

民生委員

民生委員は、地域住民の立場に立って、高齢者、障害者、子育て家庭、介護を行う方などへの相談支援、地域の見守り活動、福祉活動などを行うボランティアです（無報酬）。

《主な活動内容》

- ・地域内の見守り活動や安否確認
- ・生活や介護に関する相談対応
- ・必要に応じて行政や福祉サービスとの連携・橋渡し



宅配食サービス

宅配食サービスは、食事の準備が困難な方のために、民間企業が提供する自宅配達型の食事サービスです。

《サービス内容》

- ・出来たての弁当や冷凍弁当の配達
 - ・配達時に安否確認を行うサービスもあり
 - ・食事制限に対応したメニュー（減塩、糖質制限など）も選択可能
- ※ 事業所により対応内容や料金、配達エリアが異なります。

シルバー人材センター

シルバー人材センターは、定年退職後の高齢者に、臨時的な就業の機会を提供する地域密着型の組織です。

《主な業務内容》

- ・自宅の掃除、草取り、庭の剪定などの軽作業
- ・事業所や官公庁からの事務補助や作業支援
- ・その他、買い物代行など生活支援に関する作業も対応可能

《特徴》

- ・高齢者の生きがいづくりや地域とのつながりに寄与
- ・利用料は比較的低コスト
- ・仕事の内容や頻度は依頼に応じて調整可能

今後、これらのサービスを活用することで、自宅での療養や生活支援をより安心して継続することが可能になります。必要に応じて各機関やサービス窓口への相談を行いましょう。

Chapter5

〔第五章〕

情報の集め方と注意点

共通知識



信頼できる情報の選び方

がんと診断されたとき、誰しもが大きな不安を抱えることでしょう。「これからどうすればいいの?」「どんな治療を受けるべき?」そんな疑問に答えるカギとなるのが「正確な情報」です。

情報を正しく知ることは、治療方針を選ぶ助けとなるだけでなく、日々の生活を前向きに過ごすための「力」にもなります。ここでは、信頼できる情報を見極め、活用するためのポイントをご紹介します。

情報は「あなたの力」になる

がんと一口に言っても、その種類や進行度、治療法、生活の工夫は人それぞれ異なります。自分に合った選択をするためには、まず主治医との対話を通じて、自分の病状を正しく理解することが大切です。

そのうえで、「もっと知りたい」と思ったら、ぜひ積極的に情報を集めてみてください。不安の正体がわかることで、心が少し軽くなることもあります。納得のいく選択をするための材料として、情報は大きな支えになります。

STEP1 情報収集を始める前に考えるべき5つのポイント

情報を集める際は、次のような視点を持つと、効率的で確かな情報にたどり着きやすくなります。

① 今、知りたいことを明確にする

病状や治療のステージによって、必要な情報は異なります。「今、何を知りたいのか」をメモに書き出して整理すると、探すべき情報がはっきりします。



② インターネットをうまく使う

インターネットには多くの情報がありますが、信頼できる情報源かどうかを意識することが重要です。自分で調べるのが難しい場合は、ご家族や支援者にサポートをお願いするのも良い方法です。

③ がん相談支援センターを活用する

全国のがん診療連携拠点病院には「がん相談支援センター」があり、無料で情報の探し方や悩みごとの相談ができます。専門の相談員と話すことで、気持ちが整理されることもあります。

④ 情報の信頼性を確認する

情報が正確かどうかはとても重要です。発信元、情報の根拠（エビデンス）、更新日時などを確認しましょう。特に健康食品やサプリメントなどは科学的根拠が乏しい場合もあるので、慎重に判断してください。

⑤ 周囲と相談してから行動を決める

情報を基に何か行動を起こす前に、主治医やご家族、患者仲間に相談し、多方面からの意見を取り入れることが大切です。

STEP2 情報の信頼性を見極める3つのチェックポイント

情報の信頼性を判断する際は、次の3つのポイントを意識しましょう。

① 情報が「いつのものか」を確認

医療は日々進化しています。情報が古すぎると、現在の標準治療とは異なる可能性があります。発信日や更新日を必ず確認しましょう。

② 情報の発信者は「誰か」

信頼できる情報は、国の機関や大学病院、医療専門機関が発信しています。個人ブログや企業広告は、内容の偏りに注意が必要です。

③ 情報の「根拠」が明示されているか

信頼性のある情報には、研究データや臨床試験結果などの科学的根拠（エビデンス）が示されています。出典の記載があるか確認しましょう。



STEP3 おすすめの情報源

ここからは、がん患者さんご家族が安心して利用できる、信頼できる情報源をご紹介します。

1. 国立がん研究センター「がん情報サービス」

日本最大級のがん専門情報サイトです。がんの種類別情報、治療法、支援制度、相談窓口など、あらゆる情報が網羅されています。信頼性・網羅性ともに高く、まずチェックしたいサイトです。

《がん情報サービスでできること》

- ・がんの種類ごとの解説や治療法の詳細を検索
- ・パンフレットのダウンロード
- ・支援制度や相談窓口の情報をチェック

《主な掲載内容》

- ・がんの基礎知識：がんとは何か、発生要因、予防の情報
- ・がんの診断と治療：最新の標準治療や先進医療、診療ガイドライン
- ・検査と診断：どのような検査を受けるべきか、検査結果の読み方
- ・副作用対策：治療に伴う副作用の種類と、その軽減方法
- ・療養生活の工夫：食事、運動、精神面のケア、リハビリ情報
- ・臨床試験・治験：最新の治療法を試す臨床試験について
- ・がんに関する制度・支援情報：高額療養費制度、就労支援、社会福祉制度

▶ 公式サイト：
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



2. がんポータルさが(佐賀県のがん情報サイト)

佐賀県のがんに関する情報を、新しいコンテンツを追加しながら、利用者にわかりやすく、使いやすいホームページとして提供しています。市町のがん検診の日程等を簡単に検索できる機能を追加したり、各種助成、相談窓口の情報を集約するなど、県民に必要な情報へアクセスしやすいホームページとなっています。



▶ 公式サイト：
<https://www.ganportal-saga.jp/>



3. 「患者必携 がんになったら手にとるガイド」

がんと診断されたばかりの方に向けた入門書のような冊子です。治療や療養に必要な基本情報が、やさしい言葉で丁寧にまとめられています。がん向き合い、周囲の人と支え合いながら、自分らしい療養生活を送るための手引書としてご活用いただけます。

『患者必携 わたしの療養手帳』

がんと診断された人が自分らしく療養生活を送るために使う記録用の手帳で、『患者必携 がんになったら手にとるガイド』の別冊です。診断から治療、入院、療養生活まで、段階に応じて必要な情報を書き込める4部構成になっています。

《わたしの療養手帳の特徴》

- ・自分の希望や理解を可視化できる
- ・医療者とのコミュニケーションに役立つ
- ・退院後の生活に向けて備える
- ・自分なりの使い方ができる

すべて記入する必要はなく、必要に応じて使い、他の資料と一緒に保管すると便利です。書店やPDFで入手できます。



4. パンフレット(冊子)

国立がん研究センター がん情報サービスが発行している、「各種がんシリーズ」「小児がんシリーズ」「がんと療養シリーズ」など、40種類以上の冊子があり、無料でダウンロードできるようになっています。

がんの基礎知識・治療・生活支援などの冊子が揃っており、「がん情報コーナー（館内サービス）」でも、一部の冊子を設置しています。無いものについてはがん相談支援センターへお声掛けください。準備させていただきます。

▶パンフレットの一覧はこちら [がん情報サービス公式サイト
https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html)



5. がん情報コーナー(病院館内サービス)

当館のがん情報コーナーでは、がん相談支援センターで選別した、信頼できる情報をまとめたパンフレットや冊子を自由に閲覧・持ち帰ることができます。

《がん情報コーナーでできること》

- ・各種がんに関する冊子の自由な閲覧・持ち帰り
- ・がん相談支援センターの紹介
- ・医療・福祉に関する書籍や資料の貸し出し（一部）
- ・パソコンの無料貸し出しによるインターネット検索

※実際に手に取って読むことで、必要な情報をじっくり確認できます。



6. がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院に設置されています。専門の相談員が必要な情報や支援制度などを紹介してくれます。不安や疑問があれば、まず相談してみましょう。

焦らず、一步步。情報を「力」に変えるために

がんに関する情報は、あなた自身が納得のいく治療を選び、安心して生活していくための「力」になります。焦らず、信頼できる情報源を活用しながら、一步步前に進んでいきましょう。必要なときに、必要な情報が届くように。あなたの一歩が、希望につながりますように。

〔第六章〕

心と身体のケア

共通知識

