以上に心配される  
ことは負担になります。  
病状を無理に聞きだすのも  
よくありません)



# 「頑張ってる」つもりだったけど、「ただ我

## ときには休息をとることも大切です

「大切な人を支えたい」「できる限りのことをしたい」と思うあまり、身近な人が頑張り過ぎてしまうことは少なくありません。とくに家族やパートナーは、患者さんを支援する役割を周囲から期待されるため、精神的な負担が大きくなります。患者さんの体調や気持ちの変化によって、あなたまで元気になったり気持ちがしずんだりもするでしょう。

そんな状況のなか、もっと自分が頑張らなければと無理を重ねてしまえば、心も身体も疲れを感じるのは当然のことです。落ち込んだり、いらだちが怒りとなったり、患者さんと同じように、あなたにもコントロールできないさまざまな感情がわいてくるものです。

患者さんに意識を集中するあまり、あなた自身の生活をないがしろにしていますか？ 病気でなくても誰かを支えるためには精神力が必要ですし、心も身体も万全でないと、患者さんと積極的に接することができなくなってしまうかもしれません。少しでも疲れを感じたり、息づまった気分になったりしたときは、思いきって息抜きを試みましょう。適度に休息をとり、気分転換をすれば、元気を取り戻してまた患者さんに寄り添うことができます。

## 患者さんを支えるあなたも1人ではありません

患者さんを支えるとき、何をすればよいのか戸惑うのと同じくらい、どこまでサポートしなければならないか困ることもあるでしょう。いつでも患者さんを最優先して何でも完璧に対応する

# 「慢してる」だけだったと気がついた。

ことは不可能です。あなたの生活と心や身体の状態に合わせて、できることを患者さんと相談してみるとよいでしょう。たとえ大切な人でも、陰で支えていくことにストレスを感じることは当然のことなのです。

患者さんをサポートする人を「ケアギバー (Care Giver)」と呼びます。チーム医療が行われるがん治療で、ケアギバーには医療者など、患者さんにかかわる人すべてが含まれます。よく「患者さんは1人ではない」と言います。それは患者さんが、あなたや医療者、身近な人々などのケアギバーにサポートされて、病気に向き合っているからです。あなたが1人で患者さんを支えているわけではありません。それはつまり、あなたも1人ではないということです。患者さんが必要なサポートを自ら選ぶように、あなた自身も誰かに悩みをうち明けたり、ストレスを解消したりするなど、サポートを求めてもいいのです。



# 「助けて」って声に出してみたら、すごく気

## 専門家や「仲間たち」にアドバイスを求めましょう

日常生活で患者さんと寄り添っていくことは、ときに苦しい状況となることがあります。自分では気づかないうちに、思った以上に心や身体に深刻なダメージを受けているかもしれません。必要に応じてあなた自身が心療内科やストレス外来などを受診することも検討してみましよう。最近では、がんに関する気持ちの問題を治療対象とするスペシャリストとして、精神腫瘍科（サイコオンコロジー）が注目されています。患者さんだけでなく、家族やパートナーも受けられるのです。

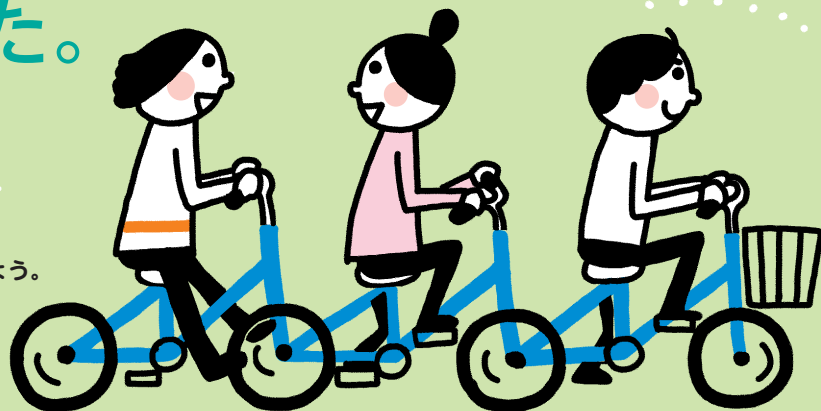
また、患者さんをサポートする中で困ったことがあれば、「がん相談支援センター」で相談することもできます（相談は無料）。がん相談支援センターは「がん診療連携拠点病院」にあり、その病院で治療を受けていない患者さんだけではなく、患者さんを支える家族やパートナーも利用できます。がんについて詳しい看護師や医療ソーシャルワーカーが、相談員として対応してくれます。経済的な支援制度、介護や福祉のサービスなどについても相談が可能です。

患者さんや家族・パートナーを支えるものとして、患者会や家族会もあります。同じ病気や症状など共通する体験を持つ人や、その家族が自主的に集まり運営しているもので、さまざまな情報交換や交流ができます。同じような立場の人たちが支えあう「ピアサポート<sup>※</sup>」は、情報交換や交流だけでなく、心のサポートが得られる場でもあります。「仲間たち」に思い切ってあなたの悩みや思いを話してみれば、気持ちが楽になるかもしれません。

<sup>※</sup>「ピア」とは仲間という意味です。ピアサポートとは、ピア（仲間）が患者さんや家族と対等な立場で自身の体験を共有し、共感しながらサポート（支援）していくことです。

# 持ちが楽になった。

たまにはラクしてみよう。



## さまざまな制度を活用しましょう

患者さんの治療生活を支えるための仕組みや制度はいろいろあります。例えば、大きな経済的負担となる治療費に関しては、健康保険の「高額療養費制度」があります。事前に健康保険に手続き（限度額適用認定証の交付申請）をしておけば、窓口での支払い時に上限額を払うだけで済むというものです。病状が進行して日常生活に支障や障害状態がある場合は「介護保険」や「障害年金」の申請もできます。経済的に生活が困難な場合には「生活保護」という制度もあります。また、生命保険では死亡保険金の一部を生前に受け取れる「リビングニーズ特約」もあります。

しかし、このような制度を活用するためには、所定の書類を揃えたり、申請の手続きが必要です。多くの場合、その手続きは複雑で、労力が必要となります。ましてや病気を抱えている患者さん自身が行うには非常に大きな負担がかかります。このため、書類を揃えるなど手続きの準備を手伝うことは、患者さんの負担を軽減するととても大きなサポートとなります。

こうした制度や団体のサポートを受けることは悪いことでも恥ずかしいことでもありません。これらは何よりも活用されることを目的に作られているものだからです。

# これからも、あなたと一緒にやりたいこと

## “いま”を考えて“いま”を大切に

大切な人の再発・転移は、身近な存在であるあなたにとってもショックな出来事だったでしょう。でも、診断の後あなたのご日常生活は続いていきます。大切な人が病気であるという現実も含めての日常です。乳がんの治療は長く続くことも少なくはありませんので、患者さんの病気や治療に気長につきあっていく気持ちが大切です。

場合によってはライフスタイルが変化するかもしれませんし、おだやかな気持ちでいられない日も増えるかもしれません。しかし、日常の楽しみや喜びがなくなるわけではありません。これから起こるかもしれないことを心配しすぎたり、つらいことを考えたりするのではなく、いまできること、患者さんと一緒にやってみようことを考えてみましょう。



休み休み、いこうよ！

# はたくさんある。

考え方や気持ちを少し切り替えるだけで、状況が見違えるほど変わることもあるのです。支える立場だからといって、がんばりすぎないことが大切です。患者さんは四六時中、病気で苦しんでいるわけではありません。患者さんに気をつかいすぎず、日常に「ほんの少し」プラスするようなサポートを心がけましょう。患者さんと一緒に少し先の未来を見つめながら、日常を過ごしてください。

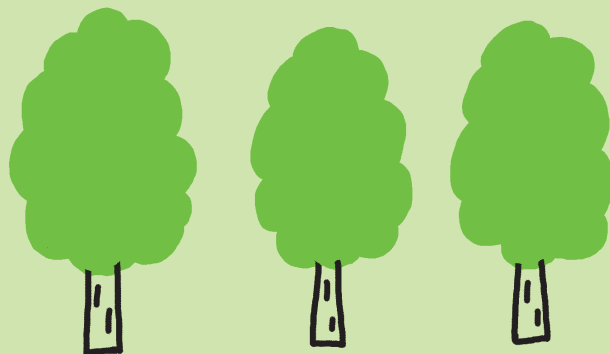
## がん情報サイト ~信頼できる情報が必要なときに~



国立がん研究センターがん対策情報センター  
がん情報サービス  
<http://ganjoho.jp>



ノバルティス 乳がん羅針盤  
<http://www.nyuganrashinban.jp/>



ノバルティス ファーマ株式会社