

がん情報 リサーチガイド @埼玉

埼玉県立久喜図書館

日本人の2人に1人がかかるといわれ、すべての人にとって身近な病気である「がん」。

がんと向き合うためには、正しい情報を入手することが大切です。

知っておきたい情報や資料、その入手先などをご紹介します。

目次

- | | | | |
|----|------------------------|----|--------------------------|
| p1 | 1 はじめに読みたいガイドブック | p5 | 6 患者会を探す / 7 薬について調べる |
| p2 | 2 がんの相談窓口 / 3 がんに関する図書 | p6 | 8 診療ガイドライン |
| p3 | 4 がんのインターネット情報 | p7 | 9 専門論文を探す |
| p4 | 5 闘病記を探す | p8 | 10 埼玉県立久喜図書館の健康・医療情報サービス |

1 はじめに読みたいガイドブック



『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)
療養生活での不安・悩みへの対応や診療・治療について、患者さん、家族の視点でまとめた本です。

「がん情報サービス」のウェブサイトで、最新版がダウンロードできます。

https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/hikkei02.html



『埼玉県がんサポートハンドブック』

(埼玉県保健医療部疾病対策課 随時改訂)

埼玉県のがんに関する情報がまとまった資料です。がんと診断されたり治療を受ける時に役立つ情報が掲載されています。埼玉県の「がん対策」のウェブサイトからダウンロードできます。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/gantaisaku/gansupporthandbook.html>



2 がんの相談窓口

治療や仕事、これからの生活に不安を抱いたときには…。
誰かに話を聴いてもらうだけで、ほっとしたり、元気が出ることも！



がん相談支援センター

がん診療連携拠点病院（国指定）と、埼玉県がん診療指定病院に設置されている、がんの相談窓口です。がんに関する治療や療養生活全般のこと、地域の医療機関など、がんに関するどんなことでも無料で対面や電話による相談ができます。かかりつけの病院以外でも相談できます。

⇒ p1「埼玉県がんサポートハンドブック」に県内がん相談支援センターの一覧が掲載されています。

がんワンストップ相談（埼玉県保健医療部疾病対策課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/gantaisaku/gantiryoutosigotonoryouritusion.html>

働くがん患者の方の治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員などによる相談を行っています。対象は埼玉県内に在住または在勤する就労中のがん患者の方。要予約。

がん患者・家族の支援 がん無料相談（公益財団法人 日本対がん協会）

https://www.jcancer.jp/consultion_and_support

看護師や社会福祉士が、患者さんや家族などからの相談を受ける「がん相談ホットライン」のほか、専門医や社労士による電話相談の窓口があります。

就労セカンドオピニオン～電話で相談・ほっとコール～（一般社団法人 CSR プロジェクト）

<https://workingsurvivors.org/secondopinion.html>

雇用継続や職場の対応、就職や復職に際して悩みや不安を抱えるがん患者さんや家族に対して、ソーシャルワーカー、社会保険労務士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントなどが電話で相談に応じています。無料で利用できます。要予約。

3 がんに関する図書

がんに関する図書の一部をご紹介します。

埼玉県立久喜図書館のがん情報コーナー（p8 参照）では、がんの基礎知識や治療法などの全般的なものや、各種がんの図書をご利用いただけます。

『「がん」はなぜできるのか そのメカニズムからゲノム医療まで』

（国立がん研究センター研究所編 講談社 2018）

がんとは何か、どのように発生するのかといったメカニズムから、検査、予防の方法、最先端のゲノム医療まで、がんについて網羅的に学べる一冊です。



📖『よくわかるがん治療』シリーズ（主婦の友社）

病気について図表などを用いてわかりやすく解説するシリーズ。専門医によって監修されている、一般の方向けの入門書です。『大腸がん』『肺がん』『乳がん』『血液のがん』などが刊行されています。

📖「やさしくわかる放射線治療学」

（日本放射線腫瘍学会監修 学研メディカル秀潤社 2018）

放射線の基礎から最新の高精度治療までを網羅したテキストです。医学生や看護師向けですが、イラスト、図表が多く、わかりやすく解説されています。



📖『患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド 増補版』

（日本緩和医療学会ガイドライン統括委員会編集 金原出版 2017）

がんによる「からだの痛み」の治療に焦点をあてた一冊。痛みをどうやって伝えればよいのか、痛みどめの薬は怖くないのか、薬以外のどのような治療法があるのか、などをQ&A形式で説明するガイドブックです。



📖『まず知っておきたい！がん治療のお金、医療サービス事典』

（山崎知子編 全日本病院出版会 2021）

がんの治療費や使える医療サービス・制度、相談先、情報収集の方法など、知っておきたい情報がまとまった一冊。がんに関わる医師、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー等が丁寧に解説しています。



📖『親ががんにになったら読む本 心に寄り添い回復を助ける』

（山口建著 主婦の友社 2019）


過去数十年にわたって1万人以上の患者さんから集められた、がん患者さんの本音を掲載。がんと診断された人の気持ちを知り、上手にコミュニケーションを取る方法を学べます。



4 がんのインターネット情報

📺 がん情報サービス（国立研究開発法人国立がん研究センター）<https://ganjoho.jp>

一般向け・医療関係者向けに各種がんの解説、予防・検診方法、標準治療など様々な情報を提供するほか、医療機関や、相談支援センター(無料の相談窓口)などの検索もできます。ダウンロードが可能な各種冊子には、音声版もあります。ウェブサイト内には、小児がんについての情報を集めた「小児がんの人へ」のページもあり。

 **がん情報サイト**（公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構 医療イノベーション推進センター） <http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

米国国立がん研究所（NCI）が配信する世界最大・最新のがん情報データベース（Physician Data Query）の日本語版を提供。科学的根拠に基づくがん情報の要約の閲覧、臨床試験情報の検索が可能です。

 **がん症状別レシピ検索「CHEER！（チアー）」**（国立研究開発法人 国立がん研究センター東病院） <https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/>

Cancer（がん）、Help（助ける）、Eat（食べる）、Easy（簡単）、Recipe（レシピ）をコンセプトに、がん症状別に作られたレシピが検索できるウェブサイト。

5 闘病記を探す

闘病記は、病気にかかった患者さんやその家族が綴った体験記です。病気と向き合う勇気や知恵を与えてくれます。ただし、個人の主観に基づいて書かれていることが多いので、治療法等は医学書などで確認しましょう。




埼玉県のマスコット さいたまっち


 **闘病記文庫のリスト**（東京都立図書館）

https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/research_guide/health_medical/toubyouki/

都立図書館で所蔵する闘病記を、病名ごとにリスト化したPDFファイルがダウンロードできます。随時更新。

 **健康と病いの語り ディペックス・ジャパン** <https://www.dipex-j.org/>


一人ひとりの患者さんの、病気や医療体験の語りをインタビュー映像で提供。現在、「認知症」「乳がん」「前立腺がん」などの語りが公開されています。

 **星野史雄 パラメディカ（わたしのがんnet）**

http://www.my-cancer.net/hoshino_paramedica/

闘病記を中心としたオンライン古書店《on-line 古書店パラメディカ》を受け継いだウェブサイト。

「星野史雄ライブラリーデータベース」からは、紹介されている闘病記について全国の図書館の所蔵状況が確認できます。

 **TOBYO（株式会社イニシアティブ）** <https://www.toby.jp/>

インターネット上で公開されている闘病記を探せるウェブサイト。TOBYO 図書室では、病名、部位・分野別、発症時の年代・性別から絞り込みも可能。

6 患者会を探す

地域の患者会・支援団体では悩みを話す場を提供したり、病気や治療、日常生活などの情報交換をしています。同じ病気で集まった人たちとのつながりは、不安な気持ちを軽くし、心の支えとなるでしょう。



埼玉県内のがん患者会

「埼玉県がんサポートハンドブック」(p1 参照) に県内がん患者会・患者支援団体、サロン等の一覧(団体名、疾患名、問い合わせ先)が掲載されています。



かんしん広場 (株式会社 e ヘルスケア) <https://www.kanshin-hiroba.jp/>

国内に数多く存在する患者会・団体を検索することができ、各患者会・団体のホームページへのリンクも貼られています。

7 薬について調べる

「今飲んでいる薬の成分や副作用について知りたい。」

抗がん剤、鎮痛剤、漢方薬など、さまざまな薬について調べたいときは、インターネットサイト「PMDA」が役に立ちます。



PMDA (独立行政法人 医薬品医療機器総合機構) <http://www.pmda.go.jp/>

「添付文書等検索」→「医療用医薬品」→「医療用医薬品 情報検索」最新の添付文書の検索とダウンロードができます。一般用医薬品は、「一般用・要指導医薬品」から。



MEMO 医師に処方される薬を「医療用医薬品」、薬局などで市販されている薬を「一般用医薬品」といいます。

MEMO 「添付文書」とは、薬の用法・用量、その他使用上の注意など、薬を正しく使うために大切な情報を記載した文書です。医薬品には添付文書の作成と添付(紙またはQRコード表示)が義務づけられています。



AYA 世代(15~39歳の思春期・若年成人世代)のがんについては、「あなたやあなたの大切な人ががんになったら AYA 世代のがん情報の調べ方」(埼玉県立久喜図書館 令和4年12月発行)をご覧ください。

8 診療ガイドライン


最新の診療ガイドラインは、医療の標準として、医師だけでなく患者さんにとっても参考になります。そこで、知っておきたいインターネット情報や、図書として出版されている診療ガイドラインをご紹介します。

MEMO 診療ガイドラインとは、特定の病気について、医学専門学会などにより、科学的な根拠に基づいて作成される、標準的な治療方法を示した文書です。


※すべての病気について作成されているわけではないこと、すべての患者さんの治療にそのまま適用できるものではないことにご注意ください。

※改訂版の刊行状況を確認し、最新の情報を入手しましょう。

図書での出版例


 『乳癌診療ガイドライン 2022年版』（日本乳癌学会編 金原出版 2022）
1（治療編）と2（疫学・診断編）に分かれており、治療編では治療の流れや、薬物療法、放射線療法などについて解説があります。疫学・診断編では乳がん発症リスクのある生活習慣や検査方法を知ることができます。





 『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版』（日本乳癌学会編 金原出版 2019）

病気によっては患者さん向けのガイドラインも刊行されています。医師向けのガイドラインの内容から、患者さんに知ってほしい内容、日常生活で気を付けてほしいことなどを分かりやすく解説しています。




 **がん診療ガイドライン**（日本癌治療学会） <http://www.jsco-cpg.jp/>
各種がんの最新のガイドラインの情報を掲載しています。インターネット上で閲覧できるガイドラインには、リンクが貼られています。

 **Minds ガイドラインライブラリ**（公益財団法人 日本医療機能評価機構）
<https://minds.jcqhc.or.jp/>
診療ガイドラインの検索ができ、一部のガイドラインは本文の閲覧も可能です。「ガイドライン解説検索」から、一般の方向けに平易に解説した情報を読むこともできます。


 **東邦大学・医中誌 診療ガイドライン情報データベース**（東邦大学医学メディアセンター、医学中央雑誌刊行会） <https://guideline.jamas.or.jp/>
どのようなガイドラインがあるか検索することができ、一部ガイドラインは、リンク先から本文の閲覧が可能です。

9 専門論文を探す

「診断や治療の根拠となる論文やデータを確認したい」「先端医療や最新の研究情報が知りたい」 そんな時は、オンライン・データベースを使って専門論文を探してみましょう。


 J-STAGE 科学技術情報発信・流通総合システム (国立研究開発法人 科学技術振興機構)
<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja>

国内の学会・協会等が発表した学会誌や論文誌、会議録の全文を読むことができる電子ジャーナルのプラットフォームです。キーワードなどから論文を探せます。

 医中誌 Web (特定非営利活動法人 医学中央雑誌刊行会) ★

国内で発行された医学・看護学等の定期刊行物、のべ約 4,000 誌から収録した約 1,500 万件の論文情報 (書誌的事項や一部の抄録など) を検索できます。



 J Dream III (株式会社 ジー・サーチ) ★

科学技術や医学・薬学関係の国内外の文献情報を検索できる、日本最大級の科学技術文献データベースです。海外文献は、日本語による抄録を掲載しています。

MEMO

★は、埼玉県立久喜図書館の館内で無料でご利用いただけます (図書館カードまたは住所を証明できるものが必要です。プリントアウトは実費です)。論文本文の取り寄せについては図書館にご相談ください。

● 健康・医療情報を見極めるポイント「か・ち・も・な・い」

か 書いたのは誰か、発信しているのは誰か？

信頼できる専門家または組織が発信している情報でしょうか？

組織の場合は、その組織の目的や運営方法にも注目をしてみましょう。

ち 違う情報と比べたか？

他の情報と違う点はないでしょうか？

別の人が書いた本やウェブサイトも確認しましょう。

も 元ネタ (根拠) は何か？

出典や引用などに、科学的な根拠として専門分野の論文 (査読のある学術雑誌) や具体的なデータが示されているでしょうか？

な 何のための情報か？

商業目的で商品やサービスを買うことを促すための広告ではないでしょうか？

気を引くような見出しだけから、それを事実や結論とみなしてはいけません。

い いつの情報か？

ウェブサイトの作成日や更新日、本の出版年など、いつの情報か示されているでしょうか？古い情報の中には、現在では否定されている情報もあります。

出典 健康を決める力”ヘルスリテラシー”を身につける (中山和弘 (聖路加国際大学))

<https://www.healthliteracy.jp>

10 埼玉県立久喜図書館の健康・医療情報サービス

健康・医療情報コーナー

2階公開図書室内に、健康・医療情報に関する資料を集めたコーナーを設置しています。

- 図書：約 8,800 冊（入門書から専門書、診療ガイドラインまで）
- 雑誌：約 60 種
- 専門論文を探せるオンライン・データベース：「医中誌 Web」など 3 種
- お持ち帰りいただけるパンフレット類：約 140 種
- 司書が資料・情報探しのお手伝いをします（ご利用になる方のプライバシーを守ります）。



「健康・医療情報コーナー」に常設！

がん情報コーナー

がんの基礎知識などの全般的な情報から、各種がんまで、図書約 500 冊を集めたコーナーです。

相談窓口や専門機関から入手した治療や心、生活を支えるパンフレット類も豊富に取り揃え、治療中の方とご家族、また、がんのことを知りたいという方をサポートします。

国立がん研究センターから寄贈されたがんの冊子セット「がん情報ギフト」も設置しています。



健康・医療情報リサーチガイド@埼玉

（埼玉県立久喜図書館 編集・発行 令和 3 年 1 月 改訂 2 版 A5 版、40 ページ）

健康・医療情報の調べ方のポイントやおすすめの図書、インターネットサイトなどを、「病気」「医療機関」「薬」などのテーマごとにご紹介する小冊子です。

埼玉県立図書館（熊谷・久喜・浦和分室）で無料配布中。

電子版は県立図書館ウェブサイトで公開中。

<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/post-36.html>



自然科学と芸術・文学の

埼玉県立久喜図書館

〒346-8506 埼玉県久喜市下早見 8 5 - 5

電話 0480-21-2659 FAX 0480-21-2791

<https://www.lib.pref.saitama.jp/>

- JR・東武伊勢崎線久喜駅西口 徒歩 20 分

がん情報リサーチガイド@埼玉

編集・発行 埼玉県立久喜図書館 令和 4 年 12 月

協力 埼玉県保健医療部疾病対策課

当ガイドブックは、国立がん研究センターがん情報ギフト「結ぶ」事業（公益財団法人正力厚生会 2022 年度助成金）の助成により印刷いたしました。



ウェブサイト



Since 1922
Saitama Prefectural Libraries
埼玉県立図書館

