



## 令和4年度 第1回 がんサロン勉強会

「自分らしく療養するためのコツ

～患者力を身につけよう～」

令和4年5月25日（水）

患者支援センター

緩和ケア認定看護師 日高麻希

## こんな経験ありませんか？

- 病気や治療法について説明があり、自分で決めるように言われたけど、どうしたらいいのかわからない
- 病気や治療法について主治医に聞きたいけど、忙しそうだから聞きにくい
- セカンドオピニオンを受けたいけど、主治医に伝えたら気分を害するんじゃないか
- 主治医の前に出ると緊張する



など・・・

## あなたも医療チームの一員

医療は、患者さん、ご家族を中心とするチームで行う  
ものです。

⇒ あなたも医療チームの一員

積極的に医療に参加できるよう  
『患者力』を身につけましょう。

## 本日の内容

1. 「患者力」について知ろう
2. 「患者力」の3つの要素



1

「患者力」について知ろう



## 患者力とは

「自分の病気を医療者任せにせず、自分事として受け止め、  
いろいろな知識を習得したり、医療者との十分なコミュニケーションを通じて信頼関係を築き、人生を前向きに生きようとする患者の姿勢」

～「オンコロジー教育推進プロジェクト」より引用～

## 患者力：3つの要素

- ① 情報を正しく得る
- ② 医療者とコミュニケーションをとる
- ③ 自分で意思決定する



2

「患者力」の3つの要素



## ① 情報を正しく得る

自分のがんがどんな状態にあるのかをしっかりと把握しておくことは、がんと付き合っていく上で重要です。

がんという病気や治療・療養の方法について、情報がたくさんあふれていますが、信頼できる情報を見極めましょう。

### <正しい情報を見極めるポイント>

- いつ出された情報か（新しい情報であるか）
- どのような機関が出しているか（情報発信源はどこか）
- 信頼性が高く、科学的に効果が証明されているか



# 正しい情報を得る方法の例

## 1. ホームページ

- 「国立がん研究センター がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp/public/cancer/index.html?msclkid=91b0b088cf5511ecaef20f49560ba80b>

- 「がんネットみやざき」

<https://www.msuisin.jp/gan-net/?msclkid=07bb634ecf5611ec9b3c42f3eebe54f9>

## 2. 書籍

- 「患者さんのための（疾患名）診療ガイドライン」  
など

## 相談できる窓口

- 県内のがん相談支援センター

- 宮崎大学医学部附属病院
- 宮崎県立宮崎病院
- 宮崎県立日南病院

- 都城医療センター
- 宮崎県立延岡病院

- がん情報サポートサービスセンター

☎ 0570-02-3410 または 03-6706-7797

- がん相談ホットライン

☎ 03-3541-7830



# 相談できる相手

- 病院のスタッフ

- 医師

- 管理栄養士

- 緩和ケアチーム

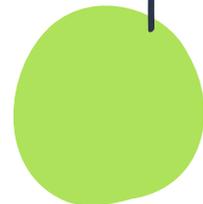
- 看護師

- 医療ソーシャルワーカー

- 薬剤師

など

- 患者会やがんサロン



## ② 医療者とコミュニケーションをとる

納得のいく医療を受けるための第一歩は、  
患者さんがきちんと症状や治療への希望を伝えること

- 症状は我慢せず、伝える
- わからないことを（わかるまで）聞く
- 自分の気持ちや希望を伝える

主治医をはじめとする医療者と  
良好なコミュニケーションをとることが重要！

## 主治医とのかかわり方のコツ

- ❑ メモを活用する（箇条書きでOK!）
- ❑ 診察時、信頼できる人に同席してもらう
- ❑ 主治医以外の医療スタッフの協力を得る



# メモを活用する

1. 日頃からできるだけ病状のメモをとる
  - ・受診前に病状を整理し、メモしておく
2. 質問や相談したいことは事前にメモにまとめておく
  - ・病気や治療のことで聞きたいことがあればメモしておき、診察時に聞きましょう
3. 診察中、メモを取る
  - ・言われたことを忘れないよう、大事な事はメモを取り確認しましょう
  - ・耳慣れない言葉を使ったらメモを取り、確認しましょう



## 診察時、信頼できる人に同席してもらう

- 信頼できる人がそばにいると安心
  - ⇒主治医と落ち着いて話ができる
- 聞き漏らしたり、理解できなかったりしたことを、家族や友人などが客観的に聞いていてくれる
  - ⇒ 後から一緒に主治医の話の整理ができる



## 主治医以外の医療スタッフの協力を得る

例えば…看護師やがん相談支援センター等の医療スタッフ

<医療スタッフが対応できること>

- 患者さんが伝えたいこと、聞きたいことを主治医に伝える  
⇒ 必要があれば、直接聞けるように場を設定する
- 診察時に同席する  
⇒ 患者さんが言いたいことを代弁したり  
話題を振る等 サポートする



### ③ 自分で意思決定する

#### 意思決定するためのステップ

- 【ステップ1】 納得して決めるために正しい情報を得る  
⇒ あらゆる選択肢を明確にする
- 【ステップ2】 選択肢の特徴を知る  
⇒ 治療のメリット・デメリット、  
ライフスタイル・生活への影響など
- 【ステップ3】 何を大事にして決めたいかを明確にする
- 【ステップ4】 意思決定する

# おわりに

あなたが「あなたのからだの責任者」です。

納得のいく自分らしい療養が送れるよう

「患者力」を身につけましょう。

困った時は、遠慮なくご相談ください。

## 医者にかかる10箇条

あなたが「いのちの主人公・からだの責任者」

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないときは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

ご清聴

ありがとうございました

