

オリジナル小冊子類のリスト

●冊子

【学びの広場シリーズ 診療編】



1 医療情報をもっと知りたいとき

がん患者さんやご家族が、がんと診断されてからの経過の中で困ったり悩んだりした際に、情報を探したり、集めたり、理解したりするためのヒントとなるような事例を整理しました。医療情報を集めるための方法や、その際に気を付けたいこと、がんに関する情報が入手できるウェブサイトの情報などをまとめています。



2 緩和ケアとは？

緩和ケアとはどのようなものなのか、どのような場所で受けられるのか、どのような人がかわるのか、緩和ケアの情報はどうやって集めたらよいのか、病院で受ける緩和ケアと自宅で受ける緩和ケアについてなどについて、紹介しています。



3 がん薬物療法の概要（血液のがんを除く）

がん薬物療法とはどのような治療なのか、治療を受ける前の準備や副作用とその対策、費用負担軽減のための制度など、その基礎知識について説明しています。

【学びの広場シリーズ からだ編】



1 抗がん剤治療と脱毛

抗がん剤治療による脱毛に対する心構えや具体的な対処法、さらには発生のしくみなどについて紹介しています。



2 放射線治療と脱毛

放射線治療による脱毛に対する心構えや具体的な対処法、さらには発生のしくみなどについて紹介しています。



3 抗がん剤治療と皮膚障害

がんの薬物療法（従来型の抗がん剤や分子標的薬など）による発疹、爪の変化など皮膚への副作用に対する心構えや具体的な対処法などについて紹介しています。



4 抗がん剤治療と眼の症状

抗がん剤治療は、「眼」にも影響を及ぼします。そして眼の症状は、日常生活に大きく影響します。そこで、この冊子では、眼の副作用が生じる可能性の高い抗がん剤とその症状について紹介しています。



5 抗がん剤治療と末梢神経障害

がんの薬物療法（従来型の抗がん剤や分子標的薬など）による手先・足先のしびれや感覚が鈍いなど末梢神経障害を起こしやすい抗がん薬や具体的な対処法などについて紹介しています。



6 抗がん剤治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥

抗がん剤治療による口腔粘膜炎・口腔乾燥について覚えてもらいたいこと、「つらさ」をやわらげるためのケアについて紹介しています。



7 放射線治療と口腔粘膜炎・口腔乾燥

口の周辺に放射線治療を行う際に起こる口腔内トラブルのうち、口腔粘膜炎と口腔乾燥に重点を置き、その「つらさ」をやわらげるためにできること、療養生活を送る上で覚えておいてもらいたいことを紹介しています。



8 抗がん剤治療における骨髄抑制と感染症対策（造血幹細胞移植を除く）
「骨髄抑制」とはどのような状態なのか、また感染対策を中心に、日常生活を送る上での心構えや対処法についてまとめています。



9 痛みをやわらげる方法
痛みの伝え方や痛みをやわらげる方法として、特に医療用麻薬について紹介しています。



10 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～
リンパ浮腫は適切なケアによって生活の質を保つことができます。特に初期の対応により改善が得られやすいので、予防や早期発見のための自己管理が大切です。この冊子では、手や腕に発症するリンパ浮腫とはどのようなものか、早期に発見する方法や日常生活で予防していくポイントなどを紹介しています。



11 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～
リンパ浮腫は適切なケアによって生活の質を保つことができます。特に初期の対応により改善が得られやすいので、予防や早期発見のための自己管理が大切です。この冊子では、あしに発症するリンパ浮腫とはどのようなものか、早期に発見する方法や日常生活で予防していくポイントなどを紹介しています。



12 乳がん術後の下着・パッドのアドバイス
乳がん術後の下着選びのポイントや手作りによる工夫について紹介しています。



13 乳房再建術後の経過とケア
乳房再建術の概要と手術後の日常生活をどのように過ごせば良いかについてまとめています。



14 がんの骨への転移と日常生活
骨転移の概要と治療後の日常生活をどのように過ごせば良いかについてまとめています。



15 がんの脳への転移と日常生活
脳転移の概要と治療後の日常生活をどのように過ごせば良いかについてまとめています。



【学びの広場シリーズ ところ編】



1 がんとうまにつきあう方法
心と体、心と病気の関係、ストレスとはどういうものか、ストレスの良い面・悪い面、ストレスチェック、ストレスに対処する方法などの情報があります。腹式呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法なども紹介しています。



2 患者・家族のコミュニケーション
コミュニケーションとはどういうものか、ところとコミュニケーション、がんところの問題、患者さんの心のなか、ご家族の心のなか、そして、患者さんの態度や行動、状況に対して、ご家族が患者さんとコミュニケーションをとる際にどうしたらよいか、上手に気持ちを伝えるためにはどうしたらよいかなどがまとめてあります。



【学びの広場シリーズ 暮らし編】



1 医療費控除のしくみ

医療費控除とはどのようなことか、医療費控除の手続き方法や必要なもの、医療費控除の対象になるものとならないもの、医療費控除のポイント、医療費控除Q&Aなどをまとめています。



2 医療費のしくみ

がんにかかった場合、どのようなお金がかかるのか、保険診療について、医療費の支払いについて、医療費の支払いで困ったとき、医療費が高額になったときに使える制度などを紹介しています。



【がん体験者の声Q&Aシリーズ】



がん体験者の声Q&A 第3集 抗がん剤治療・放射線治療と食事編

抗がん剤治療や放射線治療によって起こる症状への対応を「食事」に焦点をあててまとめました。第一部は「料理の工夫」で、副作用症状別に適しているメニューやレシピ、症状別のワンポイントアドバイスを確認できます。また、メニューアレンジや便利メモなども紹介しています。第二部は「食生活の工夫」で、症状別に食生活や日常生活のなかでの工夫の情報を紹介しています。

【各種調査報告書】



1 2013年 がん向き合った4,054人の声（がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査 報告書）

前回調査から10年後に実施した第2次調査結果の報告書です。この調査には、全国のがん体験者4,054名が参加されました。この調査の根幹は、2003年の第一次調査と同様、患者自身の言葉で語ってもらうための自由記載による回答を求めたことです。2003年の第一次調査と同じ「がん患者として悩んだこと」、「悩みを軽減するために必要だと思うこと」以外に、「悩みに対して自身での対処」、「相談内容」、「治療前、治療中、治療終了後に知りたかったこと」も自由記載で回答してもらったものをまとめています。また、がん患者さんの就労実態に関する調査結果も掲載しています。本調査は、「がんの社会学」に関する研究グループ（研究代表者 静岡県立静岡がんセンター総長 山口建）が実施しました。



2 2013年 がん向き合った4,054人の声（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）

報告書「2013 がん向き合った4,054人の声」の調査結果の概要をまとめたものです。



3 2013年 がん向き合った1,275人の声（がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査 報告書）

「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査 第二次調査」の部位別編で、調査に参加した1,275人の乳がん体験者の声をまとめた報告書です。



4 2003年 がん向き合った7,885人の声（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）

「厚生労働省の研究グループ（「がんの社会学」に関する合同研究班）が、2003年に実施した全国のがん体験者7,885人が参加した悩みや負担等に関する大規模実態調査結果をまとめた報告書です。

●電子書籍（EPUB）

【電子書籍版 がん体験者の悩みQ&A】



1 緩和ケアについて知りたい

緩和ケアとは何か、いつ誰がどこで行う治療やケアなのか、相談や情報収集はどうしたらよいのか、病院で受ける緩和ケアと自宅で受ける緩和ケアについて、費用のことなど紹介しています。



2 情報を探す・活用するためのヒント

がん患者さんやご家族が、がんと診断されてからの経過の中で困ったり悩んだりした際に、病気や治療などに関する情報、暮らしの情報などのさまざまな情報を「探す」、「集める」、「見極める」、「活用する」際のヒントや注意点を紹介しています。



3 抗がん剤治療・放射線治療と食事 症状別 料理の工夫編

抗がん剤治療や放射線治療で生じる副作用症状別に適しているメニューやレシピを探したり、症状別のワンポイントを確認したりできます。また、メニューアレンジや便利メモとして、食材を変える、食材を追加する、1人分だけ作る方法なども紹介しています。



4 抗がん剤治療・放射線治療と食事 症状別 食生活の工夫編

抗がん剤治療や放射線治療で生じる副作用症状別に、食品やメニューの工夫、アドバイスなどを掲載しています。



5 乳がん体験者の悩み Q&A その1

乳がん体験者の声に基づいた「外来、施設・設備・アクセス」に関する悩みと助言を掲載しています（病院の選択、待ち時間など）。



6 乳がん体験者の悩み Q&A その2

乳がん体験者の声に基づいた「入院・退院・転院」に関する悩みと助言を掲載しています（入院するまでの待機期間、入院中の不安、同病者や見舞い客に関する悩みなど）。



7 乳がん体験者の悩み Q&A その3

乳がん体験者の声に基づいた「診断・治療」に関する悩みと助言を掲載しています（治療の選択、治療に関するさまざまな思いや不安、民間療法や健康食品のこと、検査結果を聞く不安など）。



8 乳がん体験者の悩み Q&A その4

乳がん体験者の声に基づいた「緩和ケア」に関する悩みと助言を掲載しています（緩和ケア施設のこと、身の回りの整理、苦痛への不安や恐れ、苦痛をやわらげる方法など）。



9 乳がん体験者の悩み Q&A その5

乳がん体験者の声に基づいた「告知・インフォームドコンセント・セカンドオピニオン」に関する悩みと助言を掲載しています（医師からの説明や情報を理解できないときや疑問があるとき、セカンドオピニオンの意味や手続きなど）。



10 乳がん体験者の悩み Q&A その6

乳がん体験者の声に基づいた「医療者との関係」に関する悩みと助言を掲載しています（医療者の言葉や態度、医療者との関わり方、忙しそうに医療者に質問したいときなど）。



11 乳がん体験者の悩み Q&A その7

乳がん体験者の声に基づいた「不安などの心の問題」に関する悩みと助言を掲載しています（がんと告げられた時の衝撃、再発の不安、不確定な未来への不安、精神的な不安定感など）。



12 乳がん体験者の悩み Q&A その8

乳がん体験者の声に基づいた「家族・周囲の人との関係」に関する悩みと助言を掲載しています（がんのことを誰にどこまで話すか、パートナーやお子さんなど家族への気がかり、社会生活上の関係性の変化など）。