表紙

がんと診断されたときに、まずは目を通してみてください。
わたしたちは、 患者さんやご家族のこれからを一緒に考えます。
がんと言われたときに 読むと役立つハンドブック

P02 みなさまへ

がんと診断されたとき、『どのような治療をするのだろうか？』『入院は必要なのだろうか』『仕事は続けられるのだろうか』『家族にどう伝えようか』と病気や治療のこと、仕事のこと、家族のことなど、さまざまことに不安になるのは自然なことです。

特に、日本語が母国語でなかったり、祖国を離れて日本で暮らしておられる場合には、言葉の問題で病気や治療を十分に理解できなかったり、文化や医療のシステムの違いに戸惑ったりすることも多いのではないかと思います。

がんは、病気や治療のためにからだやこころに負担がかかったり、治療やその影響が長期に及ぶこともあり、実際に暮らしを見直す必要がでてくることが少なくありません。

本冊子は、NCGM でがんの治療を受けられる方がこれからのことを考えるときに活用していただくため、がんのこと、検査や治療のこと、外国人の方が日本でがん治療を受ける場合に留意しなくてはならないことなどの情報をまとめました。

がんと診断された患者さんやご家族の一助となれば幸いです。

国立国際医療研究センター病院は厚生労働省から地域がん診療連携拠点病院に指定されています。
がん診療連携拠点病院は、一定の基準を満たし、専門的ながん医療の提供、がん患者への相談支援や情報提供、地域の医療機関などとの連携を行う役割を担っています。

P03 もくじ

1　がんってどんな病気？　…04
　がんのしくみ　／　めずらしい病気ではない
　がんの種類　　／　からだに起こること
2　がんを調べるための検査　…07
　画像検査　／　病理検査　／　腫瘍マーカー
3　がんの治療方法を決める前に　…10
4　どのような治療方法があるのか　…12
　標準治療とは　／　治療の種類
　手術／薬物療法／放射線治療／緩和ケア／その他
5　治療と一緒に考えること　…18
　こころのこと　／　暮らしのこと　／　家族のこと
　コラム　あやしいがん治療・がん情報　…21

６　困ったときや心配なときは、まず〝がん相談支援センター〟でご相談を　…22
７　日本でがんの治療を受ける方へ　…24
　　国際診療部の紹介

P04　１　がんってどんな病気？

がんのしくみ

わたしたちのからだは、たくさんの小さな細胞が集まってできています。その細胞の一つ一つに、人間のからだの設計図である遺伝子が含まれています。何らかの原因により、この遺伝子が壊れてしまい、からだの中で細胞が無秩序に増えてしまう病気が、がんという病気です。

めずらしい病気ではない

がんと診断される人は年々増えています。日本人は生涯で二人に一人ががんと診断されると言われており、決して珍しい病気ではありません。

がんの種類

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、前立腺がん、血液のがん…がんには様々な種類があります。そして、その種類、さらには同じ病気でも性質や病気の拡がりによって、症状や最適な治療法、がんとのつき合い方が変わってきます。〝がん〟と聞くと全て同じように聞こえるかもしれませんが、自分の病気の特徴・状態を正しく理解することが大切です。

からだに起こること

がんは、からだのどこにでも起こり得る病気です。病気の場所によって、様々な症状が現れます。例えば、肺に病気があれば、息切れしやすくなったり、咳がでたりするかもしれません。腹部であれば、お腹が張ったり、便がでにくくなったりすることもあります。病気の場所に関係なく、食欲が低下したり、だるくなったりすることもあります。また、痛みも代表的な症状の一つです。症状を和らげる治療もありますので、少しでも普段と違う症状や気になることがあれば、主治医や医療スタッフにお伝えください。

P07　２　がんを調べるための検査

画像検査

レントゲンや CT、PET、MRI といった画像検査で病気がからだのどこにあるのかを詳しく調べます。画像検査のみでは〝がんである〟と診断はできませんが、病気の進行具合や手術できるかどうかを決めるための重要な情報となります。

病理検査

がんと診断するために、針や内視鏡のカメラを使って疑わしい病変の一部を採り（生検）顕微鏡で詳しく調べます。この検査を病理検査と呼びます。他にも、血液・　　骨髄や尿から調べることもあります。そもそも本当にがんなのか、がんであればどのタイプなのか、どの薬が効きそうかなど、病理検査からは様々な情報が分かります。あまり馴染みのない言葉ですが、診断や治療方針を決めるうえで、欠かすことのできない大切な検査です。

腫瘍マーカー

正常な細胞ではあまり作られず、がん細胞によって多く作られる物質の一部を腫瘍マーカーといい、血液や尿などで調べることができます。病気を診断する際に測定することが多く、進行具合を判断するときに参考にすることもあります。腫瘍マーカーには様々な種類があり、がんの種類に応じて使い分けられています。ただし、がんの患者さんでも腫瘍マーカーが陽性にならなかったり（偽陰性)、逆にがんのない患者さんでも陽性になったりすることがあり（偽陽性)、腫瘍マーカーのみではがんとは診断できません。ほかの検査と組み合わせて、総合的に判断する必要があります。

P10　３　がんの治療方法を決める前に

がん治療は日々進歩しており、がんの種類・性質・病気の拡がりに加えて、それぞれの患者さんの体力や生活にあわせて選択できるようになってきました。最善の治療を決めるためには、病理検査や画像検査などの結果はもちろん重要ですが、患者さんやご家族の病気・治療に対する想いや価値観もとても大切です。まずは、ご自身の病気について、納得するまで主治医に聞いてみてください。そして、『自分は今後どのように暮らしたいか』『どこで過ごしたいか』などについても考えてみましょう。医療スタッフは患者さんにとって最善の治療を選べるようにサポートをします。

セカンドオピニオンについて

『他の医師の説明を聞いてみたい』『主治医の説明に納得ができない』と思うこともあるかもしれません。そのようなときはセカンドオピニオンという方法もあります。セカンドオピニオンは主治医や病院を変えるものではありませんが、主治医に診療情報提供書や検査結果などの資料を準備してもらい、他の専門医の意見を聞くことができます。病気や治療に対する理解を深めて自分が納得した治療を受けることにつながりますので、少しでも気になる場合はセカンドオピニオンをおすすめします。セカンドオピニオンを受けることで主治医との関係が悪くなることはありません。予約方法や費用(自費診療となります)が病院によって異なるため、事前に調べてから受診しましょう。

P12　４　どのような治療方法があるのか

標準治療とは

毎年、世界中で数千万の人が、がんと診断され治療を受けています。そして、これまでにがんと診断された患者さんの協力により、がん治療は日々進歩しています。多くの患者さんのデータに基づき、最も良い治療として推奨される方法を標準治療と呼びます。〝標準〟と聞くと、普通、平凡というイメージを持つかもしれませんが、標準治療は科学的根拠に基づいた最善の治療です。

治療の種類

がんに対する治療法には、いくつかの種類があります。病気の状態によっては、複数の治療方法を組み合わせることもあります。また、ひとつの診療科で治療がおこなわれるのではなく、関係のある様々な診療科と連携しながら治療をすすめていきます（集学的治療)。

①　手術

からだの一部分に留まっているがんに対する治療法です。がんを取り除くほかに、がんによる症状を改善させるために手術を行う場合もあります。病気の拡がりや症状、患者さんの体力や生活に応じて、手術が可能かどうかが決まります。

②　薬物療法

薬を使って、全身に拡がっているがんに対する治療法です。化学療法（いわゆる抗がん剤）のほかに、分子標的薬や免疫療法、内分泌療法（ホルモン療法）が含まれ、薬には点滴や注射、飲み薬があります。

免疫療法 がん細胞に対して、からだの免疫がはたらくようにします。	化学療法 細胞が分裂する仕組みを阻害することで、がん細胞が増えることを抑えます。
内分泌療法（ホルモン療法） 一部のがんで見られる、ホルモンにより増えるがん細胞を抑えます。	分子標的薬 細胞がもつ、特定の分子（タンパク質）のはたらきを抑えます。

③　放射線治療

からだの一部分に留まっているがんに対して、放射線をあてて小さくします。からだの正常な部分には影響が少なくなるよう、放射線をあてる向きや強さを調整します。

④　緩和ケア

病気とわかったときから、からだやこころのこと、暮らしの悩みなど、様々なつらさとつき合うことになるかもしれません。このようなつらさを和らげるのが緩和ケアです。必ずしもがんの治療を終えてからはじまるものではなく、がんとわかったときからはじまります。つらさの種類や程度に応じて、様々なサポートが受けられます。

⑤　その他

がんの種類によっては、特徴的な治療法があります。血液のがんに対しては造血幹細胞移植が選択肢となるかもしれません。遺伝子を調べることで、そのがんに有効な薬がわかることもあります（ゲノム医療）。

P18　5　治療と一緒に考えること

こころのこと

病気になるとからだだけでなく、知らないうちにこころが不安定になることもあります。ときには夜眠れなくなる、集中力が続かなくなることもあるかもしれません。そのようなときは、一人で抱え込まずに、医療スタッフにご相談ください。一緒に対処方法を考えます。

暮らしのこと

がんの治療は、風邪のように薬を飲めばすぐに良くなるものではありません。ときには長くつき合い続けることになる病気です。学校、仕事、お金、生活、食事など、自分らしい暮らしを続けられるように、様々な悩みについて専門家からのサポートを受けることができます。

家族のこと

がんの治療を続けていくためには、家族をはじめとする身近な人の理解・サポートも欠かせません。そのためには、身近な人にも自分の病気について話をしておく必要があります。そのような場合は、家族や大切な人と一緒に主治医から病気の説明を受けることもできます。『こどもにどうやって話したらいいのだろう？』と悩むこともあるかもしれません。そのような場合は、こどもの専門家からのサポートを受けることもできます。『普段は一人で生活しているから、誰に話をしておくべきか分からない』というときは、医療スタッフが一緒に考えます。また、
一人で医師からの説明を聞くことが不安な場合には、看護師などの医療スタッフも説明に同席します。

アドバンス・ケア・プランニングについて

病気やケガで私たちは、いつ自分のことを他者に伝えられなくなるかわかりません。心配なことや大切にしていること、今後の治療に対する希望といった自分の想いを、日頃から家族や友人、医療スタッフなどと話し合うことが大切です。
この話し合いのプロセスのことを専門用語では、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）と言います。一度決めたら変えられないものではなく、その時々の想い・考えを共有するために繰り返し話し合います。

P21 ［コラム］あやしいがん治療・がん情報

がんと診断されたら、誰しも不安や悩みを抱えることでしょう。そして、『より良い治療を受けたい』と思うことは当然のことです。ところが、世の中には誤った情報がたくさんあるのも事実です。『この薬を飲んだらがんが消えた』『食事に気をつけるだけでがんが良くなった』といった、謳い文句を目にしたことがある方もいるかもしれません。誤った情報から身を守り、自分にとって正しい情報を得るには、どうすれば良いでしょうか？
主治医や病院のスタッフに相談することもひとつの方法です。患者さん一人一人に応じて、最適な治療やサポートのあり方は異なります。そして患者さんの病気の状態、現在の医療での標準治療（最善の治療）でできること・できないことを一番把握しているのは主治医です。主治医に相談しにくい場合は、看護師や薬剤師などの医療スタッフでも構いません。気になる情報があれば、どのようなことでも聞いてみてください。そして疑問が解消するまで説明を受けることが大切です。また、患者会・がん患者サロンに参加して、ほかのがん体験者や家族からお話を聞くと、参考になるかもしれません。インターネットを使って情報を得ることも効果的です。ただし、インターネットには正しいことから間違ったことまで様々な情報があふれており、インターネットに書かれていることが、すべての患者さんに当てはまるわけではないことに注意する必要があります。患者さんのための診療ガイドライン（科学的根拠などに基づいて最適と考えられる治療法が書かれているもの）が発行されている疾患もあります。
わたしたちは患者さんが自分の意思で納得のいく治療を受けられるよう、お手伝いするためにいます。『こんな些細なことを聞いても良いのか』と思わずに、気になることは気軽にご相談ください。がんに関する一般的な情報や様々な心配ごとは、がん相談支援センターで相談することもできます。『困っているが、何に困っているか分からない』というときも、一緒に対処方法を考えましょう。

こんな文言には注意
絶対治る、100%効く、副作用が全くない、がんが消えた
気になるときは、主治医に相談してみましょう。

P22　6　困ったときや心配なときは、まず〝がん相談支援センター〟でご相談を

『がんと診断された』『がんの治療がはじまることになった』『入院することになった』などの治療に関することや、学校生活、仕事、家族、趣味などの暮らしの状況によって、さまざまな悩みや不安がでてくることがあります。そのようなときに、がん相談支援センターでは、話を伺いながら状況を整理し、困っていることや心配なことを解決・軽減できるようにお手伝いします。がん相談支援センターは、がん診療連携拠点病院に設置されており、専門の相談員（ソーシャルワーカー・看護師など）が相談に応じています。がんを抱える患者さんやご家族、地域にお住まいの方々などが相談できます。

P23　7　日本でがんの治療を受ける方へ

異国の地でがんと診断され、とても大きな不安を抱えているとお察しします。しかし、もしあなたがここで治療をすると決心したのであれば、どのように治療を進めていくか知っておいてほしいことがあります。

がんの治療は、身体への負担が多く、それでいて効果が不確実なことも少なくありません。そのため、それぞれの患者さんががんの治療と生活を両立できるよう、治療を受けるご本人と必要な情報を共有し、話し合って治療方針を決めていくことが大切です。

＜治療方針を決定する時に医療者があなたと共有する情報＞
#がんの病状
#今後の見通しや治療の目標
#治療の選択肢（スケジュール、費用、入院や通院頻度など）
#治療に期待される効果、予想される合併症や副作用
#日本の医療制度（医療費、介護/医療サービスなど）
#家族やパートナー、あなたが大切にしている人のこと、あなたを支えてくれる人

ひとそれぞれに価値観が異なるため、これらの情報を治療をうけるあなた自身が正確に理解し、あなたが生きていくうえで何を大切にしていることを明らかにした上でないと、どのような治療方針が最適か決定することはできません。この作業は、時にとても tough ですが、医師だけでなく、看護師やソーシャルワーカー、心理士などといった様々な職種が意思決定のプロセスをサポートします。ご家族に自分の率直な気持ちを伝えることも大切です。家族だけでなく、同じ文化を持つコミュニティの仲間達が支えになることも多いようです。まだまだ少ないですが、言語や文化などの背景をよく知り、診療の支援をしてくれる専門の部署がある病院もあります。困った時や辛い時は家族や周りの仲間、私たちにぜひ声をかけてください。あなたは一人ではありません。

こうした話し合いにおいて、コミュニケーションが重要で、それには言葉が不可欠です。私たちは言葉の違いが治療に影響を及ぼさないよう可能な限り配慮しますが、あなたも私たちの提供する情報を理解し、自分の気持ちや考えを私たちに伝える努力をしてください。

なお、病院によって診察を受ける場合には通訳料がかかる場合があります。病院を受診する場合はその点をあらかじめご確認ください

P24 国際診療部の紹介

あなたが外国の人で、病院で心配があるときに国際診療部はサポートします。わたしたちは、あなたが日本人と同じように検査や治療が受けられることを目指します。ことばや文化、お金や制度でわからないこともあると思います。国際診療部では、通訳を用意したり、医療や制度を説明して、あなたやあなたの家族がわかりやすいように助けます。

＜日本でがん治療を受けるときのポイント＞

あなたが「がんかもしれない」とき、また、「がん」とわかったときに、確認してほしいことです。

・　あなたの検査・治療はいつころまで続くか、医師は言いましたか？
・　その治療の間、あなたはビザや健康保険を更新しないといけないですか？
・　あなたは自分の国に帰る予定はありますか？　あなたの国で治療したいですか？

あなたの健康保険やあなたの国に帰るかによって治療を予定します。
あなたがどこで、どんな治療を受けたいかをおしえてください。