

# がん情報さがしの 10 か条 (2008)

がん情報サービスホームページは、<http://ganjoho.ncc.go.jp/>

国立がんセンターがん対策情報センター

**1** 情報は"力"。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。

いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。

**2** あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。

解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。

**3** あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。

質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。

**4** 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。

他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。

**5** 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。

看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。

**6** がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。

がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。

携帯電話での病院検索はこちら  
(QRコード)

**7** インターネットを活用しましょう。

わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。

**8** 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。

信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。

がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。



<http://ganjoho.jp/m/>

**9** 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。

がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。

**10** 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。

主治医は？家族は？患者仲間？あなたの判断の助けになります。

がん情報さがしの10か条

- 1 情報は"力"。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。
- 2 あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。
- 3 あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。
- 4 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。
- 5 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。
- 6 がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。
- 7 インターネットを活用しましょう。わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。
- 8 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。
- 9 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。
- 10 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。主治医は？家族は？患者仲間？あなたの判断の助けになります。

がん情報サービス

<http://ganjoho.ncc.go.jp/>  
国立がんセンターがん対策情報センター 2008年2月

このページの内容を名刺カードサイズに印刷したものを拠点病院などで配布しています。