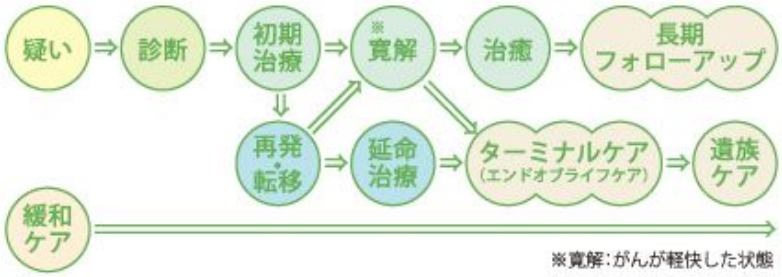
1. がんと言われたとき

(1) がん治療・療養の過程

“がん”かもしれないと言われてから、患者さんやご家族には、気がかりなことがたくさん出てきます。そして、短い期間にいろいろなことを決めなければなりません。そのためには、幅広く適切な情報を早く集めることが必要です。

また、がんに関する悩みや心配・疑問は、治療・療養のステージ(病期・段階)によって様々です。あなたは今、がんの治療過程のどこに立っていますか？あなたの体や気持ちの状況に応じて、まず一番知りたいことを調べてみましょう。

がん治療・療養の過程と主な悩みや疑問



※寛解：がんが軽快した状態

疑いから診断まで
- □がんと言われた、どうすればいいの？
- □医師とうまく話せません
- □専門医はどこの病院にいるの？
- □セカンドオピニオンをとりたい

初期治療
- □医療費はどのくらいかかるの？
- □仕事は続けられるだろうか
- □相談窓口はどこにあるの？
- □同じ病気の人の話を聞きたい

再発・転移
- □気持ちが落ち込んでいる
- □代替補完療法を試したい
- □緩和ケアチームって何？
- □臨床試験はどこでやっているの？

今後の過ごし方
- □痛みのないようにして欲しい
- □なるべく家で過ごしたい
- □ホスピスに入りたい
- □在宅ケアに挑戦したい

知って有する基礎知識

【主治医の説明を聞く】

多くの主治医は、がんの診断(病名や病気の拡がりなど)がついた段階で、患者さんに診断名・病期・今後の治療方針の説明を行います。この時、1人や2人ではなく3～5人で聞きましょう。ご家族がいる場合は配偶者、両親、兄弟姉妹、子どもと一緒に聞きましょう。また、親友や頼りになる友人がいれば、その方に同席していただくのも良いことです。よく「子どもが内地で働いていて同席できない」とおっしゃる患者さんもいますが、がんになった事は人生の“一大事”です。なるべく都合をつけて、今後の闘病の際に頼りになる方には全て同席してもらう道を探るのが大切です。

さらに、通常の外来で話を聞くと時間が十分にとれないことがよくあります。主治医と相談して、30分以上の時間をいただきましょう。場合によっては、外来日以外に話を聞くのもおすすめです。また、話のメモを取るようにすると、後で確認するときに便利で、聞いた人によって解釈がばらばらになることを避けることができます。

なお、通常、治療方針の説明では看護師などが立ち合うのが普通となっています。説明を聞いた後で質問や確かめたいことが生じた場合は、改めて主治医に時間をもらうのも一手ですが、立ち合った看護師などに尋ねることもできるからです。

病気、治療、副作用、今後の生活、治療にかかる費用など、不安に思うことや知りたいこと、解決しておきたいことがあったら、**「わたしの療養手帳」**などを利用して書き出しておきましょう。 ➔P08

コチラもCheck!

➔P58「医療者とよい関係をつくるには」

(2) がんになったら大事にしたいこと

治療をする間、このリストをときどき参考にしてください。また、主治医やその他の医療職、そして、ご家族やあなたをサポートしてくれる人と一緒に、このリストを見ながら考えたり、相談するのもよいでしょう。

① 疑いがあると言われてから治療開始まで・・・

- □ 十分な時間（30分以上）をとって、ご家族や友人と一緒に説明を受けましょう。
- □ 説明を受ける際に、看護師などに立ち会ってもらいましょう。
- □ 自分の正確な病名と病期について理解しましょう。
- □ あなたがすすめられた治療法は標準治療、または科学的根拠（エビデンス）のある治療か確認しましょう。
- □ 通院する医療機関の診療内容や体制を確認しましょう。
- □ セカンドオピニオン（他の医師の意見）を取りましょう。
- □ 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを主治医に伝えましょう。
- □ あなたがすすめられた治療法がなぜよいのか、またその具体的な予定を考えましょう。

② 治療開始後・・・

- □ 治療結果や体調の記録をとりましょう。
- □ 食事や薬についての説明を受けましょう。
- □ 同じ病気の仲間と思いを分かち合い、情報を得ましょう。

- □ 今後の検査の予定を具体的に書いて整理しましょう。
- □ 今後の治療の予定を具体的に書いて整理しましょう。（手術療法または化学療法または放射線療法、あるいはそれらの組み合わせなのか、外来治療または入院治療なのか、など）
- □ 副作用（吐き気、しびれ、白血球や血小板の減少など）について、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。
- □ 治療にかかる費用の目安について確認しましょう。
- □ 民間保険や各種制度（高額療養費制度等）の手続きをしましょう。

③ 治療全体を通じて・・・

- □ 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。
- □ 苦しいこと・つらいこと（気分の落ち込み・不安・不眠・痛み・食欲不振など）は、主治医に全て伝えるようにしましょう。
- □ 痛みを完全にとってもらいましょう。
- □ 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。
- □ 地域で利用できる制度やサービスを確認しましょう。
- □ 代替補完療法・健康食品・サプリメントを利用するときは、メリット（良い点）・デメリット（悪い点）を確認しましょう。

④ 初回治療後もがんが残ったとき、転移・再発した時・・・

- □ 現在の病状や今後の見通しを聞きましょう。
- □ 今できる治療法とその目的を理解しましょう。
- □ これからのことについて主治医やご家族と話し合いましょう。

知って得する基礎知識

【病名と病期】

がんと付き合っていくには、ご自身の正確な「病名」と「病期」を知ることが大切です。

例えば肺がんという病名は、治療を考えるうえでは不十分な病名です。肺がんは、詳しくは10種類に分類されます（肺癌取り扱い規約第7版）。ですから、肺の「小細胞がん」、肺の「腺がん」といった詳しい病名まで主治医から聞くことが必要になります。がんはこのような分類に従って治療が決定され、また治療の効果に差が出ることが多いのです。

同時に、がんの進行の程度を表す病期を把握することも大事です。病期が0期からⅣ期（さらに細かくA、B、Cなどの亜分類され、ⅠAやⅢCと表現されることもある）のどれか、さらに実際にどこにがんがあるのか、どこまでがんが拡がっているのか（例えば、がんはS状結腸にある、がんは肝臓に転移しているが、肺には転移していないなど）を主治医から聞いてください。同じがんでも（詳しい病名まで一致していても）、病期の違いで全く治療法が変わることが多いのです。

まずは、「詳しい病名と病期を紙に書いてください」と主治医にお願いしてみてください。

コチラもCheck!

➔P120「がんの病期のことを知る」

(3) 悩みや不安・つらさ（トータルペイン）

患者さんやご家族は、病気の時期や治療の場所を問わず、さまざまな苦痛（つらさ）を抱えています。つらさには、体のことだけではなく、心のこと、仕事のこと、お金のこと、残された家族の心配などがあります（トータルペイン）。

どのようなことでも、医療者、先輩患者さんなどに聞いたり、教えてもらったりしながら、安心で納得のいく、自分らしい治療・療養生活をおくりましょう。また、患者さんご本人だけでなく、ご家族も一緒に役立つ情報を見つけ、積極的に活用しましょう。

コチラもCheck!

➔P13～34 「がんと言われたとき」
➔P35～110 「がんに向き合う」
➔P111～184 「がんを知る」