

2. がんと向き合う

○がんと言われた時に

病名を告げられた時、ショックを受け、気持ちが動揺するのも無理はありません。

そんなときには、一人で抱え込まず、家族や親しい友人に相談してみましよう。また、病院のがん相談支援センターで話を聞いてもらうこともできます。ゆっくり気持ちを整理しましょう。

○信頼のおけるがん情報を知りたい

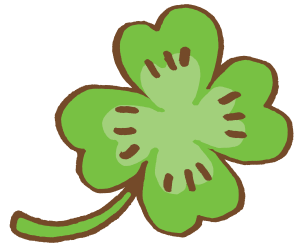
がんに対する不安を少なくし、納得のいく治療を受けるために、情報を集めて正しい知識を持つことは大切です。医療スタッフからの情報以外にも、がん関連の本や冊子、インターネットなどがあります。ただし、集めた情報の信頼性については、主治医に必ず相談しましょう。

★参考になるウェブサイト

愛媛県のホームページ『がんに関する医療—がん対策』
http://www.pref.ehime.jp/h20150/gan_iryuu/index.html

国立がん研究センターがん対策情報センター作成『がん情報サービス』
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

インターネットを活用すると、情報を簡単に入手することができますが、宣伝や個人の体験など、信頼度の低い偏った情報も多くあります。発信元や手に入れた情報が信頼できるものかどうか必ず確認しましょう。



★役に立つパンフレット・冊子

愛媛県やがん対策情報センターで作成されている冊子があります。がん相談支援センターなどで手に入れたり、読んでみたりすることができます。

『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』

医療者に質問するときのポイントや具体的な質問の仕方を例示して紹介しています。



『家族必携 ～あなたの大切な人を支えるために』

“第二の患者”といわれるご家族のための情報をまとめた冊子です。



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

『各種がんシリーズ』

病種ごとに、診療の流れや標準的な治療法をまとめた冊子です。



『患者必携 がんになったら手に取るガイド』

がんに関するあらゆる悩みや困りごとの解消のヒントを1冊にまとめた冊子です。

2013年 9月～「普及新版」も出ています。

書店などで販売されています。

『がん情報サービス』から無料で閲覧・印刷もできます。



発行:国立がん研究センター・がん対策情報センター

○納得して治療を受けたい

セカンドオピニオン

主治医の治療方針(ファーストオピニオン)を十分に理解したうえで、現在の状態や治療について理解を深め、納得して治療を受けるために、主治医以外の医師に「第2の意見」を求めることがセカンドオピニオンです。

主治医の治療方針に納得できれば、現在の治療に安心して取り組むことができます。一方、別の治療法が提案された場合には選択の幅が広がり、より納得して治療に臨むことができます。

セカンドオピニオンを受けた後は、その意見を参考に、再度、主治医と治療法について話し合う事が大切です。

主治医やがん相談支援センターにご相談ください。

セカンドオピニオンを受ける時の流れ



主治医の治療方針(ファーストオピニオン)を聞きましょう。



セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医に伝えて、紹介状を受け取りましょう。

他の先生の意見も聞いてみたいな…



希望先の医療機関のセカンドオピニオン外来を申込みましょう。



あらかじめ、まとめておいた聞きたいことや自分の希望を伝えましょう。



セカンドオピニオンを受けたら、主治医に報告して、今後のことを相談しましょう。

※費用は、病院によって差がありますのでご確認ください。県内では、5,000円～10,000円程度です。



お近くの **がん相談支援センター** をおたずねください。

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や民間療法の総称です。補完代替医療には気功や鍼灸などの東洋医学、アロマセラピー、健康食品、サプリメント、運動などがあります。

現時点では、がんが消える、治るなどの効果を示したものではありませんが、抗がん剤の副作用の軽減、体力維持に効果があるものもあります。

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。

情報を収集し、検討する上で厚生労働省研究班作成『がんの補完代替医療ガイドブック(第3版)』が参考になります。

ハンドブックの閲覧・ダウンロードは…
「がんの代替医療の科学的検証に関する研究」

<http://www.shikoku-cc.go.jp/hospital/guide/useful/newest/cam/>

○痛みやつらさを和らげたい

緩和ケア

体と心の痛みを和らげ、その人らしく生活できるように支えてもらうことが緩和ケアです。

例えば、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。

がんと診断されたときから治療中、あるいは治療後でも、痛みや気持ちのつらさ、不安があるときには、いつでも主治医や看護師、がん相談支援センターにご相談ください。

緩和ケア病棟がある病院

『緩和ケア病棟』とは、心身のつらさや苦しさを和らげる緩和ケア治療を専門的に行う病棟です。

痛みやつらさを抑えることができれば、退院して自宅で過ごすこともできます。県内には5施設の緩和ケア病棟があります。

病院名	所在地	電話番号
四国がんセンター	松山市	089-999-1114
松山ベテル病院	松山市	089-996-6430
済生会今治病院	今治市	0898-47-2571
西条愛寿会病院	西条市	0897-55-2300
HITO病院	四国中央市	0896-58-2222