



わたしの 療養手帳

『国立がん研究センターの
がんになったら手にとるガイド』
別冊付録です。



『わたしの療養手帳』は全ページを、
国立がん研究センターのがん情報サービスでPDFとして公開しています。

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp

診断から

- 主治医からの病気の説明をまとめる 6
- 主治医が提案した治療法 8
- 主治医への質問リスト 治療やがんのこと 10
- 医療者に伝える必要のある情報 11
- 自分が大切にしたいこと 12
- 治療法を決める前に確認したことのまとめ 14
 - 相談メモ 16
- 周囲の人に伝える準備 18
- 受診の記録 20
 - 相談メモ 24
- 必要に応じてセカンドオピニオンを受ける 26

相談先は主治医だけではありません。医療スタッフやがん相談支援センターなどに、がんのこと、治療のこと、お金のことなどを相談するときに活用してください。

治療がスタートするまで

主治医からの病気の説明をまとめる

● がんの状態

- がんの大きさや広がりはないか？
- ステージ（病期）はどのくらいですか？
- どんな症状がでますか？

● 正式な病名

- 正式な病名を教えてください。

● がんの種類

- どこにできたがんですか？
- 検査でわかったことは何ですか？

項目に合わせて、情報を記入していきましょう。

『がんになったら手にとるガイド』で、関連する情報のあるページを紹介しています。

書きこみやすい方眼になっています。

説明を受けた日 年 月 日

主治医名

診療科

※ 検査については『がんになったら手にとるガイド』の2章「がんの状態を知る」→P41も参考にしてください。

主治医への質問リスト 治療やがんのこと

別冊療養手帳「自分が大切にしたいこと」→P12と合わせて、主治医に質問したいことの整理に使ってください。

例

- ほかに受けられる治療法はありますか？
- 提案された治療法のよい面とよくない面についても教えてください。
- 治療法はいつまでに決めればいいですか？
- 副作用がいつときは治療方針について相談できますか？
- ○○という特病がありますが、治療に影響しますか？
- 治療の効果はどのくらいわかりますか？

質問の例をまとめています。聞きたいことをまとめるときに参考にしてみてください。

チェックを入れて、質問整理に利用してください。

● 医療者に伝える必要のある情報

- 現在治療を受けている病気があるかどうか
- 通院している医療機関があるかどうか
- これまで薬によるアレルギーや副作用が起きたことがあるかどうか/どのような薬で副作用が起きたか
- 過去に病気やケガで手術を受けたことがあるかどうか
- 家族など血縁者ががんと診断された人がいるかどうか

※ 持病などで通院している医療機関があれば、受診している医療機関→P62にもまとめておきましょう。

目次

使い方ポイント

治療方針が決まったら、治療の流れをまとめましょう。長期的な治療が予定されるときは、年間スケジュール表も活用してください。

- おおまかな治療のスケジュール 28
- 治療の前にやっておくこと 29
- 年間スケジュール 30
- 治療の記録 外科手術 34
- 治療の記録 薬物療法 36
- 治療の記録 放射線治療 38
- 治療経過の説明を整理する 40
- 治療後の生活についての質問リスト 41
- 体調の記録 [A] 42
- 体調の記録 [B] 46
- 受診の記録 50
- 療養生活の記録 52

受けている治療について、整理しましょう。

主治医から説明があったときに使ってください。

体のことや気持ちのこと、日常の出来事などの記録にご自由にお使いください。

治療の記録

体調の変化を記録することで、主治医とのコミュニケーションにも役立ててください。

体調の記録 [A]

日付	体調 (症状) など	日付	体調 (症状) など
7/9	昼食 重湯 半分だけ食べられた		

体調の記録

日付	体調 (症状) など
7/9	昼食 重湯 半分だけ食べられた

体調変化の記録 [A]

体調を記録するためのシートです。日付ごとのスペースは設けていないので、書きたいときに、日付を入れながら記入してください。

体調変化の記録 [B]

1日単位で治療の副作用の強弱や、体調などを記録するためのシートです。

体調の記録 [B]

体調の変化を記録するシートです。必要な分、コピーをとって利用してください。

日付				
体温				
体調				
睡眠				
便秘				
だるさ	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
吐き気	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
食欲	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
痛み	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
セルフケア・生活の工夫				
自由に書き込みましょう				

ふつう 弱い ← → つらい 強い

「だるさ」など、1から5までの数値で、強弱をメモできます。

日々のちょっとしたことを自由に書きこめるスペースです。

2ページで1週間分の記録に

情報・ 窓口の まとめ

各種問い合わせ先など、いざというときのために
まとめておきたい情報の整理に使ってください。

- 公的医療保険などの窓口リスト 56
- 治療・療養にかかった費用 58
- 給付金・還付金など 59
- がん治療中の災害に備えるリスト 60
- 受診している医療機関 62
- 利用できる緩和ケア・在宅医療を調べる 63
- 緊急連絡先 64

別冊付録『わたしの療養手帳』は、がんの診断から治療、その後の生活のなかで、情報を整理するための手帳です。すべてを書きこむ必要はありません。記録したいことだけでも、書けることだけでもいいのです。もちろん、別のノートに書いても構いません。

この手帳はそのまま持ち歩いても、またバインダーに、他の書類といっしょに閉じて使うこともできます。

わたしの 療養手帳



主治医からの 病気の説明をまとめる

正式な病名

④ 正式な病名を教えてください。

がんの種類

- ④ どこにできたがんですか？
- ④ 検査でわかったことは何ですか？

がんの状態

- ④ がんの大きさや広がりとは？
- ④ ステージ（病期）でいうとどのくらいですか？
- ④ どんな症状がでますか？



検査については『がんになったら手にとるガイド』の 2章 がんの状態を知る → P41 も参考にしてください。

説明を受けた日 年 月 日

主治医名

診療科



主治医が提案した治療法

治療法ごとに記入しましょう。別冊療養手帳 主治医への質問リスト

→P10 自分が大切にしたいこと →P12 も合わせてご活用ください。

● 治療法(手術、薬物療法、放射線治療など)

● 治療の目的

- がんを取りのぞく
- がんの再発を予防する
- がんの進行を抑える
- がんによる症状を緩和させる
-

● 副作用や後遺症

● 治療スケジュール(時期、回数、期間など)

● 日常生活への影響

● 治療にかかるおおまかな金額

● 治療法(手術、薬物療法、放射線治療など)

● 治療の目的

- がんを取りのぞく
- がんの再発を予防する
- がんの進行を抑える
- がんによる症状を緩和させる
-

● 副作用や後遺症

● 治療スケジュール(時期、回数、期間など)

● 日常生活への影響

● 治療にかかるおおまかな金額



主治医への質問リスト 治療やがんのこと

別冊療養手帳 自分が大切にしたいこと→P12 と合わせて、主治医に質問したいことの整理に使ってください。

例

- ほかに受けられる治療法はありますか？
- 提案された治療法のよい面とよくない面についても教えてください。
- 治療法はいつまでに決めればいいですか？
- 副作用がつらいときは治療方針について相談できますか？
- ○○という持病がありますが、治療に影響しますか？
- 治療の効果はどのくらいでわかりますか？



医療者に伝える必要のある情報

- 現在治療を受けている病気があるかどうか
- 通院している医療機関があるかどうか
- これまで薬によるアレルギーや副作用が起きたことがあるかどうか/どのような薬で副作用が起きたか
- 過去に病気やけがで手術を受けたことがあるかどうか
- 家族など血縁者にがんと診断された人がいるかどうか



持病などで通院している医療機関があれば、受診している医療機関
→P62 にもまとめておきましょう。



自分が大切にしたいこと

治療法を決めるときに、これからの生活、優先したいこと、大切にしたいことを書き出して考えるときの材料にしてください。

- 例**
- 体への負担が少ないようにしたい
 - 通院で治療ができる？
 - 仕事を続けられるようにしたい
 - ○○の行事には絶対参加したい



治療法を決める前に 確認したことのまとめ

● 生活への影響

治療によって、現在の仕事や学業、家事・育児・介護へどのような影響が起こりそうか、整理してみましょう。

● 治療による日常生活への長期的な影響

治療後の日常生活に影響する可能性がある副作用や後遺症が起こる可能性、妊孕性^{にんようせい}への影響などについて、治療前に主治医に確認しましょう。



治療については、『がんになったら手にとるガイド』の 3章 治療法を考
える→P59 も参考にしてください。



相談メモ

がんのこと、治療のこと、お金のことなど、医師以外の医療スタッフやがん相談支援センターに相談するときに利用してください。

記入日 年 月 日

相談先と担当者名



相談メモ

がんのこと、治療のこと、お金のことなど、医師以外の医療スタッフやがん相談支援センターに相談するときに利用してください。

記入日 年 月 日

相談先と担当者名



がん相談支援センターについては、『がんになったら手にとるガイド』の1章 どんなことでも 誰でも・無料・匿名で相談できる「がん相談支援センター」→P28 も参考にしてください。



周囲の人に伝える準備

家族や親しい人、職場の人など周囲の人との関係性によって伝える情報はさまざまです。診断を受けたとき、治療法が決まったときなど、状況に応じて、だれに・何を・どのように伝えるのか、情報を整理してみましょう。

● 伝える相手

● 伝えること・伝えないこと

● 質問されそうなこととその答え

● 協力してほしいこと、どんなふうに接してほしいか

● してほしくないこと


● 伝える相手

● 伝えること・伝えないこと

● 質問されそうなこととその答え

● 協力してほしいこと、どんなふうに接してほしいか

● してほしくないこと

 周りの人とのコミュニケーションについては、『がんになったら手にとるガイド』の 1 章 [がんについて周りの人に伝える](#) → P34 も参考にしてください。



受診の記録

記入日 年 月 日

● 医師に聞きたいこと、伝えたいこと

● 医師からの説明



受診の記録

記入日 年 月 日

● 医師に聞きたいこと、伝えたいこと

● 医師からの説明



利用できる制度を調べてみましょう

治療や療養生活で使える制度を調べ、あてはまるものにチェックして手続きを進めましょう。

<input type="checkbox"/>	公的医療保険による支払い	通常は手続きの必要はありません。 あなたの治療に公的医療保険が適用されるかどうかを確認しましょう。
<input type="checkbox"/>	高額療養費制度	医療費の自己負担額が高額になったときに、上限額を超えた分の金額が支給される制度です。 窓口 加入している公的医療保険
<input type="checkbox"/>	高額医療・高額介護合算療養費制度	1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担の合算額が高額な場合に、負担を軽減する制度です。 窓口 加入している公的医療保険および市区町村
<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、基準に応じた収入額を保証し、生活を支えてくれる制度です。 窓口 加入している公的医療保険
<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、納める所得税や住民税が軽減される制度です。 窓口 居住地の税務署

その他の制度

- ひとり親家庭等医療費助成制度
- 小児慢性特定疾病医療費助成制度
- 障害年金
- 身体障害者手帳
- 介護保険
- 生活保護 など



ここで紹介している制度は、『がんになったら手にとるガイド』の7章 **がん治療とお金→P161**でも解説しています。制度の申請先や申請条件はさまざまです。自分が申請できるのか、どのように続きをしたらよいかわからないときは、がん相談支援センターでご相談ください。



相談メモ

がんのこと、治療のこと、お金のことなど、医師以外の医療スタッフやがん相談支援センターに相談するときに利用してください。

記入日 年 月 日

相談先と担当者名



相談メモ

がんのこと、治療のこと、お金のことなど、医師以外の医療スタッフやがん相談支援センターに相談するときに利用してください。

記入日 年 月 日

相談先と担当者名



がん相談支援センターについては、『がんになったら手にとるガイド』の 1章 どんなことでも 誰でも・無料・匿名で相談できる「がん相談支援センター」→P28 も参考にしてください。



必要に応じて セカンドオピニオンを受ける

セカンドオピニオンを受ける準備

◆ 用意するもの

- 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

医療機関の予約を取る

医療機関名／診療科

予約日

月 日 時～

医師名

費用

電話番号

主治医の意見（ファーストオピニオン）

これまでの経過や今の状況をまとめましょう。

セカンドオピニオンで聞きたいこと、自分の希望

セカンドオピニオンで得られた情報



セカンドオピニオンについては、『がんになったら手にとるガイド』の
2章 セカンドオピニオンを活用するには→P56 を参考にしてください。



おおまかな治療のスケジュール

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 ○年○月○日ごろ 入院

○年○月ごろ 退院後、放射線治療開始 毎日通院で5週間



治療の前にやっておくこと 主治医に確認してみましょう

例

- 歯科治療・口腔^{こうくう}ケア
- (手術などの場合) 退院後の療養期間の確認



年間スケジュール

	月	月	月	月	月	月
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						

治療・検査・受診の予定に加え、仕事やプライベートの予定を書きこむなど、自由にお使いください。

	月	月	月	月	月	月
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						

Memo!

Memo!



治療の記録 外科手術

術式や手術日などの記録をまとめましょう。

● 術式(手術の名称)

● 手術日・入院期間

● 術後の合併症、後遺症

● 退院後、注意すること



手術については、『がんになったら手にとるガイド』の 3章 手術①(目的や方法)→P62、手術②(準備や注意点)→P64 も参考にしてください。



治療の記録 薬物療法

薬物療法で投与された薬剤や投薬スケジュールなどをまとめましょう。

● 治療の目的

● 治療の名称

● 使用する薬の名前(点滴・内服)

● 治療のスケジュール

● 副作用と対処

いつからどんな症状が出ましたか？またどのように対処しましたか？



薬物療法については、『がんになったら手にとるガイド』の 3章 薬物療法
①(目的や方法)→P70、薬物療法②(種類とそれぞれの特徴)→P72
も参考にしてください。



治療の記録 放射線治療

放射線治療の名称やおおまかな治療内容をまとめましょう。


● 治療の目的

● 治療の種類(外部照射または内部照射)

● 治療のスケジュール

● 副作用と対処

いつからどんな症状が出ましたか?またどのように対処しましたか?

 放射線治療については、『がんになったら手にとるガイド』の 3章 放射線治療(目的や方法) → P66、その他の放射線治療 → P68 も参考にしてください。



治療経過の説明を整理する

記入日 年 月 日

治療の結果

例 手術でがんを取りきれたが、目に見えないがんが残っている可能性があるため薬物療法が必要…
など、治療の結果や経過をまとめましょう。

今後の見通し

日常生活で気をつけること



治療後の生活についての質問リスト

- 例**
- 日常生活で気をつけることは何ですか？
 - すぐに受診したほうがよい症状は？
 - すぐに受診する必要はないが気をつけるべき症状は何ですか？
 - 副作用の症状はいつまで続きますか？



体調の記録 [A]

例

日付	体調 (症状) など	日付	体調 (症状) など
7/9	昼食 重湯 半分だけ食べられた		

体調の変化を記録するシートです。必要な分、コピーをとって利用してください。

日付	体調 (症状) など	日付	体調 (症状) など



体調の記録 [B]

日付			
体温			
体調			
睡眠			
便通			
だるさ	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
吐き気	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
食欲	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
痛み	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
セルフケア・ 生活の工夫			
自由に 書きこみましょう			

体調の変化を記録するシートです。必要な分、コピーをとって利用してください。

1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5



体調の記録 [B]

日付			
体温			
体調			
睡眠			
便通			
だるさ	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
吐き気	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
食欲	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
痛み	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
セルフケア・ 生活の工夫			
自由に 書きこみましょう			

体調の変化を記録するシートです。必要な分、コピーをとって利用してください。

1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5



受診の記録

記入日 年 月 日

医師に聞きたいこと、伝えたいこと

気になる症状がある、仕事や家庭の行事に合わせた治療スケジュールの相談など、医師に聞きたいこと、伝えたいことを書き出すときに利用してください。

医師からの説明



受診の記録

記入日 年 月 日

医師に聞きたいこと、伝えたいこと

気になる症状がある、仕事や家庭の行事に合わせた治療スケジュールの相談など、医師に聞きたいこと、伝えたいことを書き出すときに利用してください。

医師からの説明



療養生活の記録

記入日 年 月 日

体のこと、気持ちのことなど日常生活で書きとめておきたいことに利用してください。気持ちが上向くような言葉や、楽しみにしていることも、ぜひ書き出してみてください。



療養生活の記録

記入日 年 月 日



療養生活の記録

記入日 年 月 日

体のこと、気持ちのことなど日常生活で書きとめておきたいことに利用してください。気持ちが上向くような言葉や、楽しみにしていることも、ぜひ書き出してみてください。



療養生活の記録

記入日 年 月 日



公的医療保険などの窓口リスト

● 加入している公的医療保険

連絡先

● 地域での生活(保健センター、自治体窓口など)

連絡先

連絡先

連絡先

● 加入している民間医療保険

連絡先

連絡先

● 仕事と治療の両立(社会保険労務士など)

連絡先

連絡先



がん治療中の 災害に備えるリスト

水や食料品の備蓄、災害用トイレの用意など通常の災害時の備えに加えて、がん治療中に災害が起こったときに必要になるものを確認しておきましょう。

● すぐに持ち出しができるように置き場所にひと工夫

- お薬手帳
- 「わたしの療養手帳」
- 服用している薬（3日から1週間分）

● 非常用持ち出し袋

- スマートフォンの充電器
アプリの「お薬手帳」を使っている人は、予備の充電器も用意しておきましょう。
- 健康保険証の情報
停電などでマイナンバーカードが利用できないときに備え、保険証のコピーや「資格証明書」などもまとめておきましょう。
- 歯ブラシや液体歯みがきなど
感染症の予防のためにも、歯ブラシなど口腔ケア用品や、水が限られるときに使える液体歯みがきが役に立ちます。

避難所①

避難所②

● 災害時に気をつけることを担当医に聞いてみましょう。

- 治療が中断されたときはどうすればいいですか。
- もし薬がなくなりそうなときは…?



『がんになったら手にとるガイド』の 5章 地震や台風、災害が起きたとき→P142 も参考にしてください。



受診している医療機関

医療機関

医療機関

診療科名

診療科名

(連絡先)

(連絡先)

医師名

医師名

治療内容

治療内容

治療期間

治療期間

医療機関

医療機関

診療科名

診療科名

(連絡先)

(連絡先)

医師名

医師名

治療内容

治療内容

治療期間

治療期間



利用できる緩和ケア・在宅医療を調べる

● 緩和ケア科・緩和ケア病棟のある近隣の医療施設

● 在宅医療を行っている近隣の医療施設



緊急連絡先

電話番号

住所

メモ

電話番号

住所

メモ

電話番号

住所

メモ

電話番号

住所

メモ

国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド
別冊付録 わたしの療養手帳

編著 国立がん研究センターがん対策研究所
発行 株式会社小学館クリエイティブ

2025年12月17日 初版第1刷発行

がんの情報をインターネットで調べたいとき
近くのがん診療連携拠点病院や地域がん診療病院、
がん相談支援センターを探したいとき

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp



病気が知りたいとき

がんの冊子シリーズ

*冊子はがん相談支援センターで入手できます。
またがん情報サービスでもPDFを公開しています。



がん相談支援センターのご案内

がん情報サービスサポートセンター

がん電話相談

☎ 0570-02-3410 ☎ 03-6706-7797

受付時間：平日10時～15時（土日祝日、年末年始を除く）



国立がん研究センターがん対策研究所

〒104-0045

東京都中央区築地5-1-1

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp