

がんと暮らし

一緒に考えるために

予防と診断・治療、社会復帰と緩和ケア

がんとどう
付き合うか

この冊子は、**宝じ**の普及宣伝事業として作成されたものです。

C O N T E N T S

第1章 いろんなサポートを上手く利用しましょう……………4

- 1 相談支援センター
- 2 相談にのってくれる専門家たち
- 3 インターネットという情報のサポート
- 4 患者さんの集まり（患者会）は大きなサポート

第2章 お金のことを考えてみましょう……………7

- 1 治療にかかる費用のこと
- 2 治療費以外にかかる費用のこと
- 3 民間の生命保険やがん保険について
- 4 医療費控除と高額療養費、医療保険金や入院給付金との関係
- 5 学費について
- 6 生活費のこと

第3章 がんになっても仕事を続けるためのサポート……………11

- 1 会社や同僚との関係
- 2 サラリーマンの給与（社会保険、組合保険）
- 3 職場に復帰するための準備（身体を慣らすことと心の準備）

第4章 自宅で生活するためのサポート……………13

- 1 住まいの近くのお医者さん
- 2 介護保険とは

第5章 はじめて直面するさまざまなこと……………15





はじめに

ここでは、がんになった人たちやその家族が、今まで通りの生活を送るために利用できるサポートを考えていきます。また、がんの患者さんや家族を支えたいと思っている方々（例えば友人や知人など）にも、そのヒントをお伝えしたいと考えています。

「暮らし」の中で、人は、パートナーや家族、友人、会社の同僚など多くの人からさまざまなサポートを受けて生きています。自分の持っている力だけで頑張っていると言い切れる人はそういないでしょう。がんと闘い共に生きていくためには、自分のニーズや状況に適したサポートが必要です。例えば情報は大きな役割を果たしますし、社会保障や福祉サービスも有効です。さまざまなサポートを利用することによって、がんになっても今まで通りの「暮らし」を継続していくことができるでしょう。

これから述べる考え方や情報、ちょっとした工夫が、患者さんや家族が多く持つ悩みや心配ごとの解決策となるのではないかと考えています。分かり易くするために例をあげて述べているところもありますが、それらは患者さんや家族の方から教えていただいた実例からヒントを得て作り上げたお話です。その点をご理解いただければ幸いです。



第1章 いろいろなサポートを上手に利用しましょう

どちらかと言うと、私たちは、たとえ専門家であっても見ず知らずの他人に心配な気持ちや悩みを相談することに慣れていません。しかし、がんという病気と闘っていくとき、一人で抱え込まずに、いろいろな専門家を上手に利用することをお勧めします。患者会もそのサポートのひとつです。

1 相談支援センター

がん診療連携拠点病院には「相談支援センター」という患者さんや家族のための相談室があります。最近では外来の目立つ所に置かれ、看護師やソーシャルワーカーが相談員として配置されています。たとえば、「がんの疑いがあると医師に言われ、不安な気持ちのまま帰宅したくないので話を聞いて欲しい」、「今後治療費がどのくらいかかるのか」、「仕事は続けられるのか」など何を話しても良いのです。また、患者さんだけでなく、ご家族が利用することもできます。たとえば、奥様が「これからのことが心配ですが、夫の前では弱音を吐けません」と来室されることもあります。あなたと「一緒に考える」病院内にいるパートナーと考え、気軽に利用してください。

国立がんセンターがん対策情報センターのがん情報サービス

<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/hospital/index.html>



2 相談にのってくれる専門家たち

がんの治療方針やそれに付随する医療の問題に関しては、患者さんの病状を熟知している主治医にお願いするのが最も適切でしょう。しかし、たった数分間の外来診察の際にそのような問題についてあれこれ聞くのは難しいことです。そのようなとき、まず看護師に相談してみたらいかがでしょうか。主治医の説明を補足したり、やさしく言い換えたりして、患者さんやご家族の理解を助ける心強い存在です。また、入院の際は患者さんひとりひとりに必ず担当看護師がつかますのでいっそう安心です。同時に複数の患者さんを抱えています。相談したいことがあればすぐに時間を取ってくれるでしょう。その他薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなどの専門職が、病院内に勤務しています。

3 インターネットという情報のサポート

インターネット上では、がんの専門病院から健康食品を販売する会社までが、がんについて種々の情報を提供しています。自分のがんを「～がん」という単語で検索してみてください。あふれるほどの情報が出てくるでしょう。

その情報の中から、どれが自分のがんに有効なものなのかを見極める目が必要です。言葉巧みに何かを販売しようとか、ある特定のものを勧めようという目的が見え隠れしていますので、各自の責任のもとでインターネットを利用してください。参考までに、お勧めできるインターネットのサイトを挙げておきます。

楽患ネット：患者会・患者団体やホームページの検索
<http://www.rakkan.net/>

がん情報サイト：米国国立がん研究所の和訳サイト
<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

国立がんセンターがん対策情報センター：がん情報サービス
<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>

財団法人日本対がん協会：がんの医療相談、各種がん情報
<http://www.jcancer.jp/>

NPO法人 支えあう医療人権センターCOML：電話相談あり
<http://www.coml.gr.jp/>

4 患者さんの集まり（患者会）は大きなサポート

患者会の長所のひとつは、がんと闘い、共に生きていく上で、生活に即したさまざまな情報を得ることができる点です。臓器別の患者会とがんであれば部位を問わない会とがあります。前者であればその部位特有の悩みごと、また、後者であれば、がん全般に共通する悩みや心配ごとについて話し合うことができるでしょう。

家族の方には、あくまでもご本人の意思を尊重し患者会を勧めるよう注意していただきたいと思います。患者会には大きな山を乗り越えた人たちがたくさんいます。そんな人たちと実際に会って話をするときは、気持ちに余裕が必要です。その余裕がない段階で患者会に出席すると、期待とは逆に、「自分はあるに強くなれない」、「そんな時は自分にはやって来ない」と落胆してしまうこともあります。また、患者会は、まだまだ首都圏や都市部が中心ですが、最近では、インターネットを使い広域に交流できるようにもなっています。（情報として、[3 インターネットという情報のサポート](#)を参照してください）

ジャパン・ウエルネス：いろんながんの患者さんが集まり互いにサポートする組織
<http://www.japanwellness.jp/>

あけぼの会：乳がんの患者会
<http://www.akebono-net.org/index.htm>



がんの治療は長期にわたるものです。ここでお伝えする以下の制度は患者さん本人を含む家族皆が安心して生活し、治療に専念するために活用できるひとつの例として覚えておくとよいでしょう。

1 治療にかかる費用のこと

医療費の負担を軽減するために、健康保険には高額療養費の助成があります。これは、月ごとに一定の金額（自己負担額）を超えた部分が戻ってくる制度です。同じ月に、同じ医療機関に支払った医療費が対象で、外来と入院とを別々に計算します。計算式は所得によって異なります。

自己負担限度額（2006年10月から）＝

一般世帯 80,100円＋(かかった医療費－267,000円)×1%

高額所得世帯 150,000円＋(かかった医療費－500,000円)×1%

市町村税非課税世帯では、上限額は定額です（35,400円）。また、最近の1年間で4回以上高額療養費に該当した場合は、4回目からは一定額が44,400円（高額所得世帯では83,400円。市町村税非課税世帯は24,600円）となります。

たとえば、一般世帯の方が肺がんの手術のため10日間入院し、一ヶ月で医療費が1,000,000円かかり、治療費の3割分として30万円支払った場合、払い戻しの計算は以下の通りです。

$300,000円 - [80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\%] = 212,570円$

ただし、入院時の食事代や差額ベッド代、診断書等の書類作成費用は高額療養費の対象とはなりません（療養費助成対象の自己負担額について該当になります）。また、月毎に計算しますので、入院日数が同じでも複数月にわたる場合は、払い戻し額が異なることがあります。

高額療養費を実際に受け取るのは、請求から2～3ヶ月後です。そこで入院の場合は、限度額だけで支払いを済ませられる制度もあります。この制度は、事前に健康保険組合や、区市町村国民健康保険課、社会保険事務所に申請すると発行される、「限度額適用認定証（以下、限度額認定証）」を保険証に添えて病院の窓口で提示することで、入院（他、一部在宅医療）に支払う金額が月単位で自己負担限度額までにとどめられ、窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。

たとえば、先程と同じ条件で一般世帯の方が肺がんの手術のため10日間入院し、一ヶ月で医療費が1,000,000円かかった場合、事前に「限度額認定書」を病院窓口で提示することで、窓口の支払いは以下になります。

$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$

月毎に計算しますので、入院日数が同じでも複数月にわたる場合は、支払い金額が異なることがあります。「限度額認定証」を利用できるのは、原則、入院に限られます。

70歳以上の方は、70歳未満の方と自己負担限度額が異なります。70歳以上で一般の所得の方が外来にかかると、一つの医療機関で同じ月の中で12,000円を超えて支払うことはありません。入院の場合も同様で、一つの医療機関で同じ月の中なら44,400円をこえることはありません。問い合わせ窓口は、以下の通りです。

組合管掌健康保険：会社の厚生課か各組合

政府管掌健康保険：社会保険事務所

国民健康保険：自治体（市町村など）の国民健康保険担当課

高額療養費制度を利用して支払いが困難な場合は、病院の医事課（会計課）に相談なさってみてはいかがでしょうか。分割や後払いについて相談にのってくれることもあります。入院の場合は、事前に相談なさることをお勧めします。

なお、平成20年4月から、75歳以上の方などを対象にした後期高齢者医療制度が始まりました。これは各都道府県が運営の主体となる制度です。医療機関で受けられるサービスや窓口での支払いは、これまでの老人保健制度と同じです。新たに保険料を負担する方には、移行に伴い軽減措置があります。詳しくは、自治体の保険年金課または後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。

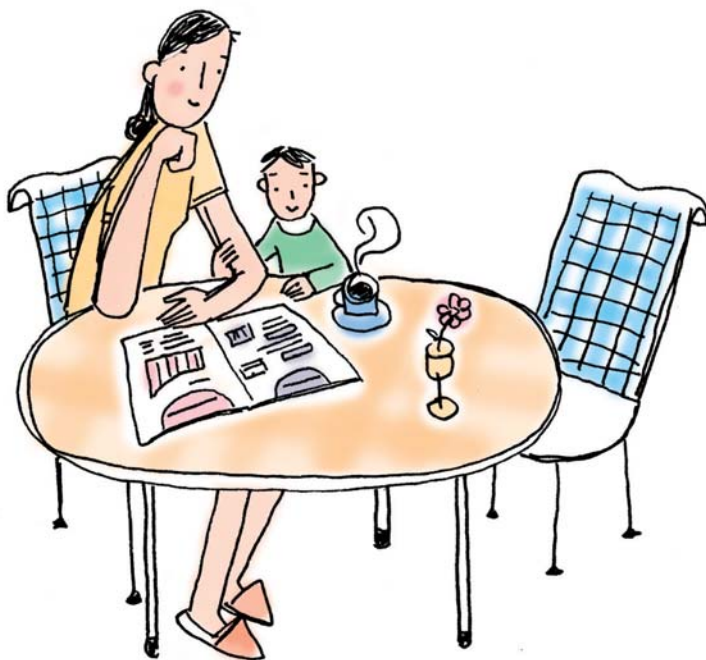


2 治療費以外にかかる費用のこと

治療費以外の費用として大きな部分を占めるのは、入院時の差額ベッド代（室料差額）でしょう。症状によって個室に入るよう病院から求められた場合は、全額が自己負担になることはありません。しかし、本人が個室を希望した場合は全額自己負担で、高額療養費の対象にはなりません。この他に通院のための交通費、また、自家用車で通う方はガソリン代、駐車料金などががかかります。遠方から通院して抗がん剤治療や放射線治療を受ける場合は、ホテルに宿泊せざるを得ないこともあるでしょう。退院にあたって地域のかかりつけの先生あてに紹介状を書いてもらう際には文書作成料がかかりますし、保険会社に請求するために提出する書類にも費用がかかります。抗がん剤治療などで脱毛が起こり、かつらを買うこともあります。

3 民間の生命保険やがん保険について

がん保険の保障内容（また支払回数や支払期間）は、加入している保険の種類によって異なります。また、がん保険に加入後すぐに保障が始まるのではなく、免責期間を設けています。掛け金を払っていく余裕がない場合には、解約せずに契約を継続する「払済保険」があります。解約金を元に、保険期間を変えないで、保障内容を小さくするものです。詳しくは、契約のしおりをご覧になるか、保険会社に直接お問い合わせ下さい。



4 医療費控除と高額療養費、医療保険金や入院給付金との関係

医療費控除とは、1年間（1月1日～12月31日）に一定以上の医療費がかかった時に、その年の税負担を軽減する目的で行われます。医療費控除額は、以下のように計算します。まず、その年に支払った医療費から、「保険金等で補てんされる金額」を差し引きます。そこからさらに10万円を差し引いた金額が、医療費控除の金額です。ただし、所得が200万円未満の方は、10万円ではなく、所得金額の5%を差し引きます。

詳しいことは、管轄の税務署にお問い合わせください。

参考 <http://www.nta.go.jp/h16/kakutei/iryuu.htm>

国税庁の確定申告特集ページです。医療費控除の手続き方法や、対象となる医療費の例などが掲載されています。

5 学費について

医療費の負担に合わせ、お子さんの学費は大きな課題となります。突然の状況の変化に対応可能な制度のひとつとして、奨学金制度があります。代表的な相談機関は、日本学生支援機構（<http://www.jasso.go.jp>）です。対象となるのは、学校教育法による高校・短期大学・大学・大学院・高等専門学校等に在学する学生及び生徒です。通常は進学前に申し込みが必要ですが、緊急に奨学金の貸与の必要が生じた場合にも対象となります。

そのほか、在学中の学校で独自に設けている奨学金制度や地方自治体の奨学金制度を利用する方法もあります。詳しくは、奨学金担当者や担任の先生にご相談ください。また、低利子で生活福祉資金の貸付を行っている社会福祉協議会もあります。

日本学生支援機構

<http://www.jasso.go.jp>

6 生活費のこと

生活を支えるためのサポートとして「生活保護」があります。生活保護というと、抵抗を感じる方も少なくありません。しかし、再び自力で生活ができるまでの一時的な援助制度として活用するのも一つの方法です。保護を受けられるかどうかは、保護を受ける世帯の収入の状況に応じて決まります。（生活や治療の状況、収入や資産などを調べるため、自宅訪問し、銀行や病院に照会をすることもあります）まずは、お住まいの市区町村の福祉事務所生活保護担当までお問い合わせください。

1 会社や同僚との関係

勤務先に病気について全てを隠したまま、初めての入院を乗り切ることが可能でしょうか。短期間なら何とかできるでしょうが、長期ですとむずかしいかもしれません。退院後のことも考えると、上司や同僚に話し、前もって協力を依頼しておく方が多いようです。職場で急に具合が悪くなったときも安心です。職場復帰後時間がたてば、同僚が病名や治療内容を聞いてくることもあるでしょう。要らぬ憶測を生まないためにも、シナリオを作り、ご家族を相手に練習しておくといでしょう。

また、仕事や昇進に影響するかも知れない重要なプロジェクトを担当している場合などは、外されるかも知れないと心配なさる方もいます。これからは、常に病状と仕事の兼ね合いを考えていかなければなりません。ただし、会社の方針などを考慮し、焦らず冷静に考えましょう。将来のこと、ご家族のことも考え、まずは治療に専念しましょう。

2 サラリーマンの給与（社会保険、組合保険）

病気療養のために仕事を休まなければならないとき、その休業補償として社会保険や組合保険では傷病手当金が給付されます。生活費を保障するものとして、休み始めて4日目から傷病手当金が支給されますが、その額は、概ね基本給の2/3です。会社によっては、病休でも給料やその一部が支給されるなどの規定を持っているところもあり、その場合は傷病手当金は減額されます。支給期間や金額など詳細は、加入している組合や社会保険事務所、勤務先の厚生課などにお問い合わせください。

社会保険庁：全国の社会保険事務所がわかる。医療保険制度の解説あり。

<http://www.sia.go.jp/>



3 職場に復帰するための準備（身体を慣らすことと心の準備）

勤務先に産業医がいる場合は、前もって相談しておくことで、復帰後の強い味方になってもらえます。自分でできる復職のための準備としては、休職期間があるなら、近くの図書館などを仮のオフィスとして机に向かってみる、普段の通勤経路で職場まで通って通勤ラッシュを体験するなどの工夫ができます。もし職場から同意が得られるならば、休職期間中に半日仕事や一日仕事などを試してみるのも一つの方法です。そして、少しずつ元の勤務時間に戻していくのです。身体を慣らすことによって、心の準備も出来てくるでしょう。慣れてくると周りが配慮してくれることもなくなり、元のように忙しくなってしまうかもしれませんが、それが負担にならないための準備が必要なのです。退職を考えている場合も、できれば身体も心もいつもより弱っているときに結論を出すことは控え、まずは復職のための準備に取り組んでからでも遅くないでしょう。



第4章 自宅で生活するためのサポート

1 住まいの近くのお医者さん

現在、がん治療は、抗がん剤治療や放射線治療などを通院で受けながら、できるだけ今まで通りの生活を送ることを目指すものとなりつつあります。病院から自宅までが遠い場合は、住まいの近くにがんの知識を持ったクリニックがあると安心です。さらに、入院設備のある医療機関を確保しておけば、緊急時に慌てずに済みます。クリニックの医師に相談し、紹介してもらって予めカルテを作っておきましょう。分からないときは、病院のソーシャルワーカーにご相談ください。

2 介護保険とは

介護保険制度は、がんの患者さんや家族も利用できる公的サービスの一つです。介護サービスを自宅に受け入れるのは抵抗があるという人は多いですが、上手くサービスを利用することが長くがんと共に生きていくことにもつながります。焦らず上手にサービスを利用することをお勧めします。

制度の対象となるのは、65歳以上の第一号被保険者、または40歳から64歳までの第二号被保険者（この場合、「末期のがん」に限るとありますが、あまり言葉にとらわれずに、病状が進み生活に支障が出た場合と考えてください）です。これらの被保険者が、介護が必要な状態になった場合に、住民票のある市区町村の窓口で申請し、要介護認定を受けると、サービスを利用することができます。認定された要介護状態の区分によって、保険で利用できる月ごとの給付費の上限が決まります。利用者はその枠内で介護サービスを1割の自己負担で受けることができます。

申請から制度利用までの流れは以下の通りです。

- ①本人または代行者（本人の家族・指定居宅介護支援事業者等）が、住民票のある市区町村の窓口で申請します。
- ②調査員が自宅などを訪問し、どの程度介護を必要とする状態なのか調査します。
- ③訪問調査結果と主治医の意見書をもとに、介護認定審査会において審査・判定を行い、申請日から30日以内に、申請者に結果が通知されます。

在宅でサービスを受ける場合、給付費の範囲内でサービスの利用を組み立てるケアプラン（介護サービス計画）が必要です。指定居宅介護支援事業者に所属するケアマネジャーに依頼し、相談をしながらケアプランを作成します。ケアマネジャーは、介護保険のサービス以外でも、自治体独自で行っているサービスや給付費を超えた自己負担分のサービスの利用の相談にものってくれます。急な退院などで早急にサービス利用を開始したい場合、要介護認定の申請をすると同時に、ケアマネジャーに相談し、暫定的なサービス利用計画に基づき、要介護認定の結

果が出るまでの間サービスを利用することもできます。

また、2006年より介護保険申請前の方の生活を支援する総合窓口として地域包括支援センターが各地に設置されました。介護や医療、ボランティアによるサービスなど必要な支援を提供されるよう調整します。

<在宅サービスの種類>

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- 訪問入浴
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- かかりつけ医の医学的管理等
- 福祉用具の貸与及びその購入費の支給
- 住宅改修費の支給

社会福祉医療事業団：福祉・医療・介護の情報を収集

<http://www.wam.go.jp/>



第5章 はじめて直面するさまざまなこと

ここでは相談支援センターに寄せられるいろんな質問を例に出して、それに回答をしながら学んでいきましょう。

質問1

「主治医は治療方法を自分で選択するようと言うが、素人である患者には難しい」

回答1

大切な治療方針は、やはり患者さん自身が決めなくてはなりません。患者さんご家族で自分のがんについて勉強する必要があります。主治医が理解できるように噛み砕いて説明してくれたとしても、勉強することは重要です。医学雑誌や研究論文を読む必要はなく、一般向けの書籍で十分です。患者さんと療養生活を支えるご家族と一緒に考え、治療方針を決定しない限り、治療を開始することはできません。

質問2

「セカンドオピニオンを受けたほうがよいのでしょうか」

回答2

主治医の診断だけでは不十分であると感じたら、別のがん専門医に意見を聞くことをお勧めします。がん診療連携拠点病院や大学病院のホームページを覗いてみてください。がん専門医が治療実績や方針を詳細に説明している病院もあり、その中から探し出すのもよいのです。通常の診療とは別枠で、セカンドオピニオン外来を設けている病院もあります。大切なことは、自分のがんについて十分に理解していることです。自分のがんについて十分に知らないのに、セカンドオピニオンを受けても意味がありません。また、セカンドオピニオンを主治医に対する不満のはけ口にしてはいけません。



質問3

「主治医と上手く話をするためにはどうすればよいでしょうか」

回答3

患者さんや家族にとって最も気がかりなことのひとつが、主治医とのコミュニケーションです。がんの専門医が外来で診ている患者さんの数は、一日当たりおそらく20名以上でしょうから、あなたに与えられた時間は10分程度です。もっと短いかも知れません。限られた時間の中で、主治医に報告しなければならないこと、次に聞きたいことを上手く伝える必要があります。質問に優先順位をつけ、最も聞きたいことを一つだけ質問してみたらいかがでしょうか。また、主治医に外来時間以外に時間が欲しいと申し出ることもできます。

質問4

「夫の手術まで1ヶ月待ちと言われました。がん細胞が増殖するのではないかとすると、何も手につきません。」

回答4

都市部の大学病院やがん専門病院、がん治療に実績を上げている病院には患者さんが集まってきますから、治療の待機期間は長くなる傾向にあります。なかなか難しいとは思いますが、この期間に仕事の整理をしたり、がんの勉強をしたりすることもできます。しかし、精神的にかなり参ってしまうのはよくあることです。患者さんやご家族から、眠れない、食欲がない、落ち着かないなどの訴えを受けることがあります。ぜひ、主治医に相談してみてください。日常生活に支障を来すようであれば、こころの専門医を紹介してもらいましょう。

質問5

「母親ががんであることを、幼い子どもにどのように伝えたら良いでしょうか。」

回答5

お子さんからすると、「どうしてお母さんはこのごろお家にいないのだろう」「いつも具合が悪そう」と疑問を持っているかも知れません。訳の分からない不安を抱えるより、理由を知って状況を理解し心が安定するということは、大人も子どもも同じではないでしょうか。「がん」という言葉を使わなくてもよいですから、病気であることを伝えることが重要です。一度に多くを話すのではなく、少しずつ何回かに分ける工夫が必要でしょう。話した後は、日常の行動をゆっくり見ていくことも大切です。

質問6

「入院の際に保証人が必要と言われました。私は一人暮らしで、今付き合っている親族もいないのです」

回答6

病院のソーシャルワーカーに事情を話してみたいかがでしょうか。入院が長引いたりして外出が難しくなると、諸手続きやお金の管理などいろいろ不自由が出

てくることが予想されます。市区町村の社会福祉協議会が地域権利擁護事業として「金銭管理サービス」を行っている場合があります。お住まいの地域の社会福祉協議会にご相談ください。また、市区町村で行われている法律相談や弁護士会等の法律相談などもご利用になれます。

【東京弁護士会（高齢者・障害者総合支援センター「オアシス」）：03-3581-2626】

社会福祉協議会

社団法人 成年後見センター・リーガルサポート

<http://www.legal-support.or.jp/>

全国社会福祉協議会

<http://www.shakyo.or.jp/> 最寄の社会福祉協議会を検索できる

質問7

「外来治療後、脱毛やだるさ、吐き気などの副作用があるとされました。病院への往復は電車とバスを使う予定ですが、数ヶ月にわたる治療を乗り切れるか心配です」

回答7

遠方からの通院や体力的に自信がない場合は、病院の近くのホテルやウィークリーマンションを利用することも一つの方法です。副作用には個人差があり、予想の範囲内の症状でおさまり、難なく通院している人もいます。また、お住まいの近くのお医者さんに協力してもらい、副作用や風邪を引いたときに診てもらおうと安心です。主治医や看護師、ソーシャルワーカーに相談してください。

質問8

「妻ががんになり入院したため、有給休暇をとって子どもの保育園の送迎をしようと思っていますが、どこまで続くか心配です」

回答8

お一人で頑張り過ぎないで、周囲の人の手を借りるということも考えてみてはいかがですか。身近にいらっしゃらない場合、お住まいの自治体の社会福祉協議会やファミリーサポートセンターに相談してみることも一つの方法です。例えば、送迎や家族が不在時に子どもの面倒を見てもらいたい場合、ボランティアを派遣してくれることがあります。有料の場合は1時間あたり1000円前後が多いようです。その他、年会費や登録料がかかることもあります。

i-子育てネット

<http://www.i-kosodate.net/index.html>

財団法人 女性協会

<http://www.jaaww.or.jp/family/index.html>

ファミリーサポートセンター 03-3456-4410

質問9

「患者である夫が『前向き』に頑張ってくれないのですが」

回答9

最近、がんを含め多くの病気を乗り越えた人たちから、『前向き』に生きることがどんなに重要かというメッセージが発信されていますが、そんなに簡単にいくのでしょうか。ひとつひとつのことを患者さんと家族で思い悩みながら考えていくことで、後に「あの時は迷い、落ち込みながらも、『前向き』になっていたなあ」と振り返ることができるのです。『前向き』は初めから存在していたわけではないのです。今の患者さんの気持ちに寄り添うことが重要です。

質問10

「親戚や知人から、高価な健康食品を勧められて困っています」

回答10

健康食品を服用することによって、本来あるべき食欲が減退したり、下痢を伴ったりすることがあります。また、代替療法に専念している間、副作用などで容態が悪化した場合その業者は責任をもってケアしません。責任はその危険性を納得して代替療法を受けた患者さんが取らなければなりません。責任は本人です。民間療法を受ける希望がある場合は必ず主治医に相談してください。



質問11

「気分転換に家族で旅行がしたいのですが」

回答11

主治医に相談の上で、長期の旅行や海外旅行も良いのではないのでしょうか。どんな治療を受けているか、また既に受けたか、どんな薬を飲んでいるかなど、簡単な病歴をご自身や家族がまとめて書いておき、旅行先に持っていくことをお勧めします。治療を受けている病院の連絡先や診察券番号、主治医の名前も記載しておきましょう。主治医に診療情報提供書（紹介状）を書いてもらうことも大切です。旅行先に大きな病院があるかどうかを調べておくと安心です。飛行機を利用する場合は、在宅酸素や車椅子などを用いている患者さんは事前に、航空会社にご相談ください。（詳細には下記サイト）また、モルヒネを服用している患者さんが海外旅行などに行く場合は、特別な許可が必要です。関東信越厚生局麻薬取締部 03-3719-8111等にお問い合わせ下さい。

日本航空 プライオリティ・ゲストサポート

(http://www.jal.co.jp/inter/index_service.html)

全日空 スカイアシストデスク

(http://www.ana.co.jp/dms_svc/service/assist/index.html)

質問12

「介護休暇取得に関する記事を新聞で読みました。私自身はまだ職場に言い出しにくいのですが」

回答12

病気、身体や精神の障害によって常時（2週間以上）介護を必要としている家族がいる労働者は介護休業を取ることができます。複数回の給付が可能で支給日数の合計が通算して93日以内。（育児・介護休業法 平成17年4月1日以降）また、雇用保険法では、休業期間中の賃金日額×支給（休業）日数×40%が介護休業給付として支払われる規定があります。その他、介護のための短時間勤務やフレックスタイム制度、時間外労働や深夜業の制限などもあります。詳細は職場の総務課にお問い合わせください。

厚生労働省 総合労働相談コーナー（全国の相談コーナーがわかる）

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketv/soudan.html>

<http://www.campus.ne.jp/~labor/index.html> : 労務安全情報センター

あとがき

平成19年4月がん対策基本法が施行され、患者さんや家族をケアするために、すべてのがん診療連携拠点病院に相談支援センターを設置し、複数の相談員を配置することが義務付けられました。現在のところ十分なスキルや知識が相談員にはあるとは言えませんが、皆様のお話を伺いながら勉強していきたいと考えております。どうぞお気軽にご相談くださいますようお願いいたします。

参考になる本

題名	著者	出版社	発行日
1) ウエルネス・コミュニティ がんに克つ人、負ける人	ハロルド・H・ベンジャミン	読売新聞社	1999年11月
2) 退院後のがん患者と 家族の支援ガイド	日本ホスピス・住宅ケア研究所	株式会社プリメド社	2004年 7月
3) からだの科学	日本評論社	日本評論社	2007年 5月
4) 別冊暮らしの手帖 がん安心読本	暮らしの手帖社	暮らしの手帖社	2007年12月
5) がんの教科書	中川恵一	三省堂	2007年 9月
6) がんを生き抜く実践プログラム —NHKがんサポートキャンペーン (生活実用シリーズ)	NHKがんサポート キャンペーン事務所	日本放送出版協会	2005年12月
7) がんを生きるガイド —「がん難民」にならないため	日経メディカル	日経BP社	2006年 1月
8) がんところこのケア	明智龍男	NHK出版	2003年 7月
9) 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	日経BP社	2007年 1月

編集責任 国立がんセンターがん対策情報センター
大松 重宏

発行 財団法人 がん研究振興財団

がん基幹医療施設及び全国がん(成人病)センター協議会施設一覧表

がん基幹医療施設及び全国がん(成人病)センター協議会に属しているこれらの施設は、がんの専門医を多数擁して、がんの診断と治療に積極的に取り組んでいます。

独立行政法人国立病院機構北海道がんセンター	〒003-0804	札幌市白石区菊水4条2-3-54	☎011(811)9111
青森県立中央病院	〒030-8553	青森市東造道2-1-1	☎017(726)8111
岩手県立中央病院	〒020-0066	盛岡市上田1-4-1	☎019(653)1151
宮城県立がんセンター	〒981-1293	名取市愛島塩手宇野田山47-1	☎022(384)3151
独立行政法人国立病院機構仙台医療センター	〒983-8520	仙台市宮城野区宮城野2-8-8	☎022(293)1111
山形県立がん・生活習慣病センター	〒990-2292	山形市大字青柳1800	☎023(685)2626
茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター	〒309-1793	笠間市鯉淵6528	☎0296(77)1121
栃木県立がんセンター	〒320-0834	宇都宮市陽南4-9-13	☎028(658)5151
群馬県立がんセンター	〒373-8550	太田市高林西町617-1	☎0276(38)0771
埼玉県立がんセンター	〒362-0806	北足立郡伊奈町小室818	☎048(722)1111
千葉県がんセンター	〒260-8717	千葉市中央区仁戸名町666-2	☎043(264)5431
国立がんセンター東病院	〒277-8577	柏市柏の葉6-5-1	☎04(7133)1111
国立がんセンター中央病院	〒104-0045	中央区築地5-1-1	☎03(3542)2511
独立行政法人国立病院機構東京医療センター	〒152-8902	目黒区東が丘2-5-1	☎03(3411)0111
財団法人癌研究会有明病院	〒135-8550	江東区有明3-10-6	☎03(3520)0111
東京都立駒込病院	〒113-8677	文京区本駒込3-18-22	☎03(3823)2101
神奈川県立がんセンター	〒241-0815	横浜市旭区中尾1-1-2	☎045(391)5761
新潟県立がんセンター新潟病院	〒951-8566	新潟市中央区川岸町2-15-3	☎025(266)5111
富山県立中央病院	〒930-8550	富山市西長江2-2-78	☎076(424)1531
静岡県立静岡がんセンター	〒411-8777	駿東郡長泉町下長窪1007	☎055(989)5222
福井県立成人病センター	〒910-8526	福井市四ツ井2-8-1	☎0776(54)5151
愛知県がんセンター	〒464-8681	名古屋市中区千種区鹿子殿1-1	☎052(762)6111
独立行政法人国立病院機構名古屋医療センター	〒460-0001	名古屋市中区三の丸4-1-1	☎052(951)1111
滋賀県立成人病センター	〒524-8524	守山市守山5-4-30	☎077(582)5031
大阪府立成人病センター	〒537-8511	大阪市東成区中道1-3-3	☎06(6972)1181
独立行政法人国立病院機構大阪医療センター	〒540-0006	大阪市中央区法円坂2-1-14	☎06(6942)1331
兵庫県立がんセンター	〒673-8558	明石市北王子町13-70	☎078(929)1151
独立行政法人国立病院機構呉医療センター	〒737-0023	呉市青山町3-1	☎0823(22)3111
山口県立総合医療センター	〒747-8511	防府市大字大崎77	☎0835(22)4411
独立行政法人国立病院機構四国がんセンター	〒791-0280	松山市南梅本町甲160	☎089(999)1111
独立行政法人国立病院機構九州がんセンター	〒811-1395	福岡市南区野多目3-1-1	☎092(541)3231
佐賀県立病院好生館	〒840-8571	佐賀市水ヶ江1-12-9	☎0952(24)2171



「いぶき」はがん征圧のための基金です。皆さまのあたたかい気持ちが前へ進む原動力となります。
この基金は様々な研究やイベント、広報活動に役立てられています。

- 少額から寄付できます
- 当財団への寄付金については税制上の優遇措置が適用されます
- 所得税、法人税及び相続税の寄付金控除が受けられます

※税制上の点及び寄付金控除等のことについては、ご相談下さい。(TEL 03-3543-0332)



財団法人 **がん研究振興財団**

Foundation for Promotion of Cancer Research

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内
TEL(03)3543-0332 FAX(03)3546-7826

<http://www.fpcr.or.jp/>

本パンフレットからの無断転載・複製は固くお断りします。

街にも明日にも バラ色の夢、宝くじ。



宝くじの収益金は、
子供たちの遊び場や憩いの場をはじめ、
道路や橋など街づくり事業を通じて、
身近な暮らしのお役に立っています。

宝くじ

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。

(この遊具【宝くじ遊園・富谷ドームランド】
(広島県福山市富谷公園内)は、
宝くじの普及宣伝事業として設置されたものです。)

財団法人 日本宝くじ協会

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.takarakuji.nippon-net.ne.jp>