



がん相談支援センター ニュース

信頼できる医療情報の見つけ方

～その情報は信頼できますか？～

がん治療は情報が多く、ネット検索で不安になる方が増えています。誤った情報は、治療の遅れや不安の増大につながることもあります。

健康食品？

最新治療？

がんが治る？



●信頼できる情報の見分け方 七か条

1. 情報の発信元を確認する

公的機関、大学病院、専門学会などが発信しているか。

2. 情報更新日をチェックする

古い情報は最新の治療方針と異なる場合があります。

3. エビデンス(科学的根拠)があるか

「〇〇でがんが治る!」など断定的な表現は要注意。

4. 広告や販売目的ではないか

商品購入を促す情報は信頼性が低いことが多い。

5. 複数の信頼できる情報源で確認

一つのサイトだけで判断しない。

6. おすすめの公的情報サイト

国立がん研究センター がん情報サービス <https://ganjoho.jp>

7. がん相談支援センターを活用しよう

専門の相談員が、あなたに合った情報を整理して提供します。電話・対面相談が可能です。

●がん情報をAIで調べる際の注意点

AIは正しく使えば、「複雑な情報の要約」や「専門用語の解説」などがんに関する情報収集に大変便利ですが、その性質上、**誤った情報**や**古い情報**を含んでいる可能性があります。以下の点を必ず守り、情報の正確性をご自身で確認することが極めて重要です。

必ず「情報の出どころ」(典拠)を確認する

信頼できる情報かを見極めるために、その情報が何に基づいているか(典拠)を確認するようにしましょう。AIに直接、情報源を尋ねることも有効です。

AIはあなたの「主治医」ではありません

AIが提示する情報は、一人ひとりの患者さんの年齢、病状、体力、合併症などを考慮したものではありません。治療方針など、医学的な判断が関わるものについては、自己判断せず、必ず主治医や看護師、薬剤師などの医療専門家に相談してください。

AIに聞いてみました!

日本国内の主要サイト

がん情報のサイトを教えてください。

国立がん研究センター『がん情報サービス』

日本で最も信頼されるがん全般の情報提供サイト。診断・治療・予防・統計・相談窓
ーしています。

[がん情報サービスホーム](#) ganjoho +1 ganjoho

典拠を確認し、信頼できる情報なのかどうか
確かめましょう。

がんピア・サポーター

コラム



實久静雄さんは、御年88歳。
最高齢ピアサポーターとして活動してく
れているありがたい存在です。



私は、県立広島病院で開催されるがんサロンへピアサポーターとして参加し、約10年が経過しました。この間を振り返ってみますと色々な出来事がありました。一番大きかったのは、4年近く続いた「コロナ渦」ではないでしょうか。健康の追求を第一の目的にするサロンにとっては、致命的な時期だったと存じます。この間、サロンの開催形式も変わり、それまでの会場形式に自宅等からのインターネット参加も加わり、現在もこの二本立て形式が続いています。

がんサロンに参加される人達ですが、今現在もがんで悩んで居られる“現役”の人たちと、既にがんに罹り一連の治療が終了した“経験者組”に分かれているようです。どちらの人たちも、これからの生活に不安や心配を抱えての参加で、中には辛かった経験や心配事などで、涙ながらに話される方も居られ、改めてがんは、私たちにとって大変恐ろしい病であることを感じさせられます。

冷たい言い方ですが、人も生き物も「生老病死」は避けて通れません。この「老病」の段階をいかにスムーズに、しかも健康で乗り越えるか、この間に応えるのが「がんサロン」かもしれません。誰もが、次に訪れる「死」を迎える前に、人生の締めくくりとして、安らかでしかも幸せに過ごしたいと願っています。「老」は、出来るだけ幸せで長く、「病」は、短く早く通過させたいものです。

私事ですが、私は66歳の時、膀胱癌に罹りました。その年の2月頃にJA（農協）の検診車の受診で膀胱癌が疑われ、5月に県病院に入院、6月に手術し、8月に退院しました。退院以降、10年近く長期にわたり経過観察を受けました。大変有難く感謝しています。おかげさまで現在22年が経過し、今年は「米寿」を迎えることができました。

私のピアサポーターとしての出身母体は、（公社）日本オストミー協会広島支部です。大腸がん、膀胱がんで、術後各々が人工肛門、人工膀胱を下腹部に造設した障害者団体です。この会の役員会等で「私は百まで生きる。その先は百になったときまた考える。」と話していますが、皆んなからは「またバカを言う。」とニガ笑いをされます。しかし、強がりと言っても「老」の時期は残り少なくなり、ここ1～2年は腎臓をはじめ、心・肺の機能低下を実感しています。すでに「老」の時は過ぎ、「病」の中期かもしれません。ボツボツ身辺整理も考えるこの頃です。

終わりに、がんサロンでのピアサポーター活動ですが、できればもう少しの間、後継者も探しながら頑張りたいと存じます。なお、皆様へのお礼のあいさつは、「死」を迎えた後、西方浄土からさせていただきます。悪しからず。

広島県

がんピア・サポーターとは・・・

自身あるいは家族ががんの闘病経験をもつ方々が、広島県の研修を受講後、みなさんのご心配や悩みに寄り添う活動を行っています。
県病院では、8名のピアサポーターが活動しています。

県立広島病院がんサロン

月1回 がん患者さんとご家族の集いの場を開催しています。
学習会と交流会を実施しています。
詳しくはホームページをご確認ください。

県立広島病院 がんサロン



がんサロンで
ヨガを始めました
（不定期開催）



がんサロンに参加して下さる方がリラックスして参加できるよう、サロン開始前の5分間、座ってできるヨガを取り入れています。

呼吸法を中心とした、誰でも気軽に、座ってできるヨガです。ヨガ講師は、当院でピアサポーター活動をして下さっている、ヨガインストラクター（一般社団法人BCY認定インストラクター）の柴田 妃都美さんです。お気軽に参加ください。