

## がんと言われたとき、すぐに役立つヒント&リスト

がんと診断されてから、ショックで頭が真っ白かもしれません。けれど2～4週間という短い期間で、治療方針を決めなければいけないのが実情です。また、家庭や仕事の調整をしたり、支援制度を調べたりと、やるべきことはたくさんあります。そこで、治療が始まる前や後に役立つヒント&リストを準備しました。

がん治療は、あなたに寄り添いたいと願う人たちとの協働作業です。サポートしてくれる人たちと一緒にこのページを開きながら、これからの治療や生活の予定を考えていきましょう。



### 1 病名と病期を知る

P12・92・94

- 担当医から病名と病期（ステージ）、性質を紙に書いてもらいましょう。
- 現在の病状や今後の見通しを聞きましょう。
- いまできる治療法とその目的を理解しましょう。
- 説明を受けるときは、看護師などに立ち会ってもらい、ご家族や友人と一緒に聞きましょう。

### 2 がん相談支援センターを利用する

P10・11

- がん相談センターや連携室、看護師等に申し出て、担当医の説明を聞く十分な時間を調整してもらいましょう。
- 利用できる各種の窓口の連絡方法と、どんなときにどんなことが聞けるのか、確認しましょう。
- 地域で利用できる制度やサービスを確認しましょう。

### 3 担当医と話す

P13・19・20

- すすめられた治療法がなぜよいのか、標準治療または科学的根拠のある治療か確認しましょう。
- 副作用について、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。
- 補完代替療法・健康食品・サプリメントを利用するときは、良い点と悪い点を確認しましょう。
- 食事や薬についての説明を受けましょう。
- 治療結果や体調の記録を取って担当医に伝えましょう。

### 4 セカンドオピニオンを活用する

P14

- セカンドオピニオンで他の医師の意見を聞きましょう。
- 通院する医療機関の診療内容や体制を確認しましょう。
- 転院が目的ではありません。

### 5 痛みやつらさを和らげる

P34・35

- 苦しいこと・つらいことは、いつ、どんな時に生じるのか、メモにして上手に伝えましょう。
- 痛みは我慢せず、和らげてもらいましょう。
- 気分の落ち込み・不安・不眠などについて、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。
- 呼吸苦、胸水、腹水、だるさ、食欲不振などの症状について、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。

### 6 すぐに仕事を辞めない

P10・72

- ひとりで悩まず、上司や職場に相談しましょう。
- 職場の就業規則や利用できる休暇制度を確認しましょう。
- 専門の相談窓口やがん相談支援センターを活用しましょう。

### 7 情報を集める

表紙裏・P10・12～17・92

- 一番の情報源は担当医です。しっかりコミュニケーションを取り、あなたに合った正確な情報を得ましょう。
- セカンドオピニオンは、正確な情報を得るためにも大切です。
- 本やインターネットには根拠のない情報があふれています。正しい情報を見極めましょう。
- 得られた情報の活用について、がん相談支援センターを利用して相談しましょう。

### 8 治療費の負担を減らす

P64

- 治療にかかる費用の目安について確認しましょう。
- 民間保険や高額療養費制度など各種制度の手続きをしましょう。

### 9 妊娠の可能性を知る

P21・37・50

- 男性女性ともに、選択した治療によっては不妊になる可能性があります。妊娠や出産に及ぼす影響について説明を受けましょう。
- がん治療が始まる前に、担当医に相談することが重要です。子どもを持つことの希望を担当医に伝えましょう。
- 治療によるセクシャリティの変化について知っておきましょう。

### 10 大事にしたいことを考える

P37・92～94

- 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを担当医に伝えましょう。
- これからのことについて担当医やご家族と話し合いましょ。
- 治療および生活の具体的な予定を考えましょう。

## がん治療と療養の過程(ライフコース)



### 緩和ケア

病を抱える患者やその家族の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア。

### 寛解

治療の結果、検査上はがんが見つからなくなった状態。

### 非寛解

寛解が得られなかった状態。

### 経過観察

治療後の体調変化やがんの再発がないかを確認するために通院すること。

### 治癒

がんが治ること。

### 延命治療

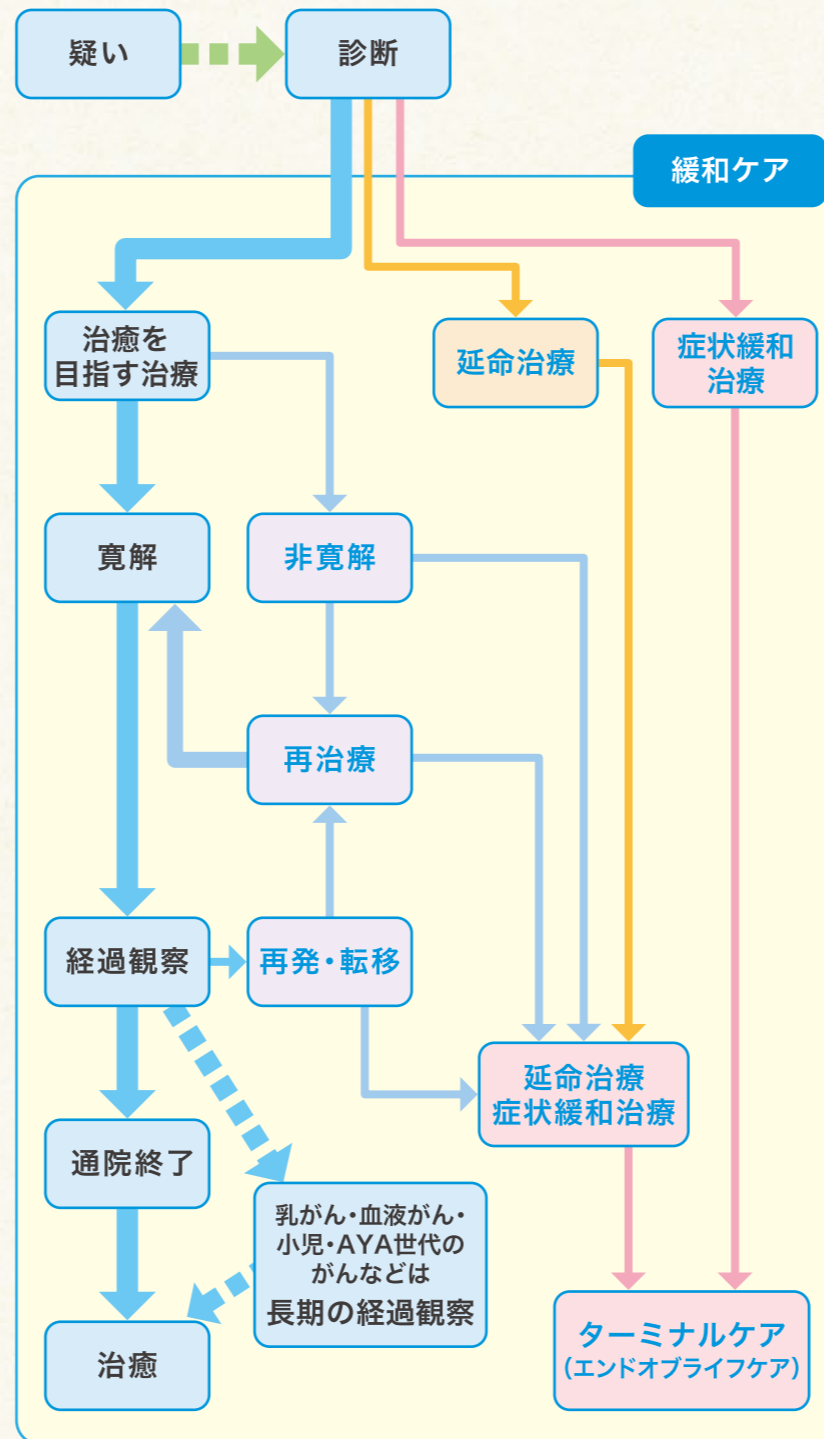
がんの勢いを抑えつつ、がんとうまく付き合っていく治療。

### 症状緩和治療

がんによる苦痛や不快感を和らげるための治療。

### ターミナルケア(エンドオブライフケア)

人生の残りの時間を、最期まで自分らしく生きられるように、支援すること。



## がんと告げられたあなたへ



がんという言葉聞いて、あなたの心はさまざまな気持ちで揺れ動いているかもしれません。がんと診断を受け、人知れずそんな心の揺れと向き合っている人たちがいます。がん治療は、あなたやそんな方々に寄り添いたいと願う人たちとの協働作業です。

この冊子も今のあなたに役立つ支援や情報をご紹介します、少しでもあなたの支えになることを願い、作成しました。この冊子が、あなたを支援する人たちとのかけはしになりますように。