わたしとはなす

卵巣がんの再発が
見つかったときに
読む本

わたしらしい治療と暮らしのために

がんの治療に再び向き合おうとしているあなたは、
これから様々な選択をしていくことになります。

複数の治療方法があるとき、 治療中の仕事や生活を考えるとき、
どのように意思決定をすればよいのか、 迷うこともあるかもしれません。

病気や治療のことは医療関係者がよく知っていますが、
わたし自身のことは、 わたしが一番よく知っています。

医療関係者の協力を得ながら、 選択肢を知り選ぶことは、
自分らしい治療を選択し、 希望する生活を送るために大事なことです。
そのためにも、 正しく医療情報を理解することと、
自分が何を大事にしたいかという、
自分の思いを確認しておくことが大切です。

わたしらしい治療と暮らしの選択に、
この冊子を役立てていただければ幸いです。

Contents

Chapter 1

がんの再発が見つかったら …… 4

ともに治療やケアを考え支える人たち …… 5

再発卵巣がんの治療法 …… 6

療養中に利用できるおもな支援制度 …… 8

がんに伴う心と体のつらさへの対処法 …… 9

Chapter 2

自分の遺伝子について知る …… 10

必要な情報を理解するための質問リスト …… 14

Chapter 3

わたしとはなそう …… 16

初回の治療を振り返る …… 17

今の状況とこれからの治療を確認する …… 18

大切にしていることや思いを整理する …… 19

医療関係者とはなす …… 20

監修

慶應義塾大学医学部 産婦人科学教室 教授　青木大輔
岡山大学ゲノム医療総合推進センター 副センター長　平沢晃
慶應義塾大学看護医療学部 准教授　大坂和可子
千葉西総合病院薬剤科 顧問／東京理科大学薬学部 嘱託教授　小茂田昌代
NPO法人 クラヴィスアルクス　太宰牧子
NPO法人 がんピアネットふくしま　鈴木牧子

発行

武田薬品工業株式会社

Chapter 1

がんの再発が見つかったら

目に見えず潜んでいたがんが増殖を始めたり、治療により一度縮小したがんが再び大きくなったりすることを再発といいます。再発と診断されたときから、あらためてがんの治療について医師と相談しながら考えていくことになります。がんの状態や体調、再発までの期間などによって、医師がすすめる治療法は変わってきます。わからないことがあれば質問をしながら十分に理解し、自分のこれからの生活をよりよくするためにはどのような選択をしたらよいのかをよく考え、決めていきましょう。一般的には以下の図のような治療を行うことになります。

再発卵巣がんの治療

再発

プラチナ製剤抵抗性*

- **前回治療で使った薬とは異なる種類の治療薬による化学療法**
- **血管新生阻害薬**
  単剤の化学療法との併用療法
- **つらさをやわらげるための放射線治療**
- **症状に応じた支持療法**
  がんの症状や治療の副作用を予防・軽減する治療（緩和ケア）

プラチナ製剤感受性*

- **プラチナ製剤を含む複数の治療薬を使った化学療法**
- **血管新生阻害薬**
  プラチナ製剤を含む化学療法との併用、または化学療法後の維持療法
- **PARP阻害薬**
  治療薬として使用、または維持療法

- **手術**
  ※がんを完全に切除することが可能と判断される場合

それぞれの治療法の詳細についてはP.6～7、P.9

＊ プラチナ製剤による化学療法の治療終了後から6ヵ月を目安に、6ヵ月未満での再発を「プラチナ製剤抵抗性」、6ヵ月以降での再発を「プラチナ製剤感受性」と分けることが一般的です。

ともに治療やケアを考え支える人たち

治療の提案や支援

わたしにとって良い治療は？　副作用の対処法は？

医師（主治医・専門医）
あなたの体を一番理解し、 治療の計画を立てる

看護師
治療や療養生活に関する支援

薬剤師
服薬指導など薬物療法に関するサポート

専門技師
放射線検査や治療、 臨床検査のサポート

理学療法士
リハビリテーションの計画とサポート

管理栄養士
食事に関する栄養指導

社会復帰や生活の援助

仕事との両立はできる？　治療費が高い…

がん相談支援センター
がんに関する相談窓口

医療ソーシャルワーカー
社会生活で困っていることの相談窓口

心の悩みの拠り所

パートナーとの関係が不安…　悩みを誰かと話し合いたい

家族・友人
一番近くで病気と闘うあなたを支える

患者会・家族会
患者や家族同士の支え合いの場

臨床心理士
心のケア、 精神面のサポート

遺伝カウンセリング
遺伝に関する相談窓口

これから始まる卵巣がんの治療には、多くの人が関わりあなたを支えていきます。治療については医師や看護師、薬剤師を中心に、その後の体調管理やリハビリテーションでは理学療法士や医療ソーシャルワーカーなどの専門職もチームに加わりサポートします。家族や友人、ときには同じ病気の経験を持つ患者会の仲間も一緒に考え、歩んでくれるでしょう。自分もそのチームの一員という気持ちで、わからないことは質問したり、些細なことでも不安を感じることは伝えて相談するなどしてみましょう。よりよい治療とケアの助けにもなります。

全国のがん相談支援センター・遺伝カウンセリングを受けられる医療機関の検索、患者会のサイトの紹介はP.23

※全ての施設に上記の窓口があるわけではありません。かかっている病院以外の相談先も利用することができます。

再発卵巣がんの治療法にはどのようなものがあるの？

薬物療法を中心に、手術などが行われます。医師はあなたのがんの様子や体調などに合わせて治療方法の提案をします。それぞれ、対象や目的、治療方法、副作用などが違いますので、まずは治療の選択肢と特徴（メリット・デメリット）をよく理解しましょう。

	薬物療法 再発卵巣がんに対する中心的な治療法		
	化学療法 がんを小さくする		維持療法 がん細胞の増殖を抑える
	プラチナ製剤を含む複数の治療薬を使った化学療法（TC療法*1など） 点滴	前回治療で使った薬とは異なる種類の治療薬 点滴	血管新生阻害薬 点滴
おもな対象	初回の標準治療として行ったTC療法*1が終了してから再発までに6ヵ月以上の期間がある場合（プラチナ製剤感受性）	再発までの期間が6ヵ月未満で、初回に行ったTC療法*1の効果があまり見られないと考えられる場合（プラチナ製剤抵抗性）。	特に限定されていません。維持療法として投与される前に、化学療法と併用されます。
目的	がん細胞を死滅させ、がん細胞の遺伝子複製や合成などの機能を壊します。長い期間、治療に使われてきた療法であるため、副作用の対策もしっかりされています。	がん細胞を死滅させ、がん細胞の遺伝子複製や合成などの機能を壊します。	細胞が増殖するためには豊富な栄養が必要で、栄養を調達するために新しい血管を作っています。これを阻害することで、がん細胞の増殖を抑えます。化学療法とは作用が異なるため、化学療法での治療と同時投与したあと、維持療法として使用することによる上乗せ効果が期待されています。
治療方法	3週間ごとに静脈内に点滴投与します。病院によっては通院で行うこともできます。タキサン製剤ではない別の系統の薬剤と、プラチナ製剤とを組み合わせた多剤併用療法が行われることもあります。	使用する薬によって変わりますが、1～4週間ごとに静脈内に点滴投与します。1回の点滴時間は約5時間です。病院によっては通院で行うこともできます。	定期的に通院して点滴で投与します。
副作用	使用する薬によって変わりますが、しびれ、筋肉痛・関節痛などがあります。吐き気・嘔吐・過敏性反応・骨髄抑制*2・脱毛・爪の変形や変色なども起こることがあります。		高血圧、骨髄抑制*2、蛋白尿などがあります。

＊1　TC療法とは、タキサン製剤とプラチナ製剤の2つを使う化学療法。

あなたに合った治療を選ぶために

提案された治療法について、理解できないこと、不安に思うことがあれば、医師に確認してみましょう。
また、副作用の程度には、個人差があります。
治療を開始してからも、普段と違うと感じたときには、遠慮せずに相談しましょう。

P.14～15の「必要な情報を理解するための質問リスト」を参考に、確認したいことを整理しておきましょう

P.16からの「わたしとはなそう」を使って、あなたに合った治療について考えてみましょう

	維持療法 がん細胞の増殖を抑える PARP（パープ）阻害薬 飲み薬	手術 完全にがんを切除できると判断された場合や症状の緩和のために行う治療	放射線治療 出血や疼痛などの症状緩和や腫瘍を小さくするための治療（通常は化学療法が優先される）
おもな対象	プラチナ製剤感受性の場合。初めての化学療法で、維持療法として使用されることもあります。	プラチナ製剤感受性で、完全にがんを切除できると判断される場合。または手術によって症状の緩和が期待できる場合。	骨盤内、腹腔内、リンパ節、膣断端、もしくは脳転移や骨転移などの遠隔転移がある場合。
目的	傷ついたDNAを修復するたんぱく質のひとつ、PARPの働きを阻害することにより、がん細胞の増殖を抑えます。特に遺伝子に変異のあるタイプのがん（P.10～13参照）に対して効果があると期待されています。	完全にがんを切除することを目指します。症状を緩和するために行う場合もあります。	腫瘍を小さくするために行います。また、出血や疼痛の症状を緩和する目的で行われることもあります。
治療方法	飲み薬であるため、点滴のための通院は必要ありません。服用方法も1日1回のものや1日2回のものなどがあり、生活スタイルに合った薬を選択することが可能です。	手術の大きさにより入院期間は変わります。多くの場合、手術後には化学療法が行われます。	人によって照射方法、部位数、照射回数は変わります。医療費も、それに合わせて変わります。部位によっては保険が適用にならないことがあります。
副作用	吐き気、嘔吐、下痢、食欲減退、消化不良、味覚異常、体のだるさ、疲労、骨髄抑制*2などがみられます。	手術に伴う合併症（腸閉塞を起こしたり、尿が出にくくなったりするなど）が起こる場合があります。	骨髄抑制*2、疲労感、だるさ、倦怠感、食欲不振などが起こることがあります。

＊2　骨髄で作られる白血球・赤血球・血小板が減少することにより、感染しやすくなる、貧血、鼻血や歯茎からの出血などの症状が起こります。

治療費や生活費が心配です。

療養中でも自分らしい生活を続けていくために、使うことができる支援制度はいろいろあります。なかには、公的な支援によるものもあります。無理をしたり遠慮をしたりすることなく、周りの人の力も借りながら、自分に必要な制度の利用も検討してみてはいかがでしょうか。

療養中に利用できるおもな支援制度

療養に必要な費用の助けとなる公的制度	生活費の助けとなる制度
● 所得税の医療費控除 多額の医療費を支払った場合、確定申告で「医療費控除」すると税金の一部を取り戻せる制度。 参考 ▶ 国税庁のホームページ	● 傷病手当金 病気やケガで仕事ができなくなった際に医療保険から支給される。 相談先 ▶ 加入している健康保険
● 高額医療費制度 1ヵ月（その月の1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担分が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度。 相談先 ▶ 加入している健康保険	● 障害年金制度 厚生年金保険、国民年金、共済年金に加入している人を対象に、障害認定を経て支給される年金。 相談先 ▶ 市区町村の国民年金課または年金事務所
● 保険外併用医療費制度 先進医療など保険外の診療を受けた場合でも、一定の条件を満たした部分については保険診療に準じた保険給付が行われる制度。 相談先 ▶ 医療機関	● 雇用保険制度 仕事ができなくなったときに、失業等給付が支給される制度（就職している会社が雇用保険に加入していることが条件となる）。 相談先 ▶ 就職している会社
● 介護保険制度 すべての人が40歳から加入している保険で、要支援・要介護認定を受けることにより介護サービスが受けられる制度。 相談先 ▶ 市区町村、地域包括支援センター	● 生活福祉資金貸付制度 失業や病気などにより生活資金で悩んでいる人に対して、貸付を行う制度。 相談先 ▶ 市区町村、社会福祉協議会
	● 生活保護制度 生活に困窮する人に対して健康で文化的な最低限度の生活を保障する制度。 相談先 ▶ 市区町村、社会福祉協議会

信頼できる周りの人の力を借りましょう

日常生活の中では、病気に限らず育児や介護などの理由で十分なことができないときが誰にでも起こりえます。そんなとき、お互いに支え合うことは普通のことです。少し勇気がいるかもしれませんが、自分がどのような状態にあり、何に困っているかを信頼できる周りの人に伝え、ぜひ力を借りてください。

全国のがん相談支援センターの検索、がんとお金に関する制度の検索は P.23

心や体のつらさや痛みについてはどう対処したらいいの？

心や体のつらさや痛みに対処する「緩和ケア」があります。緩和ケアはがんの治療と一緒に受けるケアです。心の悩みは、精神神経科などの専門家や、同じ病で闘病中の人たちが集まっている「患者会」や「がん相談支援センター」でも相談することができます。

がんに伴う心と体のつらさへの対処法

緩和ケアはがんになったときから

緩和ケアというと、がんがかなり進行した人が受ける終末期の治療という印象があるかもしれません。しかし実際には、がんと診断されたときから、つらさを感じたときにはいつでも受けることができます。がんの治療中の生活全般を支えてくれるケアといえるでしょう。

つらさをやわらげる緩和ケア

緩和ケアでは、体や心の痛みに対して医師が中心となった緩和ケアチームが対応します。その人の状態を見極めて、医師が痛み止めや精神をやわらげる薬を処方したり、臨床心理士やソーシャルワーカーが話を聞いたり、管理栄養士や言語聴覚士が食事についてサポートしたりします。がんに伴う体や心の痛みがあり、なかなか動くことができない、眠れない、食べられないなど生活への影響が出てきているときでも、ケアを受けることで状態を改善させ、生活の質を向上させることができます。

緩和ケアを受けたいときは

緩和ケアを受けたいと感じたら、まずは主治医に相談をしましょう。体や心のつらさの緩和を専門とする医療関係者を紹介してくれます。また、必要に応じて、看護師やソーシャルワーカー、心理士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師などでひとつのチーム（緩和ケアチーム）を作り、支えてくれます。通院の場合は、現在通っている外来や緩和ケア外来で受けることができ、入院の場合は、一般病棟のほかに緩和ケア病棟で受ける方法もあります。在宅で受ける場合は、主治医に相談のうえ、訪問診療や訪問看護などを取り入れることになります。

Chapter 2

自分の遺伝子について知る

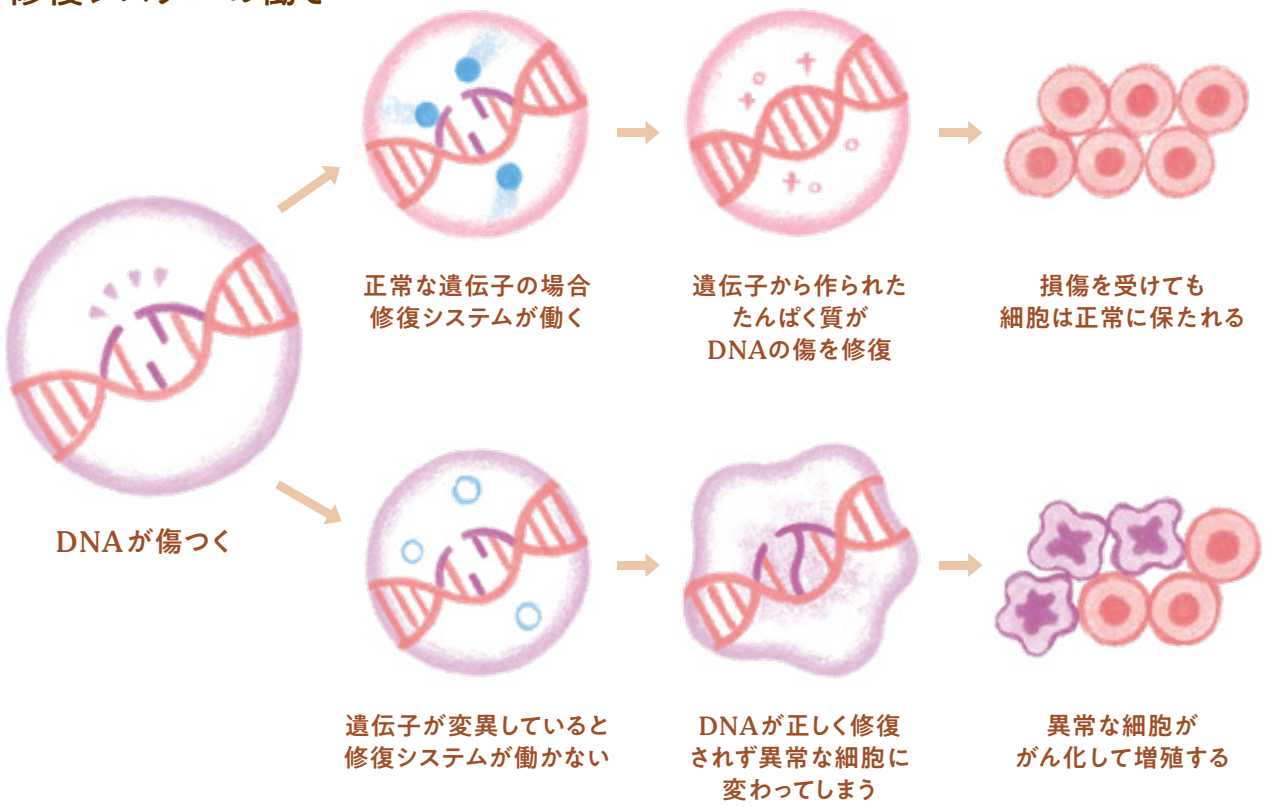
遺伝子情報を知ることが、
がん治療や血縁者の
助けになることがあります。

がんと遺伝子の関係

がんは遺伝子が傷つき、変異することによって起こる病気です。多くは生まれた後に起こる変異が原因ですが、一部は親から受け継ぐ遺伝子の特徴によるものもあります。

卵巣がんでは、*BRCA1*または*BRCA2*という遺伝子に起こる変異（病的バリアント*）が広く知られています。*BRCA1*と*BRCA2*は誰もが持っている遺伝子です。この遺伝子から作られるたんぱく質は、遺伝子の本体となるDNAが傷ついた時に正常に修復する働きがありますが、*BRCA1*または*BRCA2* 遺伝子そのものに変異があると修

修復システムの働き



＊　バリアントとは、遺伝子の多様性を意味する言葉。病気に関係する変化を「病的バリアント」といい、「変異」とも呼ばれます。

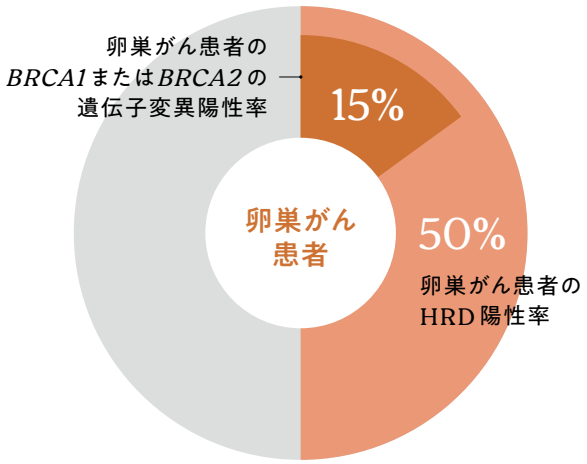
復が正しく行われず、細胞ががん化しやすくなると考えられています。

この変異がある場合、「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（Hereditary Breast and Ovarian Cancer syndrome：HBOC）」と診断され、卵巣がんや乳がん、前立腺がん、膵臓がんなどになりやすいことが分かっています。日本においては、卵巣がん患者の約15%にこの特徴がみられるといわれています。

HBOCの可能性は、遺伝学的検査を受けることで調べることができます。

HRDの原因のひとつに*BRCA1*や*BRCA2*の遺伝子変異があります

私たちの体にはDNAの傷を修復する働きを持つ遺伝子が複数存在します。これらに変異が生じ、修復システムがうまく働かない状態のひとつをHRD（相同組換え修復欠損）といいます。*BRCA1*または*BRCA2*の遺伝子の特徴は、HRDの原因のひとつです。



グラフ：Enomoto T et al., Int J Gynecol Cancer 2019; 29: 1043-1049　および
TCGA Research Network. Nature 2011; 474: 609-615　より作図

遺伝学的検査でわかること

生まれたときからもっている遺伝子情報を調べる検査を「遺伝学的検査」といいます。この検査を受けることにより、がんとの関連性のある「遺伝子の特徴」を調べることができます。

1

治療法の選択肢が増える可能性があります

遺伝学的検査を行うことで、あなたの遺伝子の特徴に合った分子標的薬（P.6～7参照）の使用が可能となります。これにより、治療の可能性が広がります。

2

他のがんの発症の可能性を知ることができます

どのような遺伝子に変異があるかによって、発症する可能性のあるがんの種類は異なります。リスクを知ることは、がんの予防にもつながります。例えばHBOCの場合、卵巣がん、乳がん、前立腺がん、膵臓がんなどの発症リスクが高くなります。

3

血縁者にも遺伝要因があるかを知ることができます

性別に関わらず親子・きょうだいの間で50%の確率で共有されます。自分がもっている遺伝子の特徴を知ることができれば、血縁者のリスク対策にも役立ちます。

卵巣がん治療薬のコンパニオン診断として実施される遺伝に関する検査

がん治療では、特定の分子標的薬が効くかどうかを調べるため、コンパニオン診断とよばれる検査を行います。この検査により、一人ひとりの遺伝子の特徴に適した薬を選ぶことができます。卵巣がんの場合、BRCA遺伝学的検査やHRD検査がコンパニオン診断として使われます。遺伝学的検査を受ける前には、主治医からの説明があります。より詳しく説明を受けたいときや不安なときは、遺伝カウセリングを受けましょう。ご家族の同席も可能です。十分な理解と納得をすることができたら検査へと進みます。

遺伝カウンセリング → 遺伝学的検査 → 遺伝子の特徴がわかる

HBOCの可能性を調べる検査

遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）の可能性を調べるための遺伝学的検査では、*BRCA1*または*BRCA2*に変異があるかどうかを確認する「BRCA遺伝学的検査」が行われます。検査には腕などから採血された血液が使われます。卵巣がんと診断されている全ての人が保険診療で受けることができます。

HRDの可能性を調べる検査

相同組換え修復欠損（HRD）の可能性を調べるための検査では、HRDがん細胞に認められるかどうかについて陽性・陰性が判定されます。検査には手術で取り出した腫瘍が使われます。HRD陽性となる要因には、*BRCA1*または*BRCA2*に遺伝の変異が認められる場合と、それ以外の遺伝子の変異が関係する場合があります。

※2020年4月より、卵巣がんと診断された全ての人が、
遺伝学的検査のひとつである「BRCA遺伝学的検査」を保険診療で受けることができるようになりました。

遺伝学的検査に関して知っておきたいこと

悩みや疑問を相談できる遺伝カウンセリング

遺伝について不安や疑問をもったり、悩んだりしているときは「遺伝カウンセリング」を受けることができます。遺伝カウンセリングは、遺伝子に関する治療の一環として行われる診療です。遺伝性がんの発症リスク、予防や経過観察の方法など何でも相談でき、検査の前でも後でも受けられます。検査結果が陰性でも、不安な思いや疑問があるときは遠慮なく相談しましょう。担当するのはおもに臨床遺伝専門医や認定遺伝カウンセラーなどの専門家です。利用の際は、まずはかかりつけの医療機関で相談するか、遺伝カウンセリングを行っている施設に問い合わせをします。

遺伝情報に応じたがんのリスク対策

遺伝学的検査を行い、がんになるリスクを知っておくことは、がんへの備えに役立ちます。がんと関連づけられる遺伝子の特徴があるからといって必ずがんになるというわけではありませんが、遺伝子の特徴に応じて、がんのリスクへの適切な対策をとることができます。

例えば、リスクに応じたきめ細かい検査は、がんの早期発見につながります。また、遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）の場合、がんが未発症の部位であっても予防的に切除する「リスク低減手術」を行うことがあります。HBOCと診断された場合、乳房切除術を行うことは乳がんに対するリスク低減の効果が認められています。卵巣がん未発症でHBOCと診断された人では、卵巣と卵管の摘出が卵巣がん・卵管がんの予防につながります。

遺伝カウンセリングが受けられる医療機関の検索・遺伝に関する情報が得られるサイトの紹介はP.23

必要な情報を理解するための質問リスト

主治医に質問をして、 あなたの現状やありうる選択肢について知ることは、
納得して治療を選ぶためにとても大切です。
この質問リストを参考に、 聞きたいことを整理してみましょう。
主治医以外にも、 あなたの治療を支える医療関係者に質問するのも良いでしょう。

今の自分の状態について

▼ 聞いてみたいと思うことにチェックを入れてみましょう

- □ 今、 自分にあるがんの状態と性質を教えてください。
- □ このあとの進行についてはどのように予測されますか?

治療について

- □ 治療にはどのような選択肢がありますか? 手術はできますか?
- □ 治療の方法について、 具体的に教えてください。
- □ その治療を受ける場合のスケジュールを教えてください
（入院は必要なのか、 どのぐらいの期間必要なのかなど）。
- □ その治療により期待できることを教えてください。
- □ その治療により起こりうる悪いこと
（合併症、 短期的・長期的な副作用、 後遺症、 生活への影響など）
はありますか?
- □ その治療にはどのくらいの時間と費用がかかりますか?
- □ その他の治療法と比べての利点と欠点を教えてください。
- □ 緩和ケアを受けることはできますか?
- □ 治療を受けることについて、 いつまでに決めればいいですか?

遺伝について

- □ 家族や親戚にもがんが遺伝しますか?
- □ 遺伝子の検査を受けた方がいいですか?
- □ 遺伝子の検査で何がわかりますか?
- □ 遺伝子の検査を受けることの利点と欠点を教えてください。
- □ 遺伝について相談できる専門家を紹介してもらえますか?

療養生活について

- 仕事は続けられますか? 続けながら治療はできますか?
  職場にどのように相談すれば良いのでしょうか?
- 今後、 がん以外の持病の治療はどうすればよいでしょうか。
- どのような症状に気をつけて生活すれば良いですか?
- そのような症状があらわれたときはどうすれば良いですか?
  受診する、 近所の病院に行く、 様子をみるなど教えてください。
- 不安や恐れ、 怒り、 いらだちなどで、
  心が落ち着かないときはどうしたらよいですか?
- 見た目の変化を気にしています。 相談できるところはありますか?
- 家事、 育児、 介護のサポートを受けることはできますか?
- 治療費や生活費のサポートを受けることはできますか?
- 家族の心配事や悩みは誰に相談すればよいですか?
- 子ども、 親、 親戚など、 家族にはどこまで、 どのように伝えるべきでしょうか?

Tips 対話のヒント

聞きたいことをメモに書き出しましょう

聞きたいことをうまく伝えられない場合は、このリストにチェックを入れたり、あるいはメモに書き出してから話してみるのがおすすめです。書くことで、伝えたいことやポイントを整理することができます。あなたの知りたいことの全体像が効率よく医師に伝えられます。信頼できる人に付き添ってもらうなど、知りたいことをしっかり聞きとる準備をしておくとより安心です。

対話を重ねて信頼関係を築きましょう

あなたの病状を最もよく理解しているのは主治医や看護師です。一方、あなたの自覚症状や困っていることは、あなた自身にしかわかりません。これからの治療を納得しながら進められるよう、自分の気持ちや状態について率直に伝えましょう。わかりにくいことがあれば、何度聞いても大丈夫です。医師以外の医療関係者にも相談できます(P.5参照)。焦らずに対話を重ねていきましょう。

他の医師の意見も聞きたいときは

他の医師の意見も聞きたいというときは、セカンドオピニオンを受けましょう。セカンドオピニオンとは、診断や治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に求める第二の意見のことをいいます。受けることにより担当医の心証を悪くするのではないかと心配される人もいますが、患者さんが安心して治療を受けるために必要なこととして、医師は理解を示してくれます。

Chapter 3

わたしとはなそう

これからの治療や暮らしについて
わたしらしい選択をするためには治療について十分に理解し、
自分の価値観と照らし合わせながら
納得のいく選択をすることが大切になります。
このページでは、 わたしと向き合い、
今の思いや大切にしていることなどを書き出してみましょう。
自分の価値観をあらためて見つめ直すことで、
わたしらしい選択をするためのステップを踏むことができます。
また、 これから一緒に歩んでいく医師や専門職などとの
コミュニケーションにも役立ちます。

わたしらしい治療や暮らしを選択するために

1

初回の治療を振り返る

これまでの治療を振り返り、そのとき感じていたことや、生活の変化など、
自分にとってどのような体験だったか考えてみましょう。

2

今の状況とこれからの治療を確認する

医師から説明を受けた現在の状況と、提案された今後の治療について、
確認して書き留めておきましょう。

3

大切にしていることや思いを整理する

今、大切に思っていること、治療についての考え、治療を決めるときには
誰とどのようにしたいのかなど、わたしの価値観をできるだけ明確にします。

4

医療関係者とはなす

医療関係者と一緒にこれからのことを検討する場面で、わたしらしい治療や
暮らしを選択するためのコミュニケーションのポイントを知っておきましょう。

1

初回の治療を振り返る

今まで自分が受けてきた治療を振り返り、 それがどんな体験であったかを記してみましょう。
治療を受けてみて自分はどう感じたのか、 何がつらかったのかなども具体的に記しましょう。

● 初発時の状況

診断された日　　年　　月　　日

がんの組織型	がんの進行期
漿液性がん　・　明細胞がん　・　類内膜がん 粘液性がん　・　そのほか	Ⅰ期　・　Ⅱ期　・　Ⅲ期　・　Ⅳ期

腹腔内への広がり	リンパ節への転移	別の臓器への転移
ある　・　ない	ある　・　ない	ある　・　ない

BRCA遺伝学的検査	HRD検査
陽性　・　陰性　・　検査を受けていない	陽性　・　陰性　・　検査を受けていない

受けた治療	
治療薬	
治療中の生活	どのような生活をしていましたか？ 特に、治療前と変わったところは？
今の気持ち	前回の治療中に感じていたこと 前回の治療でよかったこと・つらかったこと 振り返ってみて、もっとこうすればよかったと思うこと

2

今の状況とこれからの治療を確認する

自分の今のがんについて記します。 医師が提案された今後の治療についての説明も記し、
まだ確認したいことがある場合はそのことを書き留めておき、 次に医師と会うときに確認するようにします。

● 今の状況

診断された日　　年　　月　　日

がんの組織型	がんの進行期
漿液性がん ・ 明細胞がん ・ 類内膜がん 粘液性がん ・ そのほか	Ⅰ期 ・ Ⅱ期 ・ Ⅲ期 ・ Ⅳ期

腹腔内への広がり	リンパ節への転移	別の臓器への転移
ある ・ ない	ある ・ ない	ある ・ ない

BRCA遺伝学的検査	HRD検査	プラチナ感受性
陽性 ・ 陰性 検査を受けていない	陽性 ・ 陰性 検査を受けていない	感受性 ・ 抵抗性

医師から説明されている現在のがんの状態について	
医師から提案されている今後の治療について	わたしが受けることができる治療について
これから医師に質問したいと思っていること	➡ P.14～15も参考にしてみましょう

3

大切にしていることや思いを整理する

自分らしさを見つめ直すためにも、 今の自分にとって大切なことや、 自分が望んでいることを書き出してみます。
治療については自分だけで決めたいか、 医師や他の人と一緒に決めたいのかなども考えて記しておきます。

● 家族、仕事のことなど、わたしが現在大事にしていること、気がかりに思っていることは?

職業	習慣

好きなこと・もの	大切な人

治療中も 続けたいこと	
今後やってみたいと 思っていること	
治療にあたって 気がかりなこと	

● 治療を始めるにあたって、誰からのどのようなサポートを望んでいる?

主治医の説明を一緒に聞いてもらいたい人、仕事や家事のサポートをお願いしたい人など

誰から	誰から	誰から
必要なサポート	必要なサポート	必要なサポート

● 治療について、どのような決め方をしたい?

- ☐ 自分一人で考えて決めたい。
- ☐ ＿＿＿＿ の意見を聞いたうえで、自分で決めたい。
- ☐ ＿＿＿＿ の意見を聞いたうえで、＿＿＿＿ と一緒に決めたい。
- ☐ ＿＿＿＿ に決めてもらいたい。

4

医療関係者とはなす

がんの治療に向き合う中で、 医師や専門職などの医療関係者と一緒に
これからのことを検討する場面が何度も訪れます。
自分自身の気持ちや価値観を大事にした、 わたしらしい治療や暮らしを選択するために、
どのように医療関係者との相談を進めていけばよいか、 知っておきましょう。

わたしらしい選択のためにできること

意思決定が必要なポイントを知る

いつ意思決定が必要かを知ることが、選択の第一歩です。選択肢を十分検討しないうちに重要なことを決めて後悔することがないよう、今後に大きく影響しそうな決定は、一度立ち止まって他の選択肢がないか考えてみましょう。

考えられる選択肢について理解する

選ぶことができる選択肢として、どのようなものがあるのか知りましょう。情報が不十分だと思うときは、医師や専門家に「他の選択肢があるか」「考えられるメリット・デメリットは」「自分にとってどのような影響があるか」などを質問してみるとよいでしょう。

医療関係者に自分の考え、希望や気持ちを伝える

一緒に選択肢を検討してくれる主治医や専門家に、あなたの考え、希望や気持ちを伝えましょう。医療関係者が最善と考えている選択肢も、自分にとっては最善と思えない場合もあります。あなたがなぜそのように受け止めたのか、理由も伝えられるとお互いの理解が深まります。伝えたいことをメモして準備することもできます。P.17～19までの内容を共有することもよいでしょう。

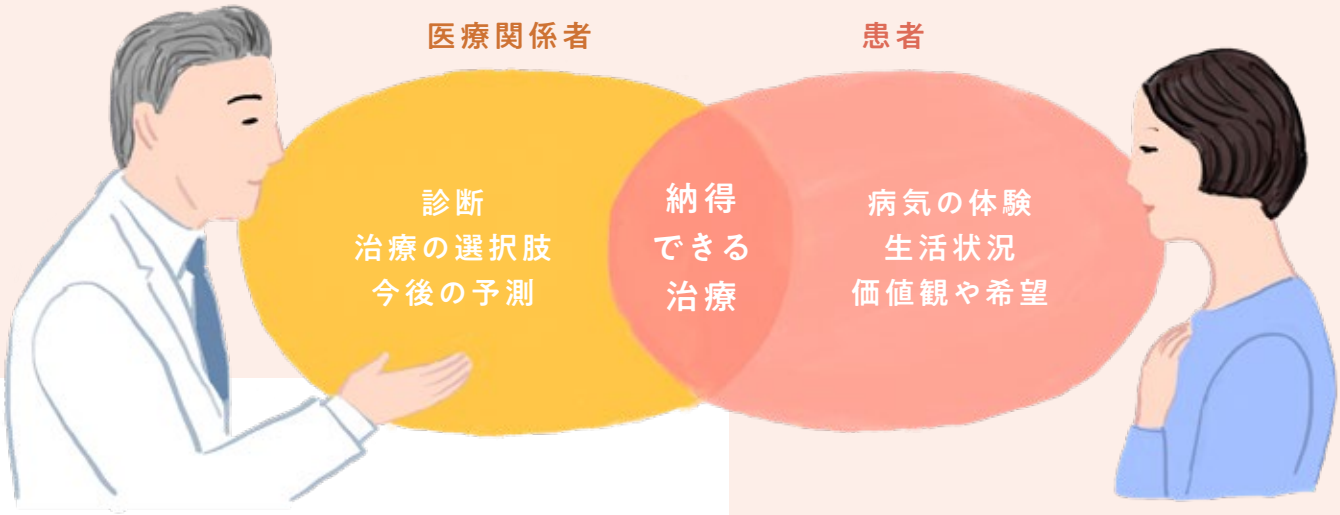
医療関係者とよく話し合う

挙げられた選択肢の中から、どれなら合意できるか、一緒に話し合います。医療関係者が最善と考えている選択肢に納得ができない場合、なぜその選択肢を最善と考えるのか、理由を尋ねましょう。あなたが医師や専門家と話し合う際に、信頼できる人（家族や友人など）に同席してもらうこともできます。

意思決定を共有する

検討した結果をあなたと医療関係者で共有します。一度決めたら変えられないということではなく、時間が経つと状況が変わり、考えが変わってくることもあるでしょう。そのような時はあらためて医療関係者と話し合いましょう。

まだ迷っている、誰かに相談したい、もっと情報が欲しい場合は P.5、P.14～15、P.23 も参考にしてみましょう



わたしらしく過ごすために、何を決めるかだけでなく、わたしらしい決め方も選ぶことができます。医療関係者や誰かと「一緒に決める」こともできますが、確かな情報を持っている信頼できる専門家（主治医など）に「選択を任せる」ことを選ぶこともできます。それまでの対話の中で、その人を信頼できると感じられるだけのコミュニケーションがとれているということだからです。疑問や不安に思うところや迷っているところがあれば、遠慮なく周りの人に相談してみてください。あなたの支えになってくれる人たちは、たくさんいます。

▶ 情報が足りないと感じたら

この冊子のP.4～15までをもう一度読み返し、疑問点を書き出しましょう。そして医師や看護師などにその疑問点を伝え、それに答えてもらいましょう。

▶ 選ぶ理由が曖昧だと感じたら

同じような選択をした人の話を聞いたり、体験談が書かれた冊子や記事を読むことで、他の人は何を重要視してその選択を行ったのかを知ることできます。選択の参考にしましょう。

▶ 支援が必要と感じたら

仕事のこと、子供のこと、金銭的なことなどでのサポートが必要だと感じたら、市区町村の窓口やがん相談支援センターなどで相談をしてみましょう。がん相談支援センターは、各都道府県にあるがん診療拠点病院にあります。その病院の患者さんでなくとも、相談ができます。

Tips

シェアード・ディシジョンメーキングの考え方

「シェアード・ディシジョンメーキング（Shared decision making：協働的意思決定）」という言葉を聞かれたことがあるでしょうか。「シェアード・ディシジョンメーキング」とは、「患者が、医療における意思決定の分岐点で、利用可能なすべての治療の選択肢を見渡し、専門家とのやり取りを通して意思決定を行うプロセス*」のことです。医療関係者は、病気の診断、治療の選択肢、今後の予測といった、医学的な情報を提供してくれます。患者は、自分の症状がどのようなものか、今の生活の状況、自分の考え方など、治療や暮らしの選択に大切な情報を医療関係者と共有しながら、医療関係者の説明をよく理解して、自分に合った治療や暮らしを選んでいきます。

医療関係者と一緒に選択するプロセスを歩むというシェアード・ディシジョンメーキングの考え方は、わたしらしく治療や暮らしを選択するための助けになります。

* 英国国営保健医療サービス（NHS）ウェブサイト
https://www.england.nhs.uk/shared-decision-making/
中山健夫訳，2017

わたしの治療の記録

日々の診療での医療関係者とのコミュニケーションに活用しましょう。
また、 他の医療機関を受診する際にも、 とても重要な情報になります。

治療の内容（薬剤名など）	開始日／終了日	治療中に注意すること （副作用・生活上の注意など）
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	
	開始日 終了日	

参考になる情報が得られるサイトのご紹介

病気に関する網羅的な情報

国立がん研究センター
卵巣がんについて
▶ https://ganjoho.jp/public/cancer/ovary/

日本婦人科腫瘍学会
▶ https://jsgo.or.jp/specialist/
婦人科腫瘍専門医のいる医療機関を探すことができます

がんの再発に関する情報・体験談

国立がん研究センター
転移・再発
▶ https://ganjoho.jp/public/support/saihatsu/index.html

国立がん研究センター
患者さんの手記
「もしも、がんが再発したら」より
▶ https://ganjoho.jp/public/support/note/saihatsu/index.html

病気の悩みに関する情報

国立がん研究センター
がん相談支援センターを探す
▶ https://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp/
治療や生活に関するさまざまな相談に対応しているがん支援センターの検索ができます

静岡県立静岡がんセンター
がん体験の悩みQ&A
▶ https://www.scchr.jp/cancerqa/

がんとお金に関する制度の情報

がん制度ドック
▶ http://www.ganseido.com/

がんと遺伝に関する情報

国立がん研究センター
遺伝性のがんについて
▶ https://ganjoho.jp/public/cancer/genetic-familial/

登録機関
遺伝子医療体制検索・提供システム
▶ http://www.idenshiiryoubumon.org/search/
遺伝カウンセリングや専門医の診断を受けられる医療機関の検索ができます

よりよい意思決定について

健康を決める力
自分の価値観を確認して治療を選ぶ
▶ https://www.healthliteracy.jp/comm/post_30.html

本冊子のアドバイザーが主催する患者会

NPO法人
がんピアネットふくしま
▶ http://cpn-fukushima.net/

NPO法人 クラヴィスアルクス
遺伝性乳がん卵巣がん当事者会
▶ https://www.clavisarcus.com/

卵巣がんサポートナビ（武田薬品工業株式会社）
▶ https://www.takeda.co.jp/patients/ransougan/
卵巣がんと向き合う患者さんのために、卵巣がんの治療や心のケア、体験談などを紹介しています。

医療機関名

武田薬品工業株式会社

1-5-5452
2021年●月作成