

わたしの手帳



「わたしの手帳」の使い方

がんと診断された驚きで、「先生の話が残っていない」、「先生に何を聞いたら良いのかわからない」ということをよくお聞きします。

がんの治療は日々進歩しています。いろいろな治療方法があることから、がんとつき合っていく期間が長くなってきています。

自分のがんの状況を理解し、治療の段階毎に必要な情報を集め、自分に大切なことは何かを考えながら、がんと向き合っていくことが大切です。

この手帳に、記入できるところから書き込んで、あなたの療養の記録をまとめてみましょう。そして、気になること等を書き留めて、受診時にこの手帳を医師等に見てもらい治療に活用してください。

(内容)

- ・ わたしの情報
- ・ わたしのかかりつけ医療機関
- ・ わたしの利用している看護・介護サービス事業所など
- ・ これまでのがん治療の経過
- ・ 薬の一覧表

- ・ 病気についてどのように説明を受けましたか？
- ・ どのような治療法を勧められましたか？
- ・ 就労についてどのような説明を受けましたか？
- ・ 治療においてあなたが大事にしたいことは何ですか？
- ・ 治療を進めていくときに考えておきたいこと
- ・ セカンドオピニオンを受けた内容を書いておきましょう

- ・ 治療日誌
- ・ 化学療法治療日誌
- ・ 排便日誌
- ・ 痛みの日誌

ページが足らなくなった場合は、必要なだけコピーしてお使いください。

三重県がん相談支援センターホームページ(<http://www.gansupport-mie.jp/>)からダウンロードできます。「三重県の療養情報」もホームページでご覧いただけます。



わたしの情報 (記入日: 年 月 日)

よみかな 氏名		生 年 月 日	大・昭・平
			年 月 日
住 所			☎ 自宅
病 名			☎ 携帯電話
がん以外 の治療			
アレルギー のある薬 の名称			
受診して いる医療 機関・施設	病 院 :		☎
	診療科 :		
	主治医名		
	診療所		☎
	薬局		☎
その他		☎	
緊急時の 連絡先	名 前:	本人との関係()	
	☎(自宅)	☎(携帯)	
連絡先	名 前:	本人との関係()	
	☎(自宅)	☎(携帯)	
病気・治 療の説明 をしてほし い人	配偶者		
	子		
	親		
	その他		

わたしのかかりつけ医療機関

受診している医療機関について、どのようなときに、どこを受診するのかなどを一覧にしておきましょう。



病名:	病名:
医療機関: ☎ :	医療機関: ☎ :
診療科:	診療科:
担当医:	担当医:
治療の内容:	治療の内容:
備考:	備考:
病名:	歯科医
医療機関: ☎ :	医療機関: ☎ :
診療科:	
担当医:	担当医:
治療の内容:	治療の内容:
備考:	備考:

わたしの利用している看護・介護サービス事業所など

利用している看護・介護サービス事業所などを一覧にしておきましょう。



ケアマネージャー（介護支援専門員）	介護サービス
事業所名： ☎：	施設名： ☎：
担当者：	担当医：
内容：	内容：
備考：	備考：
訪問看護	
事業所名 ☎：	事業所名： ☎：
担当者：	担当者：
内容：	内容：
備考：	備考：



* 病気についてどのように説明を受けましたか？

主治医から受けた説明について、整理するために書いてみましょう。

記入例

説明を受けた日	年 月 日
説明してくれた人	例： ○○ 病院 ○○ 科 ○○ 先生
一緒に説明を聞いた人	例： ○○ さんと △△ さん
どこのがん(病名)、がんの部位	例： 肺がん
がんの大きさや広がり	例： 直径2センチの腫瘍
転移の有無、転移の場所	例： リンパ節への転移はなし
病 期	例： ステージ I
今までどのような検査を受けましたか	例： 採血、胸部レントゲン、CT

* どのような治療法を勧められましたか？

主治医から勧められた治療法について、どのような効果や副作用などがあるのか、書き出して確認してみましょう。

記入例

記入日： 年 月 日

治療法	例： 胸腔鏡手術
期待される効果	例： がん腫瘍が切除できる
副作用や後遺症	例： 術後、呼吸が少し辛い
その他、気になること	例： 歩行可能

* 就労についてどのような説明を受けましたか？

主治医に、どのような仕事ができるのか、どのようなことに気をつけたらよいのか相談したことを記録しましょう。

記入例

記入日： 年 月 日

勤務の可否	例： ○月まで休業したほうが良い
仕事の内容	例： 軽作業ならよい。
勤務時間	例： ○時間ほどの勤務なら良い。
気をつけることなど	例： 長時間の車の運転は避ける。

*** 病気についてどのように説明を受けましたか？**



主治医から受けた説明について、整理するために書いてみましょう。

説明を受けた日	年 月 日
説明してくれた人	
一緒に説明を聞いた人	
どこのがん(病名)、がんの部位	
がんの大きさや広がり	
転移の有無、転移の場所	
病 期	
今までどのような検査を受けましたか	

*** どのような治療法を勧められましたか？**

主治医から勧められた治療法について、どのような効果や副作用などがあるのか、書き出して確認してみましょう。

記入日： 年 月 日

治療法	
期待される効果	
副作用や後遺症	
その他、気になること	

*** 就労についてどのように説明を受けましたか？**

主治医に、どのような仕事ができるのか、どのようなことに気をつけたらよいのか相談したことを記録しましょう。

記入日： 年 月 日

勤務の可否	
仕事の内容	
勤務時間	
気をつけることなど	

* 治療においてあなたが大切にしたいことは何ですか？



あなたは何を優先して治療を受けたいですか？

それを整理するために、あなたが大切にしたいことをあげて、治療法を選ぶときの参考にしましょう。

記入日： 年 月 日

◎ あなたが大切にしたいこと、優先したいこと

(例：・体への負担が少ないこと・通院で治療ができること)

* 治療を進めていくときに考えておきたいこと

現在の気持ちに該当するものを、以下の□から選び、丸印をつけてください。

また、ご自身の希望がありましたら備考欄に書いておきましょう。

記入日： 年 月 日

◎ 病名・症状・治療方針について、どのように説明してもらいたいですか？

具体的にはっきり説明して
ほしい

良くない情報はあまり詳しく知り
たくない

知りたくない

今は決められない

備考

◎ もし病状が悪化したら、どこで療養したいですか？

往診などを利用して自宅で
療養したい

入院したい

なるべく自宅で療養して必要
があれば入院したい

今は決められない

備考

◎ 万が一、心肺停止が起こった場合、心臓マッサージや人工呼吸を希望しますか？

希望する

希望しない

今は決められない

備考



* 病気についてどのように説明を受けましたか？

主治医から受けた説明について、整理するために書いてみましょう。

説明を受けた日	年 月 日
説明してくれた人	
一緒に説明を聞いた人	
どこのがん(病名)、がんの部位	
がんの大きさや広がり	
転移の有無、転移の場所	
病期	
今までどのような検査を受けましたか	

* どのような治療法を勧められましたか？

主治医から勧められた治療法について、どのような効果や副作用などがあるのか、書き出して確認してみましょう。

記入日： 年 月 日

治療法	
期待される効果	
副作用や後遺症	
その他、気になること	

* 就労についてどのように説明を受けましたか？

主治医に、どのような仕事ができるのか、どのようなことに気をつけたらよいのか相談したことを記録しましょう。

記入日： 年 月 日

勤務の可否	
仕事の内容	
勤務時間	
気をつけることなど	

* 治療においてあなたが大切にしたいことは何ですか？



あなたは何を優先して治療を受けたいですか？

それを整理するために、あなたが大切にしたいことをあげて、治療法を選ぶときの参考にしましょう。

記入日： 年 月 日

◎ あなたが大切にしたいこと、優先したいこと

(例：・体への負担が少ないこと・通院で治療ができること)

* 治療を進めていくときに考えておきたいこと

現在の気持ちに該当するものを、以下の□から選び、丸印をつけてください。

また、ご自身の希望がありましたら備考欄に書いておきましょう。 記入日： 年 月 日

◎ 病名・症状・治療方針について、どのように説明してもらいたいのですか？

具体的にはっきり説明してほしい

良くない情報はあまり詳しく知りたくない

知りたくない

今は決められない

備考

◎ もし病状が悪化したら、どこで療養したいですか？

往診などを利用して自宅で療養したい

入院したい

なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい

今は決められない

備考

◎ 万が一、心肺停止が起こった場合、心臓マッサージや人工呼吸を希望しますか？

希望する

希望しない

今は決められない

備考

*** 病気についてどのように説明を受けましたか？**



主治医から受けた説明について、整理するために書いてみましょう。

説明を受けた日	年 月 日
説明してくれた人	
一緒に説明を聞いた人	
どこのがん(病名)、がんの部位	
がんの大きさや広がり	
転移の有無、転移の場所	
病期	
今までどのような検査を受けましたか	

*** どのような治療法を勧められましたか？**

主治医から勧められた治療法について、どのような効果や副作用などがあるのか、書き出して確認してみましょう。

記入日 年 月 日

治療法	
期待される効果	
副作用や後遺症	
その他、気になること	

*** 就労についてどのように説明を受けましたか？**

主治医に、どのような仕事ができるのか、どのようなことに気をつけたらよいのか相談したことを記録しましょう。

記入日: 年 月 日

勤務の可否	
仕事の内容	
勤務時間	
気をつけることなど	

* 治療においてあなたが大切にしたいことは何ですか？



あなたは何を優先して治療を受けたいですか？

それを整理するために、あなたが大切にしたいことをあげて、治療法を選ぶときの参考にしましょう。

記入日： 年 月 日

◎ あなたが大切にしたいこと、優先したいこと

(例：・体への負担が少ないこと・通院で治療ができること)

* 治療を進めていくときに考えておきたいこと

現在の気持ちに該当するものを、以下の□から選び、丸印をつけてください。

また、ご自身の希望がありましたら備考欄に書いておきましょう。

記入日： 年 月 日

◎ 病名・症状・治療方針について、どのように説明してもらいたいですか？

具体的にはっきり説明してほしい

良くない情報はあまり詳しく知りたくない

知りたくない

今は決められない

備考

◎ もし病状が悪化したら、どこで療養したいですか？

往診などを利用して自宅で療養したい

入院したい

なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい

今は決められない

備考

◎ 万が一、心肺停止が起こった場合、心臓マッサージや人工呼吸を希望しますか？

希望する

希望しない

今は決められない

備考

セカンドオピニオンを受けた内容を書いておきましょう。



セカンドオピニオンを受けた日	年 月 日
医療機関名	
診療科	
医師名	
尋ねたいこと	説明内容

セカンドオピニオンを受けた内容を書いておきましょう。



セカンドオピニオンを受けた日	年 月 日
医療機関名	
診療科	
医師名	
尋ねたいこと	説明内容

この「わたしの手帳」は、三重県のがん患者・家族支援のための
ピンバッチ寄付金で作製しています。

第3版制作： 2017年11月
三重県がん患者とサポーターの集い
連絡先 三重県がん相談支援センター内
☎：059-202-5910

