

VI

がんに関する情報について

納得して治療を受けるためには、まずがんに関する情報を集めましょう。

PRやセミナー、経験談の中には根拠のない情報もあります。自分にとって都合のよい情報をピックアップしてしまいがちですが、信頼できる情報を見極めることが重要です。まずは主治医から話を聞きましょう。

1 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。
- 2 あなたにとって、今必要な情報は何か、考えてみましょう。
- 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。
- 4 別の医師に意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
- 5 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょ。
- 6 がん拠点病院の相談センターなど質問できる窓口を利用しましょう。
- 7 インターネットを活用しましょう。
- 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。
- 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。
- 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。

国立がん研究センターがん対策情報センター

2 本やインターネットでさがす

本で情報をさがすとき

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、がんと診断された方が療養生活における不安や悩みが軽減できるように、さまざまな情報を取りまとめた冊子を発行しています。

- 「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」「わたしの療養手帳」
- 「患者必携 もしも、がんが再発したら」
- 「わたしもがんでした」
- がん冊子
各種がんシリーズ・小児がんシリーズ・社会とがんシリーズ・がんと療養シリーズ

本冊子「やまがたがんサポートハンドブック」と併せてご利用ください。

インターネットで情報をさがすとき

- 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」 <http://ganjoho.jp>
「がん情報サービス」では、がん対策情報センターより科学的根拠に基づく信頼性の高いがん関連情報を提供しています。がん対策情報センターが作成した各疾患の冊子なども閲覧できます。
- 日本対がん協会 <http://www.jcancer.jp/>
がん知識の普及啓発、がん検診によるがん予防運動、がん電話相談等を掲載しています。
- 山形県健康福祉部 <https://www.pref.yamagata.jp/>
「健康・福祉・子育て」▶「健康」へ

がんや療養生活について詳しく知るには



『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』

がんとの向き合い方や各種がんの基礎知識、療養に役立つヒントなどをまとめた冊子です。治療の説明や質問したいことを書き留めて整理できる「わたしの療養手帳」も付いています。

■入手方法

一般書店で購入できます。価格880円（税別）

がん診療連携拠点病院などの相談支援センターで見本を閲覧することができます。

がん情報サービス

https://ganjoho.jp/public/qa_links/hikkei/hikkei02.html

*ダウンロードも可能です。

