

患者必携ガイドマップ

がんの診断から治療、療養生活において、困ったこと、不安に感じるが出てきたとき、必要な情報にたどりつくための“ガイドマップ”です。

別冊『患者必携 わたしの療養手帳』も併せて活用してみましょう。



1 心の支えに関すること

「がんと診断されて、不安でたまらない」

● **診断の結果を上手に受け止めるには** ……………P14

つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中にため込まないで、医療者、家族や親しい友人に率直に話してみましょう。

● **がんと言われたあなたの心に起こること** ……………P20

がんという言葉を聞くと、例外なく不安になり、いったんは落ち込みます。精神的につらい状態が続くときには、担当医や看護師、専門家に手助けを求めてみましょう。

「自分らしいこれからの過ごし方について考えたい」

● **がん相談支援センターにご相談ください** ……………P29

お住まいの地域にどのような医療機関や社会支援体制があるのかなどといった、情報の収集が第一歩となります。がん相談支援センターは、退院後も利用できます。

● **自分らしい向き合い方とは** ……………P36

病気との向き合い方はひとつではありません。自分が今できる具体的なことを見つけ、できそうなことから少しずつ実行してみましょう。

● **患者同士の支え合いの場を利用しよう** ……………P69

患者会などの集まりで、同じような経験をした患者さんや、家族などいろいろな人たちと出会い、かかわることで、自分らしい生き方を探すヒントが得られるかもしれません。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶自分が大切にしたいことを考える (P53)

あなたが生活の中で大切にしたいこと、そのための工夫について、書き出してみましょう。



2 診断や治療に関すること

「がんと診断されたけれど、病気のことがよくわからない」

● **情報を集めましょう**P26

がんの情報を集めるときは、自分にとって何が役に立つのか、内容は信頼できるのかなど、気を付けるポイントがあります。

● **がん相談支援センターにご相談ください**P29

「がん相談支援センター」は、全国全てのがん診療連携拠点病院などにあり、がんのこと、治療のこと、今後の療養や生活など、がんにかかわる質問や相談にお応えします。

「検査や治療の予定の説明があったが、よくわからなかった」

● **医療者とよい関係をつくるには**P62

対話を重ねることで信頼関係を築いていきましょう。質問事項はメモで持参してみると、知りたいこと、伝えたいこと、確認したいことや疑問点を整理できます。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶あなたの病気はどのように説明されましたか？(P10)

担当医から聞いた、あなたの病気の状態について、書きとめておきましょう。よくわからないことがあったら、遠慮しないで質問してみましょう。

「治療について説明を受けたが、どれを選べばよいかわからない。納得して決めたい」

● **治療法を考える**P51

まず、自分のがんの状態を知ることから始まります。担当医の説明をよく聞き、十分理解した上で治療法を選ぶようにしましょう。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶どのような治療法を勧められましたか？(P13)

複数の治療法についての説明を受けたときには、それぞれについて書き出しておくといでしょう。

● **セカンドオピニオンを活用する**P66

治療法を納得して選ぶために、時には担当医以外の医師の意見であるセカンドオピニオンが参考になることもあります。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶必要に応じてセカンドオピニオンを求める(P16)

セカンドオピニオンを受けるに当たっては、あらかじめ担当医から説明を受けた内容、知りたいことを整理しておきましょう。

「インターネットや本などの情報があるが、どれを見ればよいのかわからない」

● 情報を集めましょうP26

自分でインターネットを使えないときは、家族など周囲の人に調べてもらってもよいでしょう。中には不正確な情報もあるので注意しましょう。

● がん相談支援センターにご相談くださいP29

専門の相談員が、がんに関する信頼できる情報を一緒に調べ、わかりやすく説明します。

「ほかの患者さんの体験談を聞いてみたい」

● 患者同士の支え合いの場を利用しようP69

同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが軽くなったり、療養生活を快適に送る知恵を得られることがあります。担当医や専門家の話とともに、うまく取り入れるとよいでしょう。

● 自分らしい向き合い方とはP36

がんとの向き合い方は人それぞれですが、話をする中で大切にしたいこと、不安なことが整理されてくることがあります。



「治療した後、通院するのが大変」

● がん相談支援センターにご相談くださいP29

通院や療養生活を送るに当たって、お近くの病院や診療所、在宅医療のときに往診してくれる診療所や訪問看護ステーションについての情報が得られます。

● 療養生活を支える仕組みを知るP76

住み慣れた地域で療養生活を支える施設や制度について紹介しています。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶あなたがかかる医療機関一覧(P42)
普段受診するところ、緊急時に連絡する医療機関など、どのようなときに、どこを受診するのかを一覧にしておきましょう。

「自分のがんについて、これから気を付けておくことを知りたい」

● 国立がん研究センター がん情報サービス <http://ganjoho.jp>

がんに関する信頼できる情報をまとめたウェブサイトです。それぞれのがんの治療、療養生活に関する情報などがご覧いただけます。

「これからかかる医療機関や今後の予定のことを知りたい」

●療養生活を支える仕組みを知るP76

療養生活を支える施設や制度について紹介しています。自分らしく過ごすために役に立つ仕組みを活用しましょう。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶今後の治療・検査の予定をまとめる (P41)
 今後の治療・検査の方針について、今の段階でわかっている予定をまとめておきましょう。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶あなたがかかる医療機関一覧 (P42)
 普段受診するところ、緊急時に連絡する医療機関など、どのようなときにどこを受診するのかを一覧にしておきましょう。

「がんだけでなく、ほかの病気もあるので治療のことが心配」

●治療法を考えるP51

治療法は、がんの状態だけでなく、年齢や体調、ほかの病気がないかなどをもとに、総合的に判断されます。

●がんの検査と診断のことを知るP123

治療に当たっては、全身の体調を客観的に調べ、治療を行うことができるかどうかも含めて評価するための検査が行われます。



『患者必携 わたしの療養手帳』▶持病や、のんでいる薬を書き出す (P12)
 治療中の病気やのんでいる薬、気になる症状があるかどうかによって、がんの治療法が変わってきます。書き出してまとめてみましょう。

「体調に変化があると、『再発しているのでは』と不安になる」

●がん相談支援センターにご相談くださいP29

不安な思いを話すことで気持ちが楽になることもあります。ひとりでつらさを抱え込まないで周囲の人に話してみましょう。

●医療者とうい関係をつくるにはP62

検査の内容や通院の間隔は状態によって異なります。担当医によく確認しておきましょう。気になる症状がある場合は、あらかじめ書きとめておくといでしょう。

3 生活や療養に関すること



「治療の間、家族の介護や育児のことが心配」

- **がん相談支援センターにご相談ください**P29
活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスなどの情報や手続きの方法について相談できます。
- **療養生活を支える仕組みを知る**P76
住み慣れた地域で療養生活を支える施設や制度について紹介しています。

「仕事をしているので、職場のことが心配」

- **社会とのつながりを保つ**P45
なるべく周囲の人の理解と協力を得られるようにするとよいでしょう。担当医あるいはがん相談支援センターに相談してみましょう。

「自分なりの、社会との接点を持ちたい」

- **社会とのつながりを保つ**P45
情報の交換や気持ちを分かち合える仲間づくりが、社会とつながるきっかけとなり、以前とは違った形での社会参加が始まる場合があります。
- **患者同士の支え合いの場を利用しよう**P69
同じ経験を持つ患者さんの集まりに参加できる場合があります。関心があったら、どんなところかのぞいてみましょう。



「ぐっすり眠れない、疲れが取れない」

- 体調を整えるにはP180
治療の間、治療の前後には、ある程度体力が低下しますが、日常的な心掛けで、体調の維持や回復を図ることができます。
- 休養と睡眠のヒントP194
治療中や療養生活の時期に、疲れやすい、心の不安などで落ち着かない、ぐっすり眠れないといった悩みを抱えることもあります。



「お金のことが心配」

- 治療にかかる費用についてP96
治療にかかる費用は病状によって異なります。担当窓口やがん相談支援センターなどに相談してみましょう。
- 公的助成・支援の仕組みを活用するP101
費用負担を軽くする制度や支援の仕組みを活用できることがあります。
- 民間保険に加入しているときにはP114
保険の種類によって保障の内容が異なります。必要な手続きについて確認しましょう。

「普段の療養生活で心掛けることを知っておきたい」



- 体調を整えるにはP180
- 食事と栄養のヒントP183
- 排泄はいせつとトイレのヒントP191
- 休養と睡眠のヒントP194
- 気分転換とストレス対処法P199
規則正しい生活が、体調管理の基本です。日常的な心掛けや工夫で、より快適な生活を送れることがあります。

『患者必携 わたしの療養手帳』▶退院後の生活で気を付けることを書き出す (P39)
日常生活で気を付けることなどについて、説明された内容をメモに書きとめておきましょう。

「がん体験者の皆さんの手記(患者さんの体験談をもとにした手記を掲載しています)」



- がんと告げられたときを振り返って P16
- 慌てて決断をしないで時間をかけて情報を集め、納得できる選択を P40
- 患者自身が知識や情報を得て活動することが大事 P40
- 仕事人間からバランスの取れた生活へ P41
- 療養手帳(日記)をつけました P41
- 病気になってもチャレンジを続ける P42
- つらさを分かち合い、ポジティブに P43
- 「がん難民」になっても治療をあきらめない P43
- 苦しいときは助けを求めて P44
- 職場上司の「待っているから」の言葉を心の支えに P49
- 自分のがんのことを子どもに伝えるとき P50
- 治療法の決定には、納得する過程が必要 P52
- 心強いサポート役の存在で、治療を受ける決心ができました P54
- 自分自身も治療に参加する気持ちで P65
- 先輩患者さんの体験談からパワーをもらう P75
- 大切な日々を積み重ねていく P89
- ちょっと先の目標や夢を持って、生き抜く P94
- がんのことだけでなく治療費のこと相談 P100
- 給付制度と扶養手当の申請を忘れずに P106
- 先輩患者さんの一言で安心 P137
- 手術後の合併症で腸閉塞に……早期対応と予防がカギ P138
- 緩和ケアとの出会いのおかげで、がんと向き合える P165
- 早期からの緩和ケアを受けて、治療を継続できた P166
- 基本的な情報収集が大切、患者体験談も参考に P173
- がんとつき合う気持ちで前向きに P174
- がんばらないで、調子が悪いときは休むのが一番 P182
- いろいろなものを食べようと調理法で工夫 P187

- 本書で用いている、がんの診断や治療に関する情報や、がん診療連携拠点病院・がん相談支援センター・公的医療保険制度・介護保険制度など、制度に関する情報は2013年7月時点(一部、2017年1月時点)のものに基づいています。診断や治療の進歩、制度の変更や改正により、本書の内容が最新でない場合があります。
- 最新の内容はお近くの「がん診療連携拠点病院」などのがん相談支援センターにお問い合わせいただくか、国立がん研究センターの「がん情報サービス(<http://ganjoho.jp>)」などをご参照ください。