

緩和ケアを 知る 100冊



緩和ケアを知る

100冊

この「緩和ケアを知る100冊」のリストは、患者さんやご家族だけでなく、多くの皆様に、「緩和ケア」について多面的に知っていただくために選びました。小学校のお子さんが読める絵本から、緩和ケアを提供する医療者向けに書かれた本まで含まれています。いずれの書籍も、一般の方々にも理解しやすく有用と判断されたものです。

本を選ぶ際の参考となるように、

1. 緩和ケアとは

2. からだのつらさを和らげる

3. 自宅で暮らす

4. 命や生きる意味を考える・心を癒す

5. こどもと一緒に学ぶ・小児とご両親のがん

という5つのテーマに沿っておおまかに分類しています。本の中には、複数の内容が重複して含まれているものも多くありますが、最も中心となるテーマのところに分類しており、それ以外に書かれている内容については、小さなマークで記しています。

選書の基準

選書にあたっては、緩和ケアの専門家、がんの患者会、図書館の専門家（医療司書）、病院ボランティアなど多方面に呼びかけて、推薦のあった本を、以下のような基準で内容とバランスを見ながら100冊に絞り込むという作業を行いました。

- 治療法を紹介する書籍については、今日の科学的根拠の少ないものは除外しました。
- 闘病記など患者さんやご家族の個人的な経験や主観的な情報が書かれた本については、著者の年齢や性別、患っているがんの種類等の多様性を配慮し、なるべく多角的な情報を得られるように本を選択しました。
- 死生観や哲学・宗教等に関する本も含まれていますが、特定の宗教に極端に偏らないように配慮し、普遍的な人間の生と死のあり方について考察している本を選びました。
- 幅広い意見を知っていただくため、著者にも偏りがなく、筆頭著者については3冊までに限定しました。

マーク



緩和ケアとは

このマークがある本は、緩和ケアについての理解を深めていただくのにふさわしいと思われるものです。緩和ケアとはどのようなものかの説明が含まれた本です。



からだのつらさを和らげる

からだの痛みやつらさを和らげる方法について紹介している本です。鎮痛剤や医療用麻薬の使い方、リンパ浮腫への対応方法などについて書かれた本の中で、一般の方が理解しやすいと判断したものを集めました。



自宅で暮らす

住み慣れたご自宅で自分らしい生活をしたいと願う方を応援する本です。ご自身の価値観を大切にしながら暮らすための知恵やノウハウが書かれた本です。



命や生きる意味を考える・心を癒す

人が生きることの意味や命の大切さについて考えさせてくれる本を集めました。哲学的な本、スピリチュアルケア(心のケア)に関する本、そしてお子さまでも読める絵本も多く含まれています。また、詩集や画集、写真集、物語といった、癒しを与えてくれたり、心を元気にしてくれる本もそろえました。



こどもと一緒に学ぶ・小児とご両親のがん

こどもと大人と一緒に読むことができる絵本や物語、そして、小児がんや小児緩和ケアに関する本もあります。大切なご家族やお友達が重い病気になったり、愛する人を亡くしてしまう時が来るということ、こどもたちが自然な形で意識していくことができます。また、こどもたちに人が生きる意味を考えるきっかけを与えてくれるような本も含まれています。

■ 患者さん・ご家族の皆さまへ

- 書籍には、担当している医師の方針と必ずしも一致しない内容が含まれている可能性があります。疑問に思った時は必ず担当医や医療スタッフに相談してください。
- 出版年は、最も新しいもので2008年1月となっています。また、ここに挙げた100冊以外にも、緩和ケアに関連する優れた本やウェブサイト等は多数あります。新しい情報については、がん緩和サポートセンター等にお問い合わせください。

■ 医療者・がん緩和サポートセンターの方へ

- 書籍には、担当している医師の方針と必ずしも一致しない内容が含まれている可能性があります。担当医や医療スタッフには広く本を見ていただき、患者さんの状況にあわせて「本の処方箋」を書いていただくような利用の仕方をお勧めします。
- 出版年は、最も新しいもので2008年1月となっています。それ以降に出版された本については含まれていません。また、ここに挙げた100冊以外にも、緩和ケアに関連する優れた本やウェブサイト等は多数ありますので、患者さんやご家族が必要とする情報を適宜紹介するようにしてください。



001

あなたのための がん用語事典

日本医学ジャーナリスト協会・編著／文芸春秋／2004年発行／998円（税込）

がんの検査や診断、治療に関わる用語を50音順に紹介。また、基礎用語から症状、病状に関すること、疼痛対策や終末期についての499の用語も解説しています。



002

がん緩和ケア最前線

坂井かをり・著／岩波書店／2007年発行／777円（税込）

緩和ケアは、がんの治療ができない終末期の患者さんのものと誤解されてきました。診断や治療の早期から苦痛を取り除く緩和ケアを実践している癌研有明病院の実情が描かれています。



003

病院で死ぬということ

山崎章郎・著／文芸春秋／1996年発行／530円（税込）

医師である著者が末期がんの患者たちの闘病と死に立ちあった中で、尊厳を持って死を迎えるにはどうしたらいいかを考え、人の魂に聴診器をあてた記録です。



004

続 病院で死ぬということ -そして今、僕はホスピスに-

山崎章郎・著／文芸春秋／1996年発行／470円（税込）

日本人の9割が病院で死に、また年間24万人ががんで死んでいます。どうしたら人間らしく生を全うできるのかを考えつめた医師が、その思いやホスピスの理念を綴った書です。



005

ふつうの生、ふつうの死 -緩和ケア病棟「花の谷」の人びと-

土本亜理子・著／文芸春秋／2007年発行／660円（税込）

好きなときに家に帰れて、積極的な治療を受けなければ病院に通え、緩和医療も受けられるという「ふつうの生活」を理想とするホスピスを、長期取材で描いたルポルタージュです。



006

いま患者が求めるホスピス緩和ケア

野沢一馬・著／ぱる出版／2006年発行／3150円（税込）

医療現場の最前線からホスピス緩和ケアの現状、基礎知識、在宅ホスピスケア、患者・家族が医師や看護師に求めていることが書かれている一冊です。



007

ホスピス医に聞く 一般病棟だからこそ始める緩和ケア

池永昌之・著／メディカ出版／2004年発行／2100円（税込）

身体症状の緩和から、疼痛マネジメント、コミュニケーションの方法、スピリチュアルケア（心のケア）まで、一般病棟での緩和ケアを一般向けにも分かりやすく解説した本です。



008

Q&A 知っておきたい モルヒネと緩和ケア質問箱101

浜野恭一・監修、有賀悦子、小野充一、岡田美賀子・編集／メディカルレビュー社／2007年発行／1890円（税込）

モルヒネによるがん疼痛の除去と緩和ケアをQ&A形式で分かりやすく解説しています。患者と医療従事者との円滑な対話、インフォームド・コンセントに役立つガイドです。



009

がん疼痛緩和ケアQ&A -効果的な薬物治療・QOLの向上をめざして-

加賀谷肇・監修 編集、的場元弘、田中昌代・編集／じほう／2006年発行／1785円（税込）

がんの症状緩和のためには多様な職種がチームワークを組む必要があります。医療従事者だけでなく、学生にもチーム医療の実践方法を分かりやすく解説している本です。



010

がん患者ケアQ&A -乳がん・消化器がんの薬物療法を中心に-

古河洋、増田慎三、松山賢治・監修、阿南節子・編著／じほう／2007年発行／1680円（税込）

本書は薬物治療を受けるがん患者さんをサポートする情報をまとめています。抗がん剤治療が患者さんの体や心、社会生活に与える影響にも注目しています。



緩和ケアとは



からだのつらさを
和らげる



自宅で暮らす



命や生きる意味を考える・
心を癒す



子どもと一緒に学ぶ・
小児とご両親のがん



011

リンパ浮腫がわかる本 ―予防と治療の実践ガイド―

廣田彰男、重松宏、佐藤泰彦・著／法研／2004年発行／1575円（税込）

がんなどの治療の影響やリンパ節転移などの原因で、腕や脚にむくみが起こる「リンパ浮腫」―その予防・治療法からセルフケアの実践法までを多くの写真やイラストで具体的に紹介したガイドです。



012

リンパ浮腫治療のセルフケア

佐藤佳代子・著／文光堂／2006年発行／3990円（税込）

リンパ浮腫の治療でのスキンケア、リンパマッサージ、圧迫療法、運動療法等について、患者や家族の視点を取り入れながら具体的に記述している一冊です。



013

やさしいがんの痛みの自己管理 改訂第3版

武田文和・著／医薬ジャーナル社／2007年発行／1470円（税込）

がんの痛みの治療法について、分かりやすい挿絵と大きめの活字によって説明している解説書です。



014

がんの痛みよ、さようなら！ ―こうすればとれる「がんの痛み」―

武田文和、高橋美賀子、石田有紀・編著／金原出版／2008年発行／2310円（税込）

患者さんや市民を対象に、医師、看護師、薬剤師ががんの痛みに関する基本的事項や薬剤について詳しく解説している一冊です。



015

がん疼痛治療のレシピ

的場元弘・著／春秋社／2006年発行／1000円（税込）

緩和ケアに使う薬剤の効果や副作用等が医療従事者向けにコンパクトに書かれています。最新の鎮痛薬の効果や限界について勉強したい患者さんやご家族にも理解しやすい一冊です。



016

トワイクロス先生の がん患者の症状マネジメント

トワイクロス,R、ウィルコック,A・著、武田文和・監訳／医学書院／2003年発行／3675円（税込）

がんによる痛みや精神的な変調といったさまざまな症状への対応方法について解説しています。緩和医療に関わる医療従事者にもよく読まれている一冊です。



017

オピオイドによるがん疼痛緩和

国立がんセンター中央病院薬剤部・編著／エルゼビア・ジャパン／2006年発行／4410円（税込）

国立がんセンター中央病院薬剤部の薬剤師が、がん疼痛の基礎知識からオピオイド（医療用鎮痛麻薬）について薬剤師向けに解説している一冊です。



018

がん患者さんの 心と体の悩み解決ガイド

日経メディカル・編／日経BP出版センター／2007年発行／2100円（税込）

再発の不安、副作用、経済的問題、家族への負担など、がん患者さんの声をもとに、最も重要とされる89の悩みと解決法をQ&A形式で解説します。



019

一般病棟でもできる！ 終末期がん患者の緩和ケア ―あなたの疑問に認定看護師が答えます―

ナーシング・トゥデイ編集部・編／日本看護協会出版会／2006年発行／2625円（税込）

終末期患者・家族のケアをする際に医療者が直面する問題を取り上げています。実際のケアにつなげられる具体的な質問や悩みに対する答を紹介しています。



020

がんサバイバーシップ―がんとともに生きる人びとへの看護ケア―

近藤まゆみ、嶺岸秀子・編著／医歯薬出版／2006年発行／3990円（税込）

新しいがん看護の潮流である「がんサバイバーシップ」の概念・考え方・歴史・ステージなどを具体例を含めて示している本です。



021

アロマレシピ200 -症状緩和と快適のために-

川端一永・監修／メディカ出版／2001年発行／2100円（税込）

香りの療法・アロマセラピーは緩和ケアの現場でも急速に広がりを見せています。本書はポケットからすぐ取り出せるサイズで、精油、使用方法、解説、注意が一項で完結する形で書かれています。



022

ガン告知を受けた家族の本 -告知・医療・看取り—よりよい看護のために—

季羽倭文子・著／池田書店／1990年発行／1260円（税込）

告知の仕方や病院との接し方についての悩み、またホスピスの利用や在宅看護の可能性、看取りの問題を取り上げています。残された家族を悲しみからサポートする一冊です。



023

がん 家族はどうしたらよいか

季羽倭文子・著／池田書店／2002年発行／1260円（税込）

がんと診断されて動揺する気持ちへの対処の仕方に始まり、病院や医療者との関わり方、緩和ケアに至るまでの流れが説明されています。



024

がん電話相談 -家族が困ったときに-

季羽倭文子・編著、博多百合子、平野友子、丸口ミサエ・著／三輪書店／1997年発行／1890円（税込）

がん患者や家族の相談に10年以上関わってきた看護師らが、在宅での看取り方、症状のコントロールなど、悩みを持つ患者や家族の心に届く形にまとめた一冊です。



025

在宅ホスピスのススメ -看取りの場を通したコミュニティの再生へ-

二ノ坂保喜・監修／木星舎／2005年発行／2500円（税込）

在宅での療養を望む人に向けて、具体的な取り組み、経験、知恵を説明します。在宅ホスピスの可能性と実際、ナースが支える在宅ホスピスといったテーマで構成されています。



026

家で看取るということ -末期がん患者をケアする在宅ホスピスの真実-

川越厚、川越博美・著／講談社／2005年発行／1575円（税込）

「死」が間近に迫る中で患者はどのような経過をたどり、家族はどうケアをすればよいか。医療従事者でなく、自宅で家族が行う「看取り」について書かれた本です。



027

がんの在宅ホスピスケアガイド

吉田利康・著／日本評論社／2007年発行／1575円（税込）

自宅で家族を看取った体験者によって、そのノウハウや在宅療法に関するアドバイスが、具体例も交えながら分かりやすく書かれている本です。



028

家で死にたい・死なせたい 在宅ホスピス入門

黒田輝政・著／ミネルヴァ書房／2001年発行／2100円（税込）

14年間の取り組みから示された、日本の在宅ホスピスの現状および実現への手引きです。介護福祉の視点から在宅ホスピスを実践している組織が発信しています。



029

家で生きることの意味 -在宅ホスピスを選択した人・支えた人-

柳田邦男、川越厚・共編／青海社／2005年発行／1890円（税込）

同じ画家である娘がみた、画家である父の最後の仕事、そして在宅でも治癒の可能性を考え続ける夫婦——。百人百様の暮らしを通して、家で最期を生きる豊かさが語られている一冊です。



030

病院で死なないという選択

中山あゆみ・著／集英社／2005年発行／693円（税込）

がんの末期に至ったときに、病院ではなく、自宅やホスピスで最後の日々を過ごすことを選んだ患者、家族、そして医療関係者たちのインタビューをまとめたドキュメントです。



緩和ケアとは



からだのつらさを
和らげる



自宅で暮らす



命や生きる意味を考える・
心を癒す



子どもと一緒に学ぶ・
小児とご両親のがん



031

がん患者の在宅療養サポートブック ―退院指導や訪問看護に役立つケアのポイント―

濱口恵子、小迫富美恵、坂下智珠子、渡邊眞理・編／日本看護協会出版会／2007年発行／4200円（税込）

「限られた時間の中でも、出来るだけ多くの情報を得てから、地域へ帰ってほしい」という、臨床現場で退院指導に携わる看護師の要望から生まれた本です。



032

家で死ぬための医療とケア ―在宅看取り学の実践―

新田國夫・編著／医歯薬出版／2007年発行／2940円（税込）

在宅での看取りのあり方や事例、そして今日からできる「家で死ぬための医療とケア」を多角的に分かりやすく解説している一冊です。



033

退院後のがん患者と家族の支援ガイド

日本ホスピス・在宅ケア研究会・編／プリメド社／2004年発行／2940円（税込）

告知とコミュニケーション、痛みの緩和、自宅での介護、家族の看取りなど、在宅療養を決めた患者と家族のための知識と知恵を集めた一冊です。



034

がんとこころのケア

明智龍男・著／日本放送出版協会／2003年発行／1019円（税込）

がんと向き合う上での患者や家族、医療関係者への心構えをサイコオンコロジーの面から紹介しています。



035

スピリチュアルケアを語る ―ホスピス、ビハーラの臨床から―

谷山洋三、伊藤高章、窪寺俊之・著、関西学院大学キリスト教と文化研究センター・編／関西学院大学出版会／2004年発行／1260円（税込）

人間学の立場からのスピリチュアリティがテーマです。ホスピスでの関わりから得た、死に直面した者へのスピリチュアルケア（心のケア）や今日の終末医療の問題点に触れた一冊です。



036

こころに寄り添う緩和ケア ―病いと向きあう「いのち」の時間―

赤穂理絵、奥村茉莉子・編、井西庸子、太田直子、佐々木常雄・著／新曜社／2008年発行／2730円（税込）

大切な「いのち」の時間のために、周囲の人達が連携して取り組めることは何か。「終末期」援助の可能性を実践している現場から発信する一冊です。



037

緩和のこころ ―癌患者への心理的援助のために―

岸本寛史・著／誠信書房／2004年発行／2520円

本書は緩和医療の中で精神的・心理的な援助に携わる専門家に向けて、患者一人ひとりの気持ちに添うためにはどうすればよいかが書かれた一冊です。



038

ケアの思想と対人援助（改訂増補版）

村田久行・著／川島書店／1998年発行／2415円（税込）

言語化されにくいスピリチュアルケア（心のケア）について分かりやすく論じています。患者や家族、そして悩める医師にもひらめきや悟りを与えてくれるロングセラーです。



039

テンダー・ラブ ―それは愛の最高の表現です。―

日野原重明・著／ユーリーグ／2004年発行／840円（税込）

老若男女を問わず、愛をテーマにした短編がまとめられています。小学校高学年からお年寄りの方まで、わかりやすく読み応えのある内容となっています。



040

「死の医学」への序章

柳田邦男・著／新潮社／1990年発行／540円（税込）

精神科医の著者は2年7ヵ月にわたるがんとの闘いで、自ら「死の医学」を実践しました。末期患者に対する医療、また高齢化社会における医療のあり方への示唆に満ちた一冊です。



041

命をみつめて

日野原重明・著／岩波書店／2001年発行／1050円（税込）

人は何のために生きるのか、人生において何が一番大切なのか。人が生を受けて死ぬまでのさまざまな問題点を、医師として、宗教者として考察し、提言しています。



042

東京のドヤ街・山谷でホスピス始めました。－「きぼうのいえ」の無謀な試み－

山本雅基・著／実業之日本社／2006年発行／1680円（税込）

東京・山谷のドヤ街の一角に、在宅型のホスピスケア施設「きぼうのいえ」を開設した著者が、笑いと涙の日々を語ります。



043

死学 －安らかな終末を、緩和医療のすすめ－

大津秀一・著／小学館／2007年発行／1575円（税込）

安らかな終末の条件とは何でしょうか。ホスピスや緩和ケア、そして末期がん患者と家族の「生き方」について、ホスピス医が論じます。



044

自らががん患者となって －私の胃全摘とその後：がん研究と臨床の明日に想いを致す－

杉村隆・著／哲学書房／2005年発行／1890円（税込）

国立がんセンター名誉総長の著者が、自らががんを体験しました。がん研究の第一人者として冷静にその経過を見つめ、科学的に、そして哲学的に綴った一冊です。



045

ウェルネス・コミュニティー －がんに克つ人、負ける人－

ベンジャミン、H・H・著、竹中文良、小島弘・訳／読売新聞社／1999年発行／2500円（税込）

医師と二人三脚で病気と向き合う「アクティブな患者」を基本理念とし、ウェルネス・コミュニティと治療効果を引き出す回復プログラムを紹介しています。



046

がんと心

岸本葉子、内富庸介・著／晶文社／2004年発行／1575円（税込）

がんが患者や家族に与える影響、ストレス、告知、主治医との付き合い方、患者の看取り方などについて、自らががんを患う著者と精神科医師との対談の中で語られています。



047

がんから始まる

岸本葉子・著／晶文社／2003年発行／1680円（税込）

虫垂がんと診断され、手術後の今も再発の不安が残る著者が、がんを受容しながらも、希望を持って生きる、闘病と静かな心の軌跡を描いた一冊です。



048

がんと向き合って

上野創・著／晶文社／2002年発行／1470円（税込）

どのように「生と死」に向き合い、乗り越えていくか、若き新聞記者が自身の精巣腫瘍の体験を、再発から7年近く経た時点の心境とともに綴った本です。



049

がんとどう向き合うか

額田勲・著／岩波書店／2007年発行／777円（税込）

長年、地域医療に取り組んできた著者が高齢化の影響に着目して、自身もがん患者である立場から現在のがん治療の可能性と限界について解説しています。



050

やがて幸福の糧になる

柳澤桂子・著／ポプラ社／2002年発行／1260円（税込）

科学者であり、『生きて死ぬ知恵』の著者が、病気を持つこと、人生、出会い、生と死、生きるとは何か、幸福とは何かを、静かな言葉で語りかけます。



緩和ケアとは



からだのつらさを
和らげる



自宅で暮らす



命や生きる意味を考える・
心を癒す



子どもと一緒に学ぶ・
小児とご両親のがん



051

百万回の永訣 ―がん再発日記―

柳原和子・著／中央公論新社／2005年発行／1995円（税込）

末期がんで余命数ヵ月と宣告された著者が、さまざまな医師に治療法を尋ねて歩くドキュメント。がんと闘っている人の心の動き、思いが伝わってくる一冊です。



052

がん患者学 ―長期生存をとげた患者に学ぶ―

柳原和子・著／晶文社／2000年発行／2730円（税込）

がんに対処する独自の方法や心構えを持って、5年生存を果たした患者20名のインタビュー集です。著者自身もがんを患っています。



053

がん患者大集会【全国】患者・家族のメッセージ

がん患者団体支援機構・編／三省堂／2008年発行／1575円（税込）

愛する家族への手紙、私が救われたあなたの言葉、患者の願い——2007年夏に開催された第3回全国がん患者大集会に寄せられたメッセージを集めた一冊です。



054

いのち輝かそう ―いのちの万葉集1―

亀井貞樹、川口恭・編著／ロハスメディア／2007年発行／1575円（税込）

がんや難病と共に生きる人々の言葉に勇気づけられ、命を輝かせる人がきつという考えで、全国から寄せられた139作品の中から厳選された57編を収録した一冊です。



055

象の背中

秋元康・著／産経新聞出版／2006年発行／1575円（税込）

誰にでも死は必ず訪れるものです。あと半年の命の末期がんで宣告された中年男性が、妻や子ども、そして愛人へ最後に遺すものとは何なのでしょう。



056

ガンに生かされて

飯島夏樹・著／新潮社／2005年発行／1260円（税込）

プロウィンドサーファーの筆者は肝細胞がんと診断され、最期の場所にハワイを選びました。移住してから亡くなるまでの家族との深い心の交流が綴られています。



057

天国で君に逢えたら

飯島夏樹・著／新潮社／2007年発行／420円（税込）

著者は、末期がんで余命宣告を受けた世界的なプロウィンドサーファーであり、この本の中にはスピリチュアルな問題を解決するヒントが隠されています。



058

長い旅の途上

星野道夫・著／文芸春秋／2002年発行／710円（税込）

アラスカの自然、野生生物、人間に魅せられ、そこで暮らした著者の、悠久の自然に対するメッセージが沢山詰まっている一冊です。



059

さんさん録 1・2

こうの史代・著／双葉社／2006年発行／各760円（税込）

妻に先立たれた参平——彼に遺された、家族一人ひとりの何気ない日常のいろいろが綴られた妻の生活ノートを、読みやすく、温かいイラストで表したコミックです。2冊セットです。



060

さようならを言うための時間 ―みんなで支えた彼の「選択」―

波多江伸子・著／木星社／2007年発行／1680円（税込）

肺がんを告知された弁護士の著者が、治療の選択、セカンドオピニオン、緩和ケア病棟選びなど、偶然の出会いから支えられた闘病生活について語っています。



061

君を失って、言葉が生まれた

藤川幸之助・著、田雑芳一・絵／ポプラ社／2006年発行／1680円（税込）

命と引き換えにこの物語を綴った妻は末期がんでした。激しいながらも静かな暮らしの中で綴られた言葉を、繊細で温もりのあるイラストが包み込む詩画集です。



062

絵門ゆう子のがんとゆっくり日記

絵門ゆう子・著／朝日新聞社／2006年発行／1470円（税込）

元アナウンサーの著者が、朗読ボランティアや講演をしながら、再発後の治療、患者の揺れる思いとそれを支える家族、医療者の姿を描いています。



063

がんと一緒にゆっくりと -あらゆる療法をさまよって-

絵門ゆう子・著／新潮社／2006年発行／420円（税込）

乳がんを患う著者の闘病記です。気功や温灸、食事療法など民間療法を渡り歩いた末に、信頼できる医師、家族、仲間を支えられ自らの生き方を見直していく過程が描かれています。



064

よく死ぬことは、よく生きることだ

千葉敦子・著／文芸春秋／1990年発行／540円（税込）

三度のがん再発と闘い、最期の日まで全力で生きながら書き続けた著者の闘病日記です。日本の医療サービスへの提言も含め、自分がどう生き、どう死ぬかが綴られています。



065

「死への準備」日記

千葉敦子・著／文芸春秋／1991年発行／420円（税込）

深刻な状況の中にあっても悲観せず悔いのない人生を送るには、どんな日々を送っていけばよいのかを考えさせてくれる一冊です。



066

31歳ガン漂流

奥山貴宏・著／ポプラ社／2003年発行／1523円（税込）

肺がんと診断されても自分らしい生活をつくる筆者——日々の出来事や思いをホームページ上に綴った日記が本になったものです。



067

白血病「治療」日記 -家族でのりこえた500日-

草間俊介・著／東京新聞出版局／2006年発行／1575円（税込）

新聞記者である著者が急性白血病に冒され、臍帯血移植を受けて職場復帰をするまでの、家族と力を合わせて闘病した500日の記録が綴られています。



068

がん六回 人生全快 -現役バンカー16年の闘病記-

関原健夫・著／朝日新聞社／2001年発行／1575円（税込）

39歳で大腸がんの切除手術を受け、その後転移に対して、肝切除2回、肺切除3回——そして、ついに逃げ切り全快したという著者の闘病記です。



069

ガン日記 -二〇〇四年二月八日より三月十八日入院まで-

中野幸次・著／文芸春秋／2006年発行／1150円（税込）

家族と過ごす日々、がん治療への見解、生きていることへの愛おしさや深い洞察——文学者の著者ががんで亡くなる直前の40日間を綴った日記です。



070

がん日記 一九九三-二〇〇一年 -生と死の間で生きる-

壽福（川北）二美子・著／文芸社／2004年発行／1785円（税込）

日本史教育に携わった著者が、がんとの闘病の軌跡を日記を通して客観的に捉え、治療や症状について記録しています。



緩和ケアとは



からだのつらさを
和らげる



自宅で暮らす



命や生きる意味を考える・
心を癒す



子どもと一緒に学ぶ・
小児とご両親のがん



071

willー眠りゆく前にーがんになった女医が我が子へ贈る愛のカセットテープー

小倉恒子・著／ブックマン社／2006年発行／1400円（税込）

19年間、がんと闘った女性医師が、最愛の娘と息子に面と向かっていえない「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉とたくさんの思い出をテープにまとめた本です。



072

鈴の鳴る道 〈花の詩画集〉

星野富弘・著／偕成社／1986年発行／1470円（税込）

不慮の事故で手足の自由を失った著者が口を筆をくわえて描いた詩画集で、野辺の草花から命の尊さや喜びが綴られ、心の癒しと生きる力を与えてくれます。



073

永遠(とわ)へーガンを抱えた母から、まだ幼い我が子への手紙ー

横内美知代・著／ソニー・マガジンス／2005年発行／1575円（税込）

乳がん、乳房摘出、再発の中で無事出産した著者が、闘病しながらこどもや親を支援する会を自ら立ち上げるなど、がんとの闘いの日々を記録した一冊です。



074

君と白血病（新訂版）

ベーカー、L・S・著、細谷亮太・訳／医学書院／1989年発行／2940円（税込）

白血病のこどもに、白血病とはどういうものなのか、それを診断、治療するために医師はどのようなことをするのかを平易に語りかけるように絵解きしたハンドブックです。



075

がんをもつ子どもの 痛みからの解放とパリアティブ・ケア

世界保健機関（WHO）・編、片田範子・監訳／日本看護協会出版会／2000年発行／1575円（税込）

WHOが編集した小児がん疼痛治療法と小児緩和ケアのガイドラインの日本語版です。



076

「電池が切れるまで」の仲間たちー子ども病院物語ー

宮本雅史・著／角川学芸出版／2006年発行／420円（税込）

長野県立こども病院に入院したこどもとその家族、医師、院内学級の先生たちが体験した「命」の物語です。



077

電池が切れるまでー子ども病院からのメッセージー

すずらん会・編／角川学芸出版／2006年発行／500円（税込）

命と向き合うこどもたちが、闘病する中で、親や医療者、院内学級の先生、友達に綴った感謝の気持ちや思い。まっすぐ心に届く詩画集です。



078

種まく子供たちー小児ガンを体験した七人の物語ー

佐藤律子・編／ポプラ社／2001年発行／1365円（税込）

がんを闘病しているこどもたちが蒔いてくれた、元気の種、勇気の種、思いやりの種——家族にとっても「生きること」の質を問いなおしてくれる一冊です。



079

輝け！いのちの授業

大瀬敏昭・著／小学館／2004年発行／1785円（税込）

末期がんの校長先生が小学校で実践した「いのち」の授業の記録です。「学ぶことは変わること」と自分自身の経験から伝えています。



080

千の風になって ちひろの空

新井満・文、いわさきちひろ・絵／講談社／2006年発行／1050円（税込）

大切な人をなくした時、悲しみをこえて勇気を与えてくれる「いのちの詩」に、いわさきちひろの絵がついた1冊です。



081

恵みのとき ―病気になったら―

晴佐久昌英・詩文、森雅之・絵／サンマーク出版／2005年発行／1260円（税込）

一篇の詩「病気になったら」と、詩作の背景を綴った「泣いてもいいよ」というエッセイがほのぼのした絵とともに収録されています。



082

わすれられないおくりもの

バーレイ, S・作 絵、小川仁央・訳／評論社／1986年発行／1050円（税込）

冬が来る前に亡くなったアナグマとの思い出から、死について考え、友達の素晴らしさ、生きる上での知恵や工夫を伝えあう大切さを語る一冊です。



083

星の王子さま

サン・テグジュペリ・作、内藤濯・訳／岩波書店／2000年発行／672円（税込）

王子が旅をする中で出会うさまざまな不思議なお話。人が良く生きるための大切な要素と、「本当に大切なものは目に見えない」というメッセージが詰まっている一冊です。



084

葉っぱのフレディ ―いのちの旅―

バスカーリア, L・作、みらいなな・訳／童話屋／1998年発行／1575円（税込）

春に生まれた葉っぱのフレディが、「死ぬということも変わる一つのひとつなんだ」という友達の言葉に、自分が生きてきた意味について考えるお話です。



085

月のかがやく夜に ―がんと向き合う あなたのために―

ヤッファ, R・S・著、向山雄人・監修、遠藤恵美子・訳／先端医学社／2001年発行／2625円（税込）

がんの告知を受けたお母さんがこどもたちに語ります。がんと向きあうためには、家族と向きあうこと、そして家族とのコミュニケーションが大切だと教えてくれる本です。



086

チャーリー・ブラウンなぜなんだい？ ―ともだちがおもい病気になったとき―

シュルツ, C・M・著、細谷亮太・訳／岩崎書店／1991年発行／1260円（税込）

こどもたちに対して、白血病のような重い病気で辛い思いをしている友達の気持ちを分かってあげる大切さを伝える本です。



087

ダギーへの手紙 ―死と孤独、小児ガンに立ち向かった子どもへ―

ロス, E・K・著、アグネス・チャン・訳、はらだたけひで・絵／佼成出版社／1998年発行／1260円（税込）

脳腫瘍を患っていた9歳の少年にあてて書いた手紙です。「いのちって、何?」「死って、何?」などといった疑問に答えてくれる本です。



088

だいじょうぶ だいじょうぶ

いとうひろし・作 絵／講談社／1995年発行／1050円（税込）

困ったことや怖いことに出会うたび、「だいじょうぶ だいじょうぶ」と手を握ってくれるおじいちゃん。こどもも大人も一緒に読みたい絵本です。



089

ずーっと ずっと だいすきだよ

ウィルヘルム, H・絵文、久山太市・訳／評論社／1988年発行／1050円（税込）

死んでしまってからでは、もう「好きだ」と言えなくなってしまうから、気持ちをきちんと伝えよう、と語りかけます。犬のエルフィーと大の仲良しの男の子の、愛する者との死別がテーマの作品です。



090

さよなら エルマおばあさん

大塚敦子・著／小学館／2000年発行／1365円（税込）

「がんでもう長くは生きられない」と伝えられたエルマおばあさんが死を迎えるまでの1年間を、愛する飼い猫の目を通して綴っている写真絵本です。



緩和ケアとは



からだのつらさを
和らげる



自宅で暮らす



命や生きる意味を考える・
心を癒す



子どもと一緒に学ぶ・
小児とご両親のがん



091

がいこつ

谷川俊太郎・詩、和田誠・絵／教育画劇／2005年発行／1365円（税込）

誰かを本当に好きになったら、怖いものは何もない。恋の話でありながら、自分が死んだらどうなるのか？ 家族は？ 友人は？と考えさせる絵本です。



092

お父さん・お母さんが がん になってしまったら

クールドリック、A・原作、阿部まゆみ、田中しほ・訳 編集／ピラールプレス／2005年発行／2625円（税込）

お父さんやお母さんががんとなった時、がんに対する理解を深めることで、こどもが穏やかに安心して生活できる道しるべを分かりやすく解説した絵本です。



093

イヌココロ ―だいすきなあなたに伝えたいこと―

ごとうやすゆき・著／幻冬舎／2006年発行／1260円（税込）

少女と一緒にいたことの喜び、いなくなっても自分を忘れないでほしいと願うイヌの視点で綴られた温かい絵本です。



094

いちばん大切なもの

清水美緒・文、金斗鉦・絵／メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン／2002年発行／1050円（税込）

著者の美緒ちゃんは白血病を患う女の子で、自分の夢である「自作絵本の出版」を叶えました。友達は宝物というメッセージが込められている一冊です。



095

君のためにできるコト

菊田まりこ・著／学習研究社／1998年発行／998円（税込）

「ずっといっしょにいてくれる」「ずっといっしょにいてあげる」――伝えたい気持ちを伝えましょうという勇気をくれる本です。



096

いつでも会える

菊田まりこ・著／学習研究社／1998年発行／998円（税込）

大好きで大切な人との「別れ」の悲しみ体験を、シロという犬が乗り越えるお話です。



097

たいせつなこと

ブラウン、M・W・作、ワイスガード、L・絵、うちだややこ・訳／フレーベル館／2001年発行／1260円（税込）

「たいせつなこと」とは何かを、優しく詩的な文章と絵で届けてくれます。アメリカでも大ロングセラーとなっている一冊です。



098

ちいさな くれよん

篠塚かをり・作、安井淡・絵／金の星社／1979年発行／1155円（税込）

折れて短くなった黄色のクレヨン。まだまだ自分は役立つことを信じて、自分の身を削りながらも消えそうな星を塗ってあげようと夜空へ飛んでいきます。



099

レアの星 ―友だちの死―

ジルソン、P・文、デュボア、C・K・絵、野坂悦子・訳／くもん出版／2003年発行／1365円（税込）

小児がんの女の子レアの死を通して、死とは何か、生きるとは何か、真の幸せとは何かを、こどもたちに語りかけてくれます。



100

おにいちゃんがいてよかった

細谷亮太・作、永井泰子・絵／岩崎書店／2003年発行／1365円（税込）

もういないお兄ちゃんだけど、大好きなケーキを買って、お兄ちゃんの分を切って家族で祝う誕生日。兄弟を亡くした子の気持ちを暖かく理解する絵本です。

著者さくいん

【あ】

赤穂理絵	036
秋元康	055
アグネス・チャン	087
明智龍男	034
阿南節子	010
阿部まゆみ	092
新井満	080
有賀悦子	008
飯島夏樹	056・057
池永昌之	007
石田有紀	014
伊藤高章	035
いとうひろし	088
井西庸子	036
いわさきひろ	080
ウィルコック, A	016
ウィルヘルム, H	089
上野創	048
うちだややこ	097
内富庸介	046
絵門ゆう子	062・063
遠藤恵美子	085
大瀬敏昭	079
太田直子	036
大塚敦子	090
大津秀一	043
岡田美賀子	008
小川仁央	082
奥村茉莉子	036
奥山貴宏	066
小倉恒子	071
小野充一	008

【か】

加賀谷肇	009
片田範子	075
亀井眞樹	054
川口恭	054
川越厚	026・029
川越博美	026

川端一永	021
がん患者団体支援機構	053
関西学院大学キリスト教と文化研究センター	035
菊田まりこ	095・096
岸本寛史	037
岸本葉子	046・047
季羽倭文子	022・023・024
金斗鉉	094
クールドリック, A	092
草間俊介	067
窪寺俊之	035
黒田輝政	028
こうの史代	059
国立がんセンター 中央病院薬剤部	017
小迫富美恵	031
小島弘	045
ごとうやすゆき	093
近藤まゆみ	020

【さ】

坂井かをり	002
坂下智珠子	031
佐々木常雄	036
佐藤佳代子	012
佐藤泰彦	011
佐藤律子	078
サン・テグジュペリ	083
重松宏	011
篠塚かをり	098
清水美緒	094
壽福(川北)二美子	070
シュルツ, C・M	086
ジルソン, P	099
杉村隆	044
すすらの会	077
世界保健機関(WHO)	075
関原健夫	068

【た】

高橋美賀子	014
武田文和	013・014・016
竹中文良	045
田雑芳一	061
田中しほ	092
田中昌代	009
谷川俊太郎	091
谷山洋三	035
千葉敦子	064・065
土本亜理子	005
デュボア, C・K	099
トワイクロス, R	016

【な】

ナーシング・トゥデイ編集部	019
内藤濯	083
永井泰子	100
中野孝次	069
中山あゆみ	030
日経メディカル	018
新田國夫	032
二ノ坂保喜	025
日本医学ジャーナリスト協会	001
日本ホスピス・在宅ケア研究会	033
額田勲	049
野坂悦子	099
野沢一馬	006

【は】

バーレイ, S	082
博多百合子	024
バスカーリア, L	084
波多江伸子	060
濱口恵子	031
浜野恭一	008
はらだたけひで	087
晴佐久昌英	081
久山太市	089
日野原重明	039・041
平野友子	024

廣田彰男	011
藤川幸之助	061
ブラウン, M・W	097
古河洋	010
ベーカー, L・S	074
ベンジャミン, H・H	045
星野富弘	072
星野道夫	058
細谷亮太	074・086・100

【ま】

増田慎三	010
松山賢治	010
的場元弘	009・015
丸口ミサエ	024
嶺岸秀子	020
宮本雅史	076
みらいなな	084
向山雄人	085
村田久行	038
森雅之	081

【や】

安井淡	098
ヤッファ, R・S	085
柳澤桂子	050
柳田邦男	029・040
柳原和子	051・052
山崎章郎	003・004
山本雅基	042
横内美知代	073
吉田利康	027

【ろ】

ロス, E・K	087
---------	-----

【わ】

ワイスガード, L	097
渡邊眞理	031
和田誠	091

書名さくいん

【あ】

あなたのための がん用語事典	001
アロマレシビ200 ー症状緩和と快適のためにー	021
家で生きることの意味 ー在宅ホスピスを選択した人・支えた人ー	029
家で死にたい・死なせたい 在宅ホスピス入門	028
家で死ぬための医療とケア ー在宅看取り学の実践ー	032
家で看取るといふこと ー末期がん患者をケアする在宅ホスピスの真実ー	026
いちばん大切なもの	094
いつでも会える	096
一般病棟でもできる! 終末期がん患者の緩和ケア ーあなたの疑問に認定看護師が答えますー	019

※絵本は緑色で示してあります。

イヌココロ ーだいすきなあなたに伝えたいことー	093
いのち輝かそう ーいのちの万葉集1ー	054
命をみつめて	041
いま患者が求めるホスピス緩和ケア	006
willー眠りゆく前に ーがんになった女医が我が子へ贈る愛のカセットテープー	071
ウェルネス・コミュニティ ーがんにくつ人、負ける人ー	045
絵門ゆう子のがんとゆつくり日記	062
お父さん・お母さんが がん になったら	092
おにいちゃんがいってよかった	100
オピオイドによるがん疼痛緩和	017

【か】	
がいこつ	091
輝け! いのちの授業	079
がん 家族はどうしたらよいか	023
がんから始まる	047
がん患者学 ー長期生存をとげた患者に学ぶー	052
がん患者ケアQ&A ー乳がん・消化器がんの薬物療法を中心にー	010
がん患者さんの 心と体の悩み解決ガイド	018
がん患者大集会 [全国] 患者・家族のメッセージ	053
がん患者の在宅療養サポートブック ー退院指導や訪問看護に役立つケアのポイントー	031
がん緩和ケア最前線	002
ガン告知を受けた家族の本 ー告知・医療・看取りーよりよい看護のためにー	022
がんサバイバーシップ ーがんとともに生きる人びとへの看護ケアー	020
がん電話相談 ー家族が困ったときにー	024
がんと一緒にゆっくりと ーあらゆる療法をさまよってー	063
がん疼痛緩和ケアQ&A ー効果的な薬物治療・QOLの向上をめざしてー	009
がん疼痛治療のレシピ	015
がんと心	046
がんとこころのケア	034
がんとどう向き合うか	049
がんと向き合って	048
ガンに生かされて	056
がん日記 ー一九九三ー二〇〇一年 ー生と死の間で生きるー	070
ガン日記 ー二〇〇四年二月八日ヨリ三月十八日入院マデー	069
がんの痛みよ、さようなら! ーこうすればとれる「がんの痛み」ー	014
がんの在宅ホスピスケアガイド	027
がん六回 人生全快 ー現役バンカー16年の闘病記ー	068
緩和のこころ ー癌患者への心理的援助のためにー	037
がんをもつ子どもの 痛みからの解放とパリアティブ・ケア	075
君と白血病(新訂版)	074
君のためにできるコト	095
君を失って、言葉が生まれた	061
Q&A 知っておきたい モルヒネと緩和ケア質問箱101	008
ケアの思想と対人援助(改訂増補版)	038
こころに寄り添う緩和ケア ー病いと向きあう「いのち」の時間ー	036
【さ】	
在宅ホスピスのススメ ー看取りの場を通したコミュニティの再生へー	025
さようならを言うための時間 ーみんなで支えた彼の「選択」ー	060
さよなら エルマおばあさん	090
さんさん録 1・2	059
31歳ガン漂流	066
死学 ー安らかな終末を、緩和医療のすすめー	043
「死の医学」への序章	040
「死への準備」日記	065
ずーっと ずっと だいきだよ	089
鈴の鳴る道く花の詩画集	072
スピリチュアルケアを語る ーホスピス、ビハーラの臨床からー	035
千の風になって ちひろの空	080
【た】	
象の背中	055
続 病院で死ぬということ ーそして今、僕はホスピスにー	004
【た】	
退院後のがん患者と家族の支援ガイド	033
だいじょうぶ だいじょうぶ	088
たいせつなこと	097
ダギーへの手紙 ー死と孤独、小児ガンに立ち向かった子どもへー	087
種まく子供たち ー小児ガンを体験した七人の物語ー	078
ちいさな くれよん	098
チャーリー・ブラウンなぜなんだい? ーともだちがおもい病気になったときー	086
月のかがやく夜に ーがんと向き合う あなたののためにー	085
天国で君に逢えたら	057
テンダー・ラブ ーそれは愛の最高の表現です。ー	039
電池が切れるまで ー子ども病院からのメッセージー	077
「電池が切れるまで」の仲間たち ー子ども病院物語ー	076
東京のドヤ街・山谷でホスピス始めました。 ー「きぼうのいえ」の無謀な試みー	042
トワイクロス先生の がん患者の症状マネジメント	016
永遠(とわ)へ ーガンを抱えた母から、まだ幼い我が子への手紙ー	073
【な】	
長い旅の途上	058
【は】	
白血病「治療」日記 ー家族でのりこえた500日ー	067
葉っぱのフレディ ーいのちの旅ー	084
百万回の永訣 ーがん再発日記 ー	051
病院で死なないという選択	030
病院で死ぬということ	003
ふつうの生、ふつうの死 ー緩和ケア病棟「花の谷」の人びとー	005
星の王子さま	083
ホスピス医に聞く ー般病棟だからこそ始める緩和ケア	007
【ま】	
自らががん患者となって ー私の胃全摘とその後:がん研究と臨床の明日に想いを致すー	044
恵みのとき ー病気になったらー	081
【や】	
やがて幸福の糧になる	050
やさしいがんの痛みの自己管理 改訂第3版	013
よく死ぬことは、よく生きることだ	064
【ら】	
リンパ浮腫がわかる本 ー予防と治療の実践ガイドー	011
リンパ浮腫治療のセルフケア	012
レアの星 ー友だちの死ー	099
【わ】	
わすれられないおくりもの	082

この「緩和ケアを知る100冊」は下記の施設でご覧いただけます。

<鶴岡地区>

- 鶴岡市立荘内病院
☎0235-26-5180
- 鶴岡協立病院
☎0235-23-6115
- 荘内地区健康管理センター
(鶴岡地区医師会)
☎0235-22-0136
- 鶴岡市致道ライブラリー
☎0235-29-0806

<柏地区>

- 国立がんセンター東病院
☎04-7134-6932
- 東京慈恵会医科大学
附属柏病院
☎04-7164-1111(代)
- 患者・家族総合支援センター(仮)
(柏の葉キャンパス駅前に開設予定)

<浜松地区>

- 県西部浜松医療センター
☎053-451-2760
- 聖隷浜松病院
☎053-474-2222
- 聖隷三方原病院
☎053-439-9047
- 浜松医科大学医学部
附属病院
☎053-435-2772

<長崎地区>

- 長崎市立図書館
☎095-829-4946
- 長崎大学医学部・
歯学部附属病院
☎095-819-7200
- 長崎市立市民病院
☎095-822-3251
- 日本赤十字長崎原爆病院
☎095-847-1151



企画・制作・発行
緩和ケア普及のための地域プロジェクト
(厚生労働科学研究 がん対策のための戦略研究)

本プロジェクトについてのお問い合わせ先
「緩和ケア普及のための地域プロジェクト」事務局
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
帝京大学臨床研究棟403研究室
E-mail:info@gankanwa.jp