

## 2. がんと向き合う

### ●正しい情報をおつめしましょう

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。

さまざまな情報があふれている中、情報をさがすときのポイントをおさえておきましょう。

### ～がん情報をさがすときの5つのポイント～

#### ○今、必要な情報は何か、考える

状況によって、必要となる情報はさまざまです。あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探ることにつながるかもしれません。

#### ○インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

#### ○がん相談支援センターを利用する

情報の探し方がわからないときには、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターを利用してみましょう。相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。

#### ○信頼できる情報か、考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

健康食品やサプリメントなどの補完代替療法のうち、がんへの効果が証明されたものはありません。中には有害なものもありますので注意しましょう。

#### ○行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス

## ●参考になるサイトや冊子

参考情報	内 容	
<p>がん情報サービス</p> <p>運営：国立がん研究センター</p>	<p>がんに関する基礎知識や治療、生活情報まで、さまざまな情報を網羅したがん情報の総合サイトです。</p> <p>情報さがしはまずこのサイトから。</p>	
<p>がんサポートサイトえひめ</p> <p>運営：愛媛県がん診療連携協議会</p>	<p>愛媛県内のがん診療連携拠点病院・推進病院の治療実績や治療体制などをまとめた愛媛のがん情報がわかるサイトです。</p>	
<p>がんと診断されたあなたに 知ってほしいこと</p> <p>発行：国立がん研究センター</p>	<p>診断されて問もない方が、治療に臨むために知っておくとよい情報がまとめられています。がん相談支援センターで入手または、がん情報サービスから閲覧・印刷できます。</p>	
<p>各種がんシリーズ</p> <p>発行：国立がん研究センター</p>	<p>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。がん相談支援センターで入手または、がん情報サービスから閲覧・印刷できます。</p>	
<p>患者必携 がんになったら 手に取るガイド</p>	<p>がんに関する悩みや困りごとの解消のヒントをまとめた冊子です。書店等で購入または、がん情報サービスから閲覧・印刷もできます。</p>	
<p>別冊：私の療養手帳</p> <p>発行：国立がん研究センター</p>	<p>がんになったら手に取るガイドの別冊付録です。診断、治療の段階ごとに大事なことを書き留めて整理することができます。</p>	
<p>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</p> <p>発行：NPO法人おれんじの会</p>	<p>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。がん相談支援センターで入手できます。</p>	
<p>家族必携 ～あなたの大切な人を 支えるために</p> <p>発行：NPO法人おれんじの会</p>	<p>“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。がん相談支援センターで入手できます。</p>	

## ●セカンドオピニオン

主治医の治療方針を十分に理解したうえで、別の病院の医師に「第二の意見」を求めることがセカンドオピニオンです。

セカンドオピニオンを聞き、主治医と同じ意見であれば、理解がより深まり、納得して治療に取り組むことができます。

一方、別の治療方針が提案された場合は、選択の幅が広がります。

セカンドオピニオンを聞いた後、再度主治医とよく話しあいましょう。

※セカンドオピニオンは病院をかわることはありません。

※主治医から提供される診療情報の範囲内で相談します。新たな検査や治療は行いません。

※費用は保険適用外で病院によって異なります。県内では5,000～20,000円程度です。

### 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）をよく聞きましょう  
わからないことは、まず主治医に確認することが大切です



セカンドオピニオンを聞きたい病院を決めましょう  
わからない場合は、がん相談支援センターに相談できます



主治医にセカンドオピニオンを聞きたいと伝え、希望する病院あての  
紹介状等を準備してもらいましょう  
紹介状等ができれば、セカンドオピニオンの申込手続きをしましょう



セカンドオピニオン外来で、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て相談しましょう



セカンドオピニオンで聞いた内容を主治医に報告して、今後の  
ことを相談しましょう


## ●痛みやつらさを和らげたい～緩和ケア～

### 緩和ケアの治療について

病気や治療の影響で痛み、吐き気、だるさなどの症状、こころのつらさなどを感じることがあります。

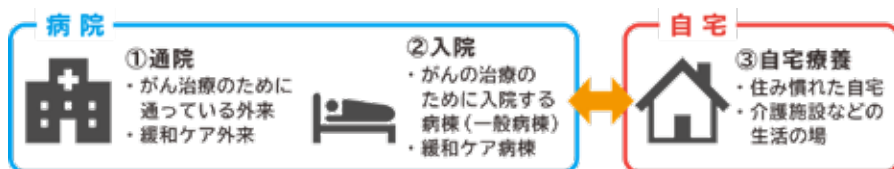
がんと診断された時から「患者さんの生活のしやすさ」に焦点を当て、心身の苦しみを和らげていくこと全てが緩和ケアになります。少しでもつらい症状があれば、いつでも主治医やがん相談支援センターに相談ください。

医師・看護師をはじめ各専門スタッフが生活や仕事のしづらさを改善できるように一緒に考えます。

参考情報	内 容
緩和ケア.net 運営：日本緩和医療学会	緩和ケアについて 基礎知識を学ぶことができます。 

### 緩和ケア治療を受けられる場所

病院（通院・入院）だけでなく、自宅や居住施設等、住み慣れた場所で訪問診療・訪問看護などを利用し緩和ケアを受けることができます。（P13～P14参照）



### 緩和ケア病棟

緩和ケアを専門に行う入院施設です。症状が緩和され体調が落ち着いたら退院することもできます。かかりつけの病院に緩和ケア病棟がない場合は、希望により緩和ケア病棟のある病院に入院・転院の相談をすることもできます。愛媛県内には以下の病院に緩和ケア病棟があります。

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	0898-47-6048
住友別子病院	新居浜市	0897-37-7133
西条愛寿会病院	西条市	0897-55-2300
HITO病院	四国中央市	0896-29-5320

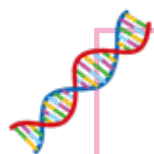


緩和ケア病棟の一室

※入院基準や面会等は各病院で異なります

## ●がんゲノム医療とは

がんの組織や血液を用いて、多数の遺伝子を同時に調べられる「がん遺伝子パネル検査」



ゲノムとは？

遺伝子と染色体から合成された言葉で、染色体に含まれるすべての遺伝子と遺伝情報のことです

で、がんに関わる遺伝子変異※を特定し、1人1人の体質や病気のタイプに合わせて治療を行う医療です。 ※細胞中の遺伝子の後天的な変化や生まれもった遺伝子の違い  
がん遺伝子パネル検査の結果、遺伝子変異が見つかり、それに適した薬があれば、臨床試験などで薬の使用を検討でき、新たな治療法の開発などにつながる可能性があります。

ただし遺伝子変異が見つからない場合もあります。

遺伝子変異が見つかって自分にも合う薬の使用に結びつく人は全体の10%程度といわれています。

がんゲノム医療を受けたいときは主治医とよく相談しましょう。



## がん遺伝子パネル検査の対象、費用について

希少がんや原発不明がん、標準治療が効かなくなった再発・進行した固形がんの患者さんが対象です。全身状態の条件もあります。条件をみたせば検査費用は健康保険が適用されます。

## がん遺伝子パネル検査が受けられる病院

厚生労働省より指定された「がんゲノム医療中核拠点病院」「がんゲノム医療拠点病院」「がんゲノム医療連携病院」で受けられます。

愛媛県内では以下の病院で検査が受けられます。

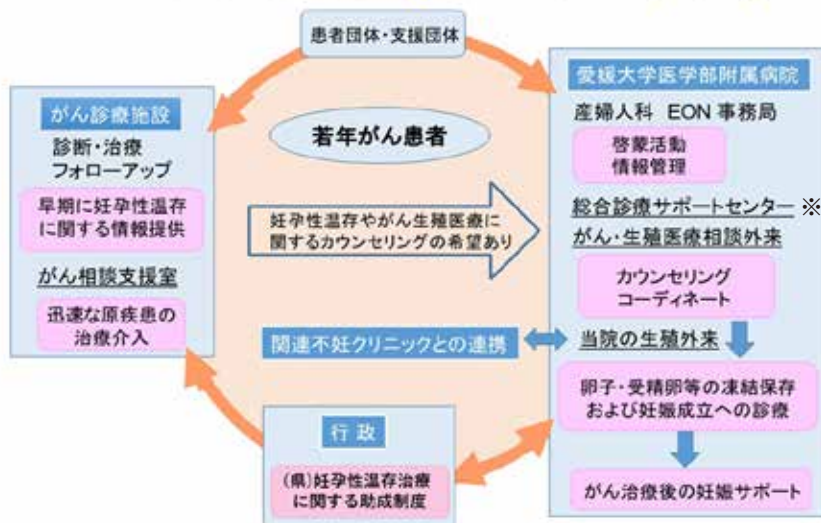
がんゲノム医療拠点病院	四国がんセンター	089-999-1114
	愛媛大学医学部附属病院	089-960-5918
がんゲノム医療連携病院	愛媛県立中央病院	089-947-1111
	松山赤十字病院	089-926-9630

## ●妊孕性について（将来子供を望むかたへ）

妊孕性（にんようせい）とは「妊娠する力」のことを意味します。がん治療の影響によって妊孕性が失われたり、低下したりすることがあります。妊孕性を残す方法として、生殖補助医療を用いた妊孕性温存方法があります。

2018年より『愛媛県がん・生殖医療ネットワーク』が始まりました。この診療ネットワークは、がん治療を実施する病院と、高度生殖補助医療実施施設（体外受精や卵子や精子、受精卵の凍結保存を行う病院）が連携して治療を行えるように協力しています。

### 愛媛県がん生殖医療ネットワーク Ehime Oncofertility Network (EON)



#### ※愛媛大学医学部附属病院【がん・生殖医療相談外来】

若年がん患者さんの相談窓口として、カウンセリングならびに妊孕性、生殖機能を温存する方法の提案・受精卵や精子の凍結保存を行っています。卵巢組織や未受精卵子の凍結も実施可能です。

相談をご希望の方は紹介状が必要です。主治医に相談しましょう。

【外来日】原則として毎週金曜日 午後2時～（祝日は除く）

【費用】60分まで5,000円、60分以上10,000円（税抜き・自費診療）