患者さんとご家族へ

# がんと診断されても、自分らしく生きる

## ―がんの治療をどう決める？―

自分らしく過ごすための選択を
一緒に考えましょう



## がん治療には、いくつかの方法や組み合わせがあります

治療の特徴を知り、あなたの生活や希望も踏まえて、医療者と一緒に考えていきましょう。

### 手術療法



手術によって、がんのある部分を取り除く治療です。手術する範囲や入院期間、治療後の身体や生活への影響などを確認しながら治療します。

### 薬物療法

（抗がん剤・分子標的薬・
免疫チェックポイント阻害薬 など）



薬を使って、がんを小さくしたり、増えるのを抑えたりする治療です。薬の種類や治療期間、副作用などは、病状や治療の目的によって異なります。

### 放射線療法

（外部照射・小線源治療・粒子線治療・内用療法）



放射線をがんのある場所にあてて、がんを小さくしたり、なくしたりする高精度な治療です。治療する場所や目的によって、治療回数や副作用などが異なります。



### 緩和ケア

（つらい症状を和らげ、自分らしい生活を支える治療）

痛みや息苦しさ、だるさなどの症状、不安やつらい気持ちを和らげ、できるだけ自分らしく過ごせるように支える治療です。緩和ケアは、がんを取り除いたり小さくする治療と一緒に行ったり、これらの治療は行わず、緩和ケアだけを選択することもできます。

## ひとりで抱え込んで、不安になっていませんか？

- □ 説明を聞いたけれど、よくわからない
- □ 自分に合った治療をどう選べばよいかわからない
- □ 治療をすると、仕事や家族との生活はどうなるのだろう
- □ 副作用や治療の負担が心配
- □ 家族にどう話せばよいかわからない
- □ いろいろ聞きたいけれど、誰に相談すればよいかわからない





## 自分にとって納得できる選択を考えるために

あなたの希望や大切にしたいこと、治療の効果や負担について、あなたが医療者と一緒に考え、選択していくプロセスを協働意思決定（Shared Decision Making：SDM）と言います。SDMはあなたの選択を支えるための方法です。

# 自分らしく、納得して決める3つのステップ

**1 知る**
治療の選択肢、効果、副作用、生活への影響を知りましょう。

**2 考える・伝える**
自分が大切にしたいこと、希望や不安を考え、医療者に伝えましょう。

**3 一緒に決める**
医療者と話しながら、自分に合った治療を一緒に考えましょう。








## 看護師は、あなたの「選択」をサポートします

### 聞く
不安や心配事、希望をお聞きします。



### 整理する
聞きたいことや迷いを一緒に整理します。



### つなぐ
不安・心配事・要望、必要な情報や支援を医療チームにつなぎます。



**「何を聞けばいいかわからない」「誰に相談したらいいかわからない」**
**そんなときも、まず声をかけてください。**

### あなたが大切にしたいことは何ですか？

- ☐ 家族との時間を大切にしたい
- ☐ 仕事や役割を続けたい
- ☐ できるだけ自宅で過ごしたい
- ☐ 痛みやつらさを減らしたい
- ☐ 通院の負担を減らしたい
- ☐ 治療について納得して決めたい
- ☐ 効果の高い治療を選びたい
- ☐ その他（　　）

### 直接医師に、看護師に、がん相談支援センター、ソーシャルワーカーに聞いてみたいこと

- ☐ 選べる治療方法は？
- ☐ それぞれの効果や副作用は？
- ☐ 治療によって生活はどう変わる？
- ☐ 通院・入院はどのくらい？
- ☐ 仕事や家事は続けられる？
- ☐ 費用や制度について相談できる？
- ☐ 迷ったとき、誰に相談できる？

### メモ
（聞きたいこと、伝えたいこと）

.....

.....

.....

.....

.....

## 迷ったとき、困ったときは相談してください



**主治医**
治療方法・見通しについて相談できます。



**看護師**
不安や心配事の整理、治療中の生活への影響についての相談に対応します。




**がん相談支援センター**
療養生活・仕事・費用・制度・家族のことなどを相談できます。

**「誰に相談したらよいかわからない」という相談も大丈夫です。**
**セカンドオピニオンを含め、必要な相談先につなぎます。**

※相談できる場所・名称は施設によって異なる場合があります。

※このリーフレットは一般的な情報提供を目的としており、イラストは生成AIによるイメージとなります。治療方針は担当の医療者にご相談ください。
発行：一般社団法人 日本がん看護学会　　協賛：一般社団法人 がん医療の今を共有する会（ACT）