

私の がん・生殖ノート



氏名

監修：東京慈恵会医科大学 杉本 公平 先生

ご自身の記録

わたしの病名

かかりつけの病院は
どこですか

腫瘍の病院：

生殖の病院：

わたしの情報

生年月日： 年 月 日 男 ・ 女

住 所：

電話番号：

メールアドレス：

家族の連絡先：





これからあなたが考えていくこと

多くの不安の中で、多くの問題を解決していかななくてはけません。問題を少しずつ整理していくと解決しやすくなるかもしれません。同じ悩みと苦しみを抱えた方たちはこんなことを問題として考えたようです。

皆様も参考にしてください。

1. あなたのがんについて（がんの再発など）
2. 抗がん剤などの治療について（選択肢、スケジュール、治療効果）
3. あなたの卵巣機能のこと
（治療前の状態、治療後予想される状態、生殖医療（体外受精など）の可能性）
4. あなたの周りの環境について（パートナーや家族の考え）
5. お金の問題（生殖医療にかかる費用）

『生命』と『妊よう性』の危機を同時に迎えている方の支えになりたい。そういう思いからこのノートは作られました。もっと多くの情報が欲しいという方は私たちのホームページをご覧ください。

日本がん・生殖医療研究会

<http://www.j-sfp.org/about/index.html>



腫瘍の先生とおはなし

あなたがお聞きしたいことは何ですか？

例：私が受ける抗がん剤は卵巣に影響がありますか？

例：治療までにできることはありますか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤

それについて何が気がかりですか？ 今わかっていること、もっと知りたいこと

例：赤ちゃんができなくなる可能性があること。

例：卵を凍結保存できること。

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



腫瘍の先生とのおはなし

どのようなお話をききましたか？

_____ 年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

_____ 年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

それについてどう思いましたか？
よくわかったこと、もっと聞きたかったこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



生殖の先生とおはなし

あなたがお聞きしたいことは何ですか？

例：卵子や胚の凍結方法について聞きたい。

例：卵子や胚の凍結にかかる費用について聞きたい。

年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

それについて何が気がかりですか？ 今わかっていること、もっと知りたいこと

例：卵子を卵巣からとってくる。

例：一度凍結した卵子や胚はいつまで凍結しておくことができるのか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



生殖の先生とのおはなし

どのようなお話をききましたか？

年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

年 月 日

①
.....

②
.....

③
.....

④
.....

⑤
.....

それについてどう思いましたか？
よくわかったこと、もっと聞きたかったこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



看護師さんとおはなし

あなたがお聞きしたいことは何ですか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤

それについて何が気になりますか？
今わかっていること、もっと知りたいこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



看護師さんとおはなし

どのようなお話をききましたか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤

それについてどう思いましたか？
よくわかったこと、もっと聞きたかったこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



心理の先生とのおはなし

あなたがお聞きしたいことは何ですか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤

それについて何が気になりますか？
今わかっていること、もっと知りたいこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



心理の先生とのおはなし

どのようなお話をききましたか？

____年 ____月 ____日

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

____年 ____月 ____日

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

それについてどう思いましたか？
よくわかったこと、もっと聞きたかったこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



あなたがお聞きしたいことは何ですか？

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤

それについて何が気になりますか？
今わかっていること、もっと知りたいこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



遺伝の先生とのおはなし

どのようなお話をききましたか？

____年 ____月 ____日

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

____年 ____月 ____日

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

それについてどう思いましたか？
よくわかったこと、もっと聞きたかったこと

年 月 日

①

②

③

④

⑤

年 月 日

①

②

③

④

⑤



考えをまとめてみましょう

私がこれから受ける治療（例：手術、抗がん剤 など）

治療が妊よう性に与える影響（例：卵子の数が減る、閉経するかもしれない など）

妊よう性温存のためにできること (例：卵子凍結、胚凍結 など)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

これから私を支えてくれそうな人 (例：お母さん、ご主人、腫瘍科の看護師さん、心理の先生など)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの心の状態を見つめてみましょう

あなたの心の状態を見つめてみましょう

- 毎日きちんと眠れていますか？
- 何もやる気が起こらなくはないですか？
- 集中力がなくなっていますか？
- 食欲がなくなっていますか？
- 人と係わりたくなくなっていますか？

以上のような症状があるなら、看護師さんやお医者さんに相談してみてくださいね。病気を通じて多くの人に出会いましたよね。皆があなたの支えになりたいと思っています。辛い気持ちを一人きりで抱えないで下さいね。

