



當被診斷為患有癌症時，請先看看本手冊。

我們將與患者及其家屬一起規劃未來。

被告知患有癌症時的 實用手冊

致各位：

當被診斷為患有癌症時，您可能會為各種事情感到不安，例如：“將接受什麼樣的治療？”，“需要住院嗎？”，“工作還能繼續嗎？”，“該怎麼告訴家人？”等疾病和治療的事情，工作的事情，家人的事情等，這是很正常的事情。

特別是，如果日語不是母語，或是離開母國到日本生活的人士，則可能因為語言問題而無法完全理解病情或治療方法，或者因為文化和醫療制度的差異而感到困惑。

癌症是一種會因疾病和治療而對身心造成負擔的疾病，治療及其影響可能會持續很長時間，因此通常需要切實重新思考自己的生活方式。

本手冊提供了有關癌症，檢查和治療的資訊，以及外國人在日本接受癌症治療時需要注意的事項，在NCGM接受癌症治療的患者在規劃未來時可以好好利用。

希望能對被診斷為癌症的患者及其家屬有所幫助。

國立國際醫療研究中心病院是厚生勞動省指定的地區癌症診療合作基地醫院。

癌症診療合作基地醫院符合一定的標準，負責提供專門的癌症醫療，為癌症患者提供諮詢支援和資訊，並與當地醫療機構和其他組織進行合作。

目錄

1 癌症是一種怎樣的疾病？… 04

癌症的機制 / 並非罕見疾病
癌症的類型 / 身體變化

2 癌症篩查 … 07

影像學檢查 / 病理學檢查 / 腫瘤標記

3 決定癌症的治療方法之前 … 10

4 有哪些治療方法？… 12

標準治療的定義 / 治療類型
手術／藥物治療／放射治療／緩和療護／其他

5 治療同期考慮事項 … 18

心理健康 / 生活事項 / 家屬事項

專欄 有問題的癌症治療和癌症資訊 … 21

6 如有任何問題或疑慮， 首先諮詢“癌症諮詢支援中心” … 22

7 致在日本接受癌症治療的患者 國際診療部簡介 … 24



1

癌症是一種怎樣的疾病？

04



癌症的機制

我們的身體由許多小細胞組成。每個細胞都含有基因，基因是人體的設計圖。癌症是指這些基因因某種原因受損，體內細胞數量不受控制地增加的一種疾病。

並非罕見疾病

被診斷為癌症的人數每年都在增加。據說，每兩個日本人中就有一個在一生中被診斷出患有癌症，因此癌症並不是一種罕見的疾病。

05



癌症的類型

肺癌，胃癌，大腸癌，乳腺癌，前列腺癌，血癌……癌症有很多類型。根據癌症的類型，性質和擴散情況，癌症的症狀，最佳治療方式和生活方式也各不相同。“癌症”這個詞聽起來似乎是同一回事，但重要的是要了解疾病的特徵和病情。



06

身體變化

癌症是一種可以發生在身體任何部位的疾病。根據患病部位的不同，會引起不同的症狀。例如，如果癌症發生在肺部，則可能會呼吸急促或咳嗽。如果疾病發生在腹部，則可能會導致胃部不適或排便困難。無論疾病發生在哪個部位，都可能出現食欲不振和嗜睡的症狀。疼痛是另一種常見症狀。有些治療方法可以緩解症狀，因此如果您有任何異常症狀或疑慮，請告訴您的主治醫師或醫護人員。

— 2 —

癌症篩查



07

影像學檢查

X射線，CT，PET，MRI等影像學檢查可用於進一步了解疾病在體內的位置。影像學檢查本身並不能診斷癌症，但其能提供重要資訊，以確定疾病的進展情況以及是否可以進行手術。



08

病理學檢查

要診斷癌症，需要使用針頭或內視鏡攝像頭切除部分可疑病變（活檢），並在顯微鏡下進行詳細檢查。這種檢查稱為病理學檢查。還可能對血液，骨髓或尿液進行其他檢查。病理學檢查可以提供各種資訊，比如是否真的是癌症，如果是，是哪種類型，哪種藥物可能有效。雖然很多人對這一術語並不熟悉，但其卻是確定診斷和治療方針不可或缺的重要檢查。



腫瘤標記

一些正常細胞不會產生但癌細胞卻會產生的物質被稱為腫瘤標記，可以透過血液或尿液進行檢測。在診斷疾病時通常會進行這項檢查，在確定疾病進展時也可作為參考。腫瘤標記有多種類型，根據癌症的類型區分使用。

但是，腫瘤標記不能單獨診斷癌症，因為癌症患者的腫瘤標記檢測可能不呈陽性（偽陰性），反之，無癌症患者的腫瘤標記檢測可能呈陽性（偽陽性）。因此，必須結合其他檢測項目進行綜合判斷。



09



— 3 —



決定癌症的 治療方法之前

10

癌症治療日新月異，目前可以根據每位患者的體質和生活方式，以及疾病的類型，性質和擴散情況，選擇適合的治療方法。要決定最佳治療方法，病理學檢查和影像學檢查的結果固然重要，但患者和家屬對疾病和治療的想法和價值觀也非常重要。首先，請向醫師詢問自己的病情，直到理解為止。此外，請考慮“您希望將來如何生活？”，“您希望在哪裡度過您的余生？”。醫護人員會幫助您選擇最適合您的治療方法。



第二意見

11

有時您可能“想聽聽其他醫師的意見”，或者“您對主治醫師的解釋不以為然”。這種情況下，可以聽取第二意見。第二意見並不意味著更換醫師或醫院，但您可以要求主治醫師準備醫療資訊表和檢查結果等文件，並聽取其他專家的意見。如果您有任何擔心，建議您聽取第二意見，因為這將使您對疾病及其治療有更好的了解，並有助於您接受自己滿意的治療。第二意見不會損害您與主治醫師的關係。由於各家醫院的預約程序和費用（自費診療）不盡相同，因此在就診前請先做好調查。

—4—

有哪些 治療方法？

12



標準治療的定義



每年，全球有數千萬人被診斷為癌症並接受治療。在癌症患者的通力合作下，癌症治療的效果與日俱增。根據眾多患者的數據推薦的最佳治療被稱為“標準治療”。“標準”一詞聽起來可能很普通或平凡，但標準治療是基於科學依據的最佳治療。



13



治療類型



癌症治療方法有幾種不同的類型。根據疾病的狀態，可以將幾種治療方法結合起來。此外，治療不是由一個科室進行，而是與各相關科室聯合進行（多學科治療）。

1 手術

手術是一種局限於身體某一部位癌症的治療方法。除切除癌症外，手術還可用於改善癌症引起的症狀。能否進行手術取決於疾病的擴散情況，症狀，患者的體質和生活方式。



14

2 藥物治療

這是一種使用藥物治療已擴散到全身的癌症的方法。除化療（所謂的抗癌藥物）外，還包括分子標靶藥物，免疫療法和內分泌療法（激素療法），包括點滴，注射和口服藥物。



15

免疫療法

利用人體的免疫系統對抗癌細胞。

內分泌療法（激素療法）

抑制某些癌症中由激素誘導生長的癌細胞。

化療

透過抑制細胞分裂的機制來阻止癌細胞的生長。

分子標靶藥物

抑制細胞中某些分子（蛋白質）的作用。

3 放射治療

放射治療用於縮小局限於身體某一部位的癌症。調整放射線的方向和強度，以減少對身體正常部位的影響。



16

4 緩和療護

從您發現自己患有疾病開始，您可能不得不面對身體，精神和生活上的各種困難。緩和療護可以緩解這些困難。緩和療護並不一定在癌症治療結束後才開始，而是從發現癌症的那一刻起就開始了。根據疼痛的類型和嚴重程度，可以提供各種類型的支援。



17



5 其他

某些類型的癌症有特定的治療方法。對於血癌，可以選擇造血幹細胞移植。基因檢測可以揭示哪些藥物對癌症有效（基因體醫療）。

— 5 —

治療同期 考慮事項

18



心理健康

生病時，不僅身體會變得不穩定，心理也會在不知不覺中變得不穩定。有時，晚上可能難以入睡或無法集中精力。如果出現這種情況，不要悶在心裡，請向醫護人員傾訴。我們將與您一起尋找應對方法。



19



生活事項

癌症治療不像普通感冒，吃點藥就會好。癌症有時會伴隨您很長時間。您可以在學校，工作，金錢，生活方式和飲食等一系列問題上獲得專家支援，這樣您就可以繼續過您認為合適的生活。



家屬事項

家屬和其他親近的人的理解和支援，對您繼續接受癌症治療也至關重要。為此，您需要向親近的人傾訴您的病情。這種情況下，您可以和您的家人，親近的人一起聽取主治醫師的病情說明。“我該如何向我的孩子解釋？”，您可能會為此感到煩惱。這種情況下，您可以向兒童專家尋求幫助。“平常是一個人生活，不知道應該向誰傾訴”時，醫護人員也會和您一起考慮。此外，獨自聽取醫師的病情說明感到不安時，護士和其他醫護人員也可在場陪同。



20

關於預立醫療照護計劃



由於疾病或受傷，我們永遠不知道自己何時就突然無法傳達自己的想法。定期與家人，朋友和醫護人員討論您的想法和感受，例如您的擔憂，對您來說重要的事情以及您對未來治療的願望，這一點非常重要。這一討論過程的專業術語稱為“預立醫療照護計劃”(Advance Care Planning, ACP)。並非做出決定就不能更改，而是要反覆討論，以分享當時的想法和觀點。

有問題的癌症治療和癌症資訊

當被診斷為患有癌症時，每個人都可能會有擔心和憂慮。希望得到更好的治療是人之常情。但是，現在也確實存在很多誤導資訊。您可能看到過這樣的說法：“我吃了這種藥，癌症就消失了”，“我只是注意飲食，癌症就好了”。如何保護自己免受誤導資訊的影響，並獲得適合自己的正確資訊呢？

方法之一是諮詢您的主治醫師或醫院工作人員。每位患者的最佳治療和支援方法都不盡相同。主治醫師最了解患者的病情，也最清楚目前醫療水平下的標準治療(最佳治療)能做什麼，不能做什麼。如果您不便諮詢主治醫師，也可以諮詢護士或藥劑師等醫護人員。詢問您感興趣的任何資訊。重要的是得到解釋，以消除您的疑慮。參加患者團體或癌症患者沙龍，聽聽其他癌症經驗者和家庭成員的意見，也可能會有所幫助。利用網路獲取資訊也很有效。但需要注意的是，網路上充斥著各種的資訊，有正確的，也有不正確的。對於某些疾病，已經為患者發布了治療指南(其中描述了基於科學和其他依據的最佳治療方法)。

我們將幫助患者獲得自己想要和能夠接受的治療。請隨時向我們諮詢您所關心的任何問題，而不要想著“這樣微不足道的問題可以問嗎？”。您也可以在癌症諮詢支援中心討論有關癌症的一般資訊和各種疑慮。即使您“有煩惱，但又不知道煩惱什麼”，我們也可以一起來思考如何解決。

謹防以下言論

絕對治癒 100%有效 完全沒有副作用 癌症消失了

如果您有顧慮，請諮詢您的主治醫師。

21



6

如有任何問題或疑慮， 首先諮詢 “癌症諮詢支援中心”

根據您的生活狀況，可能會出現各種煩惱和焦慮，例如“被診斷為癌症”，“開始癌症治療”，“住院”等治療方面的事情，以及學校生活，工作，家人，愛好等。此時，癌症諮詢支援中心將傾聽您的心聲，同時幫助您理清思路，解決或減輕您的煩惱和憂慮。癌症諮詢支援中心設在癌症診療合作基地醫院內，由專門的諮詢顧問（社會工作者，護士等）提供諮詢。癌症患者及其家屬，社區居民等均可諮詢。

22



7

致在日本接受 癌症治療的患者 國際診療部簡介

我們理解您在異國他鄉被診斷出患有癌症時，內心非常焦慮。但是，如果您決定在這裡接受治療，那麼就應該了解一些有關如何進行治療的事項。癌症治療對身體的負擔較多，但療效卻往往不確定。因此，與接受治療者分享必要的資訊並討論治療計劃非常重要，這樣每位患者都能在癌症治療和生活之間取得平衡。

23

〈決定治療方針時，醫護人員將會與您分享的資訊〉

#癌症的病情

#今後的預測和治療目標

#治療選項（時間表，費用，住院和就診頻率等）

#預期治療效果，預期併發症和副作用

#日本的醫療制度（醫療費用，護理/醫療服務等）

#家人，伴侶，您關心的人和支援您的人。

由於每個人的價值觀不同，因此只有您自己準確了解這些資訊並明確什麼對您的生活最重要之後，才能決定最佳的治療方針。有時這是一項艱巨的任務，但是醫師，護士，社會工作者，心理學家和其他專業人士都可以在決策過程中為您提供支援。向家人表達自己的真實感受也很重要。不僅是家人，來自同一文化背景的社區成員通常也會給予支援。還有少數醫院設有專門的科室，熟悉語言，文化等背景，可以在醫療方面提供支援。如果您遇到麻煩或困難，請向您的家人，周圍的朋友或我們尋求幫助。您並不孤單。在這些討論中，溝通是非常重要的，而語言對此至關重要。我們將盡力確保語言差異不會影響您的治療，但您應努力理解我們提供給您的資訊，並告訴我們您的感受和想法。請注意，在有些醫院接受診察時可能會收取口譯費。如果您去醫院就診，請事先確認這一點。



國際診療部簡介

如果您是外國人，在醫院遇到問題時，國際診療部可提供支援。我們的目標是確保您能像日本人一樣接受醫療檢查和治療。我們理解您可能會有不理解的地方，例如語言，文化，費用和制度。國際診療部將為您和您的家人提供口譯以及有關醫療和制度的說明。

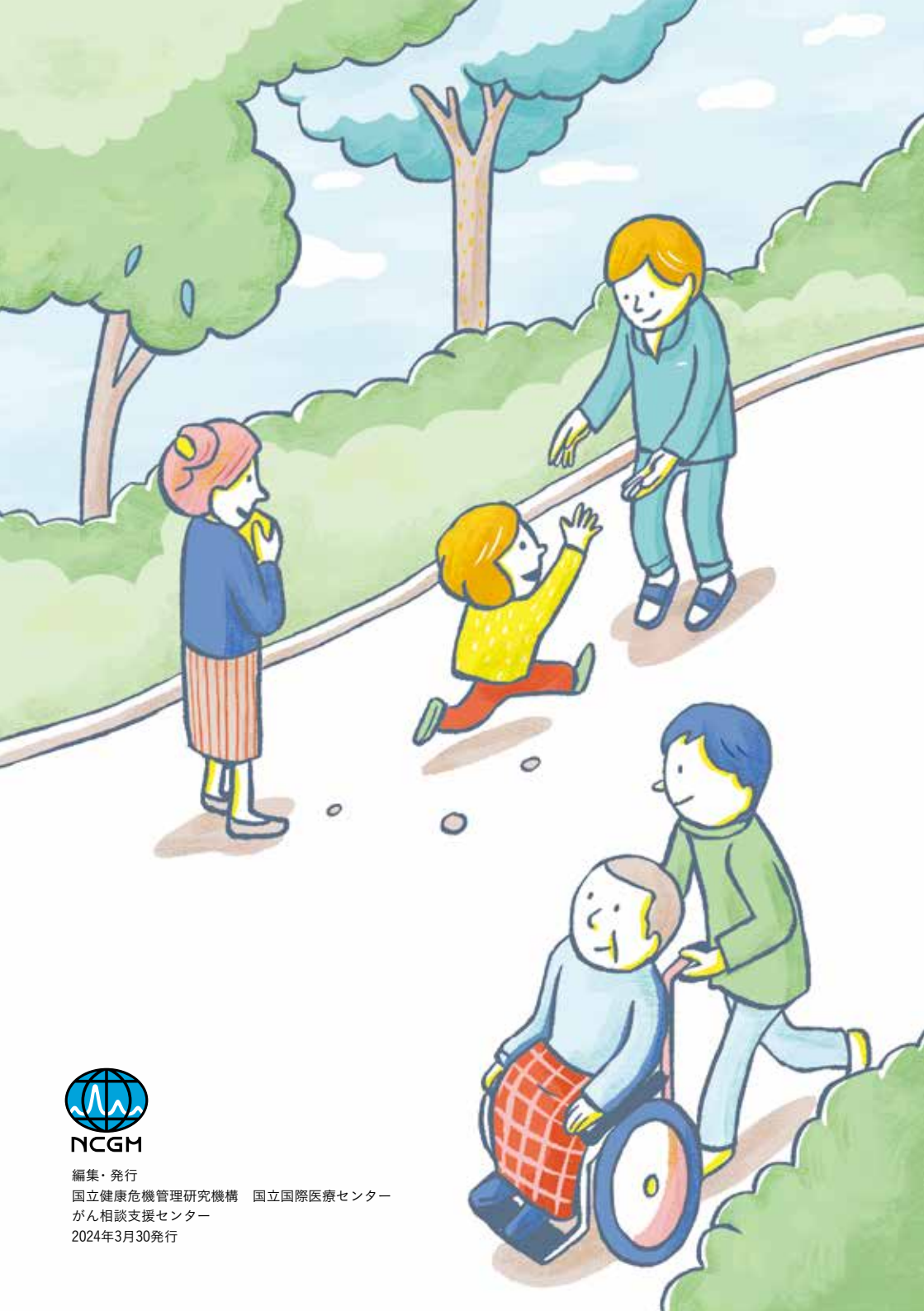
〈在日本接受癌症治療時的要點〉

當您認為“自己可能患有癌症”或發現“自己患有癌症”時，應確認以下事項。

- 醫師是否說過檢查和治療將持續多長時間？
- 治療期間是否需要更新簽證或醫療保險？
- 您打算回國嗎？您想在自己的國家接受治療嗎？

根據您的醫療保險和是否回國安排治療時間。

請告訴我們您希望在哪裡接受治療以及希望接受哪種治療。



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