

# 12 がんの情報を得るために

## ● がん情報さがしの10カ条

1. 情報は“力”。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう  
いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。
2. あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう  
解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。
3. あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう  
質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。
4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう  
他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。
5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。  
看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。
6. がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう  
がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。
7. インターネットを活用しましょう  
わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。
8. 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう  
信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。
9. 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう  
がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。
10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう  
主治医は？家族は？患者仲間は？あなたの判断の助けになります。

出典：国立がんセンターがん対策情報センター

## ● がん情報サービス

がん情報サービスは国立がん研究センターがん対策情報センターががんの情報を発信しているウェブサイトです

患者さんやご家族の方をはじめ、一般の方や医療専門家に対して、がんについて信頼できる最新の正しい情報をわかりやすく紹介しています

携帯電話での検索はこちら（QRコード）

国立がん研究センター  
がん情報サービス

**ganjoho.jp**

<http://ganjoho.jp/m/>



## ● 各種がんに関する情報冊子



## ● 熊本県の情報

がん相談支援センターの役割、業務内容、熊本県内のがんサロンやがんピアおしゃべり相談室など、がん患者さんやそのご家族を支える方々のための情報を紹介しています

熊本県がん連携サポートセンター

<https://www2.kuh.kumamoto-u.ac.jp/CancerSupport/>



がんの情報を  
得るために