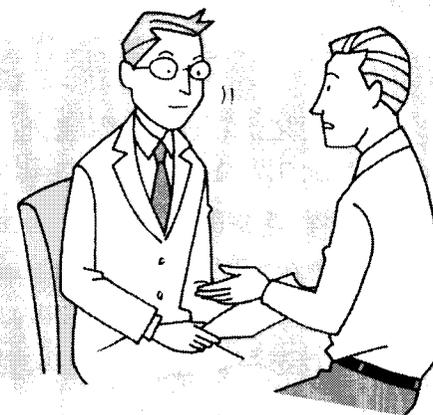


第1部

がんと診断されてから 治療が始まるまで

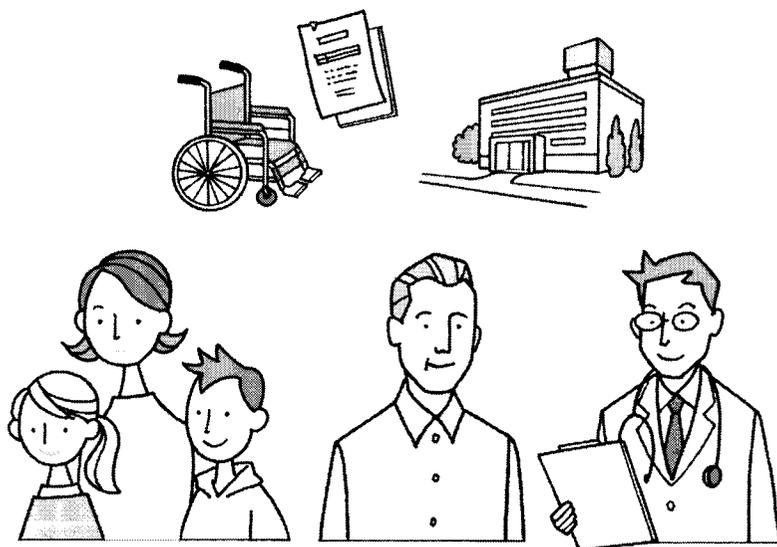
納得のいく治療を受けるためには、まず、自分の状況を知り、担当医からの説明を理解し、自分の希望を伝えていくことから始めます。



家族や親しい人に伝えて、力になってもらう

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ないことも多く、何から始めたらよいのかわからなくなってしまうかもしれません。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。

全国のがん診療連携拠点病院にある「相談支援センター」では、がんについての情報を提供してくれたり、あなたの不安や悩みの相談に乗ってくれます。



「がん診療連携拠点病院」とは

がん診療連携拠点病院は、全国どこに住んでいても質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院で、地域のがん診療の拠点となる病院です。

お近くの「がん診療連携拠点病院」を探したい場合には、がん情報サービス<http://ganjoho.jp>の「病院を探す」や、「携帯版病院を探す(下記QRコード)」をご利用ください。

国立がんセンター
がん情報サービス

ganjoho.jp



「相談支援センター」とは

相談支援センターは、がんに関する質問や相談にお応えします。がんの診断や治療についてもっと知りたいとき、不安でたまらないとき、一緒に考え、情報を探すお手伝いをします。窓口は、全国の「がん診療連携拠点病院」にあります。その病院にかかっていなくても、無料で相談できます。

相談支援センターで相談された内容が、ご本人の了解なしに、あなたの担当医はじめ他の方に伝わることはありません。どうぞ安心してご利用ください。

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の中で、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多くいます。

このような状態に置かれれば、心に負担を感じるのは当然のことです。あなただけではなく、多くの方がこのようなストレスに直面しているのです。

そのために、多くの方が「不安」と「落ち込み」を経験します。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がでるほど強ければ、医療機関で心のケアを受けることも必要です。

心のケアを受けることは、決して特別なことではありません。不安や落ち込みはもちろん、睡眠の問題や対人関係の悩みなど、ストレス全般に関して幅広く相談できますので、あまり構えないで一度利用してみてもよいかもしれません。

窓口になるのは、精神科や心療内科の医師、心理士、看護師、ソーシャルワーカーなどです。がんに関連した心の問題のケアを専門とする精神腫瘍科を設けている病院もあります。

また、がん診療連携拠点病院には、心のケアや体のつらい症状など、さまざまな問題に対応する緩和ケアチームもあります。つらい気持ちや症状はひとりで抱え込まないで、相談してみましょう。

下記の症状で、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、心のケアを利用してみるのもよいかもしれません。

●ストレスが大きいと現れる症状



不安

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



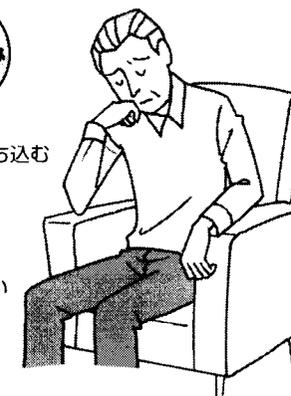
落ち込み

気持ちが落ち込む

眠れない

物事が
決められない

だるい、
疲れやすい



何をしても
楽しめない

集中できない
やる気がでない

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』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が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

- 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？
- 私のがんは、転移はしていますか？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、()医師

●のんでいる薬 例：朝、()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、比べてみる大切です。

●治療法 1

●治療法 2

●期待される効果

●期待される効果

●副作用や後遺症

●副作用や後遺症

●その他、気になること

●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』のP38「治療法を考える」もご参照ください。

治療においてあなたが大事にしたいことは何ですか？

それぞれの治療法には特徴があり、どの方法がよいかは、あなたが治療に求めることによっても変わってきます。それを整理するために、あなたが大事にしたいことを挙げて、治療法を選ぶときの参考にしましょう。

●あなたが大事にしたいこと、優先したいこと

例：・体への負担が少ないこと

・通院で治療ができること

・近くの病院で治療が受けられること

・入院の期間が短いこと

わからないことは担当医に質問してみましょう。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

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？

チェック欄

※患者必携「がんになったら手にとるガイド」のP38「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、納得して治療に向かうために、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、「相談支援センター」で相談すると、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、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

<p>●用意するもの</p> <p><input type="checkbox"/> 紹介状(診療情報提供書)</p> <p><input type="checkbox"/> 検査結果</p> <p><input type="checkbox"/> 画像検査の結果 (フィルム、報告書など)</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>	<p>●予約日 月 日 時~</p> <p>●病院名()</p> <p>●診療科 (医師名:)</p> <p>●電話番号 ()</p> <p>●費用()</p>
--	---

※患者必携『がんになったら手にとるガイド』のP46「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前の整理メモ

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？

チェック欄

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？

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

※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、24ページ~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。

治療の名前	例：胃の摘出手術
治療の内容	例：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	例：手術日4月1日(入院3日目)
治療の目標	例：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	例：強い痛みや熱が続くことがある
担当の医師など	例：外科の〇〇医師
注意すること	例：痛みをがまんしないで伝える
その他気になること	例：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』のP86「手術のことを知る」、P90「薬物療法(抗がん剤治療)のことを知る」、P98「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	
その他気になること	

※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	
その他 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。

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、他の人に代わってもらうことが必要になる場合もあります。周囲の人に頼んでおくことなどを整理してみましょう。

●家族に伝えること、頼むこと

●近所／職場の人に伝えること、頼むこと

●()さんに伝えること、頼むこと

●()さんに伝えること、頼むこと

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。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。

●治療費はどれくらいかかるのか？

.....

●治療費以外では、どれくらいかかるのか？

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』のP64「治療にかかる費用について」、P66「公的助成・支援の仕組みを活用する」、P74「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』のP66「公的助成・支援の仕組みを活用する」、P74「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		

入院の準備をする

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。あなたの治療が公的医療保険に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』のP66「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"/>	その他の制度	一人親家庭等医療費助成 限度額適用・標準負担額認定 小児慢性特定疾患治療研究事業 生活保護 生活福祉資金貸付制度 障害年金 介護保険 高額介護・高額介護予防サービス費 身体障害者手帳

●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
 - 限度額適用認定書(必要なとき)
 - 食事療養費の標準負担額減額認定書(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「標準負担額限定認定書」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、前開きベストなど)
- タオル類(バスタオル、フェースタオルなど、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)
- 食器用具(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)
- 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、大金は持っていないほうがよいでしょう)
- 時計

必要に応じて持っていききたいもの

- 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、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(病室のテレビをみるときに使用)
- 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』のP40「治療までに準備しておきたいこと」もご参照ください。