

患者や家族の実体験①

告知されたときは頭が真っ白に。
でも、少しずつ受け入れられた (40代女性、乳がん)

がんと告げられたとき、頭が真っ白になり、どうしていいかわかりませんでした。すぐに死んでしまうのではないかと不安でいっぱいでした。でも、家族がそばにいてくれて、主治医が治療の選択肢を丁寧に説明してくれたことで、少しずつ気持ちが落ち着きました。ネットで情報を集めたり、医師に質問リストを持っていくうちに、自分にできることを見つけようと思えるようになりました。今は治療を始めて、少し前向きな気持ちになれています。

患者や家族の実体験②

患者自身が知識を得て
治療を選ぶ (30代男性、悪性リンパ腫)

悪性リンパ腫と診断されたとき、最初は医師に言われるがまま治療を始めました。でも、副作用が辛くて、このままでいいのか疑問に思ったんです。それで、自分でネットや本で治療法を調べて、免疫療法という選択肢があることを知りました。次の診察で医師に相談したら、『あなたの状態なら試してみる価値がある』と言ってきて、一緒に計画を立ててくれました。自分のペースで治療を進めたいという気持ちを尊重してもらえたので、すごく納得できました。

Chapter 3

〔第三章〕

納得して
治療をはじめるために



医療者とのコミュニケーション

がん治療において、医療者と患者さんは共に治療に向かうパートナーです。疑問や不安があれば、医師や看護師に遠慮なく伝えましょう。コミュニケーションを重ねることで、治療への理解が深まり、自分に合った治療方針を選びやすくなります。

特に、がんの治療は個別化医療が進んでおり、一人ひとりの状態に合わせた適切な選択を行うためには、医療者と十分な情報共有を行うことが大切です。

1 質問リストを用意する

診察の際に医師に聞きたいことを事前にリストにしておくと、限られた時間内でも効率的に必要な情報を得ることができます。質問を明確にすることで、医師も適切な回答をしやすくなります。



詳細はP20へ

2 診察時にメモを取る

診察では、専門用語が使われることもあり、その場では理解したつもりでも、後から思い出せなくなることがあります。以下のポイントに注意してメモを取りましょう。

《メモを取る時のポイント》

- ・医師の説明を要約しながら記録する
(例:「この治療法は副作用が少ないが、効果の確認に時間がかかる」)
- ・説明の時にわからなかったことは、その場で確認する
- ・家族や友人と情報共有するため、後で見返せるようにする



3 信頼関係を築く

がん治療は長期間にわたることが多く、医療者と信頼関係を築くことが大切です。気になることは、その都度尋ねたり、不安や希望を率直に伝えましょう。

医師や看護師と信頼できる関係があることで、治療の選択や継続の上でも大きな支えになります。

遠慮せずに相談する：「こんなことを聞いてもいいのかな」と思わず、気になることは積極的に聞いてみましょう。

自分の考えを伝える：治療への希望や生活の状況を共有することで、より自分に合ったサポートが受けられます。

セカンドオピニオンも視野に：治療方針に迷ったときは、他の医師の意見を聞くのもひとつの選択肢です。

がん相談支援センターなどのサポートも利用しながら、自分にとって納得のいく治療と一緒に考えていきましょう。

4 家族や友人を同席させる

診察時に家族や信頼できる友人を同席させることで、サポートを受けながら話を進めることができます。

《同席してもらうメリット》

- ・診察の内容を一緒に聞いてもらい、後で整理する
- ・精神的な支えとなる
- ・医師への質問をサポートしてもらう

治療を進めるうえで不安を軽減するために、家族や友人の協力を積極的に活用しましょう。

✓ まとめ

医療者とのコミュニケーションを円滑にすることは、がん治療を前向きに進めるための重要なステップです。診察の際には事前に質問を整理し、メモを取りながら情報を正確に把握することが大切です。また、信頼関係を築き、医療者と協力して治療を進めることで、より安心して治療を受けることができます。

セカンドオピニオンの利用方法

1 セカンドオピニオンとは

患者さんが納得して治療法を選択することができるように、「治療の進行状況」、「次の段階の治療選択」などについて、現在診療を受けている主治医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることをセカンドオピニオンといいます。

セカンドオピニオンは、現在の主治医のもとで治療を受けることを前提に利用するものですので、「転院して別の医師のもとで治療を受けること」だと思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではありません。「他の医師に意見を聞くこと」がセカンドオピニオンです。

セカンドオピニオン受診の注意点

- ✓ 公的医療保険制度が適用されない自由診療扱いとなるため、通常の受診よりも費用負担が非常に高額になります。
- ✓ 病気の種類や進行の状況によっては、治療の選択を迷っている間に病状が進行する場合があります。
- ✓ セカンドオピニオンでは、医師の診察・検査・治療は受けられません。



2 主治医の意見(ファーストオピニオン)をよく理解する

複数人の医師から意見を聞くことで、かえって混乱してしまわないように、まずはファーストオピニオンを十分に理解することが大切です。例えば、治療についてであれば、診断名、病状、進行度、推奨される治療法とその理由などを確認します。

また、「なぜセカンドオピニオンを受けたいのか」、「なにが聞きたいのか」自分自身の考えを整理することも大切です。

セカンドオピニオンは治療のどのタイミングでも受けることは可能ですが、より適切なタイミングは、主治医から治療方針の説明（ファーストオピニオン）があったときです。情報が不足しているときや、すでに治療が始まっている場合には、十分にその意見を活かすことが出来ないこともありますので注意が必要です。

3 セカンドオピニオンを受ける医師や病院の選び方

①病院を探す

セカンドオピニオン外来のある病院を探します。がん診療連携拠点病院では、セカンドオピニオンを受けるための支援体制が整えられており、患者さんからの要請に応じて地域で連携している医療機関を紹介しています。

セカンドオピニオン外来は、公的医療保険制度が適用されない自由診療（自費診療）となるため、費用は病院によって異なります。病院を探すときは、費用についても併せて確認する必要があります。

②主治医に伝える

主治医に、セカンドオピニオンを受けたいと伝えましょう。しかし、「セカンドオピニオンを受けたいけれど、主治医に言い出しにくい」と感じる方は少なくありません。社会的に意義のある制度と認知されており、本来は主治医に気を遣ったり、遠慮したりする必要はありませんが、伝え方に悩む場合は、がん相談支援センターにご相談ください。

③セカンドオピニオンの申込みを行う

どの医療機関でセカンドオピニオンを受けるのか決まったら、その医療機関の窓口に連絡して、セカンドオピニオンを受けるために必要な手続き（受診方法、予約、費用、診察時間、必要な書類など）を確認しましょう。その際には、セカンドオピニオンの目的、聞きたいことをあらかじめ整理しておきましょう。

最終的には主治医に、セカンドオピニオンを受けた結果を報告します。そして、それを踏まえて、これからの治療方針について主治医と再度話し合しましょう。

各連絡先はP160へ



— セカンドオピニオンの流れ —

- 1 現在の主治医の意見
(ファーストオピニオン)を
よく理解する



セカンドオピニオンを受けることを決める

- 2 病院を決める
- (1) 病院を探す
 - (2) 現在の主治医に伝える



- 3 セカンド
オピニオン
受診を手配する
- (1) 病院へ連絡する
 - (2) 現在の主治医に紹介状
などを書いてもらう



- 4 セカンド
オピニオンを
受ける
- (1) 医師に伝えたいこと、
聞きたいことを整理
しておく
 - (2) 信頼できる人に同行
してもらう



- 5 結果を現在の
主治医に報告する



治療までに準備しておきたいこと

治療が始まるまでの準備

がんの診断を受けてから治療が始まるまでの期間は、多くの患者さんにとって精神的に不安定な時期です。不安や焦りを感じることもありますが、適切な準備をすることで、治療をスムーズに進めることができます。

1 生活面での準備

持ち物の準備

入院の可能性がある場合、必要なものをあらかじめ準備しておくことで安心です。健康保険証、診察券、必要な薬、お気に入りのリラックスアイテム（本や音楽プレイヤー）、快適な衣類、タオルなどを用意しましょう。



家庭や職場の調整

家族と治療のスケジュールを共有し、家事の分担やサポートの相談をしておくことが大切です。また、職場の上司や人事担当者と話し合い、休職や業務の調整を進めましょう。

2 経済面での準備

がん治療には一定の医療費がかかりますが、様々な助成制度がありますので安心してください。ただ、後から申請するものも多いので、先に知っておくことが必要です。

高額療養費制度の活用

自己負担額が一定額を超えた場合、申請により払い戻しを受けられます。

傷病手当金

会社員や公務員で健康保険に加入している場合、働けない期間の所得補償として支給されます。

医療費控除

年間の医療費が一定額を超えた場合、確定申告を行うことで所得税の控除を受けられます。

詳細はP53へ

3 治療前の心構え

治療の流れを理解する

治療の目的やスケジュール、副作用などについて、主治医に確認しましょう。治療の選択肢がある場合は、セカンドオピニオンを検討するのもよいでしょう。

情報を整理する

診断内容、治療計画、検査結果などをノートにまとめておくと、医療者とのコミュニケーションがスムーズになります。

医療者との信頼関係を築く

がん治療は長期にわたることが多いため、主治医や看護師、薬剤師と信頼関係を築き、不安なことがあれば遠慮なく相談しましょう。

4 心のケア

不安を軽減する方法

ストレスを感じたときは、深呼吸や軽い運動、音楽を聴くなど、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

周囲のサポートを活用する

家族や友人、患者会の仲間と話すことで、不安が和らぐことがあります。

詳細はP84～へ

✓ まとめ

治療を迎える前の準備は、生活面、経済面、心理面と多岐にわたります。不安を抱え込まず、医療者やがん相談支援センターを活用しながら、前向きに治療に臨みましょう。



コラム 緩和ケアチームとは？

緩和ケアは、がんに伴う「痛み」「不安」「生活の困難」を和らげ、患者さんやご家族がより良い生活を送れるよう支援する医療です。

「緩和ケア＝終末期の医療」と誤解されることがありますが、診断の早い段階から、がんの治療と並行して受けることができるサポートです。

緩和ケアチームが提供する主なケア

緩和ケアチームは、医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどの専門家が連携し、患者さんにご家族を総合的に支援します。具体的には、以下の3つのケアを提供しています。

身体的ケア

- ・痛みや副作用の緩和
- ・倦怠感、吐き気、食欲不振など、がん治療中のつらい症状の軽減

心理的ケア

- ・がんに向き合う不安や気持ちの落ち込みへの対応
- ・診断後のショックや将来への不安に対するサポート

社会的ケア

- ・介護負担や家族のサポートに関する相談
- ・経済的負担に対する情報提供や支援制度の案内

緩和ケアはいつ受けられる？

・がんが診断された直後から、治療中、治療後、さらに終末期まで、どの段階でも利用できます。

・「痛みが強い」「不安が大きい」「日常生活に困りごとがある」など、気になることがあれば、早めに医療スタッフに相談してみましょう。

緩和ケアは、治療とともに歩む安心のサポート

がんの治療は、患者さんやご家族にとって負担が大きく、不安もつきものです。緩和ケアは、そんな状況で患者さんが「安心して治療に取り組める環境」をつくるための大切なサポートです。

「こんなことで相談してもいいのかな？」と迷わず、困ったときにはぜひ緩和ケアチームにご相談ください。

Chapter 4

〔第四章〕

生活のサポートと制度

治療を進めるための生活のサポート情報

