

がんと診断された
あなたに
知ってほしいこと

がん相談
支援センターが
力になります



がん相談支援センターが力になります

この冊子を手にとってくださり、ありがとうございます。

ここで紹介している「がん相談支援センター」は、あなたの治療だけでなく、生活全般についても、あなたによりそい、力になることのできる医療スタッフがいる場所です。どうぞ、がん相談支援センターをご利用ください。

がん相談支援センター



がんと診断されたあなたに知ってほしいこと
—がん相談支援センターが力になります

〈目次〉

〈第1章〉

がんと診断された
あなたへ、
不安を感じたときには …4

家族

〈第2章〉

がん相談支援
センターって、
どんなところ? …8

治療

〈第3章〉

情報を集めるときに
大切にしたいこと …12

育児

出産

結婚

学校

仕事

〈第4章〉

あなたにとっての
「最適な治療」を医療
チームが支援します …18

〈第5章〉

あなたらしい生活を
続けるために …24

生活

〈あとがき〉あなたとこれからも一緒に …30

がん相談支援センターでお話してみませんか？

🔍 がん情報サービス がん相談支援センターとは



〈第1章〉

がんと診断された
あなたへ、
不安を感じたときには



「ある日いきなり『がん』と言われても……」

「ショックで先生の話がぜんぜん入ってこない」

「これから自分はどうなるんだろう？」

「誰に相談したらいいのだろう……」

1 不安・悲しみ・怒りなどの感情が わき起こることは自然な心の反応です

がんと診断されて、動揺するのも無理はありません。

「頭が真っ白になって、記憶がほとんどない」

「いろいろ決めなくてはいけないのに、何も考えられない」

徐々に悲しみや不安が押し寄せてくるかもしれません。

「なぜわたしだけ苦しい思いをしなくてはいけないのか……」

「まさかわたしが……がんであるはずがない」

気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは、事実を一度に受け止められないときに起こる、自然な心の反応です。

2 今の気持ちを 誰かに話してみませんか

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。

あなたのまわりにいる家族や信頼できる友人、そしてあなたの近くにいる医師や医療スタッフに話してみませんか。

3 思いをうまく伝えられない ときには

どう伝えたらよいかわからないという方もいると思います。

また、それどころではなく、「不安で不安でしょうがない」「何も考えられない」という方も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、ぜひ「がん相談支援センター」[次章で説明します]をご利用ください。相談員があなたの今の気持ちによりそいながら、これからどうしていくのかを考えるお手伝いをします。



がん相談支援センターでお話ししてみませんか？

🔍 がん情報サービス がん相談支援センターとは



がん相談支援センターの利用者から

「何を相談していいかわからないし、最初はとてもためらいました。でもそのまま帰りたくなくて……。がんの冊子を読んだり、相談員さんと話をしたりして、少し気持ちが楽になりました。勇気を出して行って見てよかったです」



〈第1章 まとめ〉

- ・心のつらさや、どうしたらいいかわからないという思いを、どうかひとりで抱え込まないでください。
- ・家族や友人、まわりにいる医師や医療スタッフ、そして、がん相談支援センターの相談員が、あなたによりそいます。

〈第2章〉

がん相談支援センター って、どんなところ？



「先生に聞いたかったことが聞けなかった……」

「ただただ不安で、何を相談していいかもわからない」

「治療が始まっていないけど、相談できるの？」

「治療について、わかりやすく説明してほしい」

「仕事のこと、お金のこと、家族のこと、すべてが不安……」

1 全国にある、 がんに関する相談窓口です




「がん相談支援センター*1」は、どこにお住まいでも質の高いがんの医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した「がん診療連携拠点病院*2」などに設置されています。

がん相談支援センターには次のような特長があります。

- ・ご本人やご家族はもちろん、どなたでも無料で相談できます。
- ・がん相談支援センターのある病院に通ってなくても相談できます。
- ・看護師、ソーシャルワーカー、心理士などが相談員として対応しています。
- ・窓口での対面だけでなく、電話でも相談できます。
- ・匿名でも相談できます。

相談内容を、本人の了解なしに主治医をはじめ他の人に伝えることは決してありませんので、安心してご相談ください。


*1 がん相談支援センターについて、「より詳しく知りたい」という方は、

 [がん情報サービス](#) [がん相談支援センターとは](#)



*2 がん診療連携拠点病院やがん相談支援センターを探したい方は、



 [がん情報サービス](#) [相談先・病院を探す](#)
[がん診療連携拠点病院などを探す](#) [病院一覧\(全国\)](#)

2 どんな小さなことでも相談できます

「こんなことを聞いてもよいのだろうか……」と思うようなことが、治療や生活、仕事の継続などを考える上で、実は重要なことだったりします。最初はぼんやりとした不安や疑問でも、話をすることで問題が明確になったり、あなたが何を大切にしたいのかということに気付いたりします。

がん相談支援センターでは、診察中に理解できなかったことや聞きにくかったこと、診察後に気になってしまったことなど、どんなことでも相談することができます。また、あなたに必要な情報を相談員と一緒に探すことができます。がんの冊子などを閲覧・入手することもできます。

3 どんなタイミングでも相談できます

がんと診断されて間もない時期は、治療のことや、医療費・生活費などの経済的なこと、仕事、家事・育児をどうするかなど、いろいろなことを決めなくてはなりません。そうはいつでも、なかなか決められないことや今は考えられないということもあるかもしれません。がん相談支援センターではそのままのあなたとお話ししたいと思っています。

治療中も、そして治療後も悩むことがあるかもしれません。どんな時期でも、がん相談支援センターはあなたによりそい、一緒に考えていきます。

がん相談支援センターの利用者から

「先生からはこの治療しかないと言われたのですが、よく理解できないところもあったし、もっとほかにもいい治療があるんじゃないかなって思っていました。どうしても気になって相談員さんに聞いて話していたら、先生が説明したかったことが何となくわかってきました。今度受診したときには先生の話あらためてよく聞いて、これからのことを一緒に考えたいと思います」

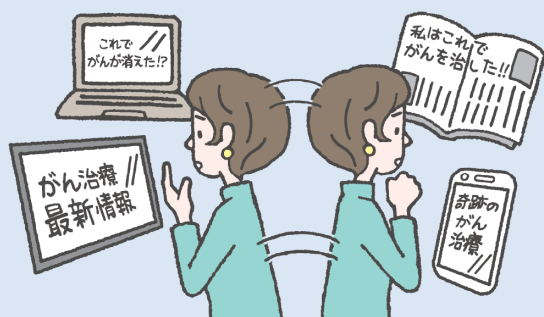


〈第2章 まとめ〉

- ・がん相談支援センターでは誰でも無料で相談できます。
- ・相談員はあなたに必要な情報を探すお手伝いをします。

〈第3章〉

情報を集めるときに 大切にしたいこと



「がんのことは、どのように調べればいいの？」

「わたしに必要な情報って、何だろう」

「テレビで見た最先端医療が気になる……」

「インターネットで検索すると、いろんな情報があって混乱する」

1 主治医は、一番大切な、 あなたの情報源

主治医は、あなたの診断や治療に関してもっとも重要な情報源になります。あなたにとって、今、どのように対応するのが医学的に一番良いか、医学の専門家として責任を持って提案します。

まずは主治医の説明をよく聞きましょう。そして、知りたいことは遠慮せずに聞いてみましょう。

とくに確認したいのは、「正確ながんの名前」「そのがんの詳しい性質」「がんの広がり（病期／ステージ）」です。

主治医と話すときには、

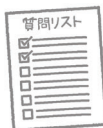
①あとから見直せるようにメモをとりましょう

専用のノートを作り、日付を入れて順番に書くともよいでしょう。家族や信頼できる人に同席してもらうのもよい方法です。また、会話を録音できることもあります。施設によっては禁止されているところもありますので、録音したいときには「録音してもよいですか?」と聞いてみましょう。



②質問リストをまとめておきましょう

質問したいことを忘れないように準備しておくとも便利です。がん相談支援センターで一緒に考えてもらうこともできます。主治医にリストを渡して、読んでもらうのもよいでしょう。



2 国立がん研究センター 「がん情報サービス」が 検索の入り口

インターネット上には膨大な情報があります。中には、すでに使われなくなった古い治療法や、ある人にとっては当てはまるけれど今のあなたには当てはまらないもの、効果が科学的に確認されていないものを、保険外で患者負担が高額となる自由診療として提供しているもの、なども数多く存在します。自分に合った確かな情報を見つけ出すことは、非常に難しいかもしれません。

まずは「がん情報サービス*」を検索してください

インターネットで情報を探すときには、「確かな」入り口から入ることが大切です。その代表として国立がん研究センターが運営するウェブサイト「がん情報サービス」がおすすめです。



*がん情報サービス

主にがんと診断されたばかりの方に向けて、がんの種類ごとの情報、検査や治療、療養、病院、制度に関する基本的な情報を、わかりやすくまとめたサイトです。

🔍 がん情報サービス



「がんの冊子」シリーズもあります

がん情報サービスでは「がんの冊子」も提供しています。

また、これらの冊子はがん相談支援センターで無料で手に入れることができます。



がん情報サービス がんの冊子



「地域のがん情報」はこちら

各都道府県の医療機関や行政によるサポートなどを含め、地域に密着した情報を確認することができます。



がん情報サービス 地域のがん情報

その情報は大丈夫ですか？ 読む前にチェック！

当てはまったら**要注意**です。

① 情報が古くありませんか？

医療は日進月歩。現時点で最良の内容ではないかもしれません。

② 保険診療で受けられない治療ではありませんか？

一部の民間のクリニックや病院において「自由診療として行われる治療（免疫療法など）」は、効果が証明されておらず、医療として確立されていません。安全に受けられない場合もあります。

③ こんな言葉が入っていませんか？

「必ずよくなる」「〇〇すれば治る」「奇跡の」「特別な」「副作用がない」「どんながんにも効く」「がんが消えた」……
これらは宣伝文句として使われることが大半です。

④ 「わたしはこれでがんが治った！」ブログや動画

ある人に効果があった治療法が、そのままあなたのがんにも効くかはわかりません。

3 確かな情報源から 自分に合った情報を探ることが大切です

「がん情報サービス」など、確かな情報源からあなたに合った情報を見つけましょう。情報は、がんと診断されたあなたが、これからどうしたいかを考え、決めていくために使うものです。情報を探すときには、何をするために、どのようなことを知りたいのかを考えてみましょう。


気になる情報が見つかったら……

ひとりで判断しないことが大切です

その情報は確かな情報ですか？ 要注意な情報はありますか？ 主治医や看護師、まわりにいる医療スタッフに相談してみましょう。インターネット上の情報の場合は、見つけた情報を印刷して、確認してもらおうとよいでしょう。

がん相談支援センターでは、あなたに必要な情報を探すお手伝いをします。

がん相談支援センターでお話ししてみませんか？

 [がん情報サービス](#) [がん相談支援センターとは](#)



がん相談支援センターの利用者から

「インターネットや本を調べてみたところ、医師から提案された治療以外に『遺伝子治療』や『免疫療法』、『がんに効く〇〇』など、たくさんの治療法であふれていました。何がよいことなのかわからなくなってしまい、がん相談支援センターで聞いてみました。標準治療と自由診療の違いなどについて教えていただき、混乱が解消されました。相談できてよかったです」



〈第3章 まとめ〉

- ・何が確かな情報かあなただけで判断せず、あなたにとって最善の方法を一緒に考えてくれる主治医やまわりの医療スタッフ、そして、がん相談支援センターに相談してください。
- ・確かな情報源として「がん情報サービス」を利用しましょう。

〈第4章〉

あなたにとっての 「最適な治療」を医療 チームが支援します



「どんな治療があるんだろう。入院になるのかな？」

「わたしにとって最適な治療は何だろう……」

「セカンドオピニオンって聞けるの？」

「副作用が心配。治療したらわたしの体は変わってしまう？」

「将来、子どもをもてるだろうか」

1 あなたの希望をふまえて、 「最適な治療」を一緒に見つけます

がんの治療法には、手術（外科治療）、薬物療法（抗がん剤治療など）、放射線治療などがあります。治療の期間や、入院するかどうかは、治療法やあなたの状況によって変わっていきます。

主治医はまず、がんの種類や進行の程度、体の状態などを検査でよく調べて、提案できる治療法の中から、あなたにとっての「最適な治療」を探ります。「最適な治療」の選択は、がん治療だけでなく、治療が始まってからの生活のことも含めて、あなたが何を大切にしたいのかがポイントになります。

まずは、あなたの希望を主治医に伝えることが第一です。例えば、治療の中で何を大切にしたいですか？ 体への負担が少ないこと、時間、生活、仕事、将来のこと……。そんなあなたの希望に、主治医を含めた医療チームがよりそい、あなたにとっての「最適な治療」を一緒に考えます。

「標準治療」とは

科学的根拠に基づいた観点で、がんの種類ごとに現在利用できる最良の治療であることが示され、多くの患者に行われることが推奨される治療を「標準治療」といいます。新しい治療が標準治療になるためには、その効果や副作用などを調べる臨床試験によって、それまでの標準治療より優れていることが証明される必要があります。つまり、新しい治療というだけでは最良の治療にはならないのです。

 [がん情報サービス](#) 研究段階の医療（臨床試験、治験など） 基礎知識



2 セカンドオピニオンを 聞くこともできます



現在の主治医とは別の医師に診断や治療の選択などについて求める「第2の意見」をセカンドオピニオンといいます。主治医が提示した以外にも治療方法がないか知りたいときや、主治医の意見を別の角度から検討したいときに利用することができます。

セカンドオピニオンを聞くことは、患者が納得して治療を受けるために行われるものです。病院を変えるためのものではありませんが、結果として病院を変えることもあります。

セカンドオピニオンを聞く希望があるときには、まずは医療スタッフに伝えましょう。医師に言い出しにくいと感じるときには、がん相談支援センターに相談してみましょう。

🔍 がん情報サービス セカンドオピニオン



3 がん治療の影響について 聞いてみましょう

がん治療の影響は、副作用として全身や体の一部にあらわれたり、外見が変化したり、人によっては気持ちに影響することもあります。また、治療後すぐにあらわれることもあり、時には数年から十数年たってからあらわれることもあります。

治療を始める前に、これから自分の体や心に起こりうることやその対処法を知っておくことは、あなたの助けになります。治療が終わってからの生活のことや気になることも、主治医や看護師など医療スタッフや、がん相談支援センターで話をしてみましょう。

🔍 がん情報サービス さまざまな症状への対応



治療を始める前に確認したいこと

～将来子どもを持ちたい方へ～

治療の前に、将来子どもを持ちたいか考えることも大切です。妊よう性（にんようせい）は子どもをもうけるために必要な能力のことで、性別やがんの種類にかかわらず、がんの治療によって、妊よう性が弱まったり、失われたりすることがあります。

最近では、将来自分の子どもを持つ可能性を残すための「妊よう性温存」が可能なることもあります。妊よう性温存のための治療は、がんの治療が始まる前に受ける必要がありますので、将来子どもを持つことを望むのかどうかについて、考えてみることも大切です。

🔍 がん情報サービス 妊よう性



4 あなたには、 医療チームがついています

これから治療にのぞむあなたのことを、主治医を含め医療チームがサポートしていきます。

医療チームはあなたにとっての「最適な治療」を考えると
きにも加わります。治療法が決まったあとも、あなたに起こ
りうるその影響を考え、治療が始まってからの生活もサポ
ートします。いつでも声をかけてください。

医療チームは、外科、内科、緩和ケア科など、さまざま
な診療科の医師、看護師、薬剤師、歯科医、心理士、理
学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、ソー
シャルワーカー、ケアマネジャーなどから構成されます。

誰に声をかけていいのかわからないときも、がん相談支
援センターでお尋ねください。



がん相談支援センターでお話してみませんか？

🔍 がん情報サービス がん相談支援センターとは



がん相談支援センターの利用者から

「手術を受けるか迷っていて相談しました。先生からは合併症について説明がありましたが、『お風呂に入れる?』『お酒は飲めるのか?』『旅行はできるのか?』など心配で頭がいっぱいでした。相談員さんが、先生からの説明を整理してくれて、また、他の患者さんがしている生活する上での工夫についても教えてくれました。術後の生活について具体的にイメージができ、手術を受ける決心がつきました」

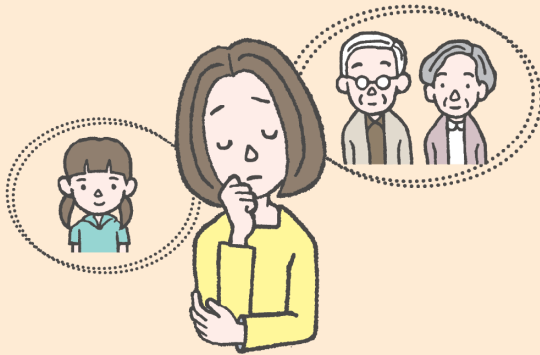


〈第4章 まとめ〉

- ・あなたにとっての「最適な治療」を医療チームが一緒に考えます。
- ・主治医とは別の医師に第2の意見（セカンドオピニオン）を求めることもできます。
- ・治療による副作用の影響や対処法をあらかじめ知っておくことも大切です。

〈第5章〉

あなたらしい生活を 続けるために



「仕事を辞めないで治療できる？」

「親や子どもに何て言おう」

「身近に頼れる人がいない」

「治療費のことが心配」

「治療が終わっても気になることが出てきたらどうしよう」

1 治療しながら 仕事を続けることもできます

仕事をしている方は、がんと診断されて「仕事はもう続けられないのではないか」と退職を考えてしまうかもしれません。

まずは、今後の治療スケジュールと仕事を続けられるかの見通しを主治医に確認しましょう。

仕事を続けるのは大変なこともあるかもしれませんが、治療をしながら仕事を続ける方も増えています。経済的なことだけでなく社会とのつながりは大切なものです。大切な決断は急いでひとりで決めずに、職場でどのように伝えたらよいのか、何を確認すればよいのかなども含め、がん相談支援センターにご相談ください。

〈確認すること〉

① 職場の就業規則と福利厚生制度

職場の総務課・人事課に確認できます。

② 公的助成制度

職場の総務課・人事課のほか、がん相談支援センターや、病院のソーシャルワーカーにも相談できます。



がん情報サービス がんと仕事



2 子どもや親にどう伝えるか

身近な人だからこそ、伝えることをためらうかもしれません。それでも、家族に病気のことを伝え、理解と協力を得ることがあなたにとってよいこともあります。自分が伝えたい内容や聞かれそうなことをメモにまとめておくとよいでしょう。がん相談支援センターで、どのように伝えたらよいのか一緒に考えることもできます。

子どもに自分の病気を伝える

お子さんに伝えることはとてもつらいことかもしれません。けれども、毎日一緒に生活していると、子どもは親の変化を敏感に感じ取り、心の距離が離れてしまうこともあります。「何というがんか」「がんはうつらない」「子どもや親が悪いわけではない」ことなどを伝えましょう。そして、これからの治療の見通し、生活の変化、助けてくれる人、協力をしてほしいことなど、お子さんの年齢や状況に応じて話しましょう。



親に自分の病気を伝える

親の年齢や健康状態によっては伝えることをためらうかもしれません。親が元気で頼れるようであれば、これからの治療の見通しを伝え、手伝ってもらいたいことや自分のかわりにお願いしたいことも一緒に伝えましょう。親の健康状態に不安があったり、十分な理解が難しかったりする場合には、伝えるか伝えないか、伝えるとしたらどこまで話すか、あらかじめ考えておくとよいでしょう。

また、突然伝えるのではなく、まずは体調に不安があることを伝え、「あまりいい結果ではなかったのですが、今度詳しく話すよ」と、段階を踏むことで、親の心の準備ができる場合があります。

3 ひとり暮らしで心配なときに

ひとりで暮らしている方も、がんになると助けが必要になる場合があります。身内や身近に頼れる人がいないなどの不安を感じる時やこれからの暮らしのことで困った場合には、がん相談支援センターをご利用ください。

4 お金のことで心配なときに



多くの方はがんの治療費について心配します。そのようなときには、相談できる窓口を活用しましょう。

病院の窓口では、自己負担限度額や、保険外になる食事、病衣、差額ベッド、診断書などの費用について聞くことができます。

がんと診断されてからの必要なお金の一部は公的医療保険などで負担が軽減できる場合があります。

また、就業や収入の状況に合わせた支援制度もあります。例えば、高額療養費制度を利用すると治療費の負担が軽くなるなど、治療前に知っておくとよい制度があります。

「どこに相談したらいいのかわからない」というときには、まずは「がん相談支援センター」に相談することから始めましょう。また、各医療機関の相談窓口、ソーシャルワーカー、各自治体の相談窓口にも尋ねてみることもできます。

5 気持ちの落ち込みが続く場合は

困難な状況に適応する力は、誰の心にも備わっています。けれども、個人差もあり、重い気持ちが長く続いてしまうこともあります。気持ちの落ち込みにより、眠れない、食べられないなどのつらい症状が2週間以上続く場合は、専門家による心のケアが必要かもしれません。できるだけ早く、医師や看護師、がん相談支援センターにご相談ください。

「ピアサポート」について

ピアサポートとは、同じ体験をした仲間（ピア）がお互いに助け合うことです。がんと診断された方でなければわからない気持ちや体験を共有することが、他では得られない支えとなることもあります。体験者の話は患者会やがんサロンなどで聞くことができますので、がん相談支援センターで聞いてみましょう。



がん相談支援センターでお話ししてみませんか？

🔍 がん情報サービス がん相談支援センターとは



がん相談支援センターの利用者から

「上司や同僚に伝えるタイミング、休む際の注意点などわからないことばかりで、がん相談支援センターに相談しました。医師や会社に確認すべきことを一緒に考えていただき何をしたらよいかわかりました。復職の際も相談したいです。仕事のことを病院で話せると思っていなかったの
で、助かりました」



〈第5章 まとめ〉

- ・治療しながら仕事を続けることもできます。
- ・親や子どもにどう伝えるか、がん相談支援センターでは考えるお手伝いをします。
- ・頼れる人がいないこと、お金のことなど、心配なことがあればお気軽にがん相談支援センターをご利用ください。
- ・気持ちが晴れないときは、専門的な支援を受けましょう。

〈あとがき〉

あなたとこれからも一緒に

がんと診断されてからのあなたは、いろいろな場面で、大切な選択や決断を求められることが増えることでしょう。

「治療する、しない」「手術か、抗がん剤か」

「親に伝える？ 伝えない？」

「仕事を続ける？ 退職する？」 など

どれも今のあなたひとりで考えて決めるのには、とても大きな課題です。誰であっても、未知の経験や先の見えないことに対し、その都度、迷い、悩むのは当然のことです。

そもそも、「まだ何も考えられない」という方も多くいらっしゃるはずです。そのようなときは、あなたのかわりに、家族や信頼できる友人に、この冊子を読んでもらってください。

また、不安や迷いは、がんと診断されたときだけでなく、いつでも生じるものです。「困ったな」と感じたときには、どうぞこの冊子を思い出し読み返してください。

がん相談支援センターでは、あなたの「困った」「どうしよう？」の解決の糸口を一緒に考えていきます。この冊子を通して、多くの方に「がん相談支援センターって頼りになるところ」「一度相談してみよう」と思っていたとき、あなたのこれからのための力になりたいと考えています。



〈この冊子を作成した経緯について〉

患者と主治医の会話のきっかけになることや、がん相談支援センターを知ってもらうこと、そして、患者と患者を助けたいと
思っている人たちとの関係を「つなぐ」ことを目指して、この冊子
を作りました。

国立がん研究センター
がん情報サービス編集委員会
都道府県がん診療連携拠点病院連絡協議会
情報提供・相談支援部会

がんと診断されたあなたに知ってほしいこと

—がん相談支援センターが力になります

003

2022年2月1日 第1版第1刷発行

編集 国立がん研究センター がん情報サービス編集委員会

発行 国立がん研究センター がん対策研究所 がん情報提供部

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1 TEL.03-3542-2511

本冊子の作成にご協力いただきました方々のお名前は、「がん情報サービス」の作成協力者(団体・個人)に掲載しております。また、お名前の掲載はしていませんが、その他にも多くの方々にご協力をいただきました。



ISBN 978-4-910764-03-0



国立がん研究センターでは、がんについてのさまざまな冊子を作成しています。

▶ インターネットで

ウェブサイト「がん情報サービス」で、冊子ファイル (PDF) を閲覧したり、ダウンロードして印刷することができます。

がん情報サービス <https://ganjoho.jp>



〈
閲
覧
・
入
手
方
法
〉

▶ 病院で

全国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、閲覧・入手することができます。

▶ 閲覧や入手方法がわからないときは

「がん情報サービスサポートセンター」でご確認ください。



TEL.0570-02-3410 ナビダイヤル

TEL.03-6706-7797

受付時間：平日10～15時（土・日・祝日、年末年始を除く）

*相談は無料ですが、通話料金のご負担となります。



国立がん研究センターでは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をまとめた冊子を作成し、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。



ISBN 978-4-910764-03-0