

# 1 がんと診断されたとき

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も、これからの治療のこと、仕事のこと、家族のこと、様々な不安でいっぱいだったと思います。「頭が真っ白になった」「ショックで涙が出た」「告知を受けた後、どうやって家に帰ったのか思い出せない」という人もたくさんいます。また怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になったりする人もいます。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。



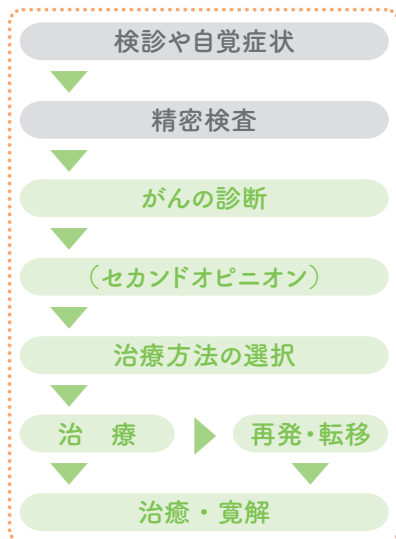
「がん!!私どうしたらいいの?家族にどう伝えたら?頭が真っ白□□□」

まずはゆっくり深呼吸。家族や親しい友人に事実をはなしてみたら?少しは整理がつきますよ。

病院のがん相談支援センターやがん安心生活サポートハウス、がん患者サロンなどで相談してみても!気持ちの整理ができますよ。

そんな時は……

## ● がん治療の大まかな流れ



診断結果や今後の治療方針を聞くときなどは1人ではなく、ご家族や友人と一緒に聞くといいですよ。冷静なつもりでも聞き漏らしや聞き間違いがあるかも。



- がん診療連携拠点病院 (P6)
- セカンドオピニオン (P8)
- 緩和ケア (P10)
- 相談支援センター (P12)
- 石川県がん安心生活サポートハウス (P15)
- がん患者サロン (P19)
- 在宅療養 (P22)
- 社会保障制度 (P23)

## ● 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

がん情報サービスでは、がん対策情報センターより科学的根拠に基づく信頼性の高い最新がん関連情報を提供しています。

それぞれのがんの解説や、診断・治療、生活・療養などについて、がん対策情報センターが作成した冊子や、市民向けがん情報講演会の資料、就労に関することなどもご覧いただけます。



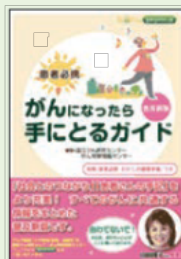
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

また、希少がんセンターがあり、小児がんも含めた希少がんについて電話相談もできます。

希少がんホットライン 03-3543-5601 平日8:30~16:00

## ● がんや療養生活について詳しく知るには

国立がん研究センターでは、『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』『わたしの療養手帳』を作成し、ホームページで公開しています。本書とあわせてご活用ください。



<http://ganjoho.jp/hikkei/home.html>

## ● 石川県のがん情報

本書の内容については石川県ホームページ「がん対策」に掲載しております。内容に変更があった場合は、随時更新してホームページに掲載します。

また、その他のがんに関する情報もお載せしています。

石川県がん対策

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/gan/gantaisaku.html>



インターネットに接続できない方は、各病院のがん相談支援センター(P12)などにお問い合わせください。