

# がん情報の上手な見つけ方



テレビ、新聞、雑誌やインターネット等々…  
情報はたくさんあるけど、  
どれが役立つの？

どういことが不安？

不安なことへの対処

解消・軽減

①たくさんの心配事があると思います。  
まずは不安の要因を整理しましょう。  
(必要なときは相談窓口を利用しましょう)

②不安を軽減するために、**適切な情報**  
を集めましょう。

- 重要!**
- ①情報元が明確で
  - ②情報の信頼性があり
  - ③最新の情報であるか
  - ④自分に適しているか

③情報をもとに、医療者や身近な方へ  
相談しましょう。  
(患者さんの病状に関する詳細な情報を  
一番持っているのは主治医です)



## 病気と向き合う上で大切なこと



適切な情報を得て  
病気を正しく理解すること  
(病状・治療・見通し)

国立がん研究センター  
がん情報サービスHP

•各種がんの解説や療養に役立つ情報を一般の方向けに掲載

岡山県がん診療連携協議会HP

岡山がんサポート情報HP

•岡山県のがんに関する情報を掲載

岡山県がんサポートガイド

•岡山県の療養情報をまとめたもの



つらい気持ちやしんどさを  
打ち明けられる存在が  
いること



医療者との  
コミュニケーション

がん相談支援センターでは、  
がんに関する一般的な情報提供を行っています。  
がんサロンのぞみ会も併せてご利用ください。