

—— 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、
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。



がんと診断されてから治療が始まるまでの チェックリスト

この『患者必携 わたしの療養手帳』は、自分の体や気持ちの状態を知り、また自分が大事にしたいことを整理し、伝えていくお手伝いをします。次のページのチェックリストを参考に、自分で調べたり、医療者に質問したり、家族や身近な人に聞いてみましょう。一度に全部の項目を揃える必要はありません。『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』を読んだり、『患者必携 わたしの療養手帳』に書き込んだり、知りたいことを医療者やがん相談支援センターに尋ねたりすることが、ひとつひとつ疑問や不安を解決するきっかけになります。

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ぬことも多く、何から始めたらよいかわからなくなってしまいかもしれません。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。



● がんと診断されてから治療が始まるまでの チェックリスト

チェック欄

- 病気についての説明が十分に理解できた
- 検査の予定について理解した
- 不安や疑問に思ったことを医療者に尋ねた
- 治療の目的、効果および副作用を理解した
- 信頼できる情報を集めた
- 治療法を納得して選択できた
- 治療開始後の予定を理解した
- 周囲の人に伝えておくことを整理した
- 治療にかかる費用の目安がわかった
- 保険や各種制度の必要な手続きがわかった

そのほか、あなたの希望することや、お願いしておきたいことを書いておくなど、ご自由にお使いください。

【自由記載欄】

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P17 「がん
と診断されたらまず行うこと」もご参照ください。

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など、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たくさんいます。

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を来すほど強ければ、医療機関で心のケアを受けることも必要です。

次のページにあげた症状について、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、心のケアについて相談してみるのもよいかもしれません。

● チェックリスト

以下のうち当てはまるものはありますか？

ストレスが大きいとき、長く続くときは、心のケアについて相談しましょう。

チェック欄

- 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
- 気持ちが落ち込む
- 物事が決められない
- だるい
- 疲れやすい
- 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 普及新版』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は 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？

チェック欄

- 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？
- 転移はありますか？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、〇〇医師

.....

.....

.....

● **のんでいる薬** 例：朝、〇〇を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、比べてみるのが大切です。

● 治療法 1

.....

.....

.....

.....

● 期待される効果

.....

.....

.....

.....

● 副作用や後遺症

.....

.....

.....

.....

● その他、気になること

.....

.....

.....

● 治療法 2

.....

.....

.....

.....

● 期待される効果

.....

.....

.....

.....

● 副作用や後遺症

.....

.....

.....

.....

● 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 普及新版』の **P51** 「治療法を考える」もご参照ください。

わからないことは担当医に質問してみましょう。また、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



チェック欄

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。
- 治療にかかる費用の目安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？
- 治療は外来で受けられますか？入院が必要ですか？
- どのような副作用や後遺症が予想されますか？
- 緩和ケアを受けたいのですが、どうすればよいですか？
- 痛みや吐き気、だるさなどがあるので、和らげる方法がありますか？
- 家族や家庭の生活について、相談できますか？

*標準治療：治療効果・安全性の確認が行われ、現在利用可能な最も勧められる治療のこと

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P51「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、納得して治療を受けるために、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、「がん相談支援センター」に相談すると、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、がん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

●用意するもの

チェック欄

紹介状(診療情報提供書)

検査結果

画像検査の結果
(フィルム、報告書など)

その他
()

●予約日 月 日 時～

●医療機関名()

●診療科
()

●医師名
()

●電話番号
()

●費用()

▶『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P66「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ときの整理メモ

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？

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？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

チェック欄

※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。

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、P20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。

● 記入例

治療の名前	胃の摘出手術
治療の内容	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	手術日4月1日(入院3日目)
治療の目標	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	強い痛みや熱が続くことがある
担当の医師など	外科の〇〇医師
注意すること	痛みをがまんしないで伝える
そのほか気になること	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 普及新版』の [▶P132](#) 「手術のことを知る」、[▶P139](#) 「薬物療法(抗がん剤治療)のことを知る」、[▶P150](#) 「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	
そのほか 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	
そのほか 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。

No.

記入日 年 月 日

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	
そのほか 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。

利用できる緩和ケアを知っておく

緩和ケアでは、がんに伴う体と心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に、医学的な側面に限らず、患者さんと家族を含めてさまざまなサポートが受けられます。診断されたとき、治療中、再発や転移がわかったときなど、つらいときにはいつでも受けられます。利用できる緩和ケアを調べたり聞いたりしておきましょう。

● 記入例

<p>あなたの治療先の病院</p>	<p>緩和ケア外来 <input checked="" type="radio"/>ある・<input type="radio"/>ない 緩和ケアチーム <input checked="" type="radio"/>ある・<input type="radio"/>ない 緩和ケア病棟(ホスピス) <input checked="" type="radio"/>ある・<input type="radio"/>ない</p>
<p>近隣の 緩和ケア外来・緩和ケア 病棟</p>	<p><input type="radio"/>〇〇病院 緩和ケア病棟 <input type="radio"/>〇〇病院 緩和ケア外来</p>
<p>地域の在宅緩和ケア</p>	<p><input type="radio"/>〇〇診療所 <input type="radio"/>〇〇クリニック <input type="radio"/>〇〇訪問看護ステーション</p>
<p>近隣の地域包括支援 センター (緩和ケアではありませんが、 自宅療養する際に介護保険の 利用方法などを教えてください)</p>	<p><input type="radio"/>〇〇地域包括支援センター</p>

これらの施設がどんなところで、どこにあるのかわからない場合は、がん相談支援センターに聞いてみましょう。

<p>あなたの治療先の病院</p>	<p>緩和ケア外来 ある・ない 緩和ケアチーム ある・ない 緩和ケア病棟(ホスピス) ある・ない</p>
<p>近隣の 緩和ケア外来・緩和ケア 病棟</p>	
<p>地域の在宅緩和ケア</p>	
<p>近隣の地域包括支援 センター (緩和ケアではありませんが、 自宅療養する際に介護保険の 利用方法などを教えてください)</p>	

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、ほかの人に代わってもらうことが必要になる場合があります。周囲の人をお願いしておくことなどを整理してみましょう。

● 家族に伝えること、お願いすること

.....

.....

.....

● 近所／職場の人に伝えること、お願いすること

.....

.....

.....

● () さんに伝えること、お願いすること

.....

.....

.....

● () さんに伝えること、お願いすること

.....

.....

.....

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。がん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。

● 治療費はどのくらいかかるのか？

.....

.....

.....

.....

● 治療費以外では、どのくらいかかるのか？

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 普及新版』の **P96** 「治療にかかる費用について」、**P101** 「公的助成・支援の仕組みを活用する」、**P114** 「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 普及新版』の **P101**「公的助成・支援の仕組みを活用する」、**P114**「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		

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。 あなたの治療に公的医療保険が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 普及新版』の(P107)「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・高額介護合算療養費制度	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"/>	そのほかの制度	ひとり親家庭等医療費助成 限度額適用・標準負担額減額認定証 小児慢性特定疾病医療費助成制度 生活保護制度 生活福祉資金貸付制度 障害年金 介護保険 高額介護(予防)サービス費 身体障害者手帳

入院の準備をする

●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 お薬手帳
- 限度額適用認定証(必要なとき)
- 食事療養費の標準負担額減額認定証(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「標準負担額減額認定証」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、前開きのベストなど)
- タオル類(バスタオル、フェイスタオルなど、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)
- 食事用具(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便利です)
- 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、大金は持っていかない方がよいでしょう)
- 時計

必要に応じて持っていきたいもの

- 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プレーヤー、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(病室のテレビを見るときに使用)
- 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 普及新版』の▶P56「治療までに準備しておきたいこと」もご参照ください。