

がんと診断されたときに知っておくこと

「がん」と診断されたとき、信じられない気持ちになったり、動揺することは自然なことです。自分の病状を正しく理解して、あなたの大切にしたいことを整理して、納得して治療を選択していきましょう。

I 診断直後の不安や落ち込みを誰かに話してみませんか

「頭の中が真っ白」「何も考えられない」という状況から、徐々に気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれることがあります。ひとりで解決しなければと思わずに、ご家族や医療者に話すことで、少しずつ気持ちが楽になることがあります。



II 自分の病気を知る

まずは、主治医の説明を聞きましょう。がんと診断された後は、主治医の説明が頭に入らないことがあります。なるべくご家族や信頼できる方と一緒に聞くようにしましょう。説明直後は「質問が浮かばない」ことが多いので、時間が経ってから浮かんできた質問はメモしておきましょう



III 自分の気持ちや体調を話しましょう



あなたの気持ちや体調は、あなたにしか分かりません。今感じていることや、体調について、きちんと主治医や看護師へ伝えましょう。「体調が悪いと言うとがん治療をしてもらえない」と、心配される方もいますが、がん治療にエネルギーが注げるように、体調を整えて土台をつくるケア（緩和ケア）を併用することは、とても大切です。



IV 病気や治療について調べるとき

確かな情報源から正しい情報を探しましょう。不安が強い時は、ネガティブな情報ばかりが目に入ったり、反対に「〇〇をしたらがんが消えた！」などの広告を過剰に信じてしまうことがあります。また、がん体験者の発信する情報は、あなたに当てはまらないこともありますので、参考程度に留めておきましょう。心配な時は、医療者に情報の正しさを確認することをお勧めします。



V あなたの希望を伝えて、治療を選択してきましょう

がん治療は標準治療（科学的根拠に基づいた、利用できる現時点で最も効果的と許可された治療）が基本となります。治療を選択するときは、あなたが大切にしたいことを話して選択していきましょう。

例え：仕事や家庭に支障が出ないように治療をしたい

：なるべく通院で治療を受けたい

：副作用があっても効果が高い治療を選びたい／効果が少し落ちても副作用の少なさで治療を選びたい



セカンドオピニオンを活用することは、患者さんの権利です。他の病院で病気や治療についての意見を聞きたい場合は、遠慮せずに主治医に伝えましょう。

がんの診断は大きな出来事ですが、「すぐにすべてを決める必要はない」ということも、重要なポイントです。

少しずつ理解しながら進んでいけるように支援しますので、いつでもご相談ください。



参考サイト：がん情報サービス ganjoho.jp



中部労災病院認定看護師会・がん性疼痛看護認定看護師

2026年3月作成