

もしも、がんが再発したら 目次

はじめに	6
がんが再発していますと言われたら	6

■ がんの再発、私たちの体験	8
----------------	---

■ 再発、転移とは	14
-----------	----

■ 再発がんを治療する	19
治療を始めるときに	19
・自分の状態を知る	19
・痛みやつらい症状を和らげる	20
再発がんの治療の目標と治療方法	22
・薬物療法（抗がん剤治療）	24
・放射線治療	25
・手術（外科治療）	27
・緩和 ^{かんわ} ケア	28

■ 痛みについて	30
がんの痛みの多くは取り除くことができるものです	30
痛みの伝え方の工夫	31
痛みを和らげる方法	32
・痛み止めの薬を使う	32
・神経ブロックをする	33

・痛みの原因になっているがんに対して 放射線治療をする	33
痛みを伝えても、もし十分に対処してもらえなかったら	34

■ 体や心の不調に対処する	36
疲労、疲れやすさ	37
吐き気および嘔吐 <small>おうと</small>	38
食事がとれない	38
眠れない	39
体の堅さ、こわばり	41
気持ちが沈む、つらい	41
つらい症状に対応する方法	42
・リラクゼーション法	42
・アロマセラピー	43

■ 臨床試験に参加するには	44
臨床試験の3つの段階	45
臨床試験に参加することの利点と 不利な点を知っておく	46
臨床試験（治験 <small>ちげん</small> ）に参加するには	46

■ 未承認薬について	49
------------	----

■ 補完代替療法に興味を持ったときには	52
利用の前に	53
・漢方薬や鍼 <small>はり</small>	54
・健康食品やサプリメント	54

■ 治療法をどう選ぶか	57
治療法の選択は慌てないで	57
治療法の選択に当たり考慮すべきこと	58
担当医と話し合う	61
自分の気持ちを整理して、治療の選択肢を考える	62
必要に応じてセカンドオピニオンを受ける	65
納得して治療を選択するために必要なこと	67
緩和ケアを中心とする治療やホスピスを 担当医から勧められたとき	68
積極的な治療を受けないことを選択したとき	69

■ あなたの心に起こること	72
新たな気持ちと消えない不安	73
—自分の気持ちと上手に付き合うためのヒント—	73
消えない不安や恐れを感じる時	74
悲しみや落ち込みを感じる時	77
怒りやいらだちを感じる時	79
自責の念にかられたら	80
孤独を感じる時	82
生活の中の楽しみや喜びに気付く時	84
得たものに気付く時	87

■ 生きる意味を考えること	91
限りある時間について考えたいと思ったときに	94
死について話すこと	97
不安や恐れから解放されるとき	99
死の経験について	100

■ あなたを支えるいろいろなこと	103
あなたの大切な人と話しましょう	103
ぜひ周囲の力を借りてください	105
がん相談支援センターとがん診療連携拠点病院 <small>しんりょうれんけいきよてんびょういん</small>	107
あなたを支える仕組みについて	108
療養の場所と利用できるサービスについて	109
サービスをうまく利用しましょう	110
患者会、支援グループについて	112

■ 家族およびあなたを支えてくれる方へ	114
患者さん本人から話を聴きましょう	114
—大切な家族を支えるために—	114
必要に応じて、医療者とよく話し合う	115
機会を持ちましょう	115
患者さんがしてほしいことをしてあげましょう	116
家族にも休養や支援が必要です	117

用語集	121
------------	-----

索引	136
-----------	-----

相談窓口等一覧	139
----------------	-----

編集・執筆／協力	140
-----------------	-----
