

## がん情報を探す10のポイント

1. 情報は“力” あなたの療養を左右することがあります。
2. あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
3. あなたの情報を一番多く持っているのは担当医、よく話してみましょう。
4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
6. がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センターなど質問できる窓口を利用しましょう。
7. インターネットを活用しましょう。
8. 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
9. 健康食品や補完代替療法は利用する前によく考えましょう。
10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。

現在、インターネットをはじめとして、がんに関する情報があふれています。中には、個人の限られた体験に基づくものや、間違った情報もあります。多くの情報にふりまわされず、「信頼できる」情報を集めることが大切です。