

① がんを診断されたとき

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も、これからの治療のこと、仕事のこと、家族のこと、様々な不安でいっぱいだったと思います。「頭が真っ白になった」「ショックで涙が出た」「告知を受けた後、どうやって家に帰ったのか思い出せない」という人もたくさんいます。また怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になったりする人もいます。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。

石川県では病院や相談機関、患者会などの関係機関が連携してがん患者・家族の皆様の治療や生活を支援しています。

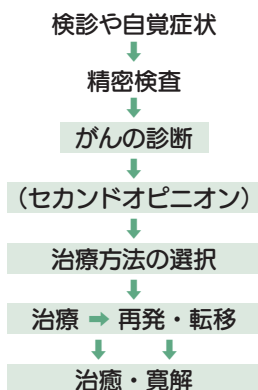


病院の
がん相談支援センターや
がん安心生活サポートハウス、
がん患者サロンなどで
相談してみてください!
気持ちの整理ができますよ

そんな時は…
まずはゆっくり深呼吸。
家族や親しい友人に
事実をはなしてみたら?
少しは整理が
つきますよ



がん治療の大まかな流れ



- がん診療連携拠点病院 (P5)
- セカンドオピニオン (P6)
- 緩和ケア (P7)
- がん相談支援センター (P9)
- 石川県がん安心生活サポートハウス
がんサロンつどい場はなうめ (P22)
- がん患者サロン (P25)
- 在宅療養 (P26)
- 社会保障制度 (P26)
- アピアランスケア (P32)
- がん患者会・支援グループ (P23)



- ・主治医から説明を受けるときは1人ではなく、ご家族や友人と一緒に説明を受けましょう。
- ・説明の後に質問や確かめたいことが生じたときのために、説明を受ける際には看護師などの同席を希望することができます。
- ・聞きたいことや伝えたいことは事前にメモにまとめておくといよいでしょう。
- ・治療を受けるのはあなたです。納得ができる選択ができるよう、不明点や疑問点は質問しましょう。セカンドオピニオンをとるのもよいでしょう。

● 国立がん研究センター「がん情報サービス」

がん情報サービスでは科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報を提供しています。それぞれのがんの解説や、診断・治療、生活・療養などについてやがん対策情報センターが作成した冊子、市民向けがん情報講演会の資料、就労に関することなどもご覧いただけます。

がん情報サービス ganjoho.jp
国立がん研究センター



<http://ganjoho.jp/public/index.html>

また、希少がんセンターがあり、小児がんも含めた希少がんについて電話相談もできます。

▶ 希少がんホットライン 03-3543-5601 平日 9:00～12:00、13:00～16:00

がんに関する情報はインターネットをはじめとしてあふれていますが、「信頼できる情報」ばかりとは限りません。「信頼できる情報」としてまず国立がん研究センターや県の情報をご参照ください。



● がんや療養生活について詳しく知るには

国立がん研究センターでは、『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』『わたしの療養手帳』『がんと診断されたあなたに知ってほしいこと』を作成し、ホームページで公開しています。本書とあわせてご活用ください。



患者必携
がんになったら手にとる
ガイド 普及新版



がんや診断された
あなたに
知ってほしいこと



● 石川県のがん情報

本書の内容については石川県ホームページ「がん対策」に掲載しております。

また、その他のがんに関する情報もお載せしています。

石川県がん対策

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/gan/gantaisaku.html>



※インターネットに接続できない方は、各病院のがん相談支援センター（P9）などにお問い合わせください。

図書館でがん情報を集めてみませんか？

石川県立図書館3階、医療に関する本が置かれている場所の一角。少し奥まった場所に「がん情報コーナー」があります。ここには「がん」そのものや治療、療養生活などを知るための本が集まっています。また、県内の相談支援センターなどのちらしもあり、どこでどのようなサポートが受けられるのか、といった情報も集めることができます。

ほかにも図書館では医療系のデータベースを使ったり、調べものデスクで情報収集の仕方を相談したりすることができます。石川県がん安心生活サポートハウスと一緒にイベントを行っている日もありますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

※開館日・開館時間等は
HP でご確認ください。

石川県立図書館 HP

<https://www.library.pref.ishikawa.lg.jp>

