

免疫力上げてうつ克服

がん社会はどこへ

第3部 心のケア

5

●グループ療法

「がんになって、悪かったことと良かったことを書いてください」

今年8月下旬、聖路加国際病院（東京都中央区）の診療室。がん患者の心のケアを長年研究している精神腫瘍科部長、保坂隆医師が、乳がん患者7人に語りかけた。女性たちはそれぞれ手元の紙に書き

入れる。

4年前から同病院で試みられている「グループ療法」と呼ぶ精神的ケアの一環で、3日間のプログラムの最終日を迎えていた。グループ療法によって、患者のQOL（生活の質）が高まるとされる。知り合った患者同士が、その後も交流し、互いに支え合う存在にもなる。

まず悪かったことを発表し合った。「収入がなくなった」「子どもを持つ可能性がなくなった」――。次に良かったこと。

「休みが取れた」「家族や友人のありがたみを知った」「人生に終わりがあるという自覚を持った」。会は温かな雰囲気の中で進んだ。

がんをはじめ、どんな病気や事故に見舞われても、人には「良かったことを見つけよう」とする本能があるという。良かったことと悪かったことの両方を文字にして自覚することで、その本能がより強く働く。時間がたつにつれ、良かったことが悪かったことを上回るようになり、健全な心を取り戻すことができるのだ。

●がん＝死ではない

保坂さんは「『がん＝死』ではありません。まずは、そのことを心にとめてください」と強調する。がんに対しては「告知」という言葉が使われるが、「それはがんのイメージが死と強く結びついて

いるからです」。日本人の2人に1人以上が、一生のうち一度はがんにかかると思われる。そのうち、がんが直接の死因で死亡するのは6割で、残り4割は別の原因だ。「がんは糖尿病や高血圧と同じく慢性疾患と考え

るべきです」。がんの治療法は確実に進歩し、近年、病の進行やつらい症状をより長くコントロールできるようになってきた。

多いという。

どのような症状があれば注意が必要なのか。「がんと分

り、一度や二度泣くのは普通のこと。でも、そんな状態がずっと続いたり、食欲がなくてやせてしまったりしたら、専門医を受診してください」と保坂さんはいう。

治療は患者の症状によってさまざま。医師によっては薬の処方

●日常生活で実践

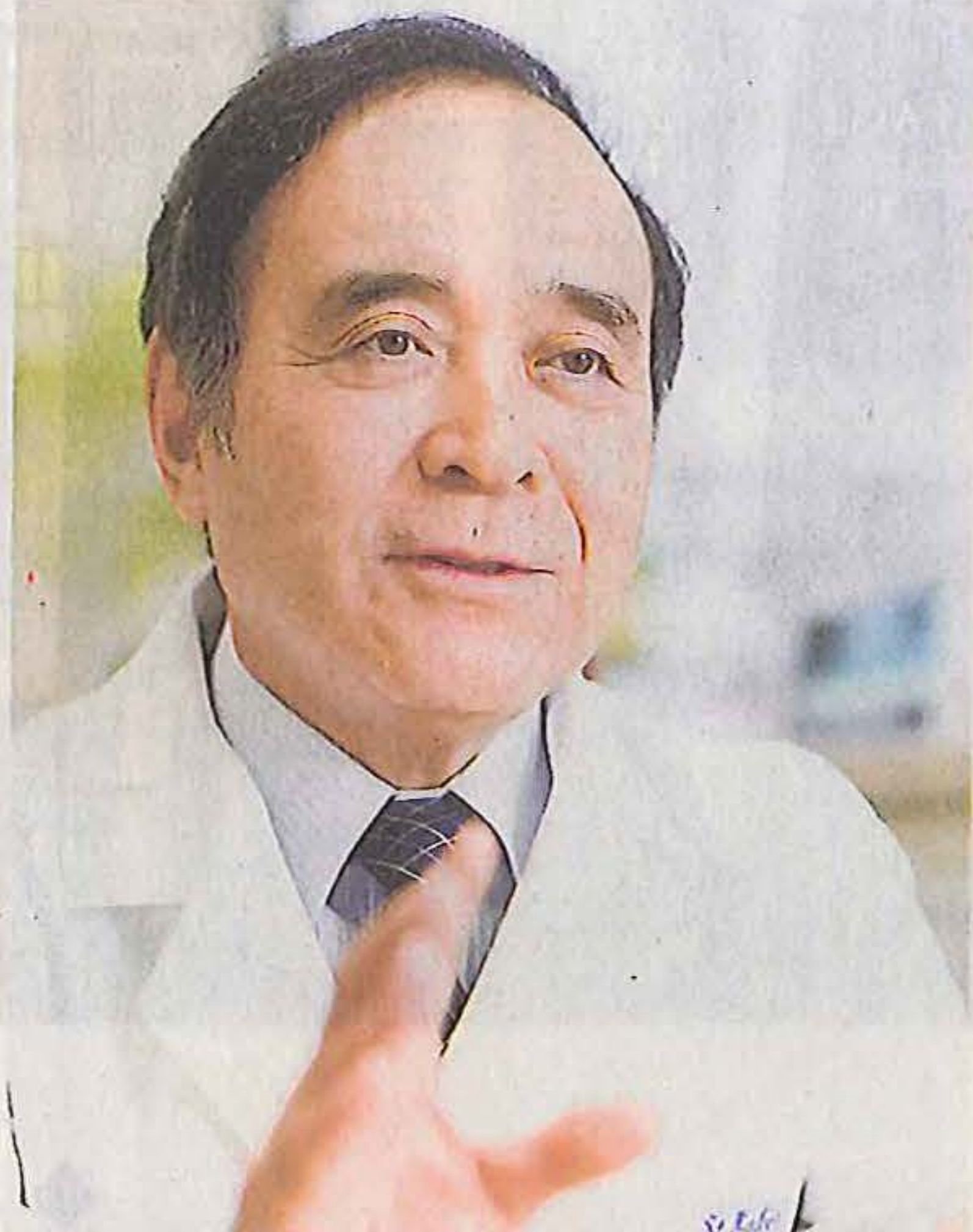
保坂さんは「がんを診断された患者の3人に1人は、適応障害（軽いうつ）やうつ病を発症する。うつ病になれば免疫機能が低下して、がんの経過にも悪い影響を与えます。だからきちんと治さなければならぬ」と説明する。乳がんのホルモン療法によってもうつを発症する場合がありますが、医師が知らないことも

◇感想やご意見を
連載への感想やご意見、体験などをお寄せください。郵便は〒100-8051（住所不要）毎日新聞くらしナビ「がん社会はどこへ」係へ。メールは表題を「がん社会」としてkurashi@mainichi.co.jpへ。ツイッターではハッシュタグ「#くらしナビ」を付けてお寄せください。

を祈ってもいい。他者のために祈ると「愛情ホルモン」とも呼ばれる「オキシトシン」というホルモンの分泌が増えるという。スキンケアなどで体が触れ合うときにも量が増える。人への親近感が増し、ストレスが消えて幸福感が得られ、免疫力が上がるのだ。

「一日でも長生きするという意識を持つこと。再発転移しても、少しでも長く生きれば、また新しい治療法に出会う可能性が出てきます」。保坂さんは、がん患者の心のケアが全国で等しく実践されるよう、啓発活動にも心を砕いている。

【三輪晴美】
第3部おわり



保坂隆医師は、精神科医が他の診療科と連携して治療にあたる「リエゾン精神科医」の先駆けだ。東京都中央区で16日、望月亮一撮影

- 免疫力を上げるために暮らしの中でできること
- <笑う> テレビのお笑い番組でも何でもいい
- <泣く> うれしい時も悲しい時も。こらえると免疫力が下がる
- <腹式呼吸をする> 息を深く長く吐くと、副交感神経の働きでリラックスする
- <祈る> 他者の幸福を祈ると「オキシトシン」の分泌が増える
- <スキンケアやマッサージ> 「オキシトシン」の分泌が増える

退職後への準備額も二極化傾向

民間研究機関「フィデリティ退職・投資教育研究所」（東京都港区）が会社員約1万2000人に退職後の生活についてアンケートしたところ、6割超が今の高齢者より悪くなると感じていた。退職後への準備額は5年前の調査に比べて約1.5倍の平均748万5000円だったが、ゼロ円が約4割で5年前と同程度だったのに対し、1000万円以上の割合は高くなっており、二極化する傾向が表れた。

調査は今年5月、インターネットで実施。退職後の生活が「今の高齢者より悪くなる」の回答は64.5%で、「良くなる」の7.9%を大きく

上回った。退職後の最大の心配事は「生活費が足りなくなる」の52.9%で、過半数を占めた。退職後向けの準備額について内訳をみると、ゼロ円の人40.8%を占めた。退職直前の50代男性でも30.2%いた。

一方、1000万円以上準備している人は20.1%。退職準備額の多い人は投資をしている傾向にあり、投資の有無で準備額に2倍以上の差が出ている。同研究所の野尻哲史所長は「ここ数年の株高で準備額も増えたとみられ、特に40代、50代で格差が広がっている」と話している。

【柴沼均】