

腎がんとともに生きることは、 あなたのこころの健康にどのよ うな影響を与えていますか？

大切な会話を始めるための シンプルなチェックイン

腎がん患者の85%は

こころの健康への影響を経験して
いますが、ほとんどの方は、家族や
友人、医療チームにそのことを話し
ていません。

IKCCグローバル患者調査 2025の結果から

この短い『こころの健康チェックイン』は、メンタルヘルスの専門家とともに作成され、腎がんとともに生きることがあなたのこころの健康にどのような影響を与えているかを振り返るためのものです。記入することでこれまで気づかなかったことに気づくかもしれません。印刷して、ご家族、ご友人、医療チームとこころの健康について話し始めるきっかけとして使うこともできます。不安の中には、率直に話すだけで和らぐものもあり、会話を通じて必要に応じた専門的な支援につながることもあります。



1. 会話をしましょう

腎がんが気持ちの面にどのような影響を与えているかについて、あなたは誰に話しますか？（当てはまるものをすべて選んでください）



パートナー



家族や友人



主治医またはほかの医療
専門職



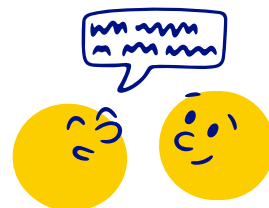
ほかの腎がん患者



自分のがんについて
は話したくありません



話せる相手が多いほど、より支えられていると感じやすくなります。周りの人はあなたを助けたいと思っています。だからこそ受け入れてください。ただし、会話のきっかけはあなたからかもしれません。



2. 不安について

検査やスキャンの結果、あるいはがんの進行や再発について、どのくらいの頻度で心配しますか？



ほとんどない



ときどき



よくある



ほとんどいつも



不安を感じるのは自然なことであり、自分の気持ちを認めることが大切です。がんに関連する不安に対処する方法はいくつかあり、医療チームがあなたに合った方法を見つける手助けをしてくれます。



3. 睡眠はどうか？

腎がんと診断されてから、睡眠のパターンは変わりましたか？



眠る時間が減った



変わらない

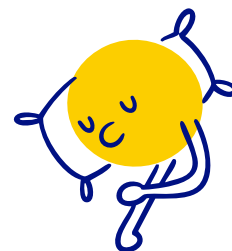


眠る時間が増えた



睡眠の状態は、こころの健康について多くを語ります。睡眠時間が減ると不安が強まることがあります。いつもより多く眠り、ベッドから起き上がるのがつらい場合は、うつ

のサインであることもあります。



4. 身体活動について

歩くなどの日常の動きも含め、通常の1週間でどのくらい身体を動かしていますか？

(医師から身体活動を避けるよう指示されている場合は、この質問を飛ばしてください)



ほとんどしない／
まったくしない



2.5時間まで



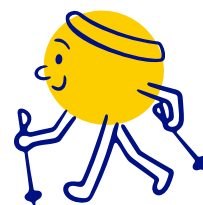
2.5～5時間



5時間以上



少しの運動でも、こころの健康や自尊心を支える助けになります。身体活動は、疲労感、体重の変化、治療後の回復にも役立ちます。



5. 家族、友人との関係について

がんと診断されると、家族や親しい友人との関係が変わることがあります。最も当てはまるものを選んでください。



「がんという困難を分かち合うことで、私たちは以前より近い関係になった」



「私の人間関係は、診断前とほとんど変わらない」



「ストレスが大きな負担となり、以前ほど親しくなくなった」



「ほかの人を動揺させたくないので、不安は自分の中にしまっている」



家族や友人とがんとについて率直に話すことは、あなた自身だけでなく相手にとっても助けになります。誰もがより支えられていると感じられるからです。話さないまましていると、あなたの孤立感が強まり、相手も置き去りにされたように感じることがあります。自分の気持ちについて話し始めるきっかけとして、このチェックインを活用してください。



「私は精神腫瘍学の専門家として、すべての腎がん患者さんとその介護者の皆さんにこのチェックインであなたの状態を確認し、印刷し、ご家族、ご友人、ほかの患者さん、そして医療チームとの会話のきっかけとして活用することを勧めます。」

Dr Cristiane Decat Bergerot PhD
Oncoclinicas&Co

重要：この『こころの健康チェックイン』は、腎がんに関連したあなたのこころの健康のある時点での状態を把握するためのものです。専門的な医療や心理的支援の代わりとなるものではありません。心理社会的健康または身体的健康に関してご不明な点がある場合は、必ず資格のある医療専門職に相談してください。

世界腎がんデーは、業界パートナーの皆さまからの温かいご支援によって実現しています。

