

みんなの質問ノート

～ がんと向き合うときに
聞いておきたいこと ～

第2版

2022年3月

愛媛県



はじめに

ある日突然の「がん告知」。
心の準備も予備知識もないまま、
患者・家族としての生活が始まります。
どこで治療を受けるのか？
どの治療法を選ぶのか？
次々に難しい選択を迫られます。
「なんでも聞いてください」と言われても、
何を聞けばいいかさえわからない。
聞きたいことがあったとしても、
医師や看護師を前にするとうまく言葉が出てこない。
多くの患者さんやご家族が悩んできました。

この冊子では、「何を」「どのように」「誰に」
質問すればいいのか、
できるだけ具体的にご紹介します。
経験者の声を反映して作りました。

自分の病気にしっかり向き合い、
納得して治療を受けるために。
この冊子が役立つことを願っています。

この冊子のイラストは、乳がんと向き合っている
内藤あゆ美さんが担当しました

1.この冊子の使い方

- ✿ この冊子は、ご自身とご家族や支える方々の気持ちを整理し、医療者と上手に対話して、治療に入りやすくするための「道具」です。
- ✿ この冊子を基に考えをまとめ、しっかり説明の場に臨みましょう。書き込んだり、必要な質問項目にチェック☑をして医療者に見てもらったり、相手に渡して書いてもらっても構いません。
- ✿ 書き込む時に日付を入れておくと、あとで治療の経過をふり返る際に役立つかもしれません。
- ✿ この冊子は、ご家族や周囲の支える方々もぜひ一緒に読んでください。患者さん自身が望む治療を受けられるよう、少し違う冷静な視点から、客観的に判断し、アドバイスするためにご活用ください。

2. 質問のポイント

<質問する前に>

1. 気になること、わからないことを書きだしてみよう。
2. 書きだしたものを整理し、優先順位をつけよう。
3. 質問することをメモにまとめよう。
一度に質問できるのは3つ程度が目安です。
4. 相談窓口などで、一緒に問題を整理してもらうのも良い方法です。

<質問する時に>

1. 「いま質問していいか」を医療者に確認しよう。
2. 質問は簡潔に。何が聞きたいのかをはっきり伝えよう。
3. 答えてもらったことは、必ずメモを取りよう。
家族や友人に同席してもらうのも良いでしょう。
4. 説明を受けてわからないことがあれば、その場で確認しよう。
後でわからないことが出てきたら、相談窓口などで確認できる場合もあります。



あなたが一番心配なことは何ですか？

気になることからひとつずつ、
不安を取り除いていきましょう

病状、治療法、今後の見通し…

『病気』そのもののことが
知りたい!

→4ページ①へ

周囲の人にどう伝えれば、
精神的なつらさ…

『こころ』のことが知りたい!

→6ページ②へ



仕事はどうすれば、
生活はどうなるのか…

『暮らし』のことが知りたい!

→7ページ③へ

治療費はどのくらい、
利用できる制度は…

『仕事』・『お金』
のことが知りたい!

→8ページ④へ

①『病気』そのものの事が知りたい!

→主に主治医に聞きましょう

最初の説明時の主治医への質問

(まずはじっくり医師からの説明を聞き、漏れているものがあればチェックを)

診断名は何ですか。

病気は体のどこにあるのでしょうか。

どのくらい進行しているのでしょうか。病期でいうとどれにあてはまりますか。(例: I期、II期、III期、IV期)

今後、起こりうる症状はどのようなものなのでしょうか。

もっと検査する必要はありますか。その検査で何がわかりますか。その検査は痛みを伴いますか。時間はどのくらいかかりますか。

治療法は、いつまでに決めなくてはなりませんか。相談したり考えたりして治療方針を変えてもいいですか。

分からないことが出てきたら、後でもう少し詳しく聞きたいのですが、どうすればいいですか。

治療選択のために

どのような治療法がありますか。

それぞれの治療を選んだ場合に予想されること(効果、副作用、生活への影響など)を教えてください。

副作用に対する治療・対処法はありますか。

セカンドオピニオン(別の医師の意見)を受けるためにはどうすればいいですか。

②『こころ』のことが知りたい!

→主に看護師、心理療法士、相談窓口、患者会に聞きましょう

(詳しくは10・11Pに記載)

- 心のつらさを医療者に伝えてもいいですか。うまく伝えるにはどうすればいいですか。

- 不安で夜眠れない時や、ひどく気分が落ち込む時に相談できる専門家はいますか?

- この病気とうまく付き合っていくために何かアドバイスはありますか。

- 同じ病気の人のお話を聞くことはできますか。

- 周囲の人(家族、友人、近所の人など)にはどこまで、どのように伝えるとよいでしょうか。

- がんや治療によって、家族へどんな影響(経済面、家事を手伝ってもらふ必要性など)がありますか。

- 家族の心配事や悩みは誰に相談すればよいですか。

③『暮らし』のことが知りたい!

→主に医師、看護師、医療ソーシャルワーカー(社会保障制度などに詳しい専門家)、患者会に聞きましょう

- 治療期間や入院・通院にかかる日数はどのくらいでしょうか。

- 現在処方されている〇〇を飲み続けてもいいですか。また、健康食品やサプリメントなどはどうですか。

- 入院中、退院後の生活で心がけることを知りたいのですが(食事、運動、家事、性生活、出産など)。

- 日常生活で制約されることはありますか。
例: 旅行をすることはできますか? お酒を飲むことはできますか?
温泉に行くことはできますか?

- 今後、がん以外の持病の治療はどうすればよいでしょうか。

- 退院してから後でも、生活面の困りごとについて話ができる(相談できる)ような人はいますか。

- 通院の負担が大きいのですが、地元の病院、あるいは複数の病院で治療を受けられますか。

- 家事援助や子どもの世話、介護などを代わりに頼めるサービスはありますか。手続きはどこでできますか。

緩和ケア

からだやこころがしんどい時に、いつでも、誰でも受けられるケアです。**がん治療に伴う痛みや不快な症状は、多くが治療で軽減できます。痛みを無理に我慢する必要はありません。**

がんと診断された時から、痛みを抑えたり、眠れるように薬を処方してもらったり、不安

な気持ちを専門家に聞いてもらうことができます。

患者本人だけでなく、家族や近い人も受けられます。

主治医や、緩和ケア専門医、臨床心理士などに相談してみましょう。

④『仕事』・『お金』のことが知りたい!

→主に医療ソーシャルワーカー、看護師、行政窓口に聞きましょう

仕事は続けられますか。続けながら治療はできますか。

治療にかかる費用、時間はおおむねどの程度でしょうか。

仕事と病気のことについて相談できることはありますか。
職場には、誰にどのように伝えればいいでしょうか。

もし働けなくなった場合、何か生活の保障はされますか。
どこか相談できる場所がありますか。

治療中(入院中、退院後の生活)の経済的な負担や介護のことが
心配です。費用や経済的支援、介護支援について知りたいのですが。

私の助けになる(利用できる)サービス・制度はありますか。
申請の方法や税金のことなど、教えてくれる所はありますか。



memo

あなたを助けてくれる人がいます 少し勇気を出して、声をかけてみましょう

「困ったなあ。どこに相談したらいいんだろう」と思ったら

がん相談支援センター

がんの治療や療養生活、治療費など経済的な問題、仕事との両立やさまざまな不安などなんでも相談できる場所です。

愛媛県内のがん診療連携拠点病院と、がん診療推進病院すべてに設置されています。

看護師や医療ソーシャルワーカー、心理療法士などが相談に乗ってくれます。秘密は厳守、匿名での相談も可能、**利用は無料です**。自分が治療を受けている医療機関以外でも相談することができます。

がん診療連携拠点病院(国が指定)

- 四国がんセンター
- 愛媛県立中央病院
- 住友別子病院
- 松山赤十字病院
- 済生会今治病院
- 市立宇和島病院
- 愛媛大学医学部附属病院

がん診療推進病院(県が指定)

- 済生会西条病院
- 十全総合病院
- 四国中央病院
- 松山市民病院
- HITO病院
- 済生会松山病院
- 愛媛労災病院
- 市立八幡浜総合病院

※いずれも2022年3月現在

「他の人はどうしているんだろう。誰かに話を聞いてもらいたい」と思ったら

ピアサポート

「ピア」とは仲間の意味です。患者や家族としてがんに向き合った経験を持つ仲間による支援を「ピアサポート」と呼びます。副作用への工夫や、医療者や周囲の人とのコミュニケーションなど、経験したからわかることを共有することで、少し気持ちが落ち着くことがあるかもしれません。

経験者のうち一定の研修を受けた人を「ピアサポーター」と呼びます。病院や地域で開催されている「サロン」(語り合いの場)などで活動しています。個人情報を守り、医療的な介入をしないことなどの研修を受けていて、必要に応じて関係する行政や病院の窓口などの情報を紹介してくれることもあります。

「他の患者さんはどうしているんだろう」「誰かに話を聞いてもらいたい」「家族のしんどさをわかってくれる人は？」そんな時にご利用ください。

病院のサロン

利用無料

県内のがん診療連携拠点病院では定期的にサロンが開催されています。多くのサロンでピアサポーター、地域の患者団体などが協力して運営されています。開催日時などはそれぞれの病院へお問合せください。

地域のサロン

利用無料

がんに向き合う人のための町なかサロン

(松山市末広町17-9 TEL089-997-7638)

NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会が、愛媛県から補助金を受けて運営しています。平日(10時~15時)はピアサポーターが常駐しています。

知っておくと役立つ情報

○がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する公式サイト
がんの基礎知識、診断、治療、暮らしのことまで幅広く掲載
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



○がんサポートサイトえひめ

愛媛県がん診療連携協議会が中心になって情報提供しているサイト
愛媛県内の病院ごとの症例数、治療やサポートの体制などを掲載
<https://e-cip.jp/first/>



補完代替医療

補完代替医療とは、現代西洋医学ではまだ科学的に検証されていない医療体系、民間療法の総称です。

気功・鍼灸などの東洋医学や運動、アロマセラピー、健康食品、サプリメントなどを指します。

現段階で「がんが消える、治る」などの直接的な治療効果が科学的に証明された報告はありませんが、抗がん剤の副作用を軽減したり、予防、体力維持などに効果があるとされるものもあります。

善意で勧められたり、使うことで気が休まることもあると思いますが、安全性が保証されていないものや、高額な商品、また思いがけない治療薬との相互作用や副作用が起きることもあり、注意が必要です。

利用するときは十分正しい情報を集め、どのように向き合い、利用したら良いのかを考えた上で、主治医に事前に相談しましょう。

○厚生労働省eJIM(イージム:「統合医療」情報発信サイト)

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>



【参考資料】

- ・「患者必携 がんになったら手にとるガイド」(国立がん研究センター)
- ・「質問ガイド がんと上手に向き合うために」(アストラゼネカ株式会社)
- ・「重要な面談にのぞまれる患者さんご家族へ
ー聞きたいことをきちんと聞くためにー」
(国立がん研究センター東病院精神腫瘍学開発部)

発行：愛媛県

委託事業者：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会

監修：高嶋 成光(四国がんセンター名誉院長)

制作：セキ株式会社