

## 家族の方へ



『親ががんになったら読む本』  
山口建/著 主婦の友社 2019年  
ISBN 978-4-07-438015-2

患者さんの家族に向けた1冊。治療は、患者さんと家族と医療スタッフの協働作業。心の動きを知り、コミュニケーションを上手にとるには？診療プロセスや、医師との対話のコツ、医療費のこと、治療に伴う注意事項などが学べます。



『身近な人ががんになったときに役立つ知識 76』  
内野三菜子/著 ダイヤモンド社 2016年  
ISBN 978-4-478-06921-9

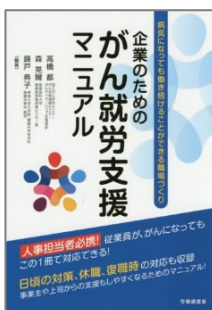
がんになった時の病院や治療の選択、仕事との両立から公的申請まで。76の気になる疑問に現役国立病院医師がQ&A形式で答えた1冊。自分が受けている治療の整理ができる便利なチェックリストも載っています。

## 働く



『がんは働きながら治す! 追補版』  
中川恵一ほか/著 労働調査会 2018年  
ISBN 978-4-86319-663-6

がんになっても働き続けることが国を挙げて推奨されています。がんと診断されたら仕事はどうすれば良いのか、がんと仕事を両立出来るのか、がん治療とはどのようなものか、がんになりにくい生き方などが学べます。



『企業のためのがん就労支援マニュアル』  
高橋都ほか/編著 労働調査会 2016年  
ISBN 978-4-86319-503-5

がんと診断された従業員の就業継続支援のため、円滑な職場づくりをどう進めるか？体調不良時の対応、個人情報の取り扱い、休職中の支援から復職後の支援まで。人事担当者、上司、同僚、それぞれの立場からの対応を学べます。

## お役立ちサイト

### <がん情報サービス>

国立がん研究センターが運営する、がんについての信頼できる情報をわかりやすく提供しているサイトです。



### <健康>(足立区)

足立区が区民の健康を守るために行っている様々な支援やサービスを紹介しています。



### <がんポータルサイト>(東京都)

がんについて調べたり、都内でがんの病院や相談先を探す時に役立つ情報が集められています。



### <公益財団法人日本対がん協会>

誰でも利用できる、看護師や専門医、社労士などによるがん無料相談はこちらから。



### <からだのとしよしつ>

東邦大学医療センター大森病院の患者図書室のWEBページ。ネット上の質の高い、病気や薬に関する情報へのリンクが多く、役立ちます。



### 【「がん情報コーナー」案内】

足立区の6図書館で、がんについての信頼できる情報を閲覧できるコーナーです。各種がん治療がわかる冊子や「家族ががんになったとき」「がんと仕事のQ&A」など、国立がん研究センターが作成し、全国の図書館に寄贈している「がん情報ギフト」プロジェクトの資料ほか、専門機関が作成したお役立ちパンフレットなどを集めています。

### 知れば安心 がん情報 お役立ちガイド

編集・発行/

足立区立梅田・鹿浜・竹の塚・東和・舎人・やよい図書館

編集協力/ヤオキン商事株式会社 2020年2月



知れば安心 がん情報

## お役立ち ガイド

このリーフレットでは、がんについての情報を得たいとき、最初に手にとりやすい本をジャンル別に10冊紹介しています。そして、インターネットの情報や、知っておいて欲しいキーワード、情報の使い方などをまとめて、コンパクトなお役立ち情報ガイドとして作成しました。

より詳しく知りたいときは、図書館のレファレンス(情報収集のお手伝い)をご利用できます。電話やカウンターで、お気軽にお尋ねください。

## がんを知る



『がんのひみつ 最新版』  
中川恵一/著 朝日出版社 2013年  
ISBN 978-4-255-00717-5

この本にはがんの81のひみつが載っています。  
<がんの半分が治癒する時代> <いま、がん診療は入院より通院が主流> <放置しておいてもいい「がん」もある> など。がんを正しく知ること、あなたと、あなたの大切な人を守れます。



『がんになったら手にとるガイド』  
患者必携 普及新版』  
国立がん研究センターがん対策情報センター/編著 学研メディカル秀潤社 2013年  
ISBN 978-4-7809-1129-9

心の支えに関すること、診断や治療に関すること、生活や療養に関すること。診断されて間もない患者さんの助けとなるよう、すべてのがんに共通する情報をまとめたガイドブック。別冊『わたしの療養手帳』付き。

## 治療



『「がん治療」の正しい受け方』  
生活シリーズ NHK きょうの健康』  
「きょうの健康」番組制作班/編  
主婦と生活社 2016年  
ISBN 978-4-391-63876-9

放送された番組をもとに、がんと診断されたら何が必要になるかをチャート式で解説。「手術」「化学療法」「放射線治療」など治療の基本から緩和ケア、リハビリまで、がん治療について知りたいことがこの1冊でわかります。



『国立がん研究センターのがんとお金の本』  
片井均/監修 小学館/発売 小学館クリエイティブ/発行 2016年  
ISBN 978-4-7780-3789-5

五大がんの診断から、どのような治療法があるのか、またそれらにかかる費用について解説されています。その他にも休職の際に受けられる支援など、経済的な負担を軽減する情報が多数掲載されています。

## おいしく食べる



『がん治療中の食事サポートブック 2018』  
公益財団法人がん研究振興財団 2018年

「吐き気」や「体力低下」など、がん治療の際に起こりうる様々な症状を紹介し、症状ごとにおすすめのレシピを掲載しています。レシピだけでなく、症状別の食事のヒントがQ&A形式で解説されています。がん研究振興財団のHPで無料で全文がダウンロードできます。



『やわらかく、飲み込みやすい  
高齢者の食事メニュー122』  
中村育子/監修 ナツメ社 2017年  
ISBN 978-4-8163-6182-1

簡単に作れ、おいしく食べやすいレシピが満載の1冊。1つのレシピにつき「弱い力でかめる」「舌でつぶせる程度」等かたさ別に4つの作り方を紹介しています。リメイクレシピや特別な日のごちそうレシピも掲載。

### 【診療ガイドラインとは】

病気の診断や治療で判断に困った時の手助けとなるよう、医学的な情報や専門医の助言がまとめられた、科学的根拠のある、標準的な指針です。病気の症状や治療方針を医師と相談する時に判断材料になる情報の1つです。

#### ◎お役立ち本

『今日の治療指針』(医学書院)[年刊]

病気の最新の治療法について専門家が執筆している、医師の座右の書。毎年アップデートされていて、診療ガイドラインの掲載もあります。

#### ◎お役立ちサイト

<Minds ガイドラインライブラリ>



日本で公開されている診療ガイドラインが無料で閲覧できるサイトです。患者・市民向けの解説も掲載されています。日本医療機能評価機構が運営しています。

### 【がん情報さがしの10カ条】

1. 情報は”力”。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。
2. あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
3. あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。
4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
6. がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。
7. インターネットを活用しましょう。
8. 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
9. 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。
10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。

国立がん研究センターがん対策情報センター(2008)

### 【闘病記とは】

患者やその家族などによってつづられた体験記です。患者視点の症例報告ともいえ、病と向き合っどう生きるか、という生き方情報まで含む貴重な情報源です。最近はコミックエッセイも増えています。

#### ◎お役立ちサイト

<TOBYO>

インターネット上で公開されている闘病記を探せます。病名・性別・年代などで絞り込むこともできます。



<星野史雄 パラメディカ | わたしのがんnet>



故星野史雄氏が運営していた日本初の闘病専門書店のアーカイブで、闘病記の紹介と「闘病記」を読む7カ条が掲載されています。7カ条は闘病記を読むときの留意点がまとめられ、必読です。