



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

みなさまへ

がんと診断されたその瞬間から、患者さんは様々な不安や悩みを抱えることがあります。

『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、家族のことなどで悩む方もいます。

がんの治療は、からだに負担がかかることもあり、暮らしのことは見直す必要があるかもしれません。

本冊子では、病気、検査や治療などの情報をまとめています。まず病気や治療のを知り、これからのことを考えるときに活用していただきたいと思い、作製しました。

当院で発行している『がんを抱える患者さん・ご家族のためのサポートハンドブック』とともに、がんと診断された患者さんやご家族の一助になれば幸いです。

4

1 がんってどんな病気？

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

7

2 がんを調べるための検査

画像検査
病理検査
腫瘍マーカー

10

3 がんの治療方法を決める前に

12

4 どのような治療方法があるのか

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

18

5 治療と一緒に考えること

こころのこと
暮らしのこと
家族のこと

21

コラム
あやしいがん治療・がん情報

22

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相談を



1

がんって どんな病気？



04



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

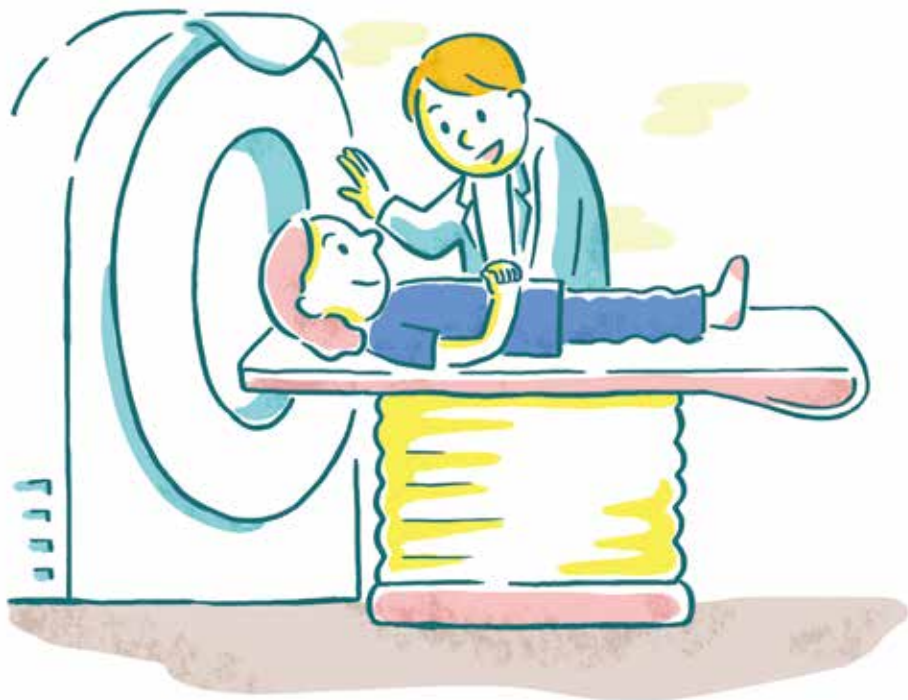
肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、前立腺がん、血液のがん…がんには様々な種類があります。そして、その種類、さらには同じ病気でも性質や病気の拡がりによって、症状や最適な治療法、がんのつき合い方が変わってきます。“がん”と聞くと全て同じように聞こえるかもしれませんが、自分の病気の特徴・状態を正しく理解することが大切です。



05

2 がんを調べる ための検査

07



06

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。

画像検査

レントゲンやCT、PET、MRIといった画像検査でからだのどこに病気が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

がんを診断するために、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。



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替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。

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ぶようにサポートをします。

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、これまでの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。



13

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）。



12



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。

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。

15

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。

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。

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。

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。

薬物療法をより詳しく紹介した冊子もあります。（p24参照）

14



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、様々なつらさや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。

緩和ケアをより詳しく紹介した冊子もあります。(p24参照)

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が、遺伝子を調べることで、そのがんの有効な薬がわかることもあります(ゲノム医療)。

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。



5 治療と一緒に考えること



18

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。



19



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、趣味、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わからない』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。

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、どうすればいいでしょうか?

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、何に困っているかわからない』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。

がん患者サロン



がんを抱える患者さんやご家族などが集まり、治療や療養生活のことなどを語り合い、体験を共有し、ともに考えることを大切にしています。サロンは、病院だけでなく、地域で活動している団体もあります。参加者同士で交流・情報交換をすることで、気持ちが和らいだり、不安や孤独感が軽減されることもあります。また、活動内容はさまざまで、患者さん・ご家族向

けの講演会、参加者同士で自由に語り合える場もあります。サロンの部屋には、がんに関連するチラシや冊子、図書などが置かれていて、がんに関する情報が得られるように工夫がされているところもあります。どこにサロンがあるのか、サロンに行ってみたい、ほかの患者さんの話を聞いてみたいときは、がん相談支援センターにお問い合わせください。

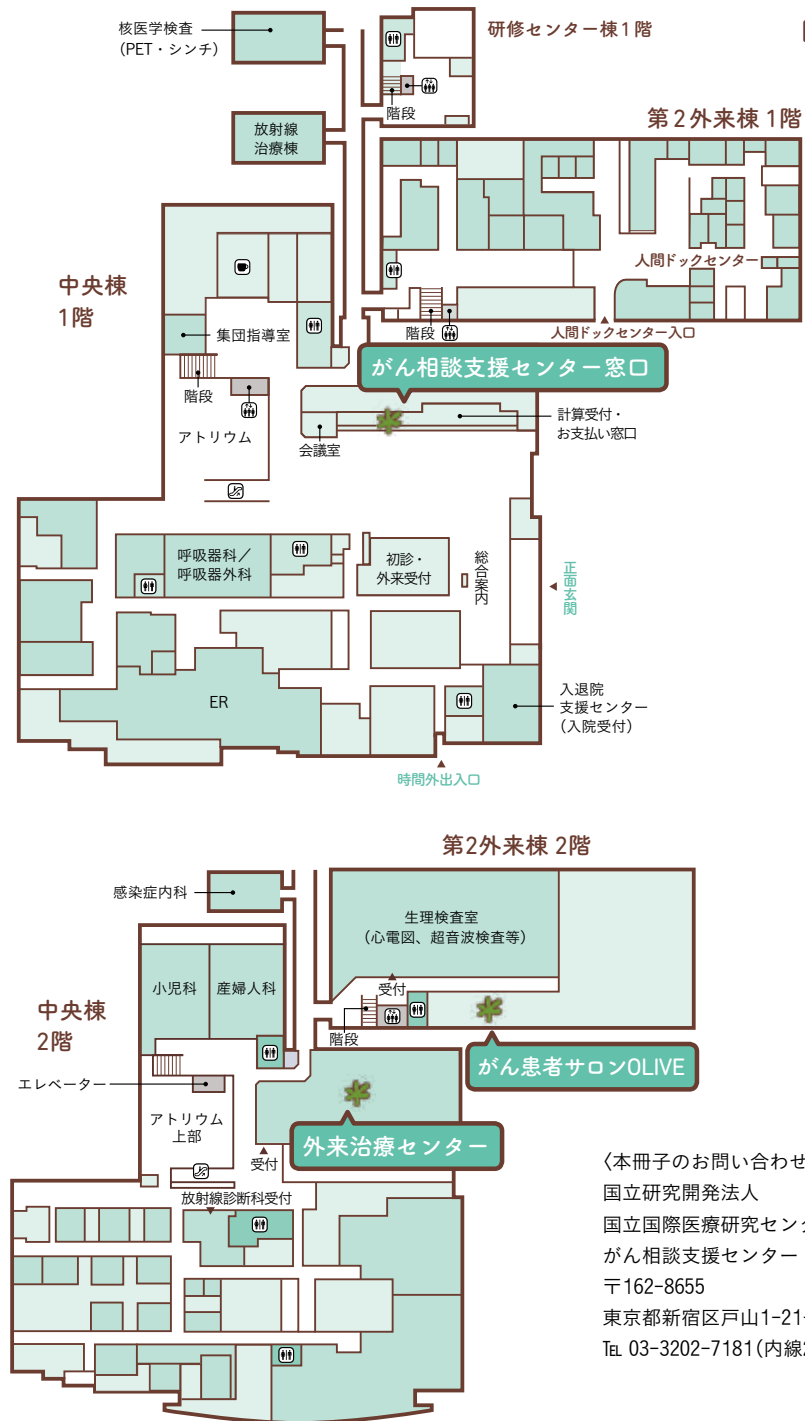
6

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場合があります。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が相談できます。

MAP



〈本冊子のお問い合わせ先〉
 国立研究開発法人
 国立国際医療研究センター病院
 がん相談支援センター
 〒162-8655
 東京都新宿区戸山1-21-1
 Tel. 03-3202-7181(内線2081)

このような冊子もあります



がんを抱える患者さん・ご家族のためのサポートハンドブック

がん診療は治療だけでなく、がんに関わるさまざまな心配や不安を少しでも和らげることができるよう、専門家がサポートします。本冊子では、当院で行っているサポートを紹介しています。



がんを抱える患者さんやご家族のための
お役立ち便利帳
 在宅療養編



がんを抱える患者さんやご家族のための
お役立ち便利帳
 暮らしとお金編



がんを抱える患者さんやご家族のための
お役立ち便利帳
 がん薬物療法編



がんを抱える患者さんやご家族のための
お役立ち便利帳
 緩和ケア編



がんを抱える患者さんやご家族のための
お役立ち便利帳
 制度・サービス編

冊子をご希望の方は、がん相談支援センターへ声をかけてください。



編集・発行

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院
がん相談支援センター

2022年12月1日 第1版 発行

2025年3月1日 第3版 発行

イラスト Takayo Akiyama

デザイン 株式会社細山田デザイン事務所