いま想うこと 感じていることは

がんと診断を受け、「仕事は？」「家族の生活は？」など、これからの生活・治療に対し、不安な思いが出てくるかもしれません。あなた自身が考えていること、ふと思うことなどをノートに書き出してみましょう。

先生の説明は

- □ がんの部位は
- □ がんの進み具合は
- □ これからの治療は
- □ 治療の効果は
- □ 今後の病状の見通しは
- □ 余命は
- □ (　　)

あなた自身のことをノートに記してみましょう！

気になることはなんだろう

- □ 他の治療法はあるのか
- □ 治療にはどのくらい時間が掛かるのか
- □ 仕事には戻れるのか
- □ 出産や妊娠は可能か
- □ 治療は性生活に影響するのか
- □ 残された時間はどのくらいか
- □ (　　)

気になっている事を医師に話してみましょう！

病気のことを知って貰いたい人は

- □ 人生のパートナーにどう伝えようか
- □ 子どもにどう伝えようか
- □ 親にどう伝えようか
- □ 職場にどう伝えようか
- □ (　　)

自分の気持ちを伝えてみましょう！

自分にとって大事なことは

例えば……

- □ なによりも治療を受けること
- □ なによりも家族との時間
- □ 取組んでいる仕事をやり遂げること
- □ (　　)

自分らしさって・・・

からだ

この先、いったいどうなるの？

治療法は、基本的に「手術」、「薬物療法」、「放射線療法」、「緩和ケア」の４つがあります。治療に伴いからだに変化が生じます。あなた自身に変化が現れるときのために備えましょう。

からだの変化は

からだに違和感がある
- □ 疲れやすい
- □ 気力がない

食事に関すること
- □ 味がおかしい
  食事がおいしくない
- □ 食事が通らない
- □ 吐き気があり食べられない

排泄に関すること
- □ 便秘がある
- □ 下痢がある

血液に関すること
- □ 白血球が少なくなる
- □ 血小板が少なくなる

そのほか
- □ むくみがある
- □ 皮膚に炎症が起こる
- □ 痛みがある
- □ 息苦しさがある
- □ 脱毛がある
- □ 眠れない

……etc

生活への影響は

- □ 仕事や家事が思うようにできない
- □ 何もやる気が起こらない
- □ 外出する気が起こらない
- □ 一人で外出できない

……etc

からだを調える（ととの） ワンポイント

- あなたが感じている症状はあなたにしかわかりません。つらい時は、まわりの人に伝えてください。
- 上記のような症状がみられた時は、早めに担当医や専門家に伝えましょう。
- 体調の変化があるときは“休養が必要”と思うことが大切です。
- 感染症予防の最良の方法は、“手洗いとうがい”です。
- 気分転換になることを生活に取り入れましょう。（例：散歩、買い物など）
- 外出や布団からの起き上がりがつらいときは、車いすや電動ベッド等を利用すると生活がしやすくなります。

ご相談ください

あなたの病状や薬のことを把握しているのは、主治医と看護師です。
治療方法、治療による副作用、今後の見通しなど気になることをお尋ねください。

痛みがつらいな