公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

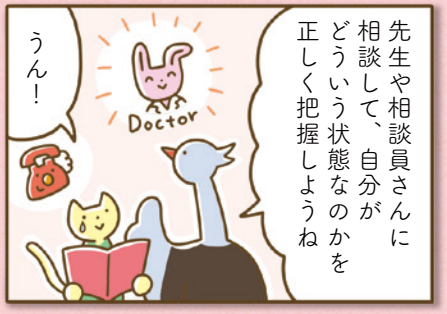
こちらも
よろしくね!

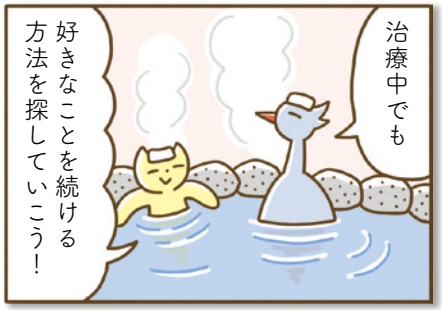
発行年月　2020年3月
発　　行　茨城県・公益社団法人 茨城県看護協会
デザイン　本木俊太郎(RISTA DESIGN)
4コマ漫画　ふるやまなつみ

いばらき みんなのがん相談室の本 Vol.2
4コマ漫画つき!

自分を責めないで

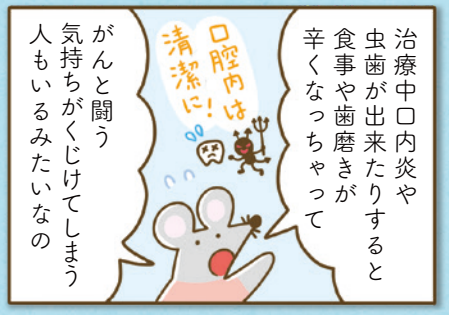
茨城県 ・ 公益社団法人 茨城県看護協会

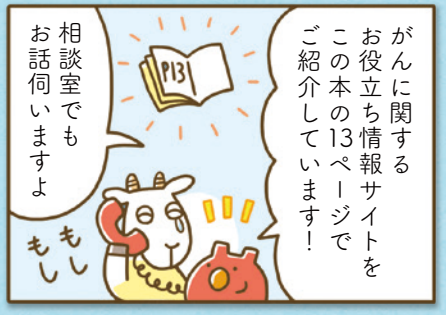




診断の結果を上手に受け止めるには、自分の気持ちを一つ一つ整理することが大切です。

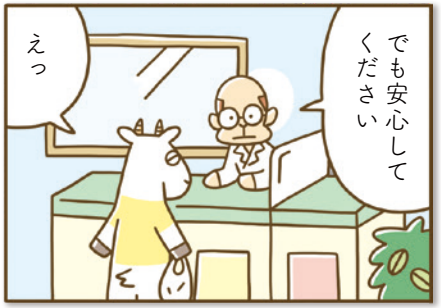
がんによって好きなことが続けられなくなったり、今までの生活が大きく制限されてしまうと思われる方が多くいらっしゃいますが、そんなことはありません。
工夫次第で今まで通りにできることもあります。一緒に考えるために、ぜひご相談ください。





がんと診断されたら まず行う事は、信頼できる情報を集めること

情報をどうやって集めたら良いか分からない場合は「いばらき みんなのがん相談室」を活用してください。頭の中が混乱している時には一緒に考えます。お話ししているうちに、解決の糸口が見えるかもしれません。基本情報は守秘義務で対応しておりますが、必要でしたら許可を頂いたうえで、がん相談支援センターと連携することも可能です。



自分の生活や体力の中でできる治療方法を考えましょう。

すべての治療方法がすべての人に合っているとは限りません。自分の生活や体力に合った治療方法を医療者とよく相談してみましょう。実際の治療の体験談は、がん患者会などで体験者に聞いてみるのもおすすめです。みんなのがん相談室では、皆さまそれぞれに合った治療方法を考えるサポートをいたします。

がんの診断を受けても治療を続けながら働くことが可能です。

がんと診断され、職場に迷惑が掛かると思って離職してしまう方もいます。すぐにそのような判断をせず、治療を続けながら働く方法や、休職してから復帰する段取りなどを医療者や職場と相談してみましょう。相談方法や支援については、みんなのがん相談室までご相談ください。

過去

現在

医療者とよい関係を築くには、普段からのコミュニケーションが大切です。

人は説明した事に対して質問がないと「分かったんだな」と思ってしまう傾向にあります。分からない事や、聞きたい事はメモをして必ず確認してください。医師との会話を許可を得て録音しておく方法もあります。医師からの説明を聞く時は家族や親しい人に付き添ってもらうと気持ちが落ち着くこともあります。

緩和ケアは、がんと診断された時からはじまるものと考えられています。

現在の緩和ケアは、がんと診断されたその日から始まり、心・体・生活などで発生する様々な困り事を、その時々でケアする事を意味します。緩和ケアを早くから始めると患者本人や家族の満足度も高い傾向にあります。また、緩和ケアに関する様々な仕組みが整っていますので、是非ご相談ください。

茨城県のがんに関するお役立ち情報サイト！

がん対策～総合がん情報サイトいばらき～

https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/catop.html

こんな情報が調べられます！

①県内がん専門病院（がん拠点病院等）
②患者同士の支え合いの場を利用しよう
③療養生活を支える仕組みを知る
④経済的負担と支援について
⑤治療にかかる費用について　他

がんに関する書籍が読める！

国立がんセンターがん情報サービス（書籍）

https://ganjoho.jp/public/qa_links/hikkei/index.html

患者必携「がんになったら手に取るガイド」
「もしもがんが再発したら」他

がん患者さんを支える
県や市町村などの公的助成・支援も
ご紹介できますので、みんなのがん相談室に
お問い合わせください。
然るべき機関におつなぎします。

相談室のつなぎ役 きくちゃん

いばらき　みんなのがん相談室　検索

公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

「いばらき みんなのがん相談室」について

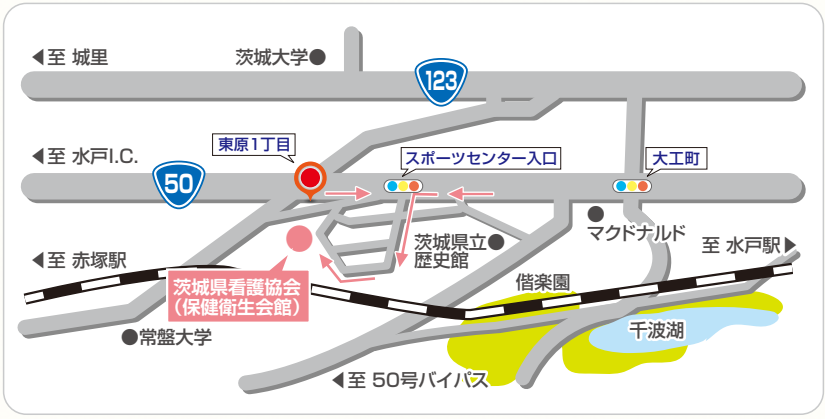
いばらきみんなのがん相談室は、がんの人もそうでない人も、全ての人ががんについての様々な疑問や悩みを無料で相談できる場所です。がんと診断されてしまった、家族ががんになった、治療方法や人間関係で悩みがある、がんになった自分を責めてしまう、補助金や患者同士の交流の場について知りたい等、どんなことでもかまいませんのでまずはご連絡ください。お名前は伏せたままで相談できますので安心です。

※お電話でのご相談の場合、お電話代はご負担いただきます。

相談方法

お電話でのご相談	☎029-222-1219（あいにいく）	受付時間：月曜～金曜 9:00～16:00 ※土・日・祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く
メールでのご相談	ibagan@ina.or.jp	受付時間：随時
対面でのご相談	要予約	受付時間：月曜～金曜 9:00～16:00 ※土・日・祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く

場所：〒310-0034 水戸市緑町 3-5-35（茨城県保健衛生館内）

公共交通機関ご利用の場合
水戸駅北口バス5番のりばから
「新原茨大」「自由が丘」「赤塚駅」方面バスで
約20分、「東原1丁目」で下車し徒歩3分。

ご案内図