

第47回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

がん



～もし、がんと診断されたら～

現在の日本では、2人に1人が「がん」になると言われています。早期に発見して、適切な治療を行う事が大切です。

また、治療のやり直しはできないので、最初の決断が肝心となります。がんに関する理解を深め、恐れることなく、生活の質（Quality of Life）を確保しましょう。



展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2019年2月23日(土)~2019年4月25日(木)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

がんのメカニズム～まずは、相手を知る～

がんとは、細胞分裂の際、遺伝子の複製ミスによって突然変異した異常な細胞のことです。がんは、体の栄養を無制限に使って無秩序に増殖するため、生体を急速に消耗させ、正常な生体機能を妨げ、全身に転移して死に至らしめます。



原因～食生活と喫煙～

がんの原因としてはストレスや生活習慣の乱れ等、様々な要因が挙げられていますが、なかでも「食生活の乱れ」と「喫煙」が高リスクとされています。

予防～検診を受け、食生活を整える～

がんの予防法として第一に挙げられるのは「検診」です。

早期に発見し、治療することで、生存率は高くなります。

また、がん検診は各自治体の事業として行われているので、問い合わせてみましょう。

更に、食生活を整えることで、がんのリスクを軽減することが出来ます。

- 1: 飲酒はほどほどにする。
- 2: 野菜や果物を食べる。
- 3: 塩分の摂取を控える。
- 4: 極度に熱い物はとらない。
- 5: 赤身肉・加工肉の食べすぎに注意。



参考文献：厚生労働省ホームページ

：「がんで死なない」藤野 邦夫／著 小学館

：「名医に聞く がんを予防する「食」の新常識」洋泉社

がんと診断されたら～初期の対応が大切～

がんと診断されたら初期の対応が、何より大切になります。なぜなら、治療のやり直しはできないからです。まずは、冷静に情報を集めましょう。

■医師に確認すること

- 1: 何というがんなのか。どのような種類のがんに罹っているのか。
- 2: がんはどこに、いくつあるのか。
- 3: がんのステージはいくつか。
- 4: がんという診断は確定か。疑問の余地はあるのか。



■がんと診断された時に大切なこと

- 1: 自分の体に何が起きているのか(症状)を知る。
- 2: 医師の治療方針を聞き、どんな治療が実施されるのかを知る。
- 3: 主治医の最初の判断に誤りがないかを検証する。
- 4: 自分のがんに合った、もっと体に負担の少ない治療法がないかリサーチする。

多くのがんは、発見された時に、一刻を争うようなことは稀です。がん治療に絶対はないので、正確な情報を収集すると共に、幅広い意見を求めましょう。

■セカンド・オピニオン

主治医以外の医師に意見を求めることは、患者側が治療法に確信を持ち、安心・信頼して治療を受けるために必要なプロセスです。現在では一般的な行為となり、抵抗を感じる医師も少なくなっています。



■病院選びのポイント

- ・腫瘍内科医、放射線科医、病理医がいるかどうか。
- ・自分のがんの治療例や手術例が多いかどうか。

がんは罹った部位やステージによって有効となる治療法が変わってきます。

また、個人差もあり、治療後にどんな生活を求めるかによっても変わってきます。

自分と家族が納得できる治療を選ぶことが大切となります。

おすすめ展示資料

『がんで死なない』

藤野 邦夫／著 小学館

がんと診断され、途方に暮れてしまったサラリーマン佐々木さんを通して、診断を受けたらまず何をするのか？病院選び、治療法、医療費、仕事について等、順を追って読むことができます。

本書は、心配や不安を取り除き、自分に合った治療法を選べるように応援してくれる「がん治療」初期のガイドです。



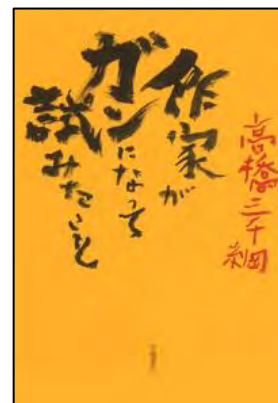
494.5 フ

『作家がガンになって試みたこと』

高橋 三千綱／著 岩波書店

食道がんに続き、胃がんが見つかった高橋三千綱さんの体験記です。自分の体を信じ、自らの納得できる治療法を求めての医療放浪。楽天的で前向きな姿勢に励まされます。すらすら読めて、なるほどとタメになります。

絶望を味わえるのも、生きているからこそ。無駄な知識に振り回されず、生ある限り深く慈しみ、ラクに生きたい。なるほど。



916 タ

『フガフガ闘病記』

菊地 貴公／著 タイフーン・ブックス・ジャパン

まるでファッション雑誌から飛び出してきたようなおしゃれで素敵なナオミさん。余命宣告を受けたその日から最期の日まで、自分らしく在ることを貫いた、とてもカッコイイ女性です。この本を書いているのはナオミさんのご主人です。愛に溢れた数々の言葉が胸を打ちます。毎日の何気ない生活がとても愛おしくなります。



916 キ

展示図書リスト



1. 自身や大切な人ががんと診断されたら

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
あのひとのがんになったら	桜井 なおみ	中央公論新社	2018	494.5
ガンとわかったら読む本	佐藤 典宏	マキノ出版	2018	494.5
がん宣告「される前に！」 「されたら！」まず読む本	吉川 敏一	主婦と生活社	2018	494.5
がんになった親が 子どもにしてあげられること	大沢 かおり	ポプラ社	2018	494.5
日本一まっとうな がん検診の受け方、使い方	近藤 慎太郎	日経BP社	2018	494.5

2. 治療法について知る

書名	著者	出版者	出版年	分類
本当にがんに効いたこと	織田 英嗣	主婦の友インフォス	2018	493.4
がんで死なない	藤野 邦夫	小学館	2018	494.5
がん遺伝子治療のことがわかる本	石田 幸弘	あさ出版	2018	494.5
がんについて知っておきたい もう一つの選択	タイ・M. ボリンジャー	晶文社	2018	494.5
最新科学が進化させた 世界一やさしいがん治療	武田 篤也	ベストセラーズ	2018	494.5

3. 病中病後の外見ケア

書名	著者	出版者	出版年	分類
女性のがんと外見ケア	分田 貴子	法研	2018	494.5
がん治療中の女性のための L I F E & B e a u t y	さとう 桜子	主婦の友社	2017	494.5

4. 元気をもらえる闘病記

書名	著者	出版者	出版年	分類
元気になるシカ！	藤河 るり	KADOKAWA	2016	916
作家がガンになって試みたこと	高橋 三千綱	岩波書店	2018	916
フガフガ闘病記	菊地 貴公	タイフーン・ブックス・ジャパン	2018	916
わたしのガン子ちゃん！	出木谷 潤子	鳥影社	2018	916
前立腺歌日記	四元 康祐	講談社	2018	916

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「がん」について詳しく調べるための方法

作成日 2019/02/23

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

がん、がん検診、がん細胞、転移、リンパ節転移、抗がん剤治療、セカンド・オピニオン、緩和ケア
ターミナルケア、がん闘病記、薬物治療、放射線治療、免疫治療、QOL、内視鏡手術、遺伝子療法
ロボット治療、サイバーナイフ、粒子線治療、腹腔鏡手術、ESD、民間療法、腫瘍内科医、病理医

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
490	医学	491.6	病理学	494.5	外科治療

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を
手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、
『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、
朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 1981年からの一般誌・総合誌の記事検索や学術論文等の検索が可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

e-ヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

「統合医療」情報発信サイト：http://www.eim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html

健康日本21：<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>



◎中野区役所 健康・医療についてのホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d017709.html>

「大腸がん検診」や「健康いきいき中野～がんについて知りましょう～」等の情報があります。

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

「がん」についての記事もあります。

◎東京都福祉保健局 がんポータルサイト

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/

東京都内の病院を検索することが出来ます。緩和ケアについて調べることが出来ます。

◎国立研究開発法人 国立がん研究センター

<https://www.ncc.go.jp/jp/index.html>

がんに関する様々な情報を得ることが出来ます。

- ・がん情報サービス（国立がん研究センター）

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

診断や治療の他に、医療費や仕事との両立について等、日常生活の助けとなる情報があります。

- ・がんリスクチェック（国立がん研究センター）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>

- ・小児がん情報サービス（国立がん研究センター）

<https://ganjoho.jp/child/index.html>

小児がんの治療や診断の他に、心のケア、就学に関するQ&A等の情報があります。



TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂るか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「依存症」をテーマとした『個性展示』を行いますので、お楽しみに！