

報道関係各位

がん経験者やその家族のリアルな声を集めてできた
がんの診断を受けて間もない方に、いちばんはじめに手にとっていただきたい本
「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」発刊

2025年12月4日

国立研究開発法人国立がん研究センター

国立研究開発法人国立がん研究センター（東京都中央区、理事長：間野 博行）がん対策研究所（所長：松岡 豊）は、がんの診断を受けて間もない方やそのご家族、親しい方などに、いちばんはじめに手にとっていただきたい本として「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」を12月12日に発刊します。本書籍は、「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」（2013年発行）を全面的に改訂したものです。

本書籍の特徴

- **国立がん研究センターとがん経験者・市民がともに作り上げた本**
「がん経験者やその家族のリアルな声」を反映するため、改訂の計画段階から国立がん研究センター患者・市民パネルと国立がん研究センター内外の専門家が協力し議論を重ね、その成果として「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」をともに作り上げることができました。
- **イラストや図で一目瞭然、読みやすく理解しやすい**
イラストや図表を多く取り入れ、簡潔な文章で、がんと診断された方やその家族が手に取りやすく理解しやすい内容にしました。
- **その時に、知っておきたい情報がわかる**
がんの診断から治療、その後の生活において知っておきたい情報を網羅的に紹介しています。生活に関すること、お金や制度に関することなど、様々な情報をコンパクトにまとめました。
- **がんを経験した方やその家族のリアルな声がわかる**
診断直後や治療選択などの各時期における、がんを経験した方たちの体験談34編を掲載しました。
- **書き込み、振り返り、予定をたてる「別冊付録 わたしの療養手帳」**
診断から治療後までの時間の流れに沿って、ご自身のがんや治療などについて書き込みができる「別冊付録 わたしの療養手帳」の作成においても患者・市民パネルの意見を取り入れました。



図1. 左) 本体の表紙、右) 別冊表紙と記入用ページ

本書籍作成の経緯

2006年に成立したがん対策基本法は、がん患者さんとその家族の切実な声を受けて成立しました。2007年に始まった第1期がん対策推進基本計画では、がん患者さんが治療方針を主体的に選べるよう、必要な情報にアクセスできる環境整備が求められました。がん対策情報センター(現:がん対策研究所)には、ウェブサイト「がん情報サービス」の充実とともに、インターネットが利用できないがん患者さんやその家族にも情報が届くよう、必要な情報をまとめた書籍「患者必携」を作成し、普及することが求められました。この計画に基づいて作成した「患者必携 がんになったら手にとるガイド」は2011年に初版発刊、2013年の改訂で普及新版として多くの方に活用されてきました。作成にあたっては国立がん研究センター「患者・市民パネル」と議論を重ね、医療に関するだけでなく、生活の不安や悩みへの対応など、がん経験者やその家族の視点を大切にしました。今日でも多くの方にご活用いただいております。累計発行部数は6万5千部にのぼります。

2011年の「患者必携」発刊から、がん治療は飛躍的に発展しました。また、就労と治療の両立や、AYA世代のサポートなど、発刊当時には十分に認識されていなかったニーズに対する取り組みも進みつつあります。インターネットやSNSの普及を受けて、情報収集の仕方も変化してきました。これらを受けてがん対策研究所では、「患者・市民パネル」のみなさんや国立がん研究センター内外の専門家を交え、2年ほどかけて改訂に向けて準備を進めてまいりました。「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」では、文字数を大幅に削減し、イラストや図表を多く掲載する、多数の体験談を掲載するなど、読みやすく、直感的にわかりやすい書籍となるよう努めました。

本書の構成

第1章 がんと診断されたとき — 治療前にまずは知っておきたいこと

がんそのもの、がんに関する情報の探し方、がんと診断された後の心のケアや周りの方への伝え方、家族が診断されたときに知っておきたいこと等について紹介しています。

第2章 がんの状態を知る — 検査とその目的

さまざまな検査やセカンドオピニオンの活用について紹介しています。

第3章 治療法を考える — がん治療の基本

がんの治療(手術、放射線治療、薬物療法等)や臨床試験、世代に応じた治療方針の決め方、治療前に考えたい妊娠や出産への影響、保険の仕組み等について紹介しています。

第4章 治療中の体に起こること — 治療の副作用と対処法

治療の副作用やそれへの対処方法、日常生活での工夫等について紹介しています。

第5章 がん療養中に考える暮らしのこと

仕事や学校、同じような経験をもつ方との交流の場、災害への備え等について紹介しています。

第6章 がんの治療 そのあとは……?

治療後の定期的な通院、がん治療をせずに生活するときのこと等について紹介しています。

第7章 がん治療とお金 がん治療・療養を支える制度

医療費、医療費等の負担を軽くする制度、生活を支える制度等について紹介しています。

別冊付録「わたしの療養手帳」

ご自身についてまとめられる手帳です。医療者やがん相談支援センターへの質問リストや相談メモ、治療の内容や日々の体調、かかった費用や給付金、医療機関等について記録できます。

改訂のポイントをくわしく解説

● イラストや図で一目瞭然、読みやすく理解しやすい

イラストや図表を多く取り入れ、簡潔な文章で、**がんと診断された方**やその**家族**が手に取りやすく理解しやすい内容にしました。また、さらに詳しい情報を知りたい方のために、**補足情報**を二次元バーコードで確認できるよう工夫しました。

がんの基礎知識①

がんという病気について

がんはどのような病気なのかを正しく知っておくことは、主治医の話の聞いたり、自分で情報を探すときに役立ちます。ここでは、がんに関する基本的なことについて解説します。

がんが発生するしくみ

がんは、遺伝子に傷がつく(変化する)ことによって起きる病気です。人間の体は約37兆個の細胞からできており、必要なときに増えたり、増えるのをやめたりしています。ところが、さまざまな原因で遺伝子に変化が生じると、正常にはたかなくなり、細胞が勝手に増殖してかたまり(腫瘍)をつくるようになります。こうしてできた腫瘍のうち、周りに浸みこむように広がったり、体のほかの場所に移動したりする性質をもつものを「がん」といいます。

がんの発生と進行(転移などに発生するがんの例)

- 正常な組織
上皮細胞、基底膜、間質
- 正常な組織の中に、遺伝子に変化が生じた上皮細胞が見れる
- 変化が生じた細胞が増えたりかたまり(腫瘍)をつくる。遺伝子の変化も積み重なっていく
- 変化が生じた細胞が、基底膜を越えて間質に広がる(浸潤)
- 間質にある血管などに入りこみ、全身に広がっていく(転移)

悪性腫瘍と良性腫瘍

腫瘍は、大きく悪性腫瘍(がん)と良性腫瘍に分けられます。がんは、細胞の増殖のスピードが一般に速く、また発生した場所からその周りへ浸みこむように広がっていったり(浸潤)、血液やリンパの流れに乗って別の臓器や器官に移動し、そこで増えたり(転移)します。それに対し良性腫瘍は増殖のスピードが遅く、発生したその場所で大きくなっていきますが、浸潤や転移をすることはありません。

良性腫瘍 がんではない

- ほかの臓器に転移しない
- 周囲の正常な組織との境界がはっきりしている

悪性腫瘍 がん

- 増殖が速く、ほかの臓器に転移する
- 周囲の正常な組織との境界が不明瞭

がんの種類

がんは、がんが発生した細胞の種類によっていくつかに分類されます。上皮細胞(体の表面や臓器の粘膜を覆っている細胞など)からできたものは癌* (がん) といひ、骨、軟骨、筋肉などをつくる上皮細胞以外の細胞(非上皮性細胞)からできたものは肉腫といひます。癌と肉腫はどちらもかたまりをつくるので、固形がんということもあります。血液をつくる細胞からは白血球、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などが発生します。これらを造血器腫瘍といひ、血液のがんといひられることもあります。

分類	発生する細胞	がんの例	特徴	
固形がん	癌*	体の表面や臓器の粘膜などを覆っている細胞(上皮細胞)	大腸癌、肺癌、胃癌、乳癌、前立腺癌、膵臓癌、肝臓癌など	・周囲に浸みこむように広がる(浸潤) ・体のあちこちに飛び火して新しいがんのかたまりをつくる(転移) ・かたまりで増える
	肉腫	骨や筋肉などをつくる細胞	骨肉腫、軟骨肉腫、脂肪肉腫、未分化多形肉腫、粘液線維肉腫、平滑筋肉腫など	・かたまりをつくらずに増える ・悪性リンパ腫ではかたまりができ、リンパ節などが腫れることがある
造血器腫瘍(血液のがん)	白血球やリンパ球など、血管や骨髄、リンパ節の中にある細胞	白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫など		

*医学用語では、上皮細胞から発生した悪性腫瘍には漢字の「癌」を使うとされていますが、本書ではひらがなで記載しています。

図2. がんという病気についての解説ページ

体の調子を整える

がんばりすぎずに上手に休む

治療中であってもつねに安静にしている必要はありません。適度に体を動かし、疲れたと感じたら無理をせず、ゆっくり過ごしましょう。しっかり休むために、適度に体を動かすことも効果的です。

生活のリズムを整えよう

がんの治療や副作用などにより、疲労を感じやすくなることがあります。基本は自分の過ごしやすい状態で過ごすことがよいですが、少し体調が回復してきたら生活リズムを整えることも意識してみてください。決まった時間に起きたり、寝る前に部屋を暗くしてリラックスする時間をつくらたり、自分に合った工夫をしてみましょう。また適度な運動は、睡眠の質を高めたり、気持ちの落ちこみを軽減させるといった効果も期待されています。

1日のスケジュールの例

睡眠時間の長さより、起きる時間を一定に。

夜は室内を暗めに、カフェインは控えましょう。

ウォーキングやストレッチなど軽い運動、こまめな休息を入れましょう。

家でもできる呼吸法でリラックス

呼吸法によって体の緊張をとり、リラックスすることができます。また腹式呼吸をすることで肺炎の予防になります。

呼吸法

- 1, 2 回深呼吸をし、口からゆっくりと息を吐きます。
- ②~④を繰り返す
- おなかをふくらませるようにして息を吸いながら「1, 2, 3, 4」と数えます。
- 息を止めて「1, 2」と数えます。
- 細く長く、おなかをへこませながら息を吐きます。そのとき「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と数えます。

自宅で簡単にできる「ホームエクササイズ」

運動は体力低下を予防するだけでなく、精神的な不安を軽減させる効果があります。国立がん研究センターの「ホームエクササイズ」の動画を見ながら、筋力トレーニングをやってみたり、ウォーキングなどの有酸素運動を続けたり、できることから無理せず挑戦してください。

筋トレ

バンザイ運動
ペットボトル(500ml)を手に持ち、バンザイするように息を吸いながら腕を上げる。息をはきながら腕を下ろして胸を張る。

有酸素運動

週に150分ほど行うのが理想。早歩きでの散歩など。

図3. 体の調子や生活リズムを整えるための紹介ページ

- **その時に、知っておきたい情報がわかる**

がんの診断から治療、その後の生活において知っておきたい情報を網羅的に紹介しています。がんそのもの、検査、治療、仕事や学校などの生活に関すること、お金や制度に関することなど、様々な情報をコンパクトにまとめました。

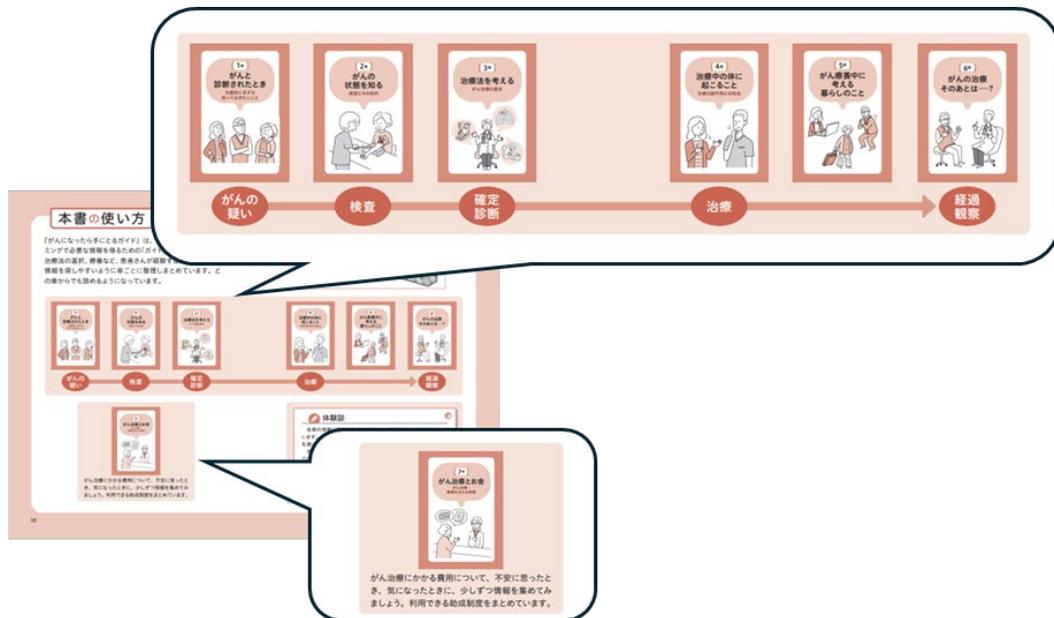


図4. 本書の使い方のご案内ページ

- **がんを経験した方とその家族のリアルな声がわかる**

がんと診断された方やその家族、市民が知りたいことを反映するため、国立がん研究センター患者・市民パネル^{注1}の意見を取り入れました。また、診断直後や治療選択などの各時期におけるがん患者さん・ご家族の体験談 34 編を掲載しました。

注 1) 国立がん研究センターでは 2008 年度より、がん対策推進にあたり、がん患者さん、ご家族と市民の視点を取り入れるため、「患者・市民パネル」を募集して活動しています。



写真 1: 患者市民パネル活動の様子(患者・市民パネルのみなさんに写真掲載の許可をいただいています)

- **書き込み、振り返り、予定をたてる「別冊付録 わたしの療養手帳」**

診断から治療後までの時間の流れに沿って、ご自身のがんや治療などについて書き込みができる「別冊付録 わたしの療養手帳」も患者・市民パネルの意見を取り入れて更新しました。がんや治療のまとめ、体調やスケジュールの記録、周囲の方や医療者に伝えたいことの整理、利用できる制度の確認、災害に備えて準備する際などに使うことができます。(図 1 参照)

表 1: がん対策と「がんになったら手にとるガイド」の沿革と改訂

時期	できごと
2006 年	<p>「がん対策基本法」成立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がん患者さんとその家族の切実な声を受けて法律が制定される
2007 年	<p>第 1 期がん対策推進基本計画開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がん患者さんが主体的に治療方針を選択できるよう、必要な情報にアクセスできる環境整備が求められる ・ がん対策情報センター(現:がん対策研究所)は、ウェブサイト「がん情報サービス」の充実とともに、インターネットが利用できないがん患者さんやその家族にも情報が届くよう、必要な情報をとりまとめた書籍「患者必携」を作成し普及することとされる
2008 年から 2011 年	<p>「患者必携 がんになったら手にとるガイド」作成作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2008 年から国立がん研究センター「患者・市民パネル」と検討を開始 ・ がんになっても安心して暮らせる社会を目指した様々な施策や取り組みを踏まえ、医療に関することだけでなく、生活の不安や悩みへの対応など、がんと診断された方やその家族の視点を大切に作成した
2011 年	<p>「患者必携 がんになったら手にとるガイド」発刊</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体験談に基づく手記 17 編を掲載 ・ 切り離して利用できる別冊「患者必携 わたしの療養手帳」 ・ 今日でも根強いニーズがあり、累計発行部数は 6 万 5 千部にのぼる
2013 年	<p>「患者必携 がんになったら手にとるガイド」普及新版発刊</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2011 年に発行した「患者必携 がんになったら手にとるガイド」の利用者からの意見・提案を踏まえて加筆 ・ 「患者さんの手記」を追加し 17 編から 27 編に ・ がんの種類ごとの情報は「がんの冊子」シリーズと併せて活用することとし、書籍をスリム化
2023 年から 2025 年	<p>「患者必携 がんになったら手にとるガイド」改訂作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「患者必携」発刊から、がん治療は飛躍的に発展し、就労と治療の両立や AYA 世代の支援に関する取り組みも進みつつある ・ インターネットや SNS の普及を受けて、情報収集の仕方も変化 ・ 「患者・市民パネル」委員と国立がん研究センター内外の専門家を交え議論
2025 年 12 月 12 日	<p>「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」発刊</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「患者必携」の文字数を大幅に削減し、イラストや図表を多く掲載 ・ 診断からの流れに沿って知っておきたい情報を網羅的に掲載 ・ 新たな体験談を収集し、全 34 編を掲載 ・ 療養手帳を更新

書誌情報

書名: 国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド

発売日: 2025年12月12日

仕様(サイズ・ページ): A5・256ページ(本体192ページ、別冊付録わたしの療養手帳64ページ)

定価: 1,100円+税

ISBN: 978-4778036508

書籍情報ページ URL: https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/tenitorugaido.html

(書籍情報ページは、2025年12月12日(金)10時からご覧いただけます)

書籍の入手方法

「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」は、全国の書店やインターネット書店で購入できます。また、がん情報サービスでもPDFを公開し、全文ダウンロードも可能です。

参考情報

- 国立がん研究センター「患者・市民パネル」の活動内容
<https://www.ncc.go.jp/jp/icc/cancer-info/panel/index.html>
- 2026年度 国立がん研究センター「患者・市民パネル」募集～“がん対策応援団”を募集します～
https://ganjoho.jp/public/news/2025/panel_2026.html

報道機関からのお問い合わせ先

- 「国立がん研究センターのがんになったら手にとるガイド」について

国立研究開発法人国立がん研究センター

がん対策研究所 がん情報提供部

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1

電話番号: 03-3547-5201(ダイヤルイン1610)

Eメール: ganjoho-admin-contact@ncc.go.jp

- その他全般

国立研究開発法人国立がん研究センター

企画戦略局 広報企画室広報企画係

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1

電話番号: 03-3542-2511(代表)

Eメール: ncc-admin@ncc.go.jp