

## 4 情報が知りたい



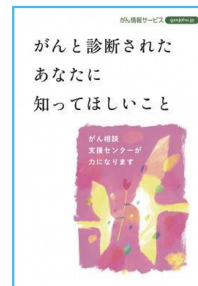
インターネットなどで手軽に情報が手に入る反面、科学的な根拠が明確でない情報なども数多く存在します。信頼できる情報を得ることがとても大切です。

### がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する、「確かな」がんの情報を提供するサイトです。

「がん種別の情報」「世代別の情報」「治療と生活」「制度やサービス」など、さまざまな情報が掲載されています。

「資料室」のページでは、がんの冊子、書籍などもPDFで閲覧できます。



### 東京都がんポータルサイト

医療機関の選択や、療養上の悩みの解決など、がんに関する各種の情報を集約し、わかりやすい形で提供しています。

「公開講座」「公的な支援制度」「がん経験者による相談（ピアサポート）」

「患者支援団体」などの情報が掲載されています。



## コラム Column

### 練馬区で活動する患者団体～ピンクリボン in NERiMA

練馬在住の乳がん体験者を中心に、2014年に活動を開始しました。乳がんになった方達が身近な場所で何でも話せる“ホッとする空間”を作りたいと、月に一度ココネリで「乳がんカフェ」を開催しています。

また練馬区の乳がん検診の受診率を上げたいと、区と協働してPTAや子育てサークル、児童館、図書館などに出向く「乳がんの出張講座」や、区内のお花屋さんに協力いただいて検診を受けよう啓発ティッシュを配布する「母の日キャンペーン」などの活動もおこなっています。



乳がんカフェ申し込み ▶ [pinkribonnerima@gmail.com](mailto:pinkribonnerima@gmail.com)



ピンクリボン in NERiMA



## 経験者の手記 Column

38歳で乳がんになりました。

乳がんの告知を受けたのは、長男が3歳、長女が生後7ヶ月を過ぎた時でした。断乳した直後にしこりを見つけ、検査を受けました。早期発見のつもりでしたが、腋窩リンパ節に複数転移があり全摘手術になりました。再発への不安も大きかった中、何気ない日常や子どもと一緒に過ごす時間がどんなにかけがえのないものであるのかを実感しました。その後は再発なく子ども達の成長を見続けることが出来ました。治療への力をくれた子どもたち、サポートしてくれた医療者、家族、ママ友、がん友たちにとっても感謝しています。

練馬区在住 乳がん経験者（診断時30代）

## 経験者の手記 Column

勤務中、これまでにない気持ち悪さと腹痛に襲われ、即入院、大腸がんと判明、手術となりました。

1か月の入院、2週間自宅で療養後、復職しました。体重は15kg減りました。

復職に際して、体力面や再度リタイアなどの心配などと同時に、踏み出さなければ、職場が遠くなるのではとあれこれ考えました。

治療にあたり、家族の支えはもとより、休職、通院制度には問題はなくても職場の理解は不可欠です。

がんになり、生死、家族、仕事、経済面などいろいろなことが駆け巡りましたし、再発の不安は常にあります。

がんにより生じる問題は、健康、仕事、家族、生計など、これまでの生活体験とは異なり、時として複合的であり、解決への相談・方法など自力では難しいことが多々あります。

本冊子が問題解決へのガイダンスとなることを期待しています。

練馬区在住 大腸がん経験者（診断時50代）