

がんと診断された患者さんご家族の方へ

ともに  歩む

こころとからだ・治療の サポートガイド

監修

がん研有明病院 腫瘍精神科 部長

清水 研 先生

神奈川県立循環器呼吸器病センター 呼吸器内科 医長
肺癌包括診療センター チーフドクター

池田 慧 先生



はじめに

がんという病気の告知は、誰にとってもつらいものです。

「もしかしたら…」と、こころの準備をしていたつもりでも、

実際に主治医から病名を聞かされると、目の前が暗くなり、

何から考えたらよいかわからなくなることもあるでしょう。

この冊子では、がんと診断された患者さんご家族の方に、

こころの痛みや不安、悩みについて一緒に考え、

解決に向けた糸口やヒントについて紹介しています。

また、医療者との対話を促す「治療サポートノート」もご用意しました。

こころのあり方は人によって異なり、病気に対する受け止め方や

対処の仕方もさまざまです。

しかし、ご自分のこころの声に耳を傾けることは、

病気と上手に向き合う勇気を与えてくれる大きな力になるはずです。

少しずつでかまいません。

患者さんご家族がよく話し合い、必要なサポートを得ながら、

がんとの上手な付き合い方を一緒に見つけていきましょう。

はじめに	2
------------	---

こころのサポート

診断されたときのショックと不安について	4
こころの負担を軽くするために	6
自分らしい病気との向き合い方を考える	8
こころの専門家によるケアについて	13

知っておきたいこと 7つのポイント

診断から治療開始までに行うこと	16
主治医と上手に対話するために	17
別の医療機関の医師に話を聞いてみたいとき	18
(セカンドオピニオンについて)	
がんの治療は、さまざまな分野の専門スタッフがチームで担当 ..	19
医療費とお金について	20
ご家族にお願いしたいこと	21
役立つ情報が得られるウェブサイト	22

わたしの治療サポートノート

伝えておきたいこと

プロフィールとライフスタイル	24
こころとからだの状態	26

確認しておきたいこと

検査の結果	28
治療の目的と内容	29
治療の方法とスケジュール	30

診断されたときのショックと不安について

がんと診断されたときは、
ここに大きなストレスがかかります。

がんの診断のように、「悪い状況」を聞いたとき、多くの人は、「そんなはずはない」といった否定の気持ちがあがります。「なぜ、自分がこんな目に」といったやり場のない怒りや、「健康な自分」を失ってしまったという喪失感に苛まれることもあります。これは、大きな衝撃からここを守ろうとする通常の反応であり、誰もが感じる自然なこちらの動きです。特にがんと診断された直後は、将来が著しく悲観的に見え、ここに強い衝撃を感じるかもしれません。

こうしたネガティブな感情はよくないものと思い、平静を装ってしまう方もいらっしゃる。しかし、感じているところをありのままに受け止め、たくさん泣いて、たくさん悲しむことは、いつもの自分を取り戻すうえでとても大事なことです。悲しみという感情には、傷ついたところを癒す力があります。揺れ動くこちらの反応は、あなたがいつもの自分を取り戻し、がんに向き合う力を得るために必要なこちらのプロセスです。

患者さんのエピソード

「うわべは落ち着いていたが、
何をいわれたのか…」

Aさん
65歳・男性

地区の検診の結果から総合病院を紹介されたAさん。検査の結果を聞きに行く際に、息子さんが付き添ってくれることになりました。

「病名を告げられたとき自分では落ち着いていたつもりでしたが、本当は何をいわれているのか意味がわかりませんでした」というAさん。その様子に、同席していた息子さんも驚いたようです。

Aさんのように年を経て経験を積んで来られた方であっても、悪い知らせを告げられたときは、ショックで何も考えられなくなったり、覚えていないことは少なくありません。がんの診断や治療法の説明を聞くときは、ご家族や親しい人に同行してもらい、一緒に説明を受けるようにしましょう。



自分を責めないでください。

がんになったのは、誰のせいでもありません。

「もし、あのときにこうしていれば…」そんな後悔の気持ちが押し寄せ、あなたを苦しめているかもしれません。「家族に心配をかけてしまう…」と不安に押しつぶされそうになっている方もいるでしょう。しかし、どうか自分を責めないでください。

がんは、誰もがなる可能性がある病気です。今は、日本人の2人に1人ががんになる時代です。「自分のせい」と決めつける必要はどこにもありません。

原因を探ることより、これからどうするか、何をしたら自分らしい日々を過ごせるかに目を向けてみませんか。

がんは手強い相手ですが、治療法は日進月歩で進んでいます。そして、あなたをサポートする医療スタッフも大勢います。あなたは決して1人ではありません。

まさか自分が！ 何かの間違いじゃないか…？

Bさん
56歳・男性

Bさんは、人間ドックで異常が見つかり、精密検査の結果、非小細胞肺がんと診断されました。日頃から食生活に気を配り喫煙習慣もなかったBさんは、がんが進行した状態で見つかったことに驚き、激しいショックを受けたといいます。

「数日間にはよく眠れず、食事ものどを通りませんでした。もっと早くに検査を受けていれば、という悔しさから自分を見失いそうにもなりました。しかし時間が経つうちに、いくら後悔しても現実是不変。ならば、今できることに全力を尽くそう、と思い直すようになりました」頭ではわかっている、ところがついていけないこともあります。このような場合でも、時間の経過とともに、自分を取り戻していきます。多くの場合、人にはそうした自然治癒力が備わっているのです。



こころの負担を軽くするために

ためらわず、不安な気持ちを
誰かに聞いてもらいましょう。



告知後は、「がんになってしまった…」というやりきれない思いや悲しみ、「誰もわかってくれない」という孤独感から、深い落ち込みを感じることもあるでしょう。

そんなときは、こころに浮かんだことを言葉にして、誰かに聞いてもらいましょう。こころに溜まった感情を思い切って吐き出すことで、少しずつ気持ちが整理され、こころが軽くなることは多いものです。

順序立てて話をする必要はありません。あなたのペースで、ご自分の正直な気持ちを話してみてください。すぐに話すことがためらわれたら、今の気持ちを紙に書き出してみるのもよい方法です。



今の気持ち、心配なこと、不安に思うことを書き出してみましょう。

記入日 月 日

今の気持ち

心配なこと、不安に思うこと

こころのセルフケアにも目を向けましょう。

こころとからだは、つながっています。頭の中から病気のことを忘れる時間を持つことで、固まったこころがほぐれてくるかもしれません。好きなこと、夢中になれることがあれば、試してみてもいいのではないでしょうか。

こころのセルフケアに役立つヒントには、下記のようなものがあります。リラックスするためのホームエクササイズもありますので、必要に応じて取り入れてみてください(8ページをご参照ください)。

“こころのセルフケア”に役立つヒント

① いやなことは無理をしないで断りましょう

自分の気持ちを抑えすぎるのはよくありません。人に何かを勧められたときも迷惑だな、いやだなと思ったら無理をせず、やんわりと断る勇気を持ちましょう。

② 没頭できる時間をつくりましょう

病気のことを忘れる時間を持つことも大切です。不安や心配ごとを頭から追い出すためにも、没頭できる時間に身を置いて気分をリフレッシュさせましょう。

③ 規則正しい生活で心身の安定を保ちましょう

毎日、同じリズムで過ごすようにすると、こころも安定しやすくなります。食事や睡眠、運動など、これまでの生活リズムを崩さないようにしましょう。心身の安定を保つことは、必要な治療に取り組むうえでも大切です。



自分らしい病気との向き合い方を考える

がんの告知を受けたあとは、「やるべきことが多すぎて、どこから手をつけていいのかわからない」という声をよく耳にします。多くは初めて経験することばかりですから、戸惑うのは当然です。ここからは、がんと診断されたあとにやるべきことについて一緒に考えていきましょう。

まずは、「大きな決断を1人でしない」ことが大切です。

がんの告知を受けた直後は、ショックで感情と思考が大きく揺れ動きます。こんなときは、「大きな決断を1人でしないようにする」ということが、とても大切です。会社いきなり辞表を提出したり、不要なものに大金を使ったり、科学的根拠に乏しい民間療法に走る、といった決断は、冷静さを欠いているときに見られる行動です。後悔しないためにも、大切なことは1人で判断せずに、ご家族や信用できる人とよく相談してから決めるようにしましょう。

参考

リラックスするための ホームエクササイズ

呼吸法

からだをほぐすことで、こころの緊張もほぐれてきます。気分を変えたいときやストレスが溜まったときに試してみてください(仰向けに寝ながら行うこともできます)。

1 1、2回深呼吸をする。そのあと、口からゆっくりと息をはく。

2 お腹をふくらませる
ようにして息を吸い
ながら「1、2、3、4」
と数える。



3 息を止めて
「1、2」と
数え、



4 細く長く息をはきながら
「1、2、3、4、5、6、7、8」と
数える(下腹をへこませる
ようにしてはく)。



5 2から4までを繰り返す。

清水研,他(監):国立がん研究センターのこころと苦痛の本, p49, 小学館クリエイティブ発行, 2018より作成

頭を整理するため、やるべきことを リストアップしてみましょう。

時間がたって少しこころが落ち着いてきたら、ご自身が取り組まなければならないことをリストアップすることをお勧めします。やるべきことが整理されて、手をつけやすくなります。

診断後にやるべきことは、大きく次の3つに分けることができます。

やるべきこと リスト

1

病氣のことを知る

病氣のことや今の状態を主治医に聞いておきましょう

2

生活や仕事について考える

仕事や暮らしに必要な手続きについて目を向けていきましょう

3

病氣のことを伝える

友人や知人、離れているご家族に、どう伝えるか、考えてみましょう



>>>

次のページ(10~12ページ)に、
やるべきことリストを
それぞれまとめました。

まず、あなたの病気とあなたのがんの状態について、確かな情報を集めましょう。

あなたの病状を一番知っているのは、主治医です。まずは主治医の話をしっかり聞いて、知りたいことは尋ねることが大切です。

告知後に知っておきたいことには、次のようなことがあります。聞いたことは、あとから見直せるようにノートに書き留めておきましょう。

知っておきたいこと

- ① 今までの検査の結果はどうだったか
- ② これから受ける追加の検査はどうか
- ③ がんがある場所と大きさ、広がりかどうか
- ④ 治療法にはどのようなものがあるのか
- ⑤ がんや治療による生活への影響はどうか
(これまでの生活を続けられるか)



治療に対する 希望や不安を 伝えることも 大切です

治療に関する希望や不安は、患者さんが伝えなければわかりません。迷ったときは、今の正直な気持ちを伝えてください。対話を重ねていくことで、主治医とのよりよい関係が築かれていくはずです。

主治医への聞き方のコツについては、17ページにまとめていますので、参考にしてください。



やるべきことリスト

2

生活や仕事について考える

次に、治療をしながら生活をどうしていくかを考えましょう。今はがんになっても、治療と仕事の両立が目指せる時代です。すぐに退職を考えず、仕事を続けることを前提に伝えることも大切です。

なかには、「職場の人には、病気のことを話さずに済ませたい」ということもあるかもしれません。しかし、がんの治療は、入院や通院、自宅療養の期間などが必要になるため、仕事にまったく影響を与えずに治療を続けるのは難しいのが現状です。むしろ、今後の見通しや職場で配慮してほしいことを伝え、理解と協力を得ておくことが、仕事への影響を少なくし、スムーズな復帰を助けることにつながります。

職場(会社)が知りたいことは、主に次の3つです。

会社が知りたいこと

- ① どのくらい休むか
- ② どのくらい仕事に支障があるか
- ③ どんな配慮が必要になるか



仕事やお金、 生活面で 不安がある場合

仕事のほかにも、お金や介護、生活面で不安なことがあったら、病院の医療相談室または「がん相談支援センター」に相談してはいかがでしょうか。専門の相談員と一緒に考え、解決に向けた糸口を探してくれます。「がん相談支援センター」では就労に関する相談も受け付けています。

がん相談支援センターに関する情報は、ウェブサイトをご覧ください。

がん相談支援センター



国立がん研究センター がん情報サービス
「がん相談支援センター」とは





やるべきことリスト

3

病気のことをどう伝えるか

友人や知り合いなどに、病気のことをどう伝えるかは、誰もが迷う問題の1つです。これが正解というものはありませんが、親しい友人や信頼できる親戚には、伝えることで、隠しごとのない率直な関係を保ちやすくなります。また仕事や家事など、あなたが担っている役割を手伝ってもらえる人にも、伝えておくといよいでしょう。

一方、伝えたくない人や、気が進まない人には、無理に伝える必要はありません。また、がんという病名を最初から伝える必要もありません。**あなたが話せることから、あなたのペースで伝えればよいのです。**伝え方に迷ったら、伝えたいことをノートにまとめたり、ご家族を相手に伝え方を練習する方法もあります。病院の相談室やがん相談支援センターでも、相談にのってもらえます。

考え方のヒント

- ① あなたが担っている役割を手伝ってもらえる人には伝える
- ② 気が進まない人には、無理に伝えなくてもかまわない
- ③ がんという病名を最初から伝える必要はない



遠方に住む

ご家族に

伝えるべきか

迷ったとき

関係性は人によって異なりますので一概にはいえませんが、基本的には、大事なことは隠さないほうが望ましいと思います。ただし、がんが早期で見つかり、治療期間が短いような場合は、治療が終了してから報告するという選択肢もあります。一方、進行がんの治療は年単位で考えることが必要になります。そのような場合は、突然伝えるのではなく、ある程度見通しが立った段階で、徐々に伝えるようにしてはいかがでしょうか。段階を踏むことで、ご家族もこころの準備ができる場合があります。迷ったときは、がん相談支援センターに相談することもできます。

こころの専門家によるケアについて



気持ちの落ち込みが続く場合は、
専門家によるこころのケアを受けましょう。

がんと告知されると、不安や落ち込み、悲しみや絶望感を感じて、眠れなくなったり食欲がなくなるなど、うつ状態になることがあります。がんとわかってショックを受けるのは自然なこころの反応ですが、次のような症状が長く続く場合は、主治医や看護師に相談して、こころのケアの専門家につないでもらうことをお勧めします。

うつ状態になると、以下のような症状が現れることがあります。
特に、◎気分が落ち込む ◎物事への興味や喜びが失われる
のいずれかが2週間以上続く場合は主治医に相談してください。

◎ 気分が落ち込む

◎ 物事への興味や喜びが失われる

☐ 集中力や思考力が低下する

☐ 決断をするのが難しくなる

☐ 罪悪感や自分には価値がないと感じる

☐ 死にたいという気持ちが何度も繰り返される

☐ 体重が著しく減る、または増える

☐ 眠れない、または十分に寝ても強い眠気がある

☐ 疲れやすい、または気力がない

☐ からだがうまく動かない、またはじっとしてられない



清水研,他(監): 国立がん研究センターのこころと苦痛の本, p62-63, 小学館クリエイティブ発行, 2018 より作成

清水研 (著): がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるための Q&A, p15-23, ビジネス社, 2020
国立がん研究センター がん情報サービス「あなたらしい生活を続けるために」



援助を求めるのは、
弱さではなく、むしろ強さの証^{あかし}です。

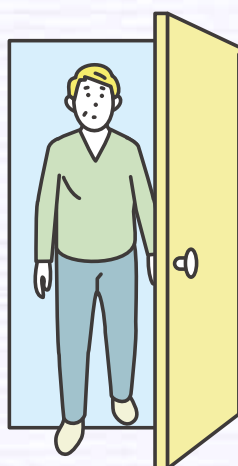
患者さんのなかには、「こころの専門家に援助を求めるのは弱い人間のすることだ」と誤解して、1人で抱え込んでしまう人もいます。しかし、こころの専門家に援助を求めることは、**自分自身の問題を積極的に解決しようとする行動の現れであり、むしろ強さの証**です。勇気を出して声をかけてみてください。

こころのケアを受ける時期

ケアを受ける時期は、早いほど気持ちが早く楽になり、前向きな気持ちになれるものです。不安や落ち込みを抱えたまま時間が経過すると、日常生活にも支障をきたし、治療にも影響を及ぼしてしまいます。

落ち込みが続いたり、日常生活に影響を及ぼす症状がある場合は、**SOSを出しているサイン**です。早い時期にご家族など周りの人に伝えるようにしましょう(13ページのチェックリストをご参照ください)。

「がん相談支援センター」でも、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。



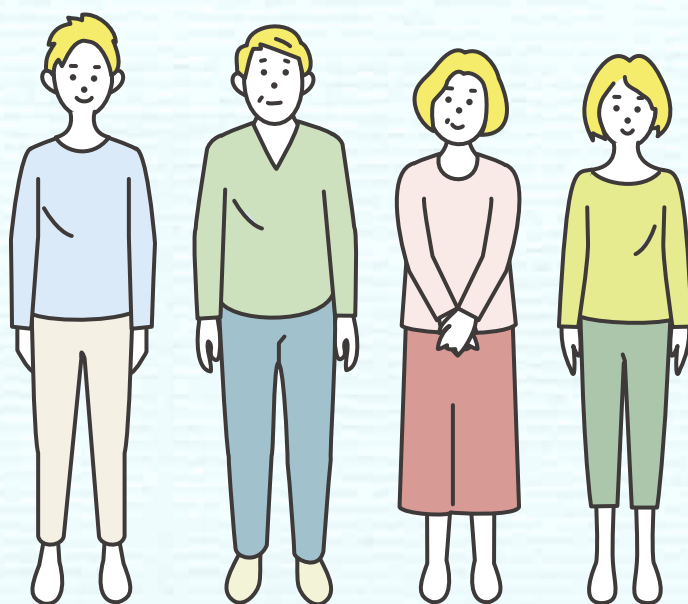
知って おきたいこと

7 7つのポイント

ここからは、がんの治療を上手に受けるためのポイントについてご紹介します。

役立つウェブサイトの情報も一覧にまとめています。

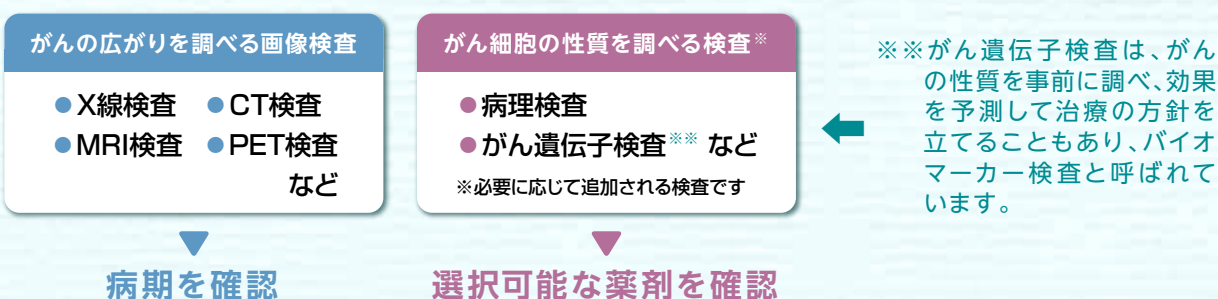
患者さんご家族の情報共有のページとして
ご活用ください。



診断から治療開始までに行うこと

治療開始までに、情報を集めておきましょう。

一般に、がんと診断されてから治療開始までには、いくつか追加の検査が必要になります。できれば、この間に情報を集めて病気や治療について理解を深めておくと、主治医との話がしやすく、気持ちにゆとりを持って治療に臨むことができます。治療方針を決めるために必要な検査には、次のようなものがあります。



検査の結果が出たら、主治医から病状と治療方針について説明があります。よく考え、ご家族とも相談しながら、治療法を決めるようにしましょう。

迷ったときは、必要に応じて「セカンドオピニオン」を受けることもできます(18ページをご参照ください)。

がんに関する確かな情報を得たいとき

国や公的機関、がんに関する学会など、複数の専門家によって作成された信頼できるウェブサイトを活用しましょう。次のサイトでは、がんに関する情報が、患者さんやご家族の方へわかりやすく紹介されています。

国立がん研究センター がん情報サービス



日本癌治療学会 「患者・市民の皆さま」



もっと知ってほしいがんのバイオマーカーのこと, NPO法人キャンサーネットジャパン, 2016

清水研(著):「がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるためのQ&A, p15-23, ビジネス社, 2020

国立がん研究センター がん情報サービス「がんの検査について」「がんと診断されたあなたへ、不安を感じたときには」「情報を集めるときに大切にしたいこと」

聞きたいことを整理しておきましょう。

診療の際は、緊張して聞きたいことを忘れてしまったり、説明されたことを覚えていないことがよくあります。こうしたことを防ぐために、主治医と話をするときは、あらかじめ聞きたいことを質問リストにまとめておきましょう。このとき、優先順位をつけておくと、主治医も対応しやすくなります。

また、主治医や医療スタッフから聞いたことをあとで見直せるように、メモなどに残しておくことも大切です。わからないことは、遠慮せずに聞いてください。主治医に直接聞きにくいときは、看護師を通じて確認してもらう方法もあります。

主治医への聞き方のコツ

- 質問リストにまとめておく
- 優先順位をつけておく
- 主治医から聞いたことはメモなどに残し、あとから見直せるようにする
- わからないことがあれば遠慮せずに質問する
- 直接聞きにくいときは、看護師を通じて確認してもらう



説明された医療用語がわからないとき

医師の説明には、一般の方に馴染みのない言葉が使われることがあります。そのようなときは、「それは、どういう意味ですか?」と遠慮せずに聞いてください。あとから調べられるように、紙に書いてもらってもよいでしょう。がんに関する用語については、下記のウェブサイトでも調べることができます。

国立がん研究センター がん情報サービス「がんに関する用語集」



別の医療機関の医師に話を聞いてみたいとき (セカンドオピニオンについて)

セカンドオピニオンは、
治療を深く理解するきっかけになります。

治療について説明を受けたものの、どの治療がよいか決められないときや、別の医師の意見も聞きたいときは、セカンドオピニオンを受ける、という方法があります。

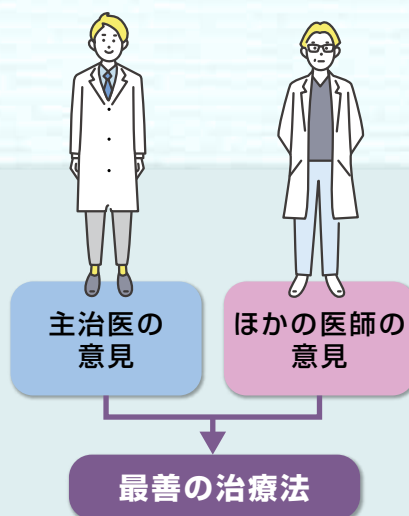
セカンドオピニオンとは、診断や治療選択などについて、主治医とは異なる医療機関の医師に求める「第2の意見」のことをいいます。

現在は多くの場合、「標準治療*」に基づいて治療方針が決められるため、病院や医師によって大きく治療方針が異なることはありません。しかし、同じ意見であったとしても、主治医から提示された治療方針について、主治医とは違う言葉で説明してもらうことで、治療に対する理解が深まるというメリットが期待できます。セカンドオピニオンで聞いた内容は、必ず主治医に報告して、今後のことを話し合うことが大切です。

なお、患者さんの状態によっては、すぐに治療を始めた方がよい場合がありますので、セカンドオピニオンを受ける時間的な余裕があるかについても、主治医に確認しておきましょう。

セカンドオピニオンの進め方

- ① ファーストオピニオンを主治医に聞く
- ② 主治医にセカンドオピニオンの意向を伝え、紹介状や検査データもらう
- ③ 希望先の医療機関に申し込む
- ④ セカンドオピニオンを受ける
- ⑤ 主治医に報告し、今後の治療を話し合う



*標準治療：大規模な臨床試験によって、治療効果や安全性が確認され、現時点で医学的に最も推奨される治療のことをいいます。

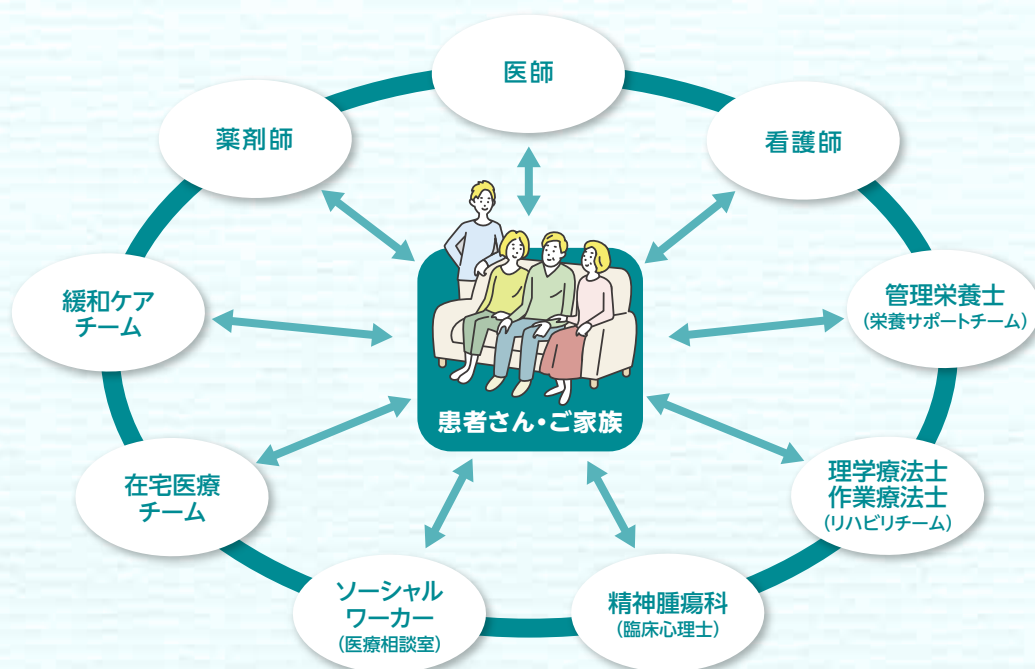
がんの治療は、さまざまな分野の専門スタッフがチームで担当

知りたいことがあれば、専門の医療スタッフに相談することもできます。

がん医療では、患者さんの状態にあわせて、数多くの専門スタッフが連携しながら治療や療養生活を支えています。

治療については、主治医をはじめ、放射線腫瘍医や腫瘍内科医、緩和ケア医など各分野の専門医が、また治療面や生活面のケアについては、看護師、薬剤師などの専門の医療スタッフがサポートしています。ソーシャルワーカーは、医療行為は行いませんが、患者さんご家族の療養に関する生活全般（精神的・経済的サポートや福祉制度の紹介など）の相談ごとに応じています。病院の医療相談室に配置されていることが多いので、相談したい場合は声をかけてみてください。

医療スタッフに個別に相談したいことがあれば、主治医や看護師からつないでもらうこともできます。



(部署や職種の名前などは医療機関によって異なることがあります)

医療費とお金について

医療費が気になったら、治療計画が定まったとき、自己負担額の概算を出してもらいましょう。

がんの治療費は、治療の種類や内容によって異なります。また、受ける治療に公的医療保険が適用されるか、されないかによっても自己負担額は変わります。

医療費が気になるときは、治療計画が決まったときに、想定される費用の概算を出してもらおうとよいでしょう。医療機関の会計窓口、またはがん相談支援センターで確認してもらうことができます。

医療費が高額になったときは、「**高額療養費制度**」と呼ばれる公的な医療費助成制度を利用することで、患者さんの自己負担額を抑えることができます。ほかにも、「**医療費控除**」や「**傷病手当金**」、患者さんの状態によっては「**障害年金**」などの制度が利用できることがあります。

どの制度を利用できるかわからない場合は、医療相談室またはがん相談支援センターのソーシャルワーカーに相談してみましょう。

入院中にかかる主な費用

- 入院費
- 検査費
- 治療費（手術代・薬剤費）
- 食事代
- 日用品代
- 雑費（洗濯代など）



通院期間にかかる主な費用

- 検査費
- 治療費
- 診察費
- 薬剤費
- 交通費



「付加給付制度」をご存知ですか？

加入している健康保険組合によっては、独自に「付加給付制度」を設けていることがあります。これは、1ヵ月にかかった医療費が一定額を超えた場合に、超えた分の金額が払い戻されることで、医療費の負担を軽減する制度です。付加給付制度の有無や内容については、加入している健康保険組合によって異なりますので、問い合わせをして確認しておくといよいでしょう。



大切なのは、患者さんと同じ情報を共有し
同じ目標に向かって治療を進めることです。

がんの治療では、患者さんにご家族が手を携え、同じ目標に向かって治療を進めていくことが大切です。

病気や治療のこと、今後の見通しについて、主治医や医療スタッフからの説明をよく聞き、できるだけ同じ情報を共有しておきましょう。

そのうえで、疑問を感じたら、患者さんと相談したうえで主治医や医療スタッフに伝えてください。

情報を共有するため、患者さんが入手したパンフレットなどにも目を通しておくといよいでしょう。



治療の主役は患者さん。治療については
患者さんの希望や思いを優先して考えましょう。

ご家族は、「自分がしっかりしなければ」という思いから、いろいろなことを患者さんに勧めたくなることがあると思います。治療のことや日々の暮らし方について、あれこれ指示を出したくなることもあるでしょう。

しかし、治療の方法や過ごし方を決めるのは、患者さん自身です。良かれと思ってアドバイスしたことも、患者さんの思いは違っているかもしれません。ご家族や周囲の人に遠慮して、本心を伝えていないかもしれません。

結果はともかく、患者さん自身が「みんなでよく話し合い、最後は自分が決めた」と納得していたら、ご家族や周囲の方々も、受け入れやすくなると思います。

役立つ情報が 得られるウェブサイト



確かな情報は、がんと戦うための大きな力になります。
迷ったときは下記のウェブサイトを参考にしてください。

(2023年8月現在)

がんに対する基本的・網羅的な情報を知りたいとき	国立がん研究センター 「がん情報サービス」 https://ganjoho.jp/public/index.html 
がんについて相談したい、 相談できる窓口を 探したいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がん相談支援センター」とは https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/cisc.html 
	日本対がん協会 「がん患者・家族の支援」 https://www.jcancer.jp/consultation_and_support 
各種がんの診断や治療、 診療ガイドラインに関する 情報を知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「病名から探す」 https://ganjoho.jp/public/cancer/index.html 
	日本癌治療学会 「患者・市民の皆さま」 http://www.jsco.or.jp/public/ 
説明された医療用語が わからないとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がんに関する用語集」 https://ganjoho.jp/public/qa_links/dictionary/dic01/index.html 
ご家族向けの情報を 知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「ご家族、まわりの方へ」 https://ganjoho.jp/public/support/family/index.html 
他のがん患者さんや ご家族の声を聞きたいとき	希望と共に生きる 「がんサバイバー・クラブ」 https://www.gsclub.jp/ 
治療と仕事の両立について 知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がんと仕事」 https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html 
	厚生労働省 「治療と仕事の両立について」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html 
医療費の助成制度について 知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がんとお金」 https://ganjoho.jp/public/institution/backup/index.html 

わたしの 治療サポートノート

「わたしの治療サポートノート」は、
治療を始めるまでの状態を整理し、
患者さんと医療者との対話を促すためのものです。
わかる範囲でかまいませんので、当てはまるものに
チェックを入れたり、記入しておきましょう。
難しいときは、医療者に代わりに記入してもらいましょう。
気になることやわからないことがあれば、遠慮せず、
記入欄に書き留め、医療者に伝えることも大切です。
あなたにとって納得できる最良の治療法にたどりつくために、
この治療サポートノートが少しでもお役にたてば幸いです。



医療者とのよりよいコミュニケーションのために、まず

フリガナ

●氏 名



●生年月日 年 月 日 (歳)

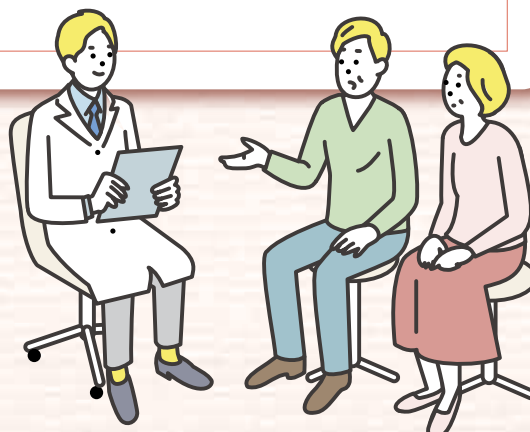
●身 長 cm ●体 重 kg

●家族構成 (人)

同居しているご家族の続柄と年齢

●治療のことを相談したり問題を解決するときに、一番頼りにしている人

あなたとの関係(間柄)



あなたのプロフィールと暮らしの様子を伝えましょう



● 自宅からの通院時間 約 分

● 主な通院手段 ☐ 電車・バス ☐ 自家用車 ☐ 徒歩 ☐ 自転車
☐ タクシー ☐ その他()

● 職業 ☐ 自営業・家族従事者 ☐ 正規の職員・従業員
☐ 会社等の役員 ☐ 派遣社員 ☐ パート・アルバイト
☐ 専業主婦・主夫 ☐ 学生 ☐ 無職 ☐ その他

仕事の内容

● 生活の中で大切にしていること 当てはまるものがあれば、すべてお選びください

☐ 仕事を続けること ☐ 自宅で静かに過ごすこと
☐ 家族とのだんらん ☐ からだを動かし活動的に過ごすこと
☐ 旅行や趣味の時間を持つこと ☐ 人との交流・ボランティア活動
☐ その他()

● 治療を始めるにあたり必要としていること 当てはまるものがあれば、すべてお選びください

☐ 生活面での援助(介護や医療費のことなど)
☐ 病気や治療に関する正確な情報
☐ 勤め先や関係者への病状説明(いつ、どのように伝えたらよいか)
☐ 同じ症状の方との情報交換 ☐ 心理面でのサポート
☐ その他()

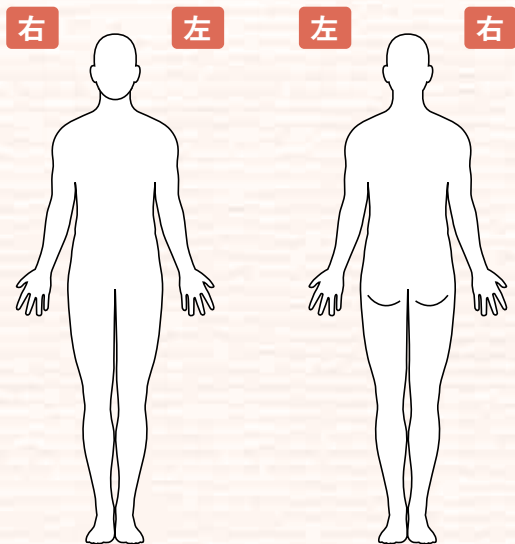


あなたの状態を伝えましょう

からだの状態（痛みがある場合は、場所と痛みの状態を記入してください）

気になる症状

基礎疾患（持病）



日常生活の状態 (PS※)（当てはまるものに☑をつけてください）

- ☐ 0 まったく問題なく活動できる。発症前と同じ日常生活が制限なく行える。
- ☐ 1 肉体的に激しい活動は制限されるが、歩行可能で、軽作業や座っての作業は行うことができる（例：軽い家事、事務作業）。
- ☐ 2 歩行可能で、自分の身の回りのことはすべて可能だが、作業はできない。日中の50%以上はベッドの外で過ごす。
- ☐ 3 限られた自分の身の回りのことしかできない。日中の50%以上をベッドか椅子で過ごす。
- ☐ 4 まったく動けない。自分の身の回りのことはまったくできない。完全にベッドか椅子で過ごす。

※PS: パフォーマンスステータス

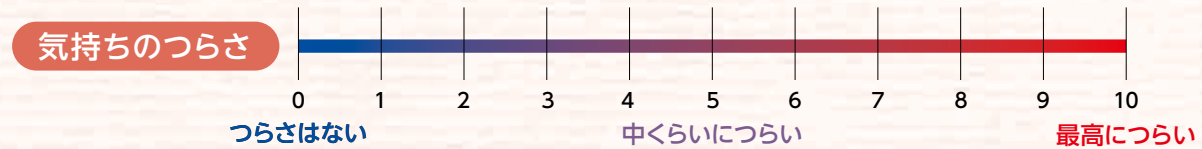
日本肺癌学会（編）：患者さんのための肺がんガイドブック2021年版, p73, 金原出版, 2021より

医療者に伝えたいこと、相談したいこと

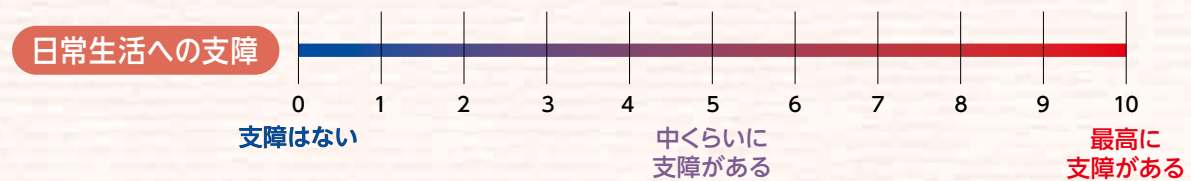
（例：息苦しい感じがする、食欲がなく体重も減っているので心配 など）

気持ちのつらさと日常生活への支障の程度

(この1週間の気持ちのつらさを平均して、数字に○をつけてください)



(その気持ちのつらさのために、どの程度日常生活に支障がありましたか?)



国立がん研究センター 精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」を参考に作成

食事の状態 (この1週間の状態を平均して当てはまるものに☑をつけてください)

☐ よく
とれている



☐ まあまあ
とれている



☐ あまり
とれていない



☐ ほとんど
とれていない



睡眠の状態 (この1週間の状態を平均して当てはまるものに☑をつけてください)

☐ よく
眠れる



☐ まあまあ
眠れる



☐ あまり
眠れない



☐ ほとんど
眠れない



身近な相談相手 (家族を含め、病気や暮らしについて相談できる身近な相手はいますか?)

☐ いる(間柄

) ☐ いない

☐ わからない



確認しておきたいこと

検査の結果

これまでの検査でわかったことを書き留めておきましょう

医療者に確認したうえで、空欄を記入してください。

わからない場合は、主治医や看護師などの医療者に記入してもらいましょう。

● **がんの種類・組織型** 例) ●●がん など

● **臨床病期(ステージ)** 例) 臨床病期Ⅰ期、Ⅳ期 など

● **がん細胞の性質(病理検査やがん遺伝子検査 などの結果より※)** ※必要に応じて追加される検査です
例) ●●遺伝子変異陽性 など

● **その他、医療者から受けた説明をメモしておきましょう**

医療者に伝えたいこと、相談したいこと



(例: 仕事はいつから休むとよいか、セカンドオピニオンを受けたいと思っている など)

確認しておきたいこと

治療の目的と内容

予定している治療の目的・内容を確認しましょう

医療者に確認したうえで、当てはまるものに☑を入れ、内容を書いておきましょう。
わからない場合は、主治医や看護師などの医療者に記入してもらいましょう。

● 治療の目的

- ☐ がんを体内から取り除いて完全に治すことを目的とした治療です。
- ☐ がんの進行を抑えてよい状態を保つことを目的とした治療です。
- ☐ つらい症状を和らげて苦痛を減らすことを優先した治療です。

● 予定している治療法

- ☐ 手術療法
手術方法() 手術部位()
- ☐ 放射線療法(放射線腫瘍医による診察をもとに治療計画を作成します)
照射部位()
- ☐ 薬物療法
 - ☐ 化学療法
 - ☐ 分子標的療法※
 - ☐ 内分泌療法
 - ☐ その他の治療法
- ☐ 免疫療法
 - ☐ 免疫抑制阻害療法
 - ☐ その他()
- ☐ 移植(移植内容:)
- ☐ その他の治療(治療内容:)
- ☐ 緩和ケアを優先(治療内容:)

※一部の抗体薬は免疫抑制阻害療法が含まれます。

国立がん研究センター がん情報サービス「手術(外科治療)、薬物療法、放射線治療、免疫療法、緩和ケア」

医療者に伝えたいこと、相談したいこと

(例: 今の仕事を続けることができるか、通院治療は可能か など)

確認しておきたいこと

治療の方法とスケジュール

治療方針が決まったら、内容を記入しておきましょう

医療者に確認したうえで、当てはまるものに✓を入れ、内容を書いておきましょう。
わからない場合は、主治医や看護師などの医療者に記入してもらいましょう。

■手術療法

記入日 年 月 日



手術方法：

手術部位：

実施日： 年 月 日

MEMO

■放射線療法

記入日 年 月 日



●放射線腫瘍医から説明された内容を書いておきましょう

照射部位：

回数：週に 回 × 週間

実施日： 年 月 日 ~ 年 月 日

MEMO

確認しておきたいこと

治療の方法とスケジュール

■ 免疫療法

記入日 年 月 日



● 治療法

☐ 免疫抑制阻害療法

☐ その他の治療法

(

)

● 治療薬の名前

● 治療スケジュール

年 月 日から

☐ 週間ごと サイクル実施予定

年 月 日 実施予定

MEMO

■ 移植

記入日 年 月 日



移植内容： _____

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

MEMO

■ その他の治療法

記入日 年 月 日



治療内容： _____

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

MEMO



MEMO



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.

暮らしのヒントなど役立つ情報があれば書き留めておきましょう



納得して治療を受けるためのヒント

- 聞き逃したこと、わからないことがあったら
そのままにしないで、主治医や看護師に確認しましょう。
- 治療を受けるにあたり、暮らしの中で
優先したいことや、やって欲しくないことがあれば、
主治医や看護師に伝えましょう。

ご家族の方に

患者さんご家族は、情報を共有し、
同じ目標に向かって治療を進めることが大切です。
患者さんの思いを尊重し、医療者ともよく相談しながら、
治療をサポートしていきましょう。

医療機関名

電話番号

夜間緊急の
電話番号

担当医師名

診療科