

# からだのとしょかん通信

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は  
外来棟2階にあります。気軽にお立ち寄りください。

## 2023年6月号

## がん情報の探し方

がんセンター新潟病院 図書室

外来棟2階にある患者図書室「からだのとしょかん」は開始から 26 年を迎えました。多くの患者さん、ご家族の方にご利用いただきありがとうございます。

今号はがん情報の探し方や、からだのとしょかんのご利用についてご紹介します。

「がん」といっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。あなたに一番適した治療法や療養生活のことは、あなたと担当医が話し合って決めていく必要があります。担当医とよく話し、自分の状態を正確に把握することが大切です。



その上で、あなたの病気のこと、検査や治療法、療養生活などについて、もっと詳しいことを知りたいと思ったときは、自分でも調べてみましょう。情報を得ることで、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減することもあります。また、納得のいく決定をするにあたって、その情報が判断材料となることがあります。

以下に「がん情報を探すときの 5 つのポイント」と「がん情報を見極めるときの 3 つのポイント」を提示します。情報を探す際、内容を見極める際などにご活用ください。



### - がん情報を探すときの 5 つのポイント -

#### ●今、必要な情報は何か、考える

状況によって、必要となる情報はさまざまです。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。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。

#### ●インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使うことが難しい場合は家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

#### ●がん相談支援センター(患者サポートセンター)を利用する

情報の探し方がわからないときには、がん相談支援センターを利用してみましょう。相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。



#### ●信頼できる情報が、考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

健康食品やサプリメントなどの補完代替療法のうち、がんへの効果が証明されたものはありません。中には有害なものもありますので、注意しましょう。

#### ●行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

## - がん情報を見極めるときの3つのポイント -

健康や医療に関する情報は、自分の健康、そして命に関わるものです。がんに対する情報を見聞きしたときには、次のことを疑ってから、「自分にとって正しい情報」であるかどうかを判断しましょう。

### ●いつの情報か

医療に関する情報は研究が進められるにつれて進歩しています。これまで信じられていた情報が、研究が進んだことで、間違っていたことが明らかになることもあります。古い情報や、いつのものであるかが不明な情報は、そのまま信じない方がよいでしょう。

### ●だれが発信しているか

薬や食品などの企業による販売目的の広告ではないか確認しましょう。効果が確認されていない治療法や食品などの宣伝を目的としている場合には、信頼できる情報とは言えません。

また、著名な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合には、必ずしも科学的に正しいとは言えない場合があります。

### ●何を根拠にしているか

ある物質が多くの人のがんに有効であると科学的に確認されるためには、試験管での実験から始まって、動物、少数の人、何十人、何百人、場合によっては何万人の人を対象とした何段階にも及ぶ研究が必要です。ネズミで効果があったという研究結果があっても、人での効果がきちんと確認されていない場合はまだ信頼できる情報ではありません。

正しい情報かどうか、以上のような3つのポイントでも判断がつかない場合は、信頼できる情報源を参考に信頼できる医療従事者に相談しましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

## からだのとしょかんをご利用ください

利用時は手指消毒をお願いします  
※入室時の記名は不要になりました

場 所 外来棟2階 エレベーター隣

パンフレット ▶

開館日と時間 月～水、金曜日 午前10時～午後3時 ※入口掲示のカレンダーによる

資料について 医学辞典、病気の解説、食事療法、体験記、がんのパンフレット、健康雑誌など

インターネット 病気に関して調べる時にご利用できます

貸 出 1回3冊まで、貸出カードに必要事項を記入してください

係 員 ボランティアが交替で対応しています。「どの本を見ればよいか？」などご相談ください

注 意 事 項 特定の資料を勧めているものではありません。

ご自身の状態と一致した内容でなく、疑問への回答の一部分かもしれません。

主治医や看護師との話し合いの材料にしてください



## - お役立ち情報 -

2次元コードからどうぞ ▼

からだのとしょかんでは、情報収集に役立つWebサイトを集めたリンク集を作成しています。

どうぞ、ご利用ください。<https://www.niigata-cc.jp/karada.html>

また当院ホームページで公開している「がん・疾患情報サービス」もぜひご利用ください。

<https://www.niigata-cc.jp/disease/index.html>

