

# Think of me



My notebook

## この冊子を手にとられた方へ

肺がんと診断を受けて、  
「どうして自分が？」  
「なにかの間違いじゃないか」  
「これからどうしよう」といった、

さまざまなお気持ちや不安を感じていらっしゃることでしょう。



Think of me

この冊子は、肺がんと診断されたばかりの患者さんがこれから治療をはじめるとあって、少しでもご自分らしい生活を送っていただけることを目指して作成されました。

肺がんではどのような症状があらわれるのか、どのような治療をするのか、どのような副作用があるのか、治療費はどのくらいかかるのか、仕事はどうなるのかなど、さまざまな疑問や不安についての情報をまとめています。また、現在の状況や治療への要望、わからないことや不安なことなどを、書き出して整理できるパートもご用意しています。

肺がんの治療を続けていくためには、病気や治療法について十分に理解し納得して治療をはじめることと、治療中もできるだけご自分らしい生活を送ることがとても大切です。この冊子が、病気や治療法を知ることや、ご自分らしく療養生活を送っていただけるためのサポートになれば幸いです。

近畿大学病院 がんセンター 特任教授 中川 和彦

国立研究開発法人 国立がん研究センター東病院  
サポーターケアセンター／がん相談支援センター 副センター長 坂本 はと恵

## 目次

今、あなたが最も気がかりなことは  
どのようなことでしょうか？

### 病気について

---

4

### 治療について

---

7

### 副作用について

---

11

### 治療にともなう費用について

---

12

### 仕事について

---

14

### ご自宅での生活について

---

16

### 相談できる場所について

---

17

## 病気について 診断されたら

誰にとっても、がんと告げられることは、心に大きな衝撃を受けるものです。告知を受けたばかりのときは、受け入れがたい気持ちになったり、何も考えられなくなったり、さまざまな感情に心を揺さぶられていらっしやることでしょう。

これは、大きな衝撃から心を守ろうとするとごく自然な反応です。多くの方が時間の経過とともに気持ちが落ち着き、冷静に物事を考えられるようになっていきます。

まずは、肺がんについて知り、あなたの現在の状況について整理してみましょう。



↑ 詳しくはこちら

### 肺がんとは

肺がんは、肺の気管、気管支、肺胞の一部の細胞がなんらかの原因でがん化したものです。肺がんの患者さんの数は、近年増加しています。

### 肺がんの症状

肺がんでは、主に咳、痰、  
血痰けつたん（血の混じった痰）、  
発熱、息苦しさ、動悸、胸の痛みなどの  
症状がみられます。



咳、発熱



↑ 詳しくはこちら

### 肺がんの検査・診断

肺がんは、病変から細胞や組織を採取して、がん細胞が確認された場合に診断されます。肺がんは、がん細胞やその集団の形の違いにより、大きく小細胞肺がんと非小細胞肺がんに分けられます。

肺がんであることがわかったら、がんの広がり（転移）を調べるための検査などを行い、がんの進行度合い（病期・ステージ）を確認します。

また、治療薬を検討するために、遺伝子検査などを行います。



↑ 詳しくはこちら

現在のあなたの状況や肺がんの診断結果について、  
整理してみましょう。



## 現在のあなたの状況について

治療中の病気 なし あり( )

服用中の薬 なし あり( )

薬に対するアレルギー なし あり( )

その他のアレルギー なし あり( )

## 肺がんの症状、検査・診断結果

診断日 年 月 日( 歳)

現在の症状

組織型 非小細胞肺がん 小細胞肺がん

病期・  
ステージ 潜伏がん期 0期  
IA1期 IA2期 IA3期 IB期  
IIA期 IIB期  
IIIA期 IIIB期 IIIC期  
IVA期 IVB期

遺伝子変異 EGFR遺伝子変異 ALK融合遺伝子 ROS1融合遺伝子  
NTRK融合遺伝子 BRAF遺伝子変異 MET遺伝子変異  
KRAS遺伝子変異 RET融合遺伝子 HER2遺伝子変異  
その他( )

PD-L1発現率 ( )%

その他

2024年2月時点の情報

あなたのことや、診察時に聞いたことをメモしておきましょう。  
診断結果については、診断書をもって確認することもできます。



落ち着いて状況が整理できたら、わからないことや気になることが出てくるかもしれません。疑問点や不安などを書き出して、担当医に確認してみましょう。



例) 完治するのか、仕事はどうしたらいいか、など



## 治療について

肺がんの治療方法には主に外科療法(手術)、放射線療法、薬物療法(抗がん剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬)があります。

### 外科療法(手術)

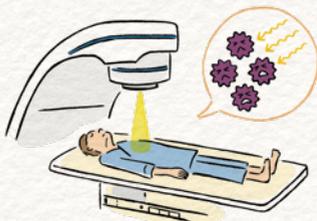
肺がんの手術は、肺にできたがんを完全に取り除くこと(根治)を目的に行われます。



↑ 詳しくはこちら

### 放射線療法

放射線療法は、放射線を体の外から照射してがん細胞を傷つける治療法です。



↑ 詳しくはこちら

### 薬物療法

薬物療法とは、がん細胞の増殖や成長を抑えるためのお薬を内服もしくは点滴により体の中に入れる治療です。

大きく分けて、抗がん剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬の3つの治療法があります。



↑ 詳しくはこちら

### 治療方針を決める因子

肺がんの治療方法は、組織型や病期・ステージ、患者さんの身体状況、年齢、合併症、遺伝子変異があるかどうかなどを考慮して決定されます。



↑ 詳しくはこちら

肺がんの治療方針の決定においては、治療後のQOLも重要です。治療後に体がもとの状態に回復せずに、副作用や障害を抱えての生活を強いられることも少なくありません。

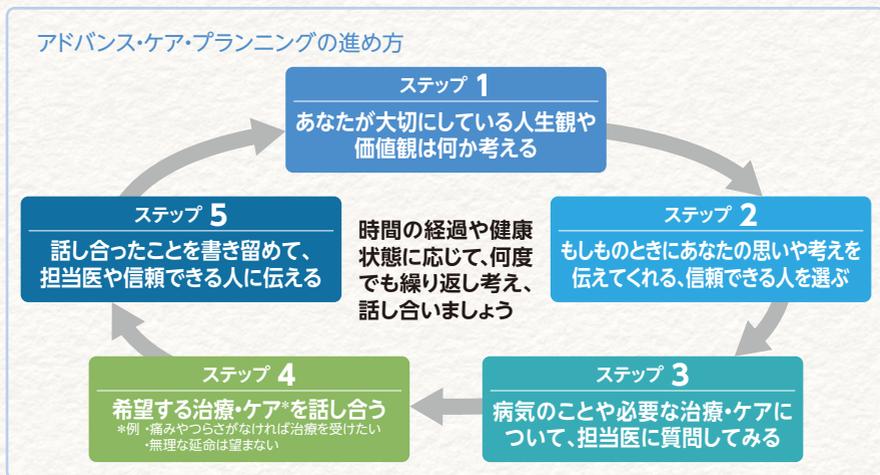
治療後の生活も考慮することは、治療方針選択に欠かせない因子であり、担当医と患者さん(ご家族)とも相談して決めていくことが重要です。

そのためには、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有しておくこと(アドバンス・ケア・プランニング)が大切です。

担当医と相談する前に、治療への要望を書き出しておきましょう。

## アドバンス・ケア・プランニング

もしものときのために、自らが希望する医療やケアを受ける上で大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかをご自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有する取り組みです。



どのような治療を受けたいかや、その理由などをメモしておき、担当医に伝えましょう。治療をはじめる前に、治療後の生活のことまでしっかりと考えておくことが大切です。



## 治療への要望

- 複数の治療選択肢があれば説明を受けたい
- 当面は治療に専念したい
- 家で過ごすことを最優先したい
- 担当医と話し合っ、治療法を決めたい
- できるだけ仕事や家事・育児と治療を両立したい

具体的な要望があればメモしておきましょう。

例)小さな子どもがいるので、できるだけ入院せずに治療をしたい

あなたの治療プランが決まったら、記録しておきましょう。

## はじめに行う治療

治療方法  外科療法  放射線療法  
 薬物療法(薬剤名: \_\_\_\_\_ )

### 治療内容

具体的な治療内容やスケジュールなどをメモしておきましょう。

例)〇月〇日治療開始、●●の点滴は3週間ごと、▲▲は毎日服用する

## 次に行う治療

治療方法  外科療法  放射線療法  
 薬物療法(薬剤名: \_\_\_\_\_ )

### 治療内容

具体的な治療内容やスケジュールなどをメモしておきましょう。

例)○月○日治療開始、●●の点滴は3週間ごと、▲▲は毎日服用する

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## それ以降に行う治療

治療方法  外科療法  放射線療法  
 薬物療法(薬剤名: \_\_\_\_\_ )

### 治療内容

具体的な治療内容やスケジュールなどをメモしておきましょう。

例)○月○日治療開始、●●の点滴は3週間ごと、▲▲は毎日服用する

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 副作用について

それぞれの治療中や治療後には、副作用や合併症があらわれることがあります。どのような症状がいつあらわれるかについては個人差がありますが、いずれも早めに気づいて適切な対処を行うことが重要です。あなたの行っている治療ではどのような副作用が起こる可能性があるのかをよく理解しましょう。以下に記載している症状以外でも気になる症状がみられた場合には、すぐに担当医や薬剤師にご相談ください。

### 注意が必要な副作用・合併症

#### 外科療法(手術)

肺炎、気管支痙、肺塞栓、心筋梗塞・脳梗塞、乳び胸など



[↑詳しくはこちら](#)

#### 放射線療法

皮膚炎、食道炎、肺臓炎、脊髄炎など



[↑詳しくはこちら](#)

#### 薬物療法

**抗がん剤**: 悪心・嘔吐、骨髄抑制、下痢・便秘、脱毛、末梢神経障害、皮膚障害、味覚障害、間質性肺炎など



[↑詳しくはこちら](#)

**分子標的薬**: 悪心・嘔吐、皮膚障害、間質性肺炎など

**免疫チェックポイント阻害薬**: 皮膚障害、肺障害、肝・胆・膵障害、下痢・大腸炎、腎障害、神経・筋・関節障害、内分泌障害など

## 治療にともなう費用について

がん治療では、治療にともなう費用が高額になるのではないかと、心配になることもあるでしょう。

そんなときは、高額療養費制度や医療費控除制度などを利用することによって、治療にともなう費用負担を軽くすることができる場合もあります。



↑ 詳しくはこちら

### 直接治療にかかるお金

検査費用、診察費用、手術費用、薬代など



### その他にかかるお金

通院のための交通費、入院時の日用品代など



## 皆さんに知っていただきたい制度

### 高額療養費制度

高額療養費制度とは、医療費支払いの自己負担を軽くする制度です。

病院や薬局で支払う金額が一定額(自己負担限度額)を超えた場合に、その超えた金額が、後で払い戻されます。



↑ 詳しくはこちら

### 限度額適用認定証

医療費の窓口での支払いを自己負担限度額にすることができ、立替払いが不要になる制度です。患者さんご自身の加入している保険者※に申請すると交付される認定証です。



※健康保険組合、協会けんぽ(全国健康保険協会)、共済組合、国民健康保険など

↑ 詳しくはこちら

## 働く世代の方に知っていただきたい制度

### 傷病手当金

病気やけがで療養中の場合、その生活を保障するための制度です。サラリーマンや公務員などの健康保険の被保険者が、病気やけがで仕事を休み、給料が支給されないときや減額された場合に、生活を保障するために給付されます。



↑ 詳しくはこちら

### 障害年金

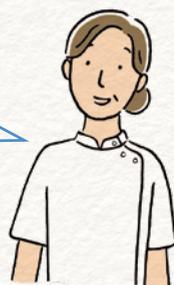
病気やけがなどによって一定の障害状態になったときに生活を保障するために支給される年金です。

病気やけがが原因で生活や労働に障害が生じた場合や、初診日要件、保険料納付要件を満たし、障害等級表による障害の状態にあるときに利用できます。



↑ 詳しくはこちら

他にも、介護保険制度など、さまざまな助成・支援の仕組みがあります。  
詳しくは、がん相談支援センターにご相談ください。



## 仕事について

仕事に関しては、生活する上で欠かせない収入に直結するため、「どうしよう」と悩まれるのは当然のことです。「がんになったら働けない」、「周りに迷惑をかけるから」などと考えてすぐに仕事を辞めることはせず、まずはご自身の気持ちと向き合って、落ち着いて考えるゆとりが出てから決断しましょう。

病気を経験することで、あなたの生活の中で、より大切にしたいものの優先順位が変化することもあります。今後の働き方を考えるとともに、生活全体の中で何を大切にしたいと考えているのか、一度振り返ってみましょう。



### あなた自身の気持ち

#### 大切にしたいもの

今のあなたが大切にしたいもの、優先したいものを書き出して、気持ちを整理しましょう。

例) 家族と過ごす時間を大切にしたい、など

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 仕事に対する思い

あなたにとって仕事とはどのような存在か、治療中にどのように働きたいか、仕事を辞めた場合の生活や経済面への影響などを書き出しましょう。

例) 治療に専念したいが収入が減るのは不安、仕事が好きだからできるだけ続けたい、など

---

---

---

---

---

---

---

---

職場にはその時点でわかっていることを、正確に伝えることが大切です。

会社が知りたいポイントを担当医に確認して、会社に伝える内容を整理しておきましょう。



## 会社に報告するにあたり担当医に確認しておくこと

治療期間は？

.....  
 通院や入院の頻度は？

.....  
 どのような副作用が起きて、仕事にどれぐらい影響が出そうか？

.....  
 治療後の働き方は？

.....  
 その他、会社に伝えておいた方が良いことは？

【肺がんを学ぶ】では、肺がん患者さんの就労・療養に関してのよくある質問とその回答をまとめています。ぜひご覧ください。



↑ 詳しくはこちら

## ご自宅での生活について

通院治療や在宅療養では、ご自宅で普段どおりに近い生活を送りながら治療を受けることができます。しかし、不安やストレスが軽減される一方、患者さんやご家族の負担が増えるのも事実です。

療養生活では、通院や介護、子育てなどに対して、さまざまなサポートを受けることができます。あなたやご家族の負担を減らすために、これらの制度を活用してみましょう。

### 在宅での療養生活や通院その他をサポートするサービス

ご本人やご家族が家事を行うことが困難になったり、介助が必要になったりした場合に活用できる公的保険サービスとして、訪問介護、配食サービス、福祉用具の貸与サービス、送迎サービスなどがあります。



↑ 詳しくはこちら

### 子育てをサポートするサービス

小さなお子さんをお持ちのご家族では、療養生活中に子育ても行わねばならず、ご家族だけでは支えきれないことも生じることでしょう。そんなときには、公的な機関による子育てをサポートするサービスを活用することができます。



↑ 詳しくはこちら

**【がんを学ぶ】**では、子どもへの伝え方やご家族ができるサポートなど、がん患者さんだけでなく、ご家族向けの情報も配信しています。ぜひご覧ください。

がん患者さんの  
家族ができるサポート



↑ 詳しくはこちら

がん患者さんのお悩み相談室～がんと家族～  
がんと向き合う家族の心得



↑ 詳しくはこちら



## 相談できる場所について 誰かに相談したいときは

がんと診断された後、あなたやご家族が、自分たちの悩みを他の人に話したり、病気のことを打ち明けたり、経済的なことを相談したりするのは難しいものです。そんなときは、「がん相談支援センター」にご相談ください。「がん相談支援センター」では、専門の相談員が、病気や治療、療養生活に関する相談にのったり、患者会などの情報探しのお手伝いをしています。

全国各地のがん診療連携拠点病院などにあり、誰でも無料で利用することができます。

相談したいことや、知りたいことを書き出し、相談に行ってみましょう。



↑詳しくはこちら

### 相談したいこと、知りたいこと

例) インターネットでは知りたい情報がうまく調べられない、病気のことを友達にどう言えばいいかわからない、どうすれば高額療養費制度を使えるか知りたい、など

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

memo

A large yellow rectangular area containing horizontal dotted lines for writing.



