

がん対策個人計画

がんになったら7カ条

- 1)がんを受け止める
 - 2)がんを知る(がんについて勉強する)
 - 3)がん友達を作る
 - 4)自分が主治医になる
 - 5)目標を持って生きる(夢を持って生きる)
 - 6)決してあきらめない(のぞみを持ち続ける)
 - 7)人生を生きなおす
- がんになっても豊かな人生を！**

浜中和子 乳腺疾患患者の会「のぞみの会」会長、浜中皮ふ科クリニック院長

1) がんを受け止める

癌を告知された時の患者の心理: ショック、怒り、疑問、否定、悲しみ
がんから逃げない。

それらを乗り越えて、がんという事実を認めたところからがん患者としてスタートする。

2) がんを知る(がんについて勉強する)

がんについての情報を得る:(がんについて何も知らないから、怖い)

情報源: がん関連の本、雑誌、体験記、新聞、インターネット (情報の選択)

がん対策情報センター(国立がんセンター)

患者会主催の講演会、勉強会。 がん関連講演会(信頼のおける情報)

3) がん友達を作る

患者会へ参加する。がんサロンを活用する。辛いのは自分ひとりではない。

共通の体験による共感。 孤独感、うつ状態の改善。

4) 自分が主治医になる

自分の身体について主体性をもつ。 人(医師や看護師)まかせにしない。

自分のカルテを作る(データを集める)

自分で治療方針の決定ができるように。(治療法、病院の選択、終末期をどう過ごすか)

5) 目標を持って生きる(夢を持って生きる)

仕事を続けること。自分のすべき事を継続する。自分が一番したいことをする。

今日、今月、今年、5年後、10年後の目標を持つ

6) 決してあきらめない(のぞみを持ち続ける)

がん=死ではない。再発=死ではない。

余命宣告は必要か。余命は単なるデータ上の推測に過ぎない。

7) 人生を生きなおす

誰にも死は訪れる。がんになり死を自覚した時に、新しい価値観が生まれる。

それまで気付いていなかった幸せを実感。生きている幸せ、あたり前の有難さ。

新しい人生を生きなおす。 (一日一日を大切に生きる)