

Web 版がんよろず相談 Q&A の紹介

Web 版がんよろず相談 Q&A

<http://cancerqa.scchr.jp/>

静岡県立静岡がんセンターが作成した「Web 版がんよろず相談 Q&A」サイトは、がん患者さんやご家族、地域住民、医療機関や行政機関の相談窓口担当者のために、がんに関連した情報（主に暮らしに関わる情報）、悩みや疑問に対する助言を提供し、解決をお手伝いするサイトです。

□ 悩みと助言

2003 年に厚生労働省の研究グループが、全国 7,885 人のがん経験者の悩みや負担等の実態調査を行いました。がん経験者の生の声を知るために、悩みや負担に関する質問に対し、回答は自由に自分の言葉で書いてもらいました。さまざまな悩みや負担が書かれた文章を、悩みごとに切り分けて短文にし、さらに類似した悩みをまとめ、静岡分類(※1)で体系的に整理した悩みのデータベースを閲覧できます。

※1 静岡分類：悩みの調査結果と静岡がんセンターよろず相談の相談内容をもとに作成したがん経験者の悩みや負担の分類法

一部の悩みや負担については、看護師やソーシャルワーカーが中心となって助言をつけています。

悩みや悩みに対する助言はいろいろな方法で探すことができます。

▼ 内容から探す

悩みのキーワードから探します。

▼ 静岡分類から探す

静岡分類にそった悩みのデータベースを閲覧できます。

▼経過にそった悩み

時期別に代表的な悩みとその助言を閲覧できます。

▼閲覧の多い悩み

前月(あるいは他条件設定で)の閲覧が多かった悩みを表示します。

□ 静岡県 医療と暮らしの情報

静岡県内のお住まいの地域で、がん患者さんが、安心してがんの治療やケアを受け、暮らしていくために、県内地域の医療と暮らしのネットワークから、施設やサービス情報が検索できます。

□ 発行した冊子

がんにかかった患者さんやご家族が、治療を受け生活していくなかで悩んだり困ったりしたときに、問題を整理したり行動していくうえで参考になるような情報を冊子にまとめ、作成しています。このサイトでは、これまで作成した冊子を PDF でダウンロードできます。

▼「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版～がんと向き合った 7,885 人の声～」(A4 サイズの冊子)

▼「がんよろず相談 Q&A シリーズ」(A4 サイズの冊子)

◎「がんよろず相談 Q&A 第 1 集 医療費・経済・就労編」

◎「がんよろず相談 Q&A 第 2 集 肝細胞がん編」

注)この冊子は発行後年数がたっているので、現在は PDF も公開していません。

◎「がんよろず相談 Q&A 第 3 集

抗がん剤治療・放射線治療と食事編」

- ◎「がんよろず相談 Q&A 第 4 集 乳がん編 1
～外来、入院・退院・転院～」
- ◎「がんよろず相談 Q&A 第 5 集 乳がん編 2
～診断・治療、緩和ケア、他～」
- ◎「がんよろず相談 Q&A 第 6 集 乳がん編 3
～不安などの心の問題 他～」
- ◎「がんよろず相談 Q&A 第 7 集 乳がん編 4
～家族・周囲の人との関係～」

▼学びの広場シリーズ (A5 サイズの冊子)

悩み調査結果、静岡がんセンターよろず相談の相談内容、学習講演会などを参考にし、1つのトピックスごとに情報を整理してA5サイズの冊子にコンパクトにまとめています。

「学びの広場シリーズ」は、以下の4種類にわかれています。

<診療編>

診療編は、病気や治療に関すること、病院の選択、インフォームドコンセントやセカンドオピニオン、医療者とのかかわり、医療者とのコミュニケーションなど「診療」に関連したトピックスをまとめた冊子です。

- ◎「緩和ケアとは?」
- ◎「医療情報をもっと知りたいとき」

<からだ編>

からだ編は、痛みなど病気や治療に伴うさまざまな症状や変化、合併症、後遺症など、「からだ」のことに関連したトピックスをまとめた冊子です。

- ◎「抗がん剤治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥」
- ◎「放射線治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥」
- ◎「抗がん剤治療と脱毛」
- ◎「放射線治療と脱毛」
- ◎「リンパ浮腫の概要 上肢(腕)編～リンパ浮腫を理解するために～」
- ◎「リンパ浮腫の概要 下肢(あし)編～リンパ浮腫を理解するために～」
- ◎「抗がん剤治療と眼の症状」

- ◎「抗がん剤治療と皮膚障害」
- ◎「痛みをやわらげる方法」
- ◎「抗がん剤治療と末梢神経障害」

<こころ編>

こころ編は、がんと診断されたことでの衝撃や動揺、不安やストレス、人との関わり(コミュニケーション)など、「こころ」に関連したトピックスをまとめた冊子です。

- ◎「がんと上手につきあう方法」
- ◎「患者・家族のコミュニケーション」

<暮らし編>

暮らし編は、医療費や生活費など経済面、自宅での療養生活など、「暮らし」に関連した情報をまとめた冊子です。

- ◎「在宅で受けられる医療・生活支援サービス」
- ◎「自宅での療養生活の工夫」
- ◎「医療費控除のしくみ」
- ◎「医療費のしくみ」

□ 電子書籍のダウンロード

スマートフォンやタブレット端末でも読みやすいように、これまで、発行してきた冊子の構成やデザイン、内容等を書き直して、EPUB 形式の電子書籍にしました。EPUB 形式の電子書籍(リフロー形式)は、画面の大きさに合わせて表示を調整できます。たとえば、文字を大きくしても文字サイズに合わせて画面が調整されるので、ご自分にあった文字サイズで読むことができます。

(注意) EPUB 形式の電子書籍を読むためには、EPUB リーダー (EPUB ビューア) が必要です。iPhone 用、アンドロイド用など OS 別に無料の EPUB リーダーがいろいろあります (iPhone の場合は最初からインストールされているアプリ iBooks が利用できます)。

ご利用になる EPUB リーダーや端末などの機能や設定状況で、きれいに表示されなかったり、リンクなどの機能が一部使えなかったりすることもあるので、ご注意ください。

▼がんよろず相談 Q&A シリーズ

- ◎「抗がん剤治療・放射線治療と食事 料理の工夫編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 1 外来編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 2 入院・退院・転院編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 3 診断・治療編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 4 緩和ケア編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 5 インフォームドコンセント、セカンドオピニオン編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 6 医療者との関係編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 7 不安などの心の問題編」
- ◎「乳がん体験者の声 Q&A その 8 家族・周囲の人との関係編」

▼学びの広場シリーズ

- ◎「緩和ケアとは?」