

## 同病者との交流を通じた情報交換

がん経験者から得る情報は、同じような経験に基づいた悩みを共有することができたり、生活上での工夫点を教えてもらったり、今後の経過を具体的にイメージする上で、とても参考になり、心強いものでしょう。ただし、一人ひとりの治療や症状、効果は異なり、同じ病気の人の内容であっても必ずしも自分に当てはまるとは限りません。

### 主観的な情報 (経験談や闘病記など、経験に基づいた情報)



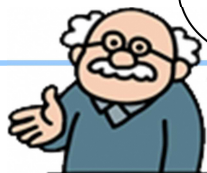
#### 良いところ

- 🌸 同じような経験をしているからこそわかる細やかな情報
- 🌸 情報を交換し、がんと診断された後のさまざまな経験を共有する中で、同じような経験をした相手と思いを分かちあう

#### 気をつけるところ

- 🌸 同じ病気でも、人によって症状も治療の効果も異なる
- 🌸 古い医療情報や間違った医療情報もある

参考に  
しましょう



## 患者会に参加する

患者会は、病気を経験した人やその支援者が集まって、自主的に運営する団体です。活動の内容は、それぞれの患者会によって異なりますが、定例会を通じた気持ちの分かち合いや情報交換、電話等での悩み相談や情報提供、会報の発行などを行っている団体が多いようです。

患者会には、がんの部位別になっているもの、がん全般のものなどがあります。大きな患者会になると、都道府県ごとに支部がある場合もありますが、全体的にみて、患者会の種類や活動も大都市などが多く、地方では探すのもなかなか大変という実情があります。

患者会に関する基本的な情報（会員の病気の種類、主な活動の内容、会員数、連絡先、年会費など）は書籍やインターネットで調べられます。またお近くのがん診療連携拠点病院の相談支援センターに問い合わせても、情報を得ることができます。

### 自分に合うか確認する

情報を得た患者会が自分に本当に合っているかどうかは、会の雰囲気なども含めて、きちんと確かめてみる必要があります。

関心をもった患者会については、電話やホームページで活動内容をよく確認し、会報を送ってもらったり、試しに一度定例会に顔を出したりすることはできないか、尋ねてみましょう。

患者会に初めて連絡する時には、少し勇気がいるかもしれませんが。けれども、多くの患者会は、患者さん同士で支え合う気持ちが出発点になっているので、知りたいことを率直に伝えれば、きっと力になってくれると思います。

## インターネットでの交流

お住まいの地域に患者会がなかったり、あっても仕事等の関係で継続的に参加することが難しかったりする場合には、インターネット上の掲示板やメーリングリストを使ってやりとりを行っている団体もあります。

### 患者サロン、がんサロンに参加する

最近、患者会よりゆるやかな関係性のなかで、がん経験者同士やそのご家族同士が、交流し情報交換する場である、「がんサロン」、「患者サロン」が全国的に増えてきています。

「がんサロン」や「患者サロン」の情報は、お近くのがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターにお問い合わせください。

また、多くのがん診療連携拠点病院でも、さまざまな形での「がんサロン」が開催されています。

#### ● 注意すべき点



がん経験者同士の情報交換では、個人の体験に基づいているため、情報が偏っていたり、誤っていたりする場合もあり注意が必要です。