



がんについて知る

平成 27 年 10 月 15 日発行

平成 29 年 10 月 20 日改訂

横浜市中心図書館調査資料課「調査のミカタ」シリーズ

がん（癌）は国民病とも言われ、3人に1人ががんで死亡すると言われています。一方、がん医療の進展とともに、日本では全がんの5年相対生存率※は改善の傾向にあり、がん患者やがん経験者の中にも長生きして社会で活躍している方が増えているのも事実です。

がんについては、数多くの出版物が刊行されています。その中から、「がんとはなにか」「それぞれのがん」「がんを生きる」をテーマに、市立図書館所蔵の資料をご紹介します。

※5年相対生存率…がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるか示す指標

予防

「がん」は、私たちの体の中から生まれ、正常な細胞の働きを妨げる病気です。日本人のおおよそ2人に1人はがんになると言われており、私たちにとってとても身近な病気となりました。

一方、研究の進展により、生活習慣・生活環境を見直すことで、がんを予防できることも分かってきました。適切な予防と検診により、がんで亡くなることの多くは防ぐことができるとも言われています。

■『がんの予防 科学的根拠にもとづいて』（国立がん研究センターのがんの本）

小学館クリエイティブ 2010 ISBN: 978-4-7780-3712-3

「がんは予防可能。がんのリスクは生活習慣にある。」として、大規模調査による科学的根拠に基づいた予防法についてまとめています。なぜがんになるのか、遺伝や食べ物との関係、がんになりやすい疾患、部位別の予防要因など、日本人のためのがん予防を説く1冊です。

■『科学的根拠にもとづく最新がん予防法』

津金昌一郎/著 祥伝社 2015 ISBN: 978-4-396-11404-6

国立がん研究センターで予防に携わる著者が、科学的に効果が認められたがん予防法について述べている資料です。日本人がまず考えなければいけない発がん因子として、喫煙、飲酒、食事、運動、体形、感染の6項目を解説しているほか、部位別のがん予防法、がん検診のメリットとデメリットなどを解説しています。

■『がんのしおり 2016・17』

社会保険出版社 2017 ISBN: 978-4-7846-0303-9

がん検診の有効性についてQ A形式で回答しているほか、たばこ(喫煙)や食物ががんに与える影響について解説しています。がんの基礎知識から国のがん対策、各種統計データも記載しています。

■『がんのPET 検査がわかる本』

安田聖栄/著 法研 2015 ISBN: 978-4-86513-269-4

生体物質の体内分布を調べることができるPET検査は、現在がんの検査として広く普及しています。PETの基礎知識から画像の見方、検査手順まで、PET検査の全体像を一般向けに解説した1冊です。部位別に各種がんで行われる検査についても解説しています。

■『最新 健康診断と検査がすべてわかる本』

矢富裕/編著 時事通信出版局 2015 ISBN: 978-4-7887-1411-3

健康診断や人間ドックで受ける検査、病院を受診した際に受ける検査を解説した資料です。各検査の内容、目的、異常値のときの対処法などが示されています。本書は、各検査とおもな病気の2部で構成されており、各検査から発見される病気、病気の診断に必要とされる検査、どちらからも調べることができます。巻末に索引があり、検査名、病名で参照することもできます。

診断と治療

【Tips】…図書館蔵書検索のヒントなど。

【Web】…関連する Web サイト。

がんに限らず、疾病の診断と治療について基本的な指針となるのが「診療（治療）ガイドライン」です。このほか、各種がんの診断と治療について知り、医師と話し合う上で役立つ図書をシリーズとしてご紹介します。

■「診療（治療）ガイドライン」

各科専門医学会等/編 金原出版ほか各医学書出版社

診療ガイドラインは、患者と医療者を支援する目的で、科学的根拠に基づき、系統的な手法により作成された文書です。それぞれの医学会等により作成されており、疾病の一般的な診療方法などが示されています。患者向けにガイドラインの解説が出版されている疾病もあり、診断・治療について知る際にまず押さえておきたい資料です。

Web サイトで閲覧できる診療ガイドラインや患者向けガイドラインの解説もあります。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>タイトル「ガイドライン」、テーマ「癌」と入力し、検索。

5大がんのほか、前立腺がん等各種がん、化学療法、疼痛緩和などのガイドラインがあります。

【Web】 <http://minds.jcqhcc.or.jp/>

■「インフォームドコンセントのための図説シリーズ」

各科専門医師による執筆 医薬ジャーナル社

患者が医師から十分な正しい説明を受けた上で治療に合意することを意味する「インフォームドコンセント」を念頭に、病気の仕組みや治療法などを解説したシリーズです。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>タイトル「インフォームドコンセント」、テーマ「癌」と入力し、検索。

5大がんのほか、卵巣がんや前立腺がんなどのがん関連タイトルがあります。

■「やさしい自己管理シリーズ」

各科専門医師による執筆 医薬ジャーナル社

『やさしい〇〇の自己管理』という書名で、さまざまな疾病（〇〇）について、病状や検査、副作用や治療中の注意、自宅での対応などをまとめています。大きな字で図版を多く用いています。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>タイトル「やさしい [スペース] 自己管理」、テーマ「癌」と入力し、検索。

■「よくわかる最新医学」

各科専門医師による執筆 主婦の友社

「診断されてから知りたいことのすべて」というキャッチコピーで、がんを含む様々な疾病について一般向けに分かりやすく解説したシリーズです。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>タイトル「よくわかる最新医学」、テーマ「癌」と入力し、検索。

5大がんのほか、子宮頸がんや前立腺がんなどのがん関連タイトルがあります。

■「各種がんシリーズ」

国立がん研究センターがん対策情報センター/編 同センター

がんが疑われている方やがんを診断を受けた方、家族の方に向け、診断（検査）・治療法など知っておいてもらいたい情報をまとめた冊子です。同センターの Web サイトで閲覧・ダウンロードできます。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>出版者「国立がん研究センター」と入力し、検索。

【Web】 http://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/index.html

■「心配しないでいいですよシリーズ」

各科専門医師/編著 真興交易（株）医書出版部

がんの治療について書かれた本は多いですが、再発・転移について書かれた本は多くはありません。本書は、がんの再発・転移とはどういうことか、その兆候や発見のための検査、再発・転移したらどうするかから予防まで、病態として難しいと言われる再発・転移に絞って解説しています。

【Tips】 図書館の蔵書検索では、詳細検索>タイトル「心配しないでいいですよ」と入力し、検索。

胃・大腸・乳がんほか、前立腺などのがん関連タイトルがあります。

療養と社会生活

がんの診断を受けても、毎日の暮らしは続きます。診断を受けとめ、治療法を決め、これからの生活を考えていく。治療が一段落したあとも、家庭生活や職場復帰、経済的な面などで問題は様々あります。がん経験者がよりよく生きていくためには、周囲の理解と支援も欠かせません。

■ 『がんになったら手にとるガイド 患者必携』

国立がん研究センターがん対策情報センター/編著 学研メディカル秀潤社 2013 ISBN:978-4-7809-1129-9

がんを診断されたばかりの人が困ったときや不安に感じたとき、必要な情報にたどりつけるよう編集された冊子です。同センターのWebサイトで閲覧・ダウンロードできます。

【Web】<http://ganjoho.jp/hikkei/>

■ 『家族ががんになりました どうしたらいいですか』

大西秀樹/著 法研 2016 ISBN:978-4-86513-215-1

本書は、がん患者の家族が抱える悩みが軽くなるよう作成されました。家族をよりよく支えていくために、がんの基礎知識や患者の支え方、自身の心の守り方などを豊富な事例と共に解説しています。

他にも
こんな本

『がん患者の「知りたい」がわかる本 日常生活の安心を支援するQ&A集』

国立がん研究センターがん対策情報センター/編著 学研メディカル秀潤社 2013 ISBN:978-4-7809-1129-9

『がんで困ったときに開く本 2016』

朝日新聞出版 2015 ISBN:978-4-02-277506-1

■ 『「がん」になってからの食事と運動 米国対がん協会の最新ガイドライン』

米国対がん協会/著 村木美紀子/訳 坪野吉孝/監訳・解説 法研 2013 ISBN:978-4-87954-952-5

アメリカ対がん協会による「がん経験者のためのガイドライン」を翻訳した資料です。がん患者とその家族に向けて、科学的根拠に基づいた身体によりよい栄養と食事、健康のために取り組むべき運動について、実践していくための目安が示されています。後半は、一問一答のQ&A形式です。

■ 『抗がん剤・放射線治療を乗り切り、元気いっぱいにする食事116』

加藤知子/献立プラン・レシピ作成 主婦の友インフォス情報社 2012 ISBN:978-4-07-281832-9

治療の副作用による味覚の変化も含め、がん治療中の食事はなかなか進まないものです。本書では、症状別にレシピや食品の選び方、調理のコツなどを紹介しています。また、個々の症状に合わせた食事の工夫、さらに生活面でのアドバイスなどについて解説しています。

■ 『抗がん剤治療中の生活ケアBOOK 副作用の症状別に引けるアドバイスと注意点』

中川靖章/監修 実業之日本社 2013 ISBN:978-4-408-59394-4

化学療法を受ける患者にとって、薬剤の副作用は避けては通れません。副作用の原因と対策、日常生活の注意点、治療費の問題など、ひとつひとつ丁寧に説明し、副作用を理解し、セルフケアをしながら生活の質（QOL）を高めていくコツを伝授します。

■ 『国立がん研究センターのがんとお金の本』

片井均/ほか監修 小学館クリエイティブ 2016 ISBN:978-4-7780-3789-5

医療費はどのくらいかかるのか、がん治療には経済的な不安も出て来ます。胃がん、大腸がん、肺がん、肝がん、乳がんの五大がんについて、診断から治療までをそれぞれ解説し、主な検査や治療の費用を具体的な事例を交えて示しています。高額療養費制度をはじめとする、治療費の負担を軽減する公的制度についても紹介しています。

■ 『がんと一緒に働こう！ 必携CSRハンドブック』

CSRプロジェクト/編 合同出版 2010 ISBN:978-4-7726-1001-8

働き盛りのがん経験者にとって、仕事はアイデンティティであり、希望ある人生そのものです。本書は、がん経験者や家族、支援者の32人が、働き続けたいと願うがん経験者やその家族に向けて送るQ&A集です。問題の検討を質問者（がん経験者）と回答者（専門家）の対話形式で進め、働き続けるための知恵を具体的に伝えています。

■ 『がん経験者のための就活ブック サバイバース・ハローワーク』

HOPEプロジェクト、CSRプロジェクト/編 合同出版 2015 ISBN:978-4-7726-1243-2
がんは人生設計に大きく関わります。治療を経てもう一度働きたいという思いを、どう仕事につなげていくか。履歴書の書き方から面接の受け方といった就活の基本から、がん経験者が直面する就活の難しさ、がんであることに甘えない心構えや対処法など、具体的な就職活動のポイントを解説しています。

■ 『企業のためのがん就労支援マニュアル』

高橋都ほか/編著 労働調査会 2016 ISBN:978-4-86319-503-5
がんが治癒可能な病となりつつある現在、働きたいと考えるがん患者は少なくありません。がんと診断された従業員への日頃の対策や休職・復職時の支援など、企業が留意すべき対応のポイントをまとめています。

■ 『教えて在宅緩和ケア がんになっても家族で過ごすために』

前野宏/編著 北海道新聞社 2014 ISBN:978-4-89453-749-1
末期がんになったとしても、最後まで家で過ごしたい。そのために必要となるのが「在宅緩和ケア(在宅ホスピス)」です。患者や家族を、医師や看護師など関係者によるチームで支える仕組み、それを実現した著者が、終末期ケアの中で生じる様々な問題にQ A形式で答えます。

■ 『病気になった時に読むがん闘病記読書案内』

パラメディカ、ライフパレット/編 三省堂 2010 ISBN:978-4-385-36453-7
病気になった人が自己の病状や治療、生活について記録する「闘病記」を、がんの部位別に紹介しています。また、後半では闘病記をめぐる国内外の状況について記しています。

そのほか ~ 参考となるWebサイトなど

■ 研究機関・団体等により提供されているがん情報

「がん情報サービス」

(国立開発研究法人 国立がん研究センターがん対策情報センター)

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

「がん研究振興財団 パンフレット・冊子」

(公益財団法人 がん研究振興財団)

<http://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>

「がん相談・がんサポート」

(公益財団法人 日本対がん協会)

http://www.jcancer.jp/consultation_and_support

「がん情報サイト」(米国国立がん研究所)

<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

■ 市・県等により提供されているがん情報

「総合的ながん対策について」(横浜市医療局がん・疾病対策課)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/iryo/>

sougoutekinagantaisaku/

「がん検診」(横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/14594html>

「かながわのがん対策」

(神奈川県保健福祉局がん・疾病対策課)

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f417303/>

「患者ご家族のみなさまへ」

(神奈川県立病院機構 神奈川県立がんセンター)

<http://kcoch.kanagawa-pho.jp/patient/index.html>

■ がん経験者の就労に関する情報

「がんと共に働く」(日経ビジネスオンライン(日経BP社) http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/

「がんと就労」(国立開発研究法人 国立がん研究センターがん対策情報センター) <http://www.cancer-work.jp/>

中央図書館をご利用ください！

入門書から専門書まで、まず初めに調べる図書 約900冊を集めた「医療・健康情報コーナー」、最先端の治療法も検索できる医学論文検索「医中誌Web」など、がんについても充実した資料・情報源をご用意しています。詳しくは、お気軽に職員までおたずねください。

→ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chosa/iryocorner/iryoku.html>

中央図書館では、みなさまの調査研究・問題解決のお手伝いをしています。お気軽に各階力カウンター・電話・Eメールにてお問い合わせください。

☎:045(262)0050 Web: <http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chosa/referance.html>