



当被诊断为患有癌症时，请先看看本手册。

我们将与患者及其家属一起规划未来。

被告知患有癌症时的 实用手册

致各位：

当被诊断为患有癌症时，您可能会为各种事情感到不安，例如：“将接受什么样的治疗？”，“需要住院吗？”，“工作还能继续吗？”，“该怎么告诉家人？”等疾病和治疗的事情，工作的事情，家人的事情等，这是很正常的事情。

特别是，如果日语不是母语，或是离开母国到日本生活的人士，则可能因为语言问题而无法完全理解病情或治疗方法，或者因为文化和医疗制度的差异而感到困惑。

癌症是一种会因疾病和治疗而对身心造成负担的疾病，治疗及其影响可能会持续很长时间，因此通常需要切实重新思考自己的生活方式。

本手册提供了有关癌症，检查和治疗的信息，以及外国人在日本接受癌症治疗时需要注意的事项，在NCGM接受癌症治疗的患者在规划未来时可以好好利用。

希望能对被诊断为癌症的患者及其家属有所帮助。

国立国际医疗研究中心病院是厚生劳动省指定的地区癌症诊疗合作基地医院。

癌症诊疗合作基地医院符合一定的标准，负责提供专门的癌症医疗，为癌症患者提供咨询支持和信息，并与当地医疗机构和其他组织进行合作。

目录

1 癌症是一种怎样的疾病？ ... 04

癌症的机制 / 并非罕见病
癌症的类型 / 身体变化

2 癌症筛查 ... 07

影像学检查 / 病理学检查 / 肿瘤标志物

3 决定癌症的治疗方法之前 ... 10

4 有哪些治疗方法？ ... 12

标准治疗的定义 / 治疗类型
手术 / 药物治疗 / 放射治疗 / 姑息治疗 / 其他

5 治疗同期考虑事项 ... 18

心理健康 / 生活事项 / 家属事项

专栏 有问题的癌症治疗和癌症信息 ... 21

6 如有任何问题或疑虑， 首先咨询“癌症咨询支持中心” ... 22

7 致在日本接受癌症治疗的患者 国际诊疗部简介 ... 24



03



1

癌症是一种怎样的疾病？

04



癌症的机制

我们的身体由许多小细胞组成。每个细胞都含有基因，基因是人体的设计图。癌症是指这些基因因某种原因受损，体内细胞数量不受控制地增加的一种疾病。

并非罕见病

被诊断为癌症的人数每年都在增加。据说，每两个日本人中就有一个在一生中被诊断出患有癌症，因此癌症并不是一种罕见的疾病。



05



癌症的类型

肺癌，胃癌，大肠癌，乳腺癌，前列腺癌，血癌……癌症有很多类型。根据癌症的类型，性质和扩散情况，癌症的症状，最佳治疗方式和生活方式也各不相同。“癌症”这个词听起来似乎是同一回事，但重要的是要了解疾病的特征和病情。



06

身体变化

癌症是一种可以发生在身体任何部位的疾病。根据患病部位的不同，会引起不同的症状。例如，如果癌症发生在肺部，则可能会呼吸急促或咳嗽。如果疾病发生在腹部，则可能会导致胃部不适或排便困难。无论疾病发生在哪个部位，都可能出现食欲不振和嗜睡的症状。疼痛是另一种常见症状。有些治疗方法可以缓解症状，因此如果您有任何异常症状或疑虑，请告诉您的主治医生或医护人员。

— 2 —

癌症筛查



07

影像学检查

X射线，CT，PET，MRI等影像学检查可用于进一步了解疾病在体内的位置。影像学检查本身并不能诊断癌症，但其能提供重要信息，以确定疾病的进展情况以及是否可以进行手术。



病理学检查

要诊断癌症，需要使用针头或内窥镜摄像头切除部分可疑病变（活检），并在显微镜下进行详细检查。这种检查称为病理学检查。还可能对血液，骨髓或尿液进行其他检查。病理学检查可以提供各种信息，比如是否真的是癌症，如果是，是哪种类型，哪种药物可能有效。虽然很多人对这一术语并不熟悉，但其却是确定诊断和治疗方针不可或缺的重要检查。



肿瘤标志物

一些正常细胞不会产生但癌细胞却会产生物质被称为肿瘤标志物，可以通过血液或尿液进行检测。在诊断疾病时通常会进行这项检查，在确定疾病进展时也可作为参考。肿瘤标志物有多种类型，根据癌症的类型区分使

用。但是，肿瘤标志物不能单独诊断癌症，因为癌症患者的肿瘤标志物检测可能不呈阳性（假阴性），反之，无癌症患者的肿瘤标志物检测可能呈阳性（假阳性）。因此，必须结合其他检测项目进行综合判断。





— 3 —



决定癌症的治疗方法之前

癌症治疗日新月异，目前可以根据每位患者的体质和生活方式，以及疾病的类型，性质和扩散情况，选择适合的治疗方法。要决定最佳治疗方法，病理学检查和影像学检查的结果固然重要，但患者和家属对疾病和治疗的想法和价值观也非常重要。首先，请向医生询问自己的病情，直到理解为止。此外，请考虑“您希望将来如何生活？”，“您希望在哪里度过您的余生？”。医护人员会帮助您选择最适合您的治疗方法。



第二意见

有时您可能“想听听其他医生的意见”，或者“您对主治医生的解释不以为然”。这种情况下，可以听取第二意见。第二意见并不意味着更换医生或医院，但您可以要求主治医生准备医疗信息表和检查结果等文件，并听取其他专家的意见。如果您有任何担心，建议您听取第二意见，因为这将使您对疾病及其治疗有更好的了解，并有助于您接受自己满意的治疗。第二意见不会损害您与主治医生的关系。由于各家医院的预约程序和费用（自费诊疗）不尽相同，因此在就诊前请先做好调查。

—4—

有哪些 治疗方法？

12



标准治疗的定义



每年，全球有数千万人被诊断为癌症并接受治疗。在癌症患者的通力合作下，癌症治疗的效果与日俱增。根据众多患者的数据推荐的最佳治疗被称为“标准治疗”。“标准”一词听起来可能很普通或平凡，但标准治疗是基于科学依据的最佳治疗。



13



治疗类型



癌症治疗方法有几种不同的类型。根据疾病的状态，可以将几种治疗方法结合起来。此外，治疗不是由一个科室进行，而是与各相关科室联合进行（多学科治疗）。

1 手术

手术是一种局限于身体某部位癌症的治疗方法。除切除癌症外，手术还可用于改善癌症引起的症状。能否进行手术取决于疾病的扩散情况，症状，患者的体质和生活方式。



2 药物治疗

这是一种使用药物治疗已扩散到全身的癌症的方法。除化疗（所谓的抗癌药物）外，还包括分子靶向药物，免疫疗法和内分泌疗法（激素疗法），包括点滴，注射和口服药物。



免疫疗法

利用人体的免疫系统对抗癌细胞。

内分泌疗法（激素疗法）

抑制某些癌症中由激素诱导生长的癌细胞。

化疗

通过抑制细胞分裂的机制来阻止癌细胞的生长。

分子靶向药物

抑制细胞中某些分子（蛋白质）的作用。

3 放射治疗

放射治疗用于缩小局限于身体某一部位的癌症。调整放射线的方向和强度，以减少对身体正常部位的影响。



16

4 姑息治疗

从您发现自己患有疾病开始，您可能不得不面对身体、精神和生活上的各种困难。姑息关怀可以缓解这些困难。姑息关怀并不一定在癌症治疗结束后才开始，而是从发现癌症的那一刻起就开始了。根据疼痛的类型和严重程度，可以提供各种类型的支持。



17



5 其他

某些类型的癌症有特定的治疗方法。对于血癌，可以选择造血干细胞移植。基因检测可以揭示哪些药物对癌症有效（基因组医疗）。

— 5 —

治疗同期 考虑事项

18



心理健康

生病时，不仅身体会变得不稳定，心理也会在不知不觉中变得不稳定。有时，晚上可能难以入睡或无法集中精力。如果出现这种情况，不要闷在心里，请向医护人员倾诉。我们将与您一起寻找应对方法。



19



生活事项

癌症治疗不像普通感冒，吃点药就会好。癌症有时会伴随您很长时间。您可以在学校，工作，金钱，生活方式和饮食等一系列问题上获得专家支持，这样您就可以继续过您认为合适的生活。



家属事项

家属和其他亲近的人的理解和支持，对您继续接受癌症治疗也至关重要。为此，您需要向亲近的人倾诉您的病情。这种情况下，您可以和您的家人，亲近的人一起听取主治医生的病情说明。“我该如何向我的孩子解释？”，您可能会为此感到烦恼。这种情况下，您可以向儿童专家寻求帮助。“平常是一个人生活，不知道应该向谁倾诉”时，医护人员也会和您一起考虑。此外，独自听取医生的病情说明感到不安时，护士和其他医护人员也可在场陪同。



20

关于预立医疗照护计划



由于疾病或受伤，我们永远不知道自己何时就突然无法传达自己的想法。定期与家人，朋友和医护人员讨论您的想法和感受，例如您的担忧，对您来说重要的事情以及您对未来治疗的愿望，这一点非常重要。这一讨论过程的专业术语称为“预立医疗照护计划”(Advance Care Planning, ACP)。并非做出决定就不能更改，而是要反复讨论，以分享当时的想法和观点。

有问题的癌症治疗和癌症信息

当被诊断为患有癌症时，每个人都可能会有担心和忧虑。希望得到更好的治疗是人之常情。但是，现在也确实存在很多误导信息。您可能看到过这样的说法：“我吃了这种药，癌症就消失了”，“我只是注意饮食，癌症就好了”。如何保护自己免受误导信息的影响，并获得适合自己的正确信息呢？

方法之一是咨询您的主治医生或医院工作人员。每位患者的最佳治疗和支持方法都不尽相同。主治医生最了解患者的病情，也最清楚目前医疗水平下的标准治疗（最佳治疗）能做什么，不能做什么。如果您不便咨询主治医生，也可以咨询护士或药剂师等医护人员。询问您感兴趣的任何信息。重要的是得到解释，以消除您的疑虑。参加患者团体或癌症患者沙龙，听听其他癌症经验和家庭成员的意见，也可能会有所帮助。利用互联网获取信息也很有效。但需要注意的是，互联网上充斥着各种各样的信息，有正确的，也有不正确的。对于某些疾病，已经为患者发布了治疗指南（其中描述了基于科学和其他依据的最佳治疗方法）。

我们将帮助患者获得自己想要和能够接受的治疗。请随时向我们咨询您所关心的任何问题，而不要想着“这样微不足道的问题可以问吗？”。您也可以在癌症咨询支持中心讨论有关癌症的一般信息和各种疑虑。即使您“有烦恼，但又不知道烦恼什么”，我们也可以一起来思考如何解决。

谨防以下言论

绝对治愈 100%有效 完全没有副作用 癌症消失了

如果您有顾虑，请咨询您的主治医生。

21



6

如有任 何问题或疑虑， 首先咨询 “癌症咨询支持中心”

根据您的生活状况，可能会出现各种烦恼和焦虑，例如“被诊断为癌症”，“开始癌症治疗”，“住院”等治疗方面的事情，以及学校生活，工作，家人，爱好等。此时，癌症咨询支持中心将倾听您的心声，同时帮助您理清思路，解决或减轻您的烦恼和忧虑。癌症咨询支持中心设在癌症诊疗合作基地医院内，由专门的咨询顾问（社会工作者，护士等）提供咨询。癌症患者及其家属，社区居民等均可咨询。

22

7



致在日本接受 癌症治療的患者 國際診療部簡介

我们理解您在异国他乡被诊断出患有癌症时，内心非常焦虑。但是，如果您决定在这里接受治疗，那么就应该了解一些有关如何进行治疗的事项。

癌症治疗对身体的负担较多，但疗效却往往不确定。因此，与接受治疗者分享必要的信息并讨论治疗计划非常重要，这样每位患者都能在癌症治疗和生活之间取得平衡。

23

〈决定治疗方针时，医护人员将会与您分享的信息〉

#癌症的病情

#今后的预测和治疗目标

#治疗选项（时间表，费用，住院和就诊频率等）

#预期治疗效果，预期并发症和副作用

#日本的医疗制度（医疗费用，护理/医疗服务等）

#家人，伴侣，您关心的人和支持您的人。

由于每个人的价值观不同，因此只有您自己准确了解这些信息并明确什么对您的生活最重要之后，才能决定最佳的治疗方针。有时这是一项艰巨的任务，但是医生，护士，社会工作者，心理学家和其他专业人士都可以在决策过程中为您提供支持。向家人表达自己的真实感受也很重要。不仅是家人，来自同一文化背景的社区成员通常也会给予支持。还有少数医院设有专门的科室，熟悉语言，文化等背景，可以在医疗方面提供支持。如果您遇到麻烦或困难，请向您的家人，周围的朋友或我们寻求帮助。您并不孤单。在这些讨论中，沟通是非常重要的，而语言对此至关重要。我们将尽力确保语言差异不会影响您的治疗，但您应努力理解我们提供给您的信息，并告诉我们您的感受和想法。请注意，在有些医院接受诊察时可能会收取口译费。如果您去医院就诊，请事先确认这一点。



国际诊疗部简介

如果您是外国人，在医院遇到问题时，国际诊疗部可提供支持。我们的目标是确保您能像日本人一样接受医疗检查和治疗。我们理解您可能会有不理解的地方，例如语言，文化，费用和制度。国际诊疗部将为您和您的家人提供口译以及有关医疗和制度的说明。

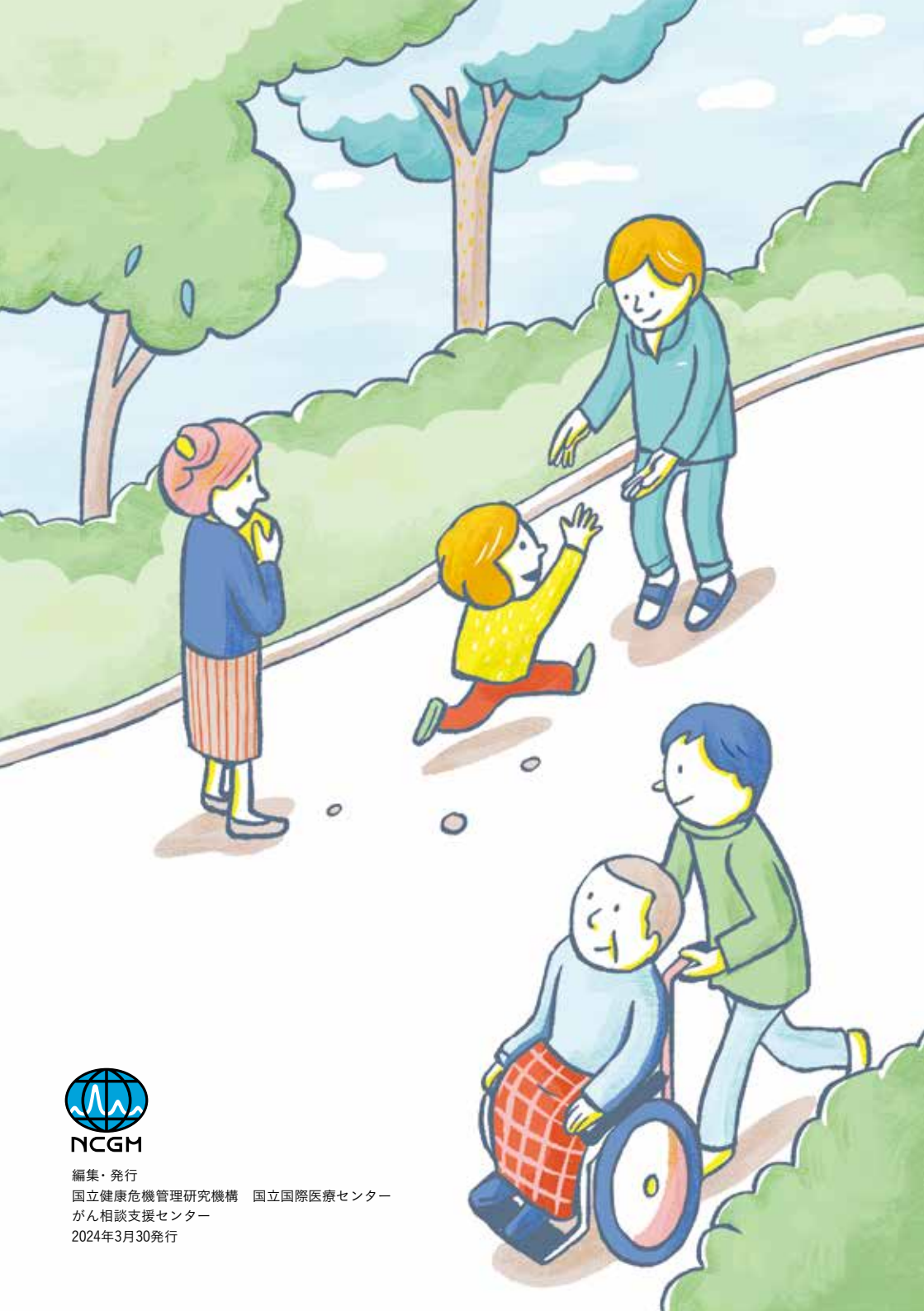
〈在日本接受癌症治疗时的要点〉

当您认为“自己可能患有癌症”或发现“自己患有癌症”时，应确认以下事项。

- 医生是否说过检查和治疗将持续多长时间？
- 治疗期间是否需要更新签证或医疗保险？
- 您打算回国吗？您想在自己的国家接受治疗吗？

根据您的医疗保险和是否回国安排治疗时间。

请告诉我们您希望在哪里接受治疗以及希望接受哪种治疗。



編集・発行

国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター

がん相談支援センター

2024年3月30発行