

これからがん治療を受ける方へ

がんとわかったときから はじまる緩和ケア



緩和ケアとは、
重い病を抱える患者やその家族一人一人の
身体や心などの様々なつらさをやわらげ、
より豊かな人生を送ることができるよう
支えていくケアのことです。

この文章は日本緩和医療学会が作成した「市民に向けた緩和ケアの説明文」です。

はじめに

私たちは、これからがん治療を受けるあなたの生活を支えます。

初めて病気の説明を受けられて、
またはこれからがん治療を受けられるあなたが、
安心してこれからのことに
対処していくことができるように支えます。
緩和ケアの「5つの支援」を紹介いたします。



緩和ケアの「5つの支援」

- 1 **がんとわかったら……**
あなたの“つらさ”に耳を傾けます ➡ 3ページへ
- 2 **医師の説明だけでは治療を決められないとき……**
わかりやすい言葉で一緒に考えます ➡ 4ページへ
- 3 **つらさがあるとき……**
からだやこころのつらさは、まずお伝えください。
全ての医師、看護師が対応します ➡ 5ページへ
- 4 **つらさが続くとき……**
痛みや眠れない、気持ちのつらさが続くなら、
専門チームが対応します ➡ 6ページへ
- 5 **診断後のこれからの過ごし方……**
仕事、生活、療養の場所、これからの過ごし方も
一緒に考えます ➡ 7ページへ

緩和ケアは、がんと診断されたときから始めます。

緩和ケアは、がんの治療ができなくなってから始めるものではありません。身体や心などのつらさが大きいと、体力を消耗することにより、がんの治療を続けることが難しくなります。そのため、がんと診断されたときから、「つらさをやわらげる＝緩和ケア」を始めることが大切です。

また、早い段階から緩和ケアを受けた場合、生活の質（QOL）が改善され、予後にも良い影響があるという調査報告もあります。



がんとわかったら……

あなたの“つらさ”に耳を傾けます

がんと診断されて「あたまが真っ白になった」「何も考えられない」「決められない」方や、「それほどでもないけれど…“つらい”」方も、お一人で悩まず、あなたの“つらさ”をお伝えください。つらさを和らげ、今後のことを一緒に考えていきます。

今、どんなことが心配ですか？

●診断について

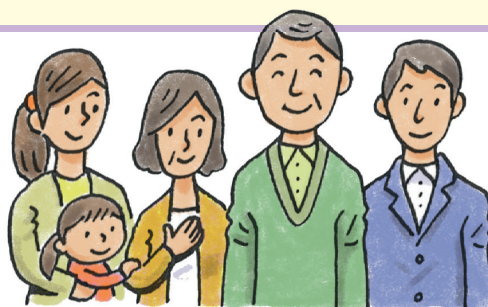
- がんと診断は、もう確定なのでしょうか（間違いということはないのでしょうか）
- これからまだ検査を受ける必要はあるのでしょうか（つらい検査を受けなければならないのでしょうか）
- 今後、どのような症状が出てくるのでしょうか。また、治る可能性はどのくらいあるのでしょうか

●がん治療にかかる医療費について

- 治療には、どのくらい費用がかかるのでしょうか
- 治療は健康保険でカバーできるのでしょうか。また、どこに問い合わせればよいのでしょうか
- 民間のがん保険で保障される範囲はどこまででしょうか

●これからの生活について

- これまでのような生活を送ることはできるのでしょうか
- 治療が始まるまで、日常生活で気をつけることは何なのでしょうか
- 会社にはいつまでに復帰できますか
- 治療中でも仕事を続けることはできるのでしょうか
- 復帰後も治療を続けなければならないのでしょうか



●治療法について

- どのような治療法があるのでしょうか
- その治療法にはどのような副作用があるのでしょうか
- 治療法はいつまでに決めなければならないのでしょうか
- 生活の中で制限されることは何かありますか

●ご家族について

- 家族に負担をかけることはないのでしょうか
- 子どもがまだ幼いのですが、どのように伝えればよいのでしょうか
- 私のがんは、遺伝的なものなのでしょうか。家族ががんになるリスク(可能性)はあるのでしょうか

★そのほかに気がかりなことは何ですか？



医師の説明だけでは治療を決められないとき……

わかりやすい言葉で一緒に考えます

がんの治療は主に手術、放射線、薬物療法(抗がん剤など)です。がんの種類や病気の進み具合で、治療法の選択の仕方は異なります。組み合わせて行うこともしばしばあります。

	特徴
手術療法	“がん”や“がん”が転移していそうな場所を、その周りと一緒に取る治療です。広い範囲にメスをいれる場合もありますし、カメラやロボットを用いて小さな傷でできる手術も増えてきています。入院が必要です。
放射線療法	“がん”に放射線をあてて、“がん”が大きくなるのを抑えます。被ばくは最小限になるようにしています。外来通院でも行えます。
薬物療法 (抗がん剤など)	決められたスケジュールで点滴をするのが一般的です。外来通院で行うことが多いです。病気によっては飲み薬の抗がん剤もあります。

※1つの治療法だけでなく、2つ以上の治療法を組み合わせて行われる場合もあります
※治療のメリット、デメリットについては、主治医とよく話し合いましょう

お聞きになりたいことがあれば、個別にご相談ください。

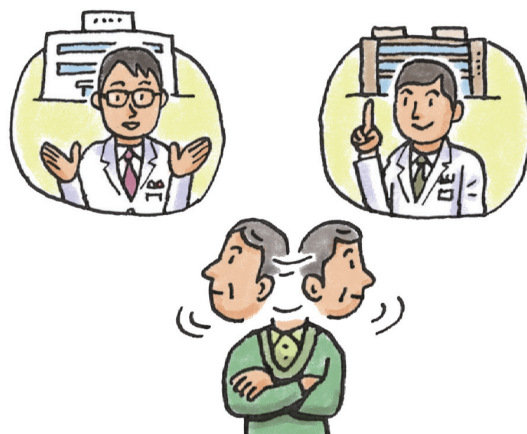
- 新薬の治験※に参加することはできるのでしょうか
- 免疫治療やゲノム医療はどこで受けられるのでしょうか
- 食事療法はした方がよいのでしょうか
- 代替療法(サプリメントなど)や民間療法を知人に勧められたのですが、受けてもよいのでしょうか

※治験:まだ承認されていない新しい薬の安全性や有効性を調べるために行われる臨床試験

セカンドオピニオン※を受けることもできます。

- セカンドオピニオンを受ける病院を紹介してもらえるのでしょうか
- 必要な検査データなどは、この病院で用意してもらえるのでしょうか
- セカンドオピニオンの費用はどれくらいなのでしょうか
- セカンドオピニオンを受けたら、この病院ではもう治療を受けられないのでしょうか

※セカンドオピニオン:自分の病状に対する治療法に関して、ほかの病院の専門医にも客観的な意見を聞きに行くこと。





つらさがあるとき……

からだやこころのつらさは、まずお伝えください。
全ての医師、看護師が対応します

気持ちを誰かに伝えた時から、よりよい治療が始まります。
いつでもどこでも主治医や看護師にお話してください。

緩和ケアは、身体や心の様々な苦痛をやわらげます。
がんの治療中には、こんなつらさや痛みが見られる場合があります。

● 身体の痛み、つらさ

- | | |
|--------------|--|
| がんそのものによる痛み | ・お腹が痛い
・電気が走ったような痛みを感じる |
| 治療によって出やすい症状 | ・身体がだるい
・手足がしびれる
・吐き気がして、食欲がなくなる
・髪の毛が抜ける
・息切れがする
・便が出にくい
(あるいは下痢が止まらない) |

● 不安やイライラ、うつ、不眠など

- ・気持ちが落ち込んだ状態が続いている
- ・何もする気が起こらない

● 治療費や生活費、仕事などの悩み

● 死への恐怖や、人生の意味や目的の喪失などによる苦痛

- ・自分がなぜ、こんな病気になってしまったのだろう
- ・家族に迷惑をかけるぐらいなら、もう何もしたくない
- ・「消えていなくなっていきたい」と感じる

医療用麻薬で中毒になることはありません。

医療用麻薬は、大麻や覚せい剤などとはまったく別のものです。医療用麻薬は、痛みがある状態で医師の管理のもとで適切に使う限り、中毒になることはありません。

また、長期間使用しても、効果がなくなることはなく、余命に影響がないことも確認されています。主な副作用(便秘、吐き気、眠気)は対処可能です。

● 剤型

- ・飲み薬(粉薬や錠剤)
- ・貼り薬
- ・坐薬
- ・注射剤





つらさが続くとき……

痛みや眠れない、気持ちのつらさが続くなら、 専門チームが対応します

この病院には、緩和ケアを専門的に提供している医師、看護師、薬剤師、相談員などで構成されている緩和ケアチームがあります。あなたの担当医とは別に、緩和ケア専門の医師や看護師、薬剤師や相談員と話をされたい場合には、対応いたします。

様々な専門分野のスタッフが
「緩和ケアチーム」として、
あなたとご家族を支援します。



●看護師

緩和ケアに関する専門的な知識や技能を持つ専門・認定看護師などが支援します。



●医師

がんに伴う様々な症状をやわらげます。



●ソーシャルワーカー

生活面や医療費など経済面での問題についてご相談を受けたり、社会的サービスや在宅医療を受けるための支援を行います。



あなたとご家族を
支援する
「緩和ケアチーム」



●薬剤師

痛みなどの症状をやわらげるための薬についての助言や指導を行います。



●管理栄養士

食事の献立や味付けの工夫などの助言などを通じて、食生活に関わる問題に対応します。

●心理職

(公認心理師など)

がんに伴う心の問題(不安、うつ状態など)について、専門的に支援します。



●リハビリ専門職

(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など)

身体の機能を最大限に活用し、安全に生活できるようにするためのリハビリテーションを担当します。

★当院では、次の担当者にご相談ください。



5

診断後のこれからの過ごし方……

仕事、生活、療養の場所、 これからの過ごし方も一緒に考えます

がん治療と緩和ケアは、どのような場所でも受けることができます。

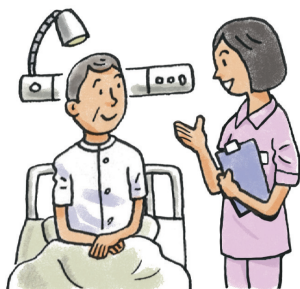
あなたがこれからどのように過ごしたいかを大切にします。

そのための情報提供やご相談に対応します。



入院

一般病棟に入院し、
がんの治療を受けながら、
担当医や緩和ケアチームの
ケアを受けることができます。



通院 (緩和ケア外来)

緩和ケア外来に通院し、
緩和ケアを受けることができます。

放射線療法や薬物療法などの
通院治療中に、外来で緩和
ケアを受けることもできます。
施設によっては、その施設にがん
治療で通院していなくても、
緩和ケア外来を受けられる場
合もあります。



自宅

ご自宅で療養しながら、
緩和ケアを受けることができます。

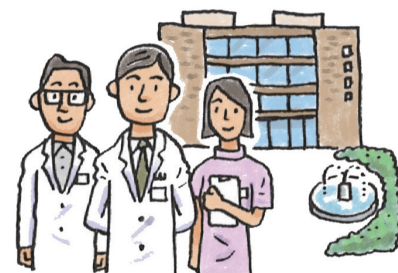
医師や看護師が訪問し、症状を緩和するための治療や
ケアを行います。住み慣れた家で、自分のペースで日常生活
を送ることができ、一人暮らしでも利用できます。地域の在宅
療養支援診療所や訪問看護ステーション、調剤薬局などが
連携してあなたを支援します。通院治療中や治療と治療の
間の療養期間中に、かかりつけ医から受けることも可能です。



緩和ケア病棟

緩和ケアを
専門の病棟で受けることができます。

専門のスタッフが、身体や心の様々なつらさを
できる限りやわらげる治療やケアを専門的に提
供する施設です。緩和ケア病棟で症
状をやわらげてから、退院すること
も可能です。



★あなたはどこで治療・ケアを受けたい(どのように過ごしたい)ですか？

- 今まで通院・入院している病院
- より専門的ながん治療が受けられる病院
- 緩和ケア病棟
- 自宅近くの病院・診療所
- 自宅
- その他

★ご自宅からの通院や、往診などで
緩和ケアを受けたい場合は、
次の担当者にご相談ください。

おわりに

このリーフレットに書かれている内容や、またそれ以外にも、何か聞いておきたいことや伝えておきたいことがありましたら、遠慮なく医師、看護師、ソーシャルワーカーなどお近くの医療スタッフにご相談ください。

がん相談支援センターにもご相談ください



緩和ケアだけではなく、がんに関わるあらゆる悩みや問題については、全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」にもご相談ください。設置されている病院に通院・入院していなくても、専門の相談員が無料でご相談に対応します。あなたはもちろん、ご家族からのご相談も承ります。

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対策情報センターのウェブサイト「がん情報サービス」(<https://ganjoho.jp>)で探すことができます。

国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンターでは
電話でお近くのがん相談支援センターをご案内いたします。



国立がん研究センター
がん情報サービス
サポートセンター



(ナビダイヤル)

0570-02-3410
03-6706-7797

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、通話料金はご利用される方のご負担となります。海外発信の電話は受けられません。)

※がん情報サービスサポートセンターでは本冊子の入手等に関するお問い合わせはお受けできません。

緩和ケアについて更に知りたい方のために

日本緩和医療学会 緩和ケア普及啓発活動のホームページ「緩和ケア.net」には、がんや緩和ケアについての正しい知識や考え方など、緩和ケアを受けるために知っておいていただきたいことがわかりやすくまとめられています。

特定非営利活動法人 日本緩和医療学会
緩和ケア普及啓発活動のホームページ

「緩和ケア.net」



<https://www.kanwacare.net/>

〈お問い合わせ先〉



【オレンジバルーンプロジェクトとは】

日本緩和医療学会が、厚生労働省から委託された事業として、緩和ケアを国民に普及啓発するための活動です。オレンジ色の風船をイメージしたロゴを使用することからこのようなプロジェクト名になりました。



特定非営利活動法人

日本緩和医療学会
Japanese Society for Palliative Medicine

<https://www.jspm.ne.jp/>

初版：2014年（平成26年） 3月発行
初版改訂版：2014年（平成26年） 9月発行
第2版：2015年（平成27年） 3月発行
第3版：2021年（令和3年） 7月発行
第4版：2025年（令和7年） 1月発行
第5版：2025年（令和7年） 8月発行
第6版：2026年（令和8年） 5月発行