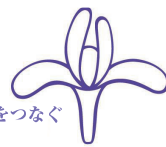


通院前に
チェック！

体調や症状、生活上の不安などを 整理するためのシートです。

がん患者さんの治療と生活をつなぐ
NPO 法人キャンサーリボンス



あなたにあてはまるものに☒チェックを入れてください。

医療者に相談したり、もっと説明を受けたいと思うこと（病気のこと・治療法・生活上のことなど）がありましたら、お知らせください。

今やりたいと思うことがありますか？

- ☐ ある →
☐ ない

それはどんなことですか？

- ☐ 趣味や旅行 ☐ 友人などと会いたい ☐ 仕事・家事
☐ その他

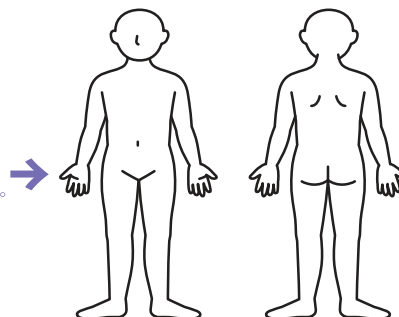
最近こんなことはありませんか？

- | | |
|--|--|
| ☐ 気分が落ちこむことがある | ☐ だるい・ひどく倦怠感を感じる |
| ☐ イライラしやすい・不機嫌になりがち・集中力が落ちた | ☐ 外出がおっくう・外出が不安 |
| ☐ 不眠・寝つきにくい・何度も目をさます・熟睡できない | ☐ 家族や医療者など、周囲の対応に不満を感じやすい |
| ☐ 食欲不振・食欲低下 | |

「からだの痛み」を感じることはありませんか？

- ☐ 痛みがない
☐ とときどき軽く痛む
☐ とときどきひどく痛む
☐ ひどい痛みが持続している

からだのどこが痛みますか？
右図の中に印をつけてください。



「からだの痛み」を治療したいと思いませんか？

- ☐ なるべく早く治療したい
☐ できれば治療したい
☐ 治療したくない・治療の必要がない

それはどうしてですか？

- ☐ 病院で治療するほどのものではない ☐ がんとは関係ないと思う
☐ 痛み止めの薬はからだに悪い ☐ がまんしていればすぐに治る

日常生活をより心地よくするために、あなたが興味を感じたり、試してみたいものを教えてください。

- | | |
|--|--|
| ☐ 食事療法・サプリメント | ☐ アロマセラピー（香り療法） |
| ☐ 鍼灸・マッサージ | ☐ 軽いエクササイズ（運動） |
| ☐ 痛みの相談 | ☐ 仕事や趣味の再開 |
| ☐ 装具・補助具（杖・コルセット・専用下着など）の使用 | ☐ 家族や仲間との語らい |
| ☐ ウィッグ（かつら）のアドバイス | |
| ☐ その他 | |

総監修／江口研二（帝京大学腫瘍内科、前日本緩和医療学会理事長）

企画・発行／NPO法人キャンサーリボンス(<http://www.ribbonz.jp/>)・がん性疼痛緩和推進コンソーシアム（塩野義製薬㈱、帝國製薬㈱、テルモ㈱、日本新薬㈱、久光製薬㈱、ムンディファーマ㈱、ヤンセンファーマ㈱）(<http://www.toutu.jp/>)

チェックシートのご記入にあたって

あなたが今、気になっていること、医療者に相談したいことを書き出してみよう。こんなことはありませんか？

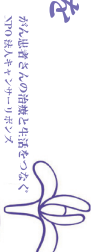
- ☐ あなたの病状について理解していますか？
- ☐ 治療法について納得されていますか？
何かわからないことはありませんか？
- ☐ 日常生活上、注意すべき点を理解していますか？
- ☐ 日常生活で身体やこころのつらさを
感じていることはありませんか？
- ☐ 仕事の悩みや、経済的な不安を
感じていることはありませんか？

あなたが今、気になっていること、医療者にあなたの日ごろの状態を伝えてみましょう。治療により改善できるかもしれません。

毎日少しでも快適に過ごすためにあなたに合った治療やケアの方法はいろいろあります。今まで我慢していたり意識していなかったことでも気づいたら、医療者に気軽に声をかけてみましょう。

通院前に
チェック！

体調や症状、生活上の不安などを 整理するためのシートです。



あなたにあってはまるものに☒チェックを入れてください。

医療者に相談したり、もっと説明を受けたいと思うこと（病気のこと・治療法・生活のことなど）が
あれば、こちら、お知らせください。

今やりたいと思うことがありますか？

- ☐ ある ☒ **ある** ☐ **それはどんなことですか？**
- ☐ 趣味や旅行 ☐ 友人など会いたい ☐ 仕事・家事
- ☐ ない ☐ その他

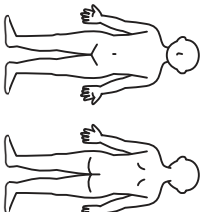
最近こんなことはありませんか？

- ☐ 気分が落ちておどろきがある
- ☐ イライラしやすい・不機嫌になりがち・集中力が落ちた
- ☐ 不眠・うつさにくい・何度も目をさます・熟睡できない
- ☐ 食欲不振・食欲低下
- ☐ だるい・ひどく倦怠感を感じる
- ☐ 外出がおっくう・外出が不安
- ☐ 家族や医療者など、周囲の対応に不満を感じやすい

「からだの痛み」を感じることはありませんか？

- ☐ 痛みがない
- ☐ ときどき軽く痛む
- ☐ ときどきひどく痛む
- ☐ ひどい痛みが持続している

からだのどこが痛みますか？
右図の中に印をつけてください



「からだの痛み」を治めたいと思いませんか？

- ☐ なるべく早く治療し
- ☐ できれば治療したい
- ☐ 治療したくない
- ☐ **それはどうしてですか？**
- ☐ 病院で治療するほどのものではない ☐ がんとは関係ないと思う
- ☐ 痛み止めの薬はからだに悪い ☐ がんを治すにあればすぐに治る

日常生活をより心地よくするために、あなたが興味を感じたり、試してみたいものを教えてください。

- ☐ 食事療法・サプリメント
- ☐ 鍼灸・マッサージ
- ☐ 痛みの相談
- ☐ 装具・補助具（杖・ムルセット・専用下着など）の使用
- ☐ ウェッジ（かつら）のアドバイス
- ☐ その他
- ☐ アロマセラピー（香り療法）
- ☐ 軽いエクササイズ（運動）
- ☐ 仕事や趣味の再開
- ☐ 家族や仲間との語り

今やりたいと思うことは、実際にできていますか？
あなたが少しでも心地よい自分らしい生活を送れるように、生活上の希望などを医療者に伝えてみましょう。

「痛み」は外部からは見えません。
「痛み」を我慢しないで伝えてください。
あなたにとっても治療に携さわっている医療者にとってもよいことです。

・「痛み」は治療できます。
・我慢するとより痛みを我慢しないで伝えてください。
・痛みをとれば不快な症状が緩和されます。