

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～





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いました。

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。

✿ 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ましょう。
2. 書きだしたものを整理し、優先順位をつけましょう。
3. 質問することをメモにまとめましょう。
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」を確認しましょう。
2. 質問は簡潔に。何が聞きたいのかをはっきり伝えましょう。
3. 答えてもらったことは、必ずメモを取りましょう。
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、その場で確認しましょう。
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

家族にどう伝えれば、
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…

『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。

☐ 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(手術以外のものも含めて)。

☐ それぞれの治療を選んだ場合に予想されること(よいこと、副作用などの悪いこと、最も起こりうること)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、相談窓口、患者会に聞きましょう

☐ 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？

☐ この病気と上手くや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。

☐ 家族(子ども、親、親戚など)にはどこまで、どのように伝えるべきでしょうか。

☐ 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う必要性など)がありますか。

☐ 家事援助や子どもの世話、介護などを頼めるヘルパーさんはいますか。手続きはどこでできますか。手伝ってくれる人はいますか。

☐ 家族の心配事や悩みは誰に相談すればよいですか。

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。がん患者やその家族などの精神的な問題解決を目的とする「精神腫瘍学」を専門的に行う医師(精神腫瘍医)もいます。**患者本人だけでなく、家族や近し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。

③『暮らし』のことが知りたい！

→主に医師、看護師、MSW(メディカル・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。

☐ 仕事は続けられますか。続けながら治療はできますか。

☐ 仕事と病気のことについて相談できるところはありますか。会社に伝えるべきことは何でしょうか。

☐ 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、生活面に関する話ができる(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。

④『お金』のことが知りたい！

→主にMSW、看護師、行政窓口に聞きましょう

☐ 治療にかかる費用、時間はおおむねどの程度でしょうか。

☐ 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。

☐ 私の治療は保険でカバーされますか。
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。

☐ もし働けなくなった場合、何か保障はされますか。



memo

あなたを助けてくれる人々がたくさんいます 聞きたい内容によって、いろいろな人の助けを 遠慮せずに借りましょう

【がん診療連携拠点病院 相談窓口】 **相談
無料**
どなたでも利用できます。

①四国がんセンター
「がん相談支援・情報センター」
松山市南梅本町甲160
直通TEL:089-999-1114

⑤愛媛県立中央病院
「がん相談支援室」
松山市春日町83番地
代表TEL:089-947-1111

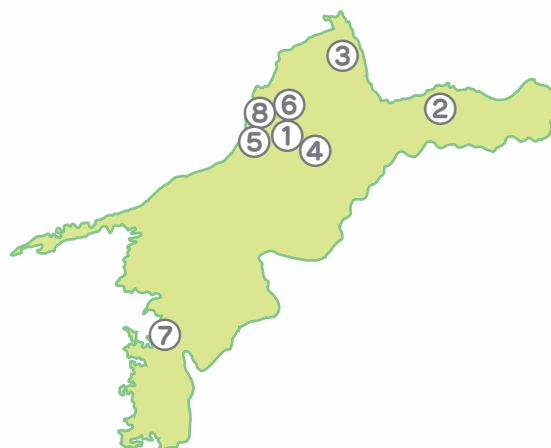
②住友別子病院
「医療相談支援センター」
新居浜市王子町3番1号
直通TEL:0897-37-7133

⑥松山赤十字病院
「がん相談窓口」(地域医療連携室内)
松山市文京町1番地
直通TEL:089-926-9516

③済生会今治病院
「総合医療支援室」
今治市喜田村7丁目1-6
直通TEL:0898-47-2571

⑦市立宇和島病院
「医療福祉相談支援センター」
宇和島市御殿町1番1号
代表TEL:0895-25-1111
(内線22022)

④愛媛大学医学部附属病院
「がん総合相談ケアセンター」
東温市志津川454
直通TEL:089-960-5261



【病院サロン情報】

患者、家族など病気に向き合う人が自由に語り合える『サロン』が
設けられています。どのサロンも、どなたでも自由に参加できます。

**参加
無料**

①四国がんセンター
ひまわりサロン
毎月第3木曜日 13:30~15:30
問合せ先…TEL 089-999-1209
(直通ダイヤル)

⑤愛媛県立中央病院
がん患者サロン「春日」(かすが)
毎月第2水曜日 13:30~15:00
問合せ先…TEL 089-947-1111

②住友別子病院
患者サロン さくらの会
毎月第3金曜日 14:00~16:00
問合せ先…TEL 0897-37-7133
FAX 0897-37-7134

⑥松山赤十字病院
クロス・ステーション
毎月第4月曜日 14:00~15:30
問合せ先…TEL 089-903-0968

③済生会今治病院
がん患者・家族サロン
毎月第4木曜日 13:00~15:00
(原則)TELにて確認願います。
問合せ先…TEL 0898-47-2571

⑦市立宇和島病院
さくらサロン
毎月第4水曜日 13:30~15:30
問合せ先…TEL 0895-25-1111
FAX 0895-26-6560

④愛媛大学医学部附属病院
「あいほっと」ふれあいサロン
毎月第2金曜日 13:00~15:00
「あいほっと」まなびあいサロン
毎月第3水曜日 18:00~19:00
問合せ先…TEL 089-960-5261
FAX 089-960-5918

会場など詳細は各病院へ
お問い合わせください。

【病院外のサロン情報】

⑧「がんと向き合う人のための 町なかサロン」

**利用
無料**

ピアサポーター(研修を受けたがん経験者)が、話し相手や相談に対応する場所
です。医療相談、情報検索などもできます。

松山市末広町17-9 TEL 089-997-7638

月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) 10:00~16:00

詳細はお問い合わせください。

知っておくと役立つ情報

○愛媛県のHP「がんに関する医療」

(http://www.pref.ehime.jp/h20150/gan_iryuu/index.html)

県がん対策推進計画や条例の内容、県内のがん診療連携拠点病院、患者サロンなどの情報が紹介されています

○「がん情報サービス (<http://ganjoho.jp/>)」

国立がん研究センターがん対策情報センター提供

○国立がん研究センター冊子

『患者必携 がんになったら手にとるガイド』

※入手方法…「がん情報サービス」ウェブサイトで閲覧、PDFをダウンロード、各地の相談支援センターで閲覧、書籍として書店で購入

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。

詳しくは、厚生労働省研究班が作成した「がんの補完代替医療ガイドブック」を参考にしてください。

日本補完代替医療学会HP

(<http://www.jcam-net.jp/topics/guidebook.html>)か、

四国がんセンターHP

(<http://www.shikoku-cc.go.jp/kranke/cam/dl/index.html>)

から閲覧、ダウンロードできます。

【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とお家族へ
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