



わたらしい
がん治療
ノート

My Notebook

発行・アストラゼネカ株式会社

本誌の内容を発行者の許可無く、転載・複製することを禁じます。(非売品)

ON112@A
2023年7月作成

監修 | 国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策研究所

このノートについて

がん治療にどのようなことを望みますか？

できる治療はなんでも挑戦したい、できるだけ入院せずに外来で治療をしたい、という希望や、3か月後にどうしても参加したいイベントがある、などの予定がある方もいらっしゃるかもしれません。

また、複数の治療を医師から提案されて、どれを選んだらよいのか迷ったり、悩んだりすることもあるかもしれません。

「わたしらしいがん治療ノート」は、「患者さんご自身が気持ちを整理して治療を決めるため」、「望む生活をかなえるため」のお手伝いをしたい、という思いから作成しました。

まずは今、あなたがどのような価値観や考えを持っているのか整理してみませんか？

そして、治療をサポートしてくれる主治医や周りの大切な人に希望を伝えるためにも、このノートをご活用いただければと思います。

国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策研究所



目次

大切にしたいこと	04
治療に対する希望	05
病気について整理する	06
治療法について整理する	07
家族と相談する	08
主治医に伝える	09
医療費・お金のこと	10
仕事のこと	12
周りの人にどう伝えるか	14
周りの人にお願いしたいこと	14
困ったとき、だれかに相談したいとき	15
わたしの治療記録	16

大切にしたいこと

考えや希望は、
いろいろなきっかけで変化するもの。
後から変わってもかまいません

大切にしたいこと、この先したいことはどんなことでしょうか。考えや希望をあらかじめ整理しておくことで、主治医や大切な人（家族やパートナー、友人など）に伝えやすくなります。

〈大切にしたいこと〉

やり続けたいこと、大切にしたいことを書いてみましょう。

例：今の生活を変えずに過ごしていきたい、家族と過ごす時間を大切にしたい、身の回りのことを自分でやりたい。



自分の考えや希望がわからないときは
「がん相談支援センター」に相談してみましょう。

▶ P.15

治療に対する希望

主治医に伝えるに難しい場合、
まずは他の医療者に話してみるのも
よいかもしれません

治療に対する向きあい方は人それぞれ、正解があるわけではありません。主治医をはじめとした医療チームが、あなたを理解した上で治療のサポートができるように、大切にしたいことやこの先の予定、目標などはあらかじめ共有しておきましょう。

今の考えや希望に近いものに印をつけてみましょう。

◎：強くそう思う ○：そう思う 印なし：あまり思わない

治療に対する考えや希望	1回目 (/)	2回目 (/)
できる治療はなんでも挑戦したい		
強い副作用が起こる可能性がある治療は避けたい		
医師と十分に話し合って治療を決めたい		
病気や治療の説明を聞くときは家族や周囲の人に同席してほしい		
家族や周囲の人に自分の病気のことやつらさを理解してほしい		

〈メモ〉

〈この先の予定や目標〉

半年先やその先にどんなことをしたいか、書いてみましょう。

例：友人と温泉旅行に行きたい。

～そのために準備しておくこと～

わかっていることも書き出してみると、頭の整理ができます

病気について整理する

今の病気の状態について主治医から聞いたことを整理しましょう。聞き逃した項目がないか、確認しやすくなります。

項目	チェック欄 (記載できたら チェックしましょう)
診断日： 診断された病院・診療科： 医師名：	
がんの種類(病名、部位)	
病期/ステージ(広がり、大きさ)	
受けた検査/検査結果	
がん以外で治療している病気/その状態	

医師に質問すること
(病気についてわからないことや説明を聞いて理解できなかったことなど)

治療法について整理する

医師から説明のあった治療法について、比較しやすいようにまとめてみましょう。

〈医師から提案された治療〉

治療法1	[]
長所	
短所	
その他、気になること	
治療法2	[]
長所	
短所	
その他、気になること	
その他の治療法がある場合は書き留めておきましょう。	

セカンドオピニオン ※患者さんとご家族向けウェブサイト「がんになっても」では、セカンドオピニオンを効果的に活用するためのコツについて解説しています。



〈メモ〉

家族と相談する

前ページに書いた内容について、家族で話し合ってみましょう。

治療にあたって相談したいこと	相談する人	相談する時期	チェック欄 (相談したらチェック しましょう)
(例)どの治療を選択するか、どこで治療するか、 通院に付き添ってもらえるか	夫	次の受診日の 前までに	✓

〈メモ〉

主治医に伝える

言葉で伝えないと、上手く
伝わっていないこともあります

納得した治療やケアを受けるために、今の考えや希望を主治医を含む医療従事者に伝えることが大切です。スムーズに伝えられるよう、まずは伝えたいことをあらかじめ書き出しておきましょう。

伝えておくこと	伝える人	伝える時期	チェック欄 (伝えたらチェック しましょう)
(例)できるだけ通院で治療したい	主治医	次の受診日 (○月○日)	✓

〈メモ〉

〈決定した治療とその理由〉

治療が始まる前に調べておくと、
気持ちに余裕が生まれます

医療費・お金のこと

医療費の不安を軽減するために利用できる、さまざまな制度があります。
利用してみたいものや詳しく知りたいものにチェックを入れ、調べた情報を書き
込んでいきましょう。

相談内容 利用できる 可能性のある制度	チェック 欄	窓口/電話番号	メモ (支払額、申請時期など)
医療費の負担を軽減したいとき			
限度額適用認定証		加入している公的保険の窓口	
高額療養費制度			
医療費控除		住所地管轄の税務署	
付加給付制度 (健康保険組合、 共済組合など)		加入している公的保険の窓口	
保険料の負担を軽減したいとき			
国民年金保険料の 免除・納付猶予制度		市区町村の国民年金担当窓口、 年金事務所	
国民健康保険の 一部負担金の 減額・免除制度		市町村の国民健康保険の窓口、 加入している国民健康保険組合の窓口	
仕事を休んだとき・やめたとき			
傷病手当金		職場の担当者、協会けんぽ、 健康保険組合など	
基本手当(雇用保険)		住所地管轄の公共職業安定所 (ハローワーク)	

相談内容 利用できる 可能性のある制度	チェック 欄	窓口/電話番号	メモ (支払額、申請時期など)
医療費・生活費を借りたいとき			
高額医療費貸付制度		加入している公的保険の窓口	
生活福祉資金 貸付制度		市区町村社会福祉協議会、 都道府県社会福祉協議会	
障害があるので支援を受けたいとき (人工膀胱・肛門を造設した、治療の副作用で生活や仕事に支障が出ているなど)			
障害年金		市町村役場の窓口、 年金事務所	
身体障害者手帳		市区町村の障害福祉担当窓口	
障害手当金		年金事務所	
介護を受けたいとき			
介護保険制度		市区町村の介護保険担当窓口	
家族が介護のために仕事を休んだとき			
介護休業給付金 (雇用保険)		職場の担当者	
年金の受給を繰り上げたいとき			
老齢年金の繰上げ 受給		年金事務所	

どの制度が利用できるかわからない場合は
「がん相談支援センター」に相談してみましょう。

▶ P.15

※患者さんとご家族向けウェブサイト「がんになっても」では、利用できる制度のかんたんチェックや、各制度について詳しい解説を掲載しています(詳しくは19ページ)。

気持ちが不安定なときは、
仕事をやめるかどうか、
慌てて判断しないほうがよいでしょう

仕事のこと

治療をしながら仕事を続けることができるようになってきました。仕事は経済的な支えになるだけでなく、仕事をしているからこそ活用できる制度もあります。まずは、勤め先の就業規則などで、治療と仕事を両立するためのサポートを確認してみましょう。

〈仕事についての希望〉

- 1. 休職せずに仕事を続けたい
- 2. 一旦休職し、(様子を見ながら)復職したい
- 3. しばらく休みたい
- 4. その他()

〈メモ(理由や不安に感じていることなど)〉

〈今後仕事をする上で配慮してほしいこと〉

- 出社日 []
- 勤務時間 []
- 仕事内容 []
- その他 []

〈職場に伝えること〉

伝える人	内容
(例)上司	入院期間と復職時期について

〈職場に確認しておくこと〉

- ・休暇制度の有無
- ・休暇制度の利用方法/(制度がない場合)対処法
- ・休職できる期間
- ・休職中の給与
- ・その他の利用できる制度、福利厚生

職場の上司、同僚、人事に伝えるタイミングや伝え方は一つではありません。
あなたの希望や状況に応じて柔軟に考えていきましょう。

仕事について悩みがある場合は
「がん相談支援センター」に相談してみましょう。

▶ P.15

※患者さんとご家族向けウェブサイト「がんになっても」では、職場に伝えたいことを整理するノートや職場に提出するシートをご用意しています(詳しくは19ページ)。

スーパーの配達や家事支援サービスをうまく活用している患者さんもいます

周りの人にどう伝えるか

これから安心して治療を受けるために、また周囲から適切なサポートを受けるためにも、周りの人に病気についてどのように伝えるかを考えましょう。相手との関係性や職場などの環境によっては、伝えないのも選択肢の一つです。

伝える人	内容
(例)両親	病名と入院時期だけ伝える

周りの人への伝え方についてわからない場合は「がん相談支援センター」に相談してみましょう。

▶ P.15

周りの人にお願いしたいこと

がんと診断されると、治療のこと、家庭のこと、仕事のこと、お金のことなど、考えることがたくさんあります。

自分で全部かかえこまずに、家族、親戚、近所の方、病院のソーシャルワーカーや行政担当者など、周りの人に相談しましょう。

お願いする人	お願いすること	メモ	チェック欄 (伝えたらチェック しましょう)
(例)娘	入院中、一緒に住んでいる猫へのごはん	○月○日～○月○日 1日2回(水の交換も)	✓

困ったとき、だれかに相談したいとき

困ったとき、だれかに相談したいときは、がん相談支援センターへの相談をおすすめします。がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院や小児がん拠点病院、地域がん診療病院に設置されている、がんに関する相談窓口です。だれでも無料・匿名で利用することができます。

がん相談支援センターで相談できること

- 治療のこと
- 医療費のこと
- 転院・ホスピスのこと
- 仕事のこと
- 家族や医療者とのかかわりのこと
- 今の気持ち、不安や心配など

● がん相談支援センターの探し方


お近くのがん相談支援センターは、国立がん研究センターがん情報サービス(<https://ganjoho.jp/>)から検索できます。



● がん相談支援センター以外の相談窓口

国立がん研究センターが運営している相談窓口である、がん情報サービスサポートセンターがあります。がんに関して知りたい情報や心配なことについて相談できる他、がん相談支援センターを案内してもらうこともできます。

がん情報サービスサポートセンター がん電話相談

 0570-02-3410
03-6706-7797

受付時間: 平日10時～15時 ※土日祝日、年末年始を除く

※相談は無料ですが、通話料金は利用者負担となります。

〈近くのがん相談支援センター〉

病院名:

連絡先:

覚えておきたいことや
医療者に伝えたいことがあれば
メモをしておきましょう

わたしの治療記録

これまでに受けた治療について書きましょう。

日付	治療に関する情報 (薬剤名や投与スケジュールなど)	メモ (覚えておくこと・ 主治医に聞くことなど)
○年○月○日	手術のための抗がん剤治療 ○○○(薬剤名)、3週間に1回通院	最近下痢気味なので次回 受診日に相談する

日付	治療に関する情報 (薬剤名や投与スケジュールなど)	メモ (覚えておくこと・ 主治医に聞くことなど)
----	------------------------------	--------------------------------

何を大切にしたいのか、すぐにはわからない。

考えなければいけないことが多すぎて、パニックになりそう。

そのときどきで考えが変わるけれど、これでいいのかな。

ご自身の考えを整理する中で、難しさを感じることもあるかもしれません。

そんなときは、「がん相談支援センター」に一度相談してみることをおすすめします。

人に話すことで気持ちが落ち着いたり、考えがまとまっていくこともあるでしょう。

このノートが、あなたのお役に立ちますように。



アストラゼネカ開設
患者さんご家族向けウェブサイト

がんになっても

<https://www.az-oncology.jp>

〈主なコンテンツ〉

がんの治療

がん治療の基本的なこと、医療従事者とのコミュニケーション、症状をうまく伝えるコツなどをご紹介します。

仕事と治療費

仕事と治療を両立する上で大切なこと、ご自身が活用できるがん支援制度を確認できます。

日常生活のヒント

家事の工夫、副作用別の簡単レシピや食事を楽しむためのヒントをご紹介します。

みなさまの体験談

自分らしくがん向きあう患者さんやご家族の体験談・勇気づけられた言葉などをご紹介します。

がんの種類別情報

自分のがんについてもっと深く知りたい方へ、がん種別の情報をご紹介します。

情報サイト「がんになっても」へは、二次元コードをスキャンしてアクセスしてください。
または、「がんになっても」と検索するか、下記 URL からアクセスしてください。

がんになっても

検索

<https://www.az-oncology.jp>

