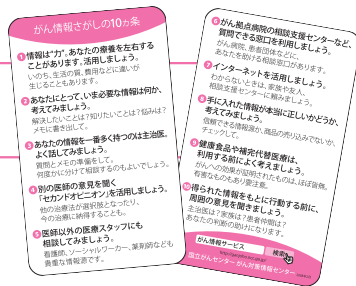


## 情報を集めましょう

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。



「がん情報さがしの10カ条」

### 1 情報は“力” あなたの療養を左右することがあります 活用しましょう

がんの治療や療養生活の中で、さまざまな情報を集めることが大切です。病気や検査、治療法、療養生活についてよく知ると、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減される場合があります。また、納得のいく決定をするに当たっても、その情報が判断材料となることがあります。

### 2 あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう

がんと診断された直後は病気のことについて、治療の方針が決まるまでには検査や治療法について、治療中では副作用のこと、療養中には今後の生活のことなど、時期によって必要とする情報はさまざまです。メモに書き出してみることで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。

### 3 あなたの情報を一番多く持っているのは担当医 よく話してみましょう

主治医や担当医など、直接あなたを診ている医療者は、一人一人の状態に基づいて最も適した情報を提供してくれる存在です。また、治療の後遺症や痛みへの対処法などについても教えてくれるはずです。一度にまとめて聞くのではなく、検査や治療のこと、これからの療養生活のことなど、何度かに分けて相談し、あなたに合った方法について一緒に考えてもらうようにするとよいでしょう。

## 4 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう

ほかの治療法が選択肢となったり、今の治療方針に納得するきっかけとなることもあります。

## 5 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう

療養生活のこと、経済的なこと、薬のこと、食事のことや担当医には直接相談しにくいことなど、看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士なども貴重な情報源です。専門的な経験や視点であなたの支えになってくれます。

## 6 がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センターなど質問できる窓口を利用しましょう

情報の探し方がわからないときには、がん相談支援センターや相談窓口を利用してみましょう。電話や直接会って相談員と話しているうちに、問題が整理できることもあります。

## 7 インターネットを活用しましょう

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ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、特定の治療を勧めるなどの偏ったものや不正確なものもあります。発信元がはっきりしなかったり、よいことばかり書いてあるウェブサイトなどには、注意が必要です。

### ■ 参考になるウェブサイト

- ◎ 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>
- ◎ (公財)先端医療振興財団 「がん情報サイト」  
<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

## 8 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう

情報には、医学研究の結果に基づくものと、個人的な体験談や感想などといった主観的なものがあります。情報の正しさと、その情報があなた自身に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。「情報が本当に正しいかどうか」は、複数の情報を照らし合わせたり、担当医に確認して判断しましょう。情報の発信元が信頼できる組織や人かどうかも判断材料の1つになります。

## 9 健康食品や補完代替療法は利用する前によく考えましょう

がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無です。中には有害なものもありますので、注意しましょう。

## 10 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう

担当医だけでなく、家族や友人は気持ちや悩みを共有してもらえたり、治療の副作用や後遺症への対処を一緒に考えてくれる心強い存在です。同じ病気を経験した患者仲間も療養生活を送る上での知恵や情報などを提供してくれるかもしれません。ただし、提供された情報が必ずしも自分に当てはまるわけではないことも理解しておきましょう。



関連情報

▶P29 「がん相談支援センターにご相談ください」

▶P66 「セカンドオピニオンを活用する」

▶P55 コラム「自分の病気についての情報を集める」

▶P69 「患者同士の支え合いの場を利用しよう」

▶P62 「医療者とよい関係をつくるには」

▶P175 「補完代替療法を考える」

### 病院・地域の図書館を活用してみましょう

最近、病院に患者さんや家族向けの医療情報コーナーが設置されているところが増えてきています。また、地域の図書館でも健康や医療のコーナーを設けているところがあります。がんの冊子や一般向けの医学書が利用できたり、情報を集めるためのパソコンが使えたり、図書館の司書に調べる手助けをしてもらえることもあります。