

患者必携

わたしの療養手帳

自分らしくがんと向き合うために



『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』別冊

—— はじめに ——

がんであるという診断は誰にとってもよい知らせではありません。それは、とてもショックなできごとです。「何かの間違いではないか」「どうして自分が」と考えるのは自然な感情です。

- ◎がんはどのくらい進んでいるのか？
- ◎果たして治るのか？
- ◎治療費はどのくらいかかるのか？
- ◎仕事は続けられるのか？
- ◎家族に負担や心配をかけたくない……

悩みはつきません。気持ちが落ち込んでしまうのは無理ありません。しかし、あまり思い詰めてしまっは心にも体にもよくありません。

この一大事を乗り切るためには、周りの人の力も借りながら、がんと向き合い、現実的かつ具体的に考えて行動していく必要があります。

そこで大切なのが、「信頼できる情報を集めること」と「自分なりの病気に対する態度を決めること」です。この手帳は、そのお手伝いをするためのものです。

『患者必携 わたしの療養手帳』の使い方

治療に向かう段階ごとに、重要な情報やあなたが大切にしたいことが変わってきます。次のページの目次にあるように、あなたの状況に合わせて、説明されたことや、あなたの希望を書き込んでいきましょう。診断されて1年ぐらまでの利用を目安につくられています。すべてを書き込む必要はありませんし、別のノートに書いても構いません。医療機関で受け取った資料、がんに関する冊子、地域の情報を集めた『地域の療養情報』*などとともに、市販のバインダーと一緒に綴じて使うと便利です。あなたの療養生活に役立つ情報を集めた1冊としてご利用ください。

*地域における『地域の療養情報』の取り組み状況については、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ください。


▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P78「地域の療養情報」、または、表紙の裏側の図もご参照ください。

- 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。

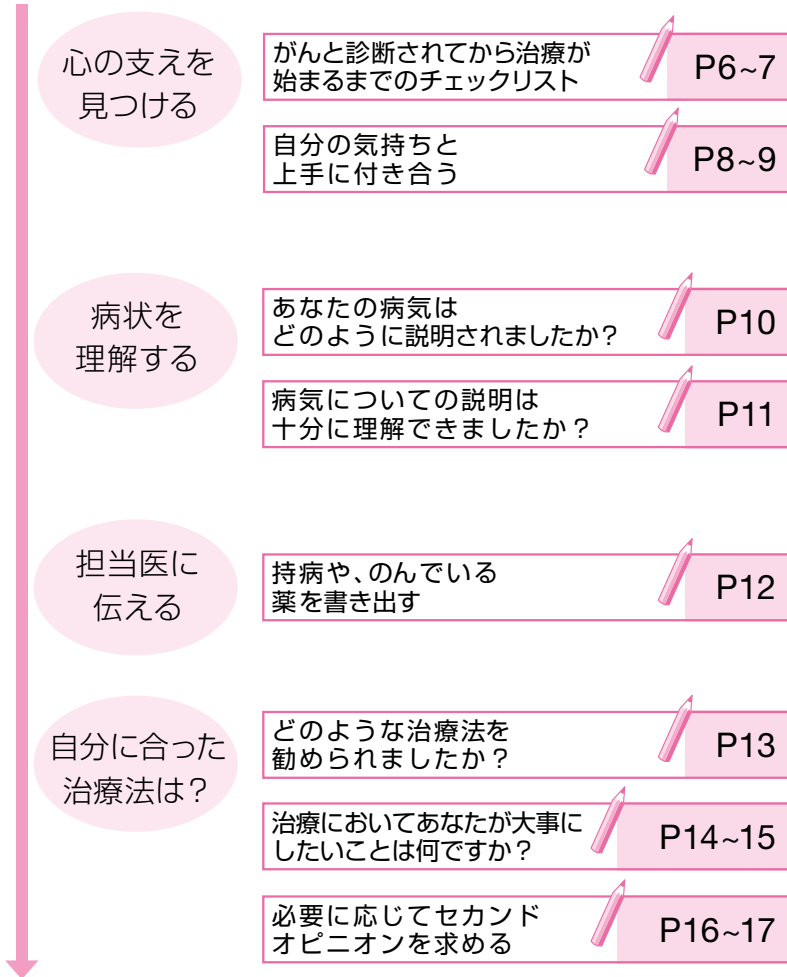
第1部:がんと診断されてから治療が始まるまで

がんの診断から治療が始まるまでの流れを示しました。

あなたの状況に合わせて、必要なページを選んで使ってください。

※  マークの入っている項目は、あなたが書き込むページです。

がんの診断



治療法を決める	あなたが選んだ治療法を整理する	P18
	治療の流れを整理する	P19
周囲の人とともに	これから受ける治療について整理する	P20~23
	利用できる緩和ケアを知っておく	P24~25
	治療が始まるまでに周囲の人に伝えておくことを書き出す	P26
	治療にかかる費用の目安を知っておく	P27
	保険や各種制度の手続きをする	P28~29
	入院の準備をする	P30
	治療開始	

第2部:入院治療の記録

治療が始まってからの経過は、人によってさまざまです。
あなたの状況に合わせて、必要なページを選んで使ってください。

入院中のこと	今回の入院の予定について整理する	P32
	治療開始前の説明を整理する	P33
	治療と体調の記録	P34~37
	治療結果の説明を整理する	P38

退院後のこと

退院後の生活で気を付けることを書き出す

P39~40

今後の治療・検査の予定をまとめる

P41

あなたがかかる医療機関一覧

P42

第3部:療養生活の記録

通院する

診察のときのためのメモをつくる

P44~46

担当医以外から受けた説明を書きとめる

P47~49

薬や体調のことを記録する

P50~51

退院後の療養生活

治療・療養生活のバランスを取る

P52

自分が大切にしたいことを考える

P53

あなたを支えてくれる場所の一覧

P54

第4部:治療ダイアリー

治療の予定と記録を管理する

スケジュール(年間・週間)

P56~62

薬の一覧表

P63~64

—— 第1部 ——

がんと診断されてから 治療が始まるまで

納得のいく治療を受けるために、
まず、自分の状況を知り、担当医か
らの説明を理解し、自分の希望を
伝えていくことから始めます。



がんと診断されてから治療が始まるまでの チェックリスト

この『患者必携 わたしの療養手帳』は、自分の体や気持ちの状態を知り、また自分が大事にしたいことを整理し、伝えていくお手伝いをします。次のページのチェックリストを参考に、自分で調べたり、医療者に質問したり、家族や身近な人に聞いてみましょう。一度に全部の項目を揃える必要はありません。『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』を読んだり、『患者必携 わたしの療養手帳』に書き込んだり、知りたいことを医療者やがん相談支援センターに尋ねたりすることが、ひとつひとつ疑問や不安を解決するきっかけになります。

家族や親しい人を心配させたくない、と感じる人もいるかもしれません。しかし、ひとりですべてに対処していくのは大変なことです。無理に隠していると、そのこと自体がつらさの原因になることもあります。また、さまざまなことを同時に考えなければならぬことも多く、何から始めたらよいかわからなくなってしまいかもしれません。そんなとき、話を聞いてくれる相談相手がいると、あなた自身の力で一歩を踏み出せることもあります。



●がんと診断されてから治療が始まるまでの チェックリスト

チェック欄

- 病気についての説明が十分に理解できた
- 検査の予定について理解した
- 不安や疑問に思ったことを医療者に尋ねた
- 治療の目的、効果および副作用を理解した
- 信頼できる情報を集めた
- 治療法を納得して選択できた
- 治療開始後の予定を理解した
- 周囲の人に伝えておくことを整理した
- 治療にかかる費用の目安がわかった
- 保険や各種制度の必要な手続きがわかった

そのほか、あなたの希望することや、お願いしておきたいことを書いておくなど、ご自由にお使いください。

【自由記載欄】

▶『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P17「がんと診断されたらまず行うこと」もご参照ください。

自分の気持ちと上手に付き合う

がんとわかったとき、病状の説明を受けるとき、治療の過程や治療後の生活など、さまざまな場面でストレスを感じます。「なぜ、自分がこのような目に遭うのか」と、やり場のない怒りを感じることもあるでしょう。また、家族や友人などにどのように話せばよいのか、会社にはどう説明したらよいのかなど、誰にも言えずに悩んでしまう人もたくさんいます。

不安や落ち込みは、誰にでも起こる心の動きですが、その状態が日常生活に支障を来すほど強ければ、医療機関で心のケアを受けることも必要です。

次のページにあげた症状について、自分に当てはまるものがないか確認してみましょう。当てはまる内容が多いほど、また症状が数週間にわたるなど長く続いているほど、ストレスが大きい状態です。そうした場合、心のケアについて相談してみるのもよいかもしれません。

● チェックリスト

以下のうち当てはまるものはありますか？

ストレスが大きいとき、長く続くときは、心のケアについて相談しましょう。

チェック欄

- 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- 冷や汗がひどい
- 眠れない
- そわそわして気持ちが落ち着かない
- 心配事が頭から離れない
- 怒りっぽい
- いらいらする
- 集中できない
- いつも緊張していてリラックスできない
- 気持ちが落ち込む
- 物事が決められない
- だるい
- 疲れやすい
- 食欲がでない
- 自分を責めてしまう
- 生きるのが面倒になる

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P20 「がんと言われたあなたの心に起こること」もご参照ください。

あなたの病気はどのように説明されましたか？

あなたが担当医から受けた説明について、メモしておきましょう。

● 誰から

● 一緒に説明を聞いた人

● 何のがんか(病名)、がんの部位 例：胃がん(胃の出口近くのところ)

● どの検査結果からわかったのか 例：胃の内視鏡検査

● がんの大きさや広がり 例：直径約3センチ

● 転移の有無、転移の場所 例：リンパ節への転移は不明

● 病期 例：ステージ2と考えられる

病気についての説明は 十分に理解できましたか？

よくわからないことがあったら、遠慮しないでわかるまで担当医に質問してみましょう。わからないことはメモに書き出して、次回の診察のときに持参しましょう。

● 説明でよくわからなかったこと

例：どのくらい入院が必要か

.....

.....

.....

.....

.....

.....

質問の例



質問したいことはどのようなことですか？

チェック欄

- がんと言われましたが、それは、どの検査でわかったのですか？
- 私のがんは、どのくらい進行していますか？
- 転移はありますか？
どこに転移していますか？

持病や、のんでいる薬を書き出す

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、がんの治療法も変わってきます。持病やのんでいる薬があったら、正確に書き出し、担当医に伝えましょう。

● **現在治療中の病気** 例：糖尿病と高血圧

.....

.....

.....

.....

.....

● **かかっている医療機関** 例：Aクリニック、月に1回、〇〇医師

.....

.....

.....

● **のんでいる薬** 例：朝、〇〇を1錠

.....

.....

● **気になる症状**

.....

.....

.....

どのような治療法を勧められましたか？

担当医から勧められた治療法について、それぞれにどのような効果や副作用などがあるのか書き出してみましょう。複数の治療法についての説明を受けた場合には、それぞれについて書き出して、比べてみるのが大切です。

● 治療法 1

.....

.....

.....

.....

.....

● 期待される効果

.....

.....

.....

.....

.....

● 副作用や後遺症

.....

.....

.....

.....

.....

● その他、気になること

.....

.....

.....

● 治療法 2

.....

.....

.....

.....

.....

● 期待される効果

.....

.....

.....

.....

.....

● 副作用や後遺症

.....

.....

.....

.....

.....

● その他、気になること

.....

.....

.....

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の **P51** 「治療法を考える」もご参照ください。

わからないことは担当医に質問してみましょう。また、家族など、あなたの大切な人に考えを聞くことで、自分の気持ちの整理になるかもしれません。

質問の例



チェック欄

質問したいことは、どのようなことですか？

- 私が受けられる治療法には、ほかにどのようなものがありますか？
- 私の状態で、標準治療*はどれですか？
- どの治療法を勧めますか？それはなぜですか？
- 治療にかかる期間と、具体的な治療スケジュールを教えてください。
- 治療にかかる費用の目安はどのくらいですか？
- 私が受けられる臨床試験はありますか？
- 治療は外来で受けられますか？入院が必要ですか？
- どのような副作用や後遺症が予想されますか？
- 緩和ケアを受けたいのですが、どうすればよいですか？
- 痛みや吐き気、だるさなどがあるので、和らげる方法がありますか？
- 家族や家庭の生活について、相談できますか？

*標準治療：治療効果・安全性の確認が行われ、現在利用可能な最も勧められる治療のこと

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P51「治療法を考える」もご参照ください。

必要に応じてセカンドオピニオンを求める

治療法を納得して選ぶために、セカンドオピニオンを利用する方法もあります。セカンドオピニオンとは、現在の状態や治療についての理解を深め、納得して治療を受けるために、担当医以外の医師に意見を聞くことです。

セカンドオピニオンを受けたいときは、担当医に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。自分から担当医に言い出しにくい場合は、「がん相談支援センター」に相談すると、力になってもらえます。また、セカンドオピニオンが受けられる医療機関の情報も、がん相談支援センターで聞くことができます。

●セカンドオピニオンを受けるに当たって

●用意するもの

チェック欄

紹介状(診療情報提供書)

検査結果

画像検査の結果
(フィルム、報告書など)

その他
()

●予約日 月 日 時～

●医療機関名()

●診療科
()

●医師名
()

●電話番号
()

●費用()

▶『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P66「セカンドオピニオンを活用する」もご参照ください。

セカンドオピニオンを受けるときの整理メモ

セカンドオピニオンを受けるに当たっては、あらかじめ、現在の担当医の意見(ファーストオピニオン)について整理し、何を聞きたいのかをまとめておく必要があります。

●現在の担当医の意見(ファーストオピニオン)

.....

.....

●これまでの経過や今の状況

.....

.....

●知りたいこと、聞きたいこと、自分の希望

.....

.....

●セカンドオピニオンで得られた結果

.....

.....

.....

.....

.....

.....

※結果を必ず現在の担当医に報告しましょう。

あなたが選んだ治療法を整理する

治療法が決まったら、担当医から説明を受けます。あなたの治療法について内容を整理してみましょう。

● どのような治療法ですか？

例：手術で胃の3分の2を切除する

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● 選んだ治療法は、あなたの納得のいくものですか？

納得して選択できた

納得できないことがある

→それは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

チェック欄

※治療法に納得できないことがある場合は、わからないこと、聞きたいことを、担当医に再度確認してみましょう。

治療の流れを整理する

治療がどのように進んでいくか、今わかっている予定を書き出してみましょう。

例：○月○日 入院、手術

例：○年○月ころ 退院後、毎日通院で放射線治療(5週間)

※具体的な治療内容の整理には、P20を利用しましょう。

これから受ける治療について整理する

これから受ける治療について、内容や日程など、担当医などの説明を簡単に整理しておきましょう。

● 記入例

治療の名前	胃の摘出手術
治療の内容	胃の半分とリンパ節を取って、腸をつなげる (全身麻酔)
日程	手術日4月1日(入院3日目)
治療の目標	胃にできたがんを全部取る
予想される合併症・後遺症など	強い痛みや熱が続くことがある
担当の医師など	外科の〇〇医師
注意すること	痛みをがまんしないで伝える
そのほか気になること	いつから食事ができるのか、いつ管が外せるのか

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P132「手術のことを知る」、▶P139「薬物療法(抗がん剤治療)のことを知る」、▶P150「放射線治療のことを知る」もご参照ください。

これから受ける治療の整理メモ

治療の名前	
治療の内容	
日 程	
治療の目標	
予想される 合併症・後遺症 など	
担当の医師など	
注意すること	
そのほか 気になること	

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

これから受ける治療の整理メモ

治療の名前	
治療の内容	
日 程	
治療の目標	
予想される 合併症・後遺症 など	
担当の医師など	
注意すること	
そのほか 気になること	

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

これから受ける治療の整理メモ

治療の名前	
治療の内容	
日 程	
治療の目標	
予想される 合併症・後遺症 など	
担当の医師など	
注意すること	
そのほか 気になること	

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

利用できる緩和ケアを知っておく

緩和ケアでは、がんに伴う体と心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に、医学的な側面に限らず、患者さんと家族を含めてさまざまなサポートが受けられます。診断されたとき、治療中、再発や転移がわかったときなど、つらいときにはいつでも受けられます。利用できる緩和ケアを調べたり聞いたりしておきましょう。

● 記入例

<p>あなたの治療先の病院</p>	<p>緩和ケア外来 <input checked="" type="checkbox"/>ある・<input type="checkbox"/>ない 緩和ケアチーム <input checked="" type="checkbox"/>ある・<input type="checkbox"/>ない 緩和ケア病棟(ホスピス) <input checked="" type="checkbox"/>ある・<input type="checkbox"/>ない</p>
<p>近隣の 緩和ケア外来・緩和ケア 病棟</p>	<p><input type="checkbox"/>〇〇病院 緩和ケア病棟 <input type="checkbox"/>〇〇病院 緩和ケア外来</p>
<p>地域の在宅緩和ケア</p>	<p><input type="checkbox"/>〇〇診療所 <input type="checkbox"/>〇〇クリニック <input type="checkbox"/>〇〇訪問看護ステーション</p>
<p>近隣の地域包括支援 センター (緩和ケアではありませんが、 自宅療養する際に介護保険の 利用方法などを教えてください)</p>	<p><input type="checkbox"/>〇〇地域包括支援センター</p>

これらの施設がどんなところで、どこにあるのかわからない場合は、がん相談支援センターに聞いてみましょう。

<p>あなたの治療先の病院</p>	<p>緩和ケア外来 ある・ない 緩和ケアチーム ある・ない 緩和ケア病棟(ホスピス) ある・ない</p>
<p>近隣の 緩和ケア外来・緩和ケア 病棟</p>	
<p>地域の在宅緩和ケア</p>	
<p>近隣の地域包括支援 センター (緩和ケアではありませんが、 自宅療養する際に介護保険の 利用方法などを教えてください)</p>	

治療が始まるまでに周囲の人に伝えておくことを書き出す

治療が始まると、これまであなたが果たしていた役割を、ほかの人に代わってもらうことが必要になる場合があります。周囲の人をお願いしておくことなどを整理してみましょう。

● 家族に伝えること、お願いすること

● 近所／職場の人に伝えること、お願いすること

● () さんに伝えること、お願いすること

● () さんに伝えること、お願いすること

治療にかかる費用の目安を知っておく

治療の費用についても、あらかじめ目安を知っておくと安心です。およその目安は担当医や看護師に聞いてみましょう。費用負担が難しい場合、いろいろな助成制度も利用できます。がん相談支援センターでも、そうした相談に対応してくれます。

● 治療費はどのくらいかかるのか？

.....

.....

.....

.....

● 治療費以外では、どのくらいかかるのか？

例：交通費 5000 円程度

.....

.....

.....

.....

● 必要な書類や手続き

.....

.....

- ▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の **P96** 「治療にかかる費用について」、**P101** 「公的助成・支援の仕組みを活用する」、**P114** 「民間保険に加入しているときには」もご参照ください。

保険や各種制度の手続きをする

民間保険に加入している場合や、高額な医療費を支払った場合には、給付金を受けられたり、還付や税制上の優遇措置を受けることができます。

『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の **P101**「公的助成・支援の仕組みを活用する」、**P114**「民間保険に加入しているときには」を参照しながら、手続きを、時期に合わせて進めましょう。

	あなたが加入しているもの	窓 口
公的医療保険		
民間保険		

当てはまるものにチェックをして手続きを進めましょう

チェック欄

<input type="checkbox"/>	公的医療保険による支払い	通常は手続きは要りません。 あなたの治療に公的医療保険が適用されるものかどうかを確認しましょう。
<input type="checkbox"/>	高額療養費制度	治療費が高額に及ぶ場合には、還付される仕組みがあります。あなたが加入している医療保険が窓口です。 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の(P107)「公的助成・支援の仕組みを活用する」を参考にしてください。
<input type="checkbox"/>	高額医療・高額介護合算療養費制度	医療保険、介護保険の両方を利用している人が対象です。あなたが加入している医療保険および市区町村が窓口です。
<input type="checkbox"/>	傷病手当金制度	会社員や公務員などが、病気などで働けなくなったときに、生活を支えてくれる制度です。あなたが加入している医療保険が窓口です。
<input type="checkbox"/>	医療費控除	1年間に一定以上の医療費の負担があった場合に、税金が軽減される制度です。お住まいの地域の税務署に確定申告をすることが必要です。
<input type="checkbox"/>	そのほかの制度	ひとり親家庭等医療費助成 限度額適用・標準負担額減額認定証 小児慢性特定疾病医療費助成制度 生活保護制度 生活福祉資金貸付制度 障害年金 介護保険 高額介護(予防)サービス費 身体障害者手帳

入院の準備をする

●入院時の持ち物リスト

チェック欄

必ず必要なもの

- 診察券(カード) 健康保険証 入院誓約書 印鑑
- 外来で出されている薬と薬のリスト お薬手帳
- 限度額適用認定証(必要なとき)
- 食事療養費の標準負担額減額認定証(必要なとき)
※食事療養費は、所得によって減額を受けることができ、そのためには「標準負担額減額認定証」が必要です。

生活用品(※病院の売店で購入可能な場合もあるので、事前に確認しましょう)

- パジャマ(吸湿性がよく、前開きでゆったりとしているもの)
- パジャマの上に羽織れるもの(カーディガン、前開きのベストなど)
- タオル類(バスタオル、フェイスタオルなど、多めに)
- 下着・靴下類(ゆったりサイズを)
- スリッパ(滑りにくいもの、室内履きでも可)
- 洗面用具(洗顔石けん、歯ブラシ、くし、鏡、コップなど)
- 入浴用品(石けん、シャンプー、リンスなど)
- 食事用具(湯飲み、曲げられるストロー、はし、スプーン、フォーク)
- ハンガー、洗濯ばさみ(洗濯ができるようなら洗剤も)
- ティッシュペーパー、輪ゴム、ビニール袋など
- ノート、筆記用具(日記やお見舞い品などを記録しておくとう便利です)
- 病院でもらった書類などを入れるファイル、封筒など
- 現金(盗難の恐れがあるので、大金は持っていかない方がよいでしょう)
- 時計

必要に応じて持っていきたいもの

- 眼鏡、眼鏡ケース、手帳、住所録
- 衛生用品(生理用品など)
- リップクリーム、乳液など(無香料のもの)
- 本、雑誌
- ラジオ、CD・DVDプレーヤー、パソコンなど(使用できるかどうか病院に確認が必要です)
- イヤホン、ヘッドホン(病室のテレビを見るときに使用)
- 運動靴、ジャージなど(散歩用)
- 小さなかばん(院内での買い物などに便利)

●その他

- ▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P56「治療までに準備しておきたいこと」もご参照ください。

—— 第 2 部 ——

入院治療の記録

入院中は、病状や治療についての説明を受ける機会が多くあります。治療や、慣れない場所での生活のため大変なことも多い時期ですが、自分の状態や、これからの予定、いざというときの対応方法などについて書きとめておくと、退院後の生活にも役立ちます。



今回の入院の予定について整理する

入院中の生活に早く慣れるためにも、必要な情報を書きとめておきましょう。

● 今回の入院の目的

例：手術前の抗がん剤治療のため

● 入院中の担当医

● 担当看護師など

● 生活上の注意

例：消灯 21 時、消灯後にテレビを見る場合はイヤホン使用

治療開始前の説明を整理する

多くの場合、入院して1～2日目ごろに、担当医から治療の内容や手順などについて説明があります。その内容を書きとめておきましょう。

説明のあった日	月 日
説明した人	
入院の目的	
予 定	
準備する書類	
気を付けること	
そのほか 気になること	

治療と体調の記録

体調の変化などがあったときに、自分の状態を正確に担当医に伝えることで、適切な対応をしてもらうことができます。以下の記録シートに、受けた治療や検査の内容のほか、食欲、睡眠など日常の様子や、あなたの体調を書きとめておきましょう。

●記録する項目の例

食欲、検査結果、治療の実施状況、睡眠、副作用、そのほか気になる症状など

※記録が必要な内容は、がんの種類や治療によって異なります。がん情報サービスの「それぞれのがんの解説」もご参照ください。

●記入例

記録する項目	日()	日()	日()
食 事	朝：普通	朝：半分	朝：全部食べた
	昼：3割ぐらい	昼：半分	昼：全部食べた
	夕：3割ぐらい	夕：全部食べた	夕：全部食べた
検査結果 (白血球)	3260		
	(好中球 1600)		_____
治 療	午後、抗がん剤 治療	_____	_____
便 通	1回、普通	なし	

治療結果の説明を整理する

治療を受けた後、治療結果の説明を受ける機会があります。説明内容を記録しておきましょう。

説明のあった日	月 日
説明した人	
治療内容	
治療の結果	
今後の予定	
そのほか 気を付けること	

退院後の生活で気を付けることを書き出す

担当医などから、日常生活で気を付けること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。通常、退院の前に説明がありますが、わからないことがあれば、下の質問例を参考にしながら、担当医や看護師に質問してみましょう。

確認することの例

チェック欄

- 日常生活で、してはいけないことはありますか？
- 日常生活で気を付けることはありますか？
(食事、運動、排尿、排便、入浴、外出、旅行、仕事など)
- (休職していた場合)いつから職場に戻れますか？
- すぐに連絡した方がよい症状などがあれば、教えてください。
- 緊急時の連絡先を教えてください。
- そのほか、聞きたいこと
()

退院後の生活で気を付けることのメモ

日常生活で気を付けること

すぐに連絡した方がよい症状など

すぐに受診する必要はないが、注意の必要な症状

緊急時の連絡先 (P42の「あなたがかかると医療機関一覧」にも記入しておきましょう)

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

今後の治療・検査の予定をまとめる

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。

● **時期：** 例：退院後半年間は毎月通院して検査を受ける。

.....
.....

● **時期：**

.....
.....

● **時期：**

.....
.....

● **時期：**

.....
.....

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

※受診する予定の医療機関については、P42「あなたがかかる医療機関一覧」にも連絡先などを記入しておきましょう。

あなたがかかる医療機関一覧

普段受診する医療機関、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。

● 今回の治療を受けた医療機関

(_____)

診療科:

治療の内容:

治療期間:

担当医名:

連絡先:

● 医療機関の名前

(_____)

診療科:

治療の内容:

治療期間:

担当医名:

連絡先:

● 医療機関の名前

(_____)

診療科:

治療の内容:

治療期間:

担当医名:

連絡先:

● 医療機関の名前

(_____)

診療科:

治療の内容:

治療期間:

担当医名:

連絡先:

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶ P76 「療養生活を支える仕組みを知る」もご参照ください。

—— 第 3 部 ——

療養生活の記録

治療後は体をいたわりながら、日常生活を送ることになります。また、通院しながら元の生活に戻る場合もあるでしょう。そのときに、記録しておく役立つこともあります。



診察のときのためのメモをつくる

自分の知りたいこと、言いたいことを、要領よく伝えるのは難しいことです。あらかじめ伝えたい内容を整理したり、担当医からの説明を書きとめるために、このメモを活用してください。

なお、《診察を終えて》の欄には、診察で理解できたこと、気を付けようと思ったことを書きとめ、その後の生活に役立てましょう。



No.

記入日 年 月 日

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

担当医からの説明の記録

● 受診日:

● 受診内容:

● 経過説明:

● 質問への答え:

● 次回診察日: 年 月 日 : ~

《診察を終えて》※診察によって理解できたこと、注意点などを書きとめておきましょう。

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

No. _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

担当医からの説明の記録

● 受診日：

● 受診内容：

● 経過説明：

● 質問への答え：

● 次回診察日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ : _____ ~

《診察を終えて》

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容
例： 4月1日	栄養士の〇〇さん	胃が小さくなっているため、食事は1日5、6回に分けて少しずつとる

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

薬や体調のことを記録する

薬は、正しくのむことがとても大切です。日記や予定表に、自分でわかりやすいように工夫して、薬の一覧表や、服薬の確認などを記録しておく、薬の管理に役立ちます。

《薬の一覧》 「薬の一覧表」→P63～

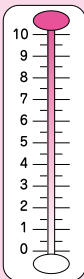
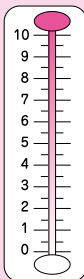
薬の名前				
のみ方				

《服薬確認》 「週間スケジュール」→P58～

記録する項目	日()	日()	日()
薬の服用記録			

あまり気にしすぎる必要はありませんが、治療が一段落してからも自分の体調や気持ちの状態を、記録しておくことが役立つこともあります。下記のような「気持ちの温度計」や「痛み日記」を参考に、記録しておくとう便利です。


▼「気持ちの温度計」……つらいとき、ゆううつなときに、自分の心の状態の変化を確認するためのものです。

<p>1 この1週間の気持ちのつらさを平均して、数字に○を付けてください。</p>	<p>2 その気持ちのつらさのためにどの程度、日常生活に支障がありましたか？</p>
<p>最高につらい</p>  <p>中くらいにつらい</p> <p>つらさはない</p>	<p>最高に支障がある</p>  <p>中くらいに支障がある</p> <p>支障はない</p>

国立がん研究センター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より

▼「痛み日記」……痛みの治療を受ける際、日々「痛み」の変化を記録するためのマークです。

痛みを顔で表すと？



0~2 4 6 8 10

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P20「がんと言われたあなたの心に起こること」、▶P167「痛みを我慢しない」もご参照ください。

治療・療養生活のバランスを取る

治療が一段落して、元の生活に戻ったとき、前と同じ生活をするのが難しいこともあります。以前の生活とは優先順位を変えたり、工夫をしていくことも必要になるかもしれません。

そのようなときに、あなたが生活の中で大切にしたいことをもう一度整理してみましょう。それが、心と体の状態を整えることにもつながるかもしれません。



自分が大切にしたいことを考える

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

●自分が続けたいこと、新たに取り組みたいこと

例：営業職を続けたい

●気がかりなこと、心配なこと

例：体力が維持できるかどうか不安(特に抗がん剤治療中)

●あなたや周りの人ができる工夫

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

あなたを支えてくれる場所の一覧

医療機関以外にも、療養や日常生活を支えるために必要な場所があります。地域の情報は、『地域の療養情報』も参考になりますし、がん相談支援センターでも相談できます。あなたを支えてくれる場所を書き出してみましよう。

例：かつら のこと	A美容院 電話03-****-****
例：地域での生活 のこと	〇〇市保健センター
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	

—— 第 4 部 ——

治療ダイアリー

- 年間スケジュール
- 週間スケジュール
- 薬の一覧表

※足りないページはコピーをしてお使いください。
市販の予定表などを活用するのもよいでしょう。



.....年

年間スケジュール

定期検査や治療などの予定を書き込みます。

	月	月	月	月	月	月
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

	月	月	月	月	月	月
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

週間スケジュール

日々の状態や服薬の記録、検査の予定や結果などを書き込みます。その日にかかった治療費などを記入するのもよいでしょう。

記録する項目	日()	日()	日()
薬の服用記録			

月

日()	日()	日()	日()

週間スケジュール

日々の状態や服薬の記録、検査の予定や結果などを書き込みます。その日にかかった治療費などを記入するのもよいでしょう。

記録する項目	日()	日()	日()
薬の服用記録			

月

日()	日()	日()	日()

月

日()	日()	日()	日()

No.

記入日 年 月 日

《薬の一覧表》

※抗がん剤、医療用麻薬など、特に使用方法に注意する必要がある薬を書き出しましょう。お薬手帳や、医療機関などでもらった資料も活用してください。

薬の名前				
のみ方				
種類 (痛み止め、抗がん剤など)				
主な副作用				
医師への連絡が必要な症状				

No.

記入日 年 月 日

《薬の一覧表》

※抗がん剤、医療用麻薬など、特に使用方法に注意する必要のある薬を書き出しましょう。お薬手帳や、医療機関などでもらった資料も活用してください。

薬の名前				
のみ方				
種類 (痛み止め、抗がん剤など)				
主な副作用				
医師への連絡 が必要な症状				

患者必携 わたしの療養手帳（普及新版）

編 著 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター
発 行 株式会社学研メディカル秀潤社

2013年 9月15日 第1版 第1刷発行
2017年 2月20日 第1版 第4刷発行

あなたの地域のがん相談支援センターの
連絡先を書きとめておきましょう

がんに関するご質問やご相談は、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でお応えしています。



がんの情報をインターネットで調べたいとき
近くのがん診療連携拠点病院や地域がん診療病院、
がん相談支援センターを探したいとき

・・・がん情報サービス
<http://ganjoho.jp>

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp



病気のことが知りたいとき

・・・がんの冊子シリーズ

*がん相談支援センターで入手できます。がん情報サービスからもご覧いただけます。

がん相談支援センターのご案内・患者必携についてのお問い合わせは

がん情報サービス
サポートセンター

電話：0570-02-3410(ナビダイヤル)

平日(土日祝日、12月29日～1月3日を除く)10時～15時

*通話料は発信者にご負担いただきます。

また、一部のIP電話からはご利用いただけません。

国立がん研究センター
がん対策情報センター

〒104-0045

東京都中央区築地5-1-1

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp