



がんサポートブック
えひめ



愛媛県イメージアップキャラクター
みきやん 《許諾番号》1-2601004

患者必携

地域の
療養情報

はじめに

「がんサポートブックえひめ」は、がんと向き合うときに必要な情報にたどり着くためのガイドブックです。

不安や悩みを相談できる身近な窓口や生活・療養に関すること、支援制度など活用できる情報をまとめています。

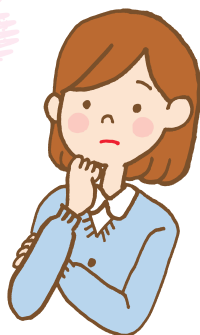
療養中の患者さんやご家族、支える方々に少しでも役立つことができれば幸いです。ぜひご活用ください。

仕事をしながら
治療できるのかな？

がんと言われて
頭の中がまっしろ
どうしたらいいん？

先生の説明が難しく、
頭の中の整理ができない…

治療費が高そう
支払えるかしら…



もくじ

1. えひめのがん医療

🌸がん診療連携拠点病院・推進病院 …………… P 3

🌸がん相談支援センター …………… P 3

2. がんと向き合う

🌸がんと言われた時に …………… P 5

🌸信頼のおけるがん情報を知りたい …………… P 5

🌸納得して治療を受けたい …………… P 7

🌸痛みやつらさを和らげたい …………… P 8

3. 自分らしい療養生活を考える

🌸家に帰りたと思ったら …………… P 9

🌸家で使えるサービスを知りたい …………… P10

🌸家で食事をおいしく食べたい …………… P11

🌸家族と一緒に過ごしたい …………… P12

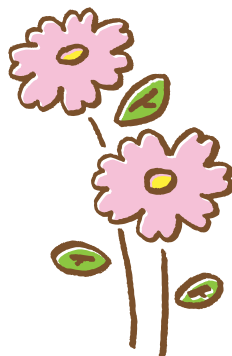
🌸同じ経験をもつ人と話をしてみたい …………… P13

🌸社会復帰を支えてほしい …………… P16

4. 気になるお金のこと

🌸医療費の負担を減らしたい …………… P17

🌸使える制度を知りたい …………… P18



1. えひめのがん医療

愛媛県では、『温かみのあるがん対策』をスローガンに、2010年にがん対策推進条例が制定されました。『がんになってもお互いに支え合って安心して暮らしていける愛媛』を目指します。

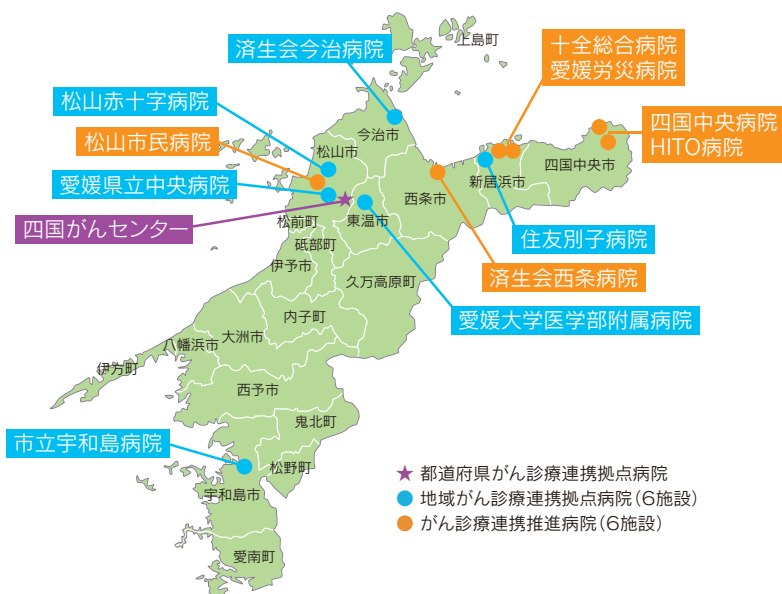
○がん診療連携拠点病院・推進病院

がん診療連携拠点病院

全国どこでも質の高いがん医療を提供しようと国が指定した病院です。専門的ながん医療の提供や患者さんに対する相談支援・情報提供などを行っています。

がん診療連携推進病院

拠点病院と連携しながら専門的ながん医療の提供や地域のがん診療の連携協力体制の構築などの役割を担っています。愛媛県が独自に指定した病院です。



○がん相談支援センター

すべてのがん診療連携拠点病院・推進病院には「がん相談支援センター」という相談窓口があります。

「がん治療について知りたい」「今後の療養生活のことが心配」などがんに関わる質問や相談に医療ソーシャルワーカー、看護師、臨床心理士等さまざまな職種がお答えします。患者さんやご家族のほか地域の方どなたでも無料でご利用いただけます。

愛媛県のがん相談支援センター一覧



(がん相談支援センターのマークです)

<がん診療連携拠点病院> ◎都道府県がん診療連携拠点病院

病院名・相談窓口名	対応時間	電話
◎四国がんセンター 「がん相談支援センター」	平日 8:30~17:15	089-999-1114
住友別子病院 「医療相談支援センター」	平日 9:00~16:00	0897-37-7133
済生会今治病院 「総合医療支援室」	平日 8:30~17:00 土 8:30~12:30	0898-47-2571
愛媛大学医学部附属病院 「総合診療サポートセンター」	平日 9:00~12:00 13:00~17:00	089-960-5918 089-960-5261
松山赤十字病院 「がん相談窓口」	平日 9:00~16:00(受付) 13:00~16:00(相談)	089-926-9516
愛媛県立中央病院 「地域医療連携室」	平日 8:30~17:15	089-987-6270
市立宇和島病院 「医療福祉相談支援センター」	平日 9:00~16:30	0895-25-1111(代表)

<がん診療連携推進病院>

病院名・相談窓口名	対応時間	電話
四国中央病院 「患者相談支援室」	平日 8:30~17:15	0896-58-2118
HITO病院 「地域連携室」	平日 8:30~17:30 第1・3・5土 8:30~12:30	0896-29-5704
愛媛労災病院 「地域医療連携室」	平日 8:30~17:00	0897-33-6199
十全総合病院 「医療福祉相談支援センター」	平日 8:45~17:30 第1・3・5土 8:45~12:30	0897-33-1818(代表)
済生会西条病院 「社会福祉課」	平日 8:30~17:00 第1・3土 8:30~12:30	0897-55-5392
松山市民病院 「地域医療連携室」	平日 8:30~16:30 土 8:30~12:00	089-913-0081

入院、通院している病院でなくてもかまいません。お気軽にお問い合わせください。



お近くの **がん相談支援センター** をおたずねください。

※この冊子で相談が必要な場合の目印です。

2. がんと向き合う

○がんと言われた時に

病名を告げられた時、ショックを受け、気持ちが動揺するのも無理はありません。

そんなときには、一人で抱え込まず、家族や親しい友人に相談してみましよう。また、病院のがん相談支援センターで話を聞いてもらうこともできます。ゆっくり気持ちを整理しましょう。

○信頼のおけるがん情報を知りたい

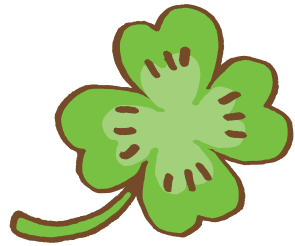
がんに対する不安を少なくし、納得のいく治療を受けるために、情報を集めて正しい知識を持つことは大切です。医療スタッフからの情報以外にも、がん関連の本や冊子、インターネットなどがあります。ただし、集めた情報の信頼性については、主治医に必ず相談しましょう。

★参考になるウェブサイト

愛媛県のホームページ『がんに関する医療—がん対策』
http://www.pref.ehime.jp/h20150/gan_iryuu/index.html

国立がん研究センターがん対策情報センター作成『がん情報サービス』
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

インターネットを活用すると、情報を簡単に入手することができますが、宣伝や個人の体験など、信頼度の低い偏った情報も多くあります。発信元や手に入れた情報が信頼できるものかどうか必ず確認しましょう。



★役に立つパンフレット・冊子

愛媛県やがん対策情報センターで作成されている冊子があります。がん相談支援センターなどで手に入れたり、読んでみたりすることができます。

『みんなの質問ノート ～がんと向き合うときに聞いておきたいこと』

医療者に質問するときのポイントや具体的な質問の仕方を例示して紹介しています。



『家族必携 ～あなたの大切な人を支えるために』

“第二の患者”といわれるご家族のための情報をまとめた冊子です。



発行：愛媛県

委託事業者：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会

『各種がんシリーズ』

病種ごとに、診療の流れや標準的な治療法をまとめた冊子です。



『患者必携 がんになったら手に取るガイド』

がんに関するあらゆる悩みや困りごとの解消のヒントを1冊にまとめた冊子です。

2013年9月～「普及新版」も出ています。

書店などで販売されています。

『がん情報サービス』から無料で閲覧・印刷もできます。



発行：国立がん研究センター・がん対策情報センター

○納得して治療を受けたい

セカンドオピニオン

主治医の治療方針(ファーストオピニオン)を十分に理解したうえで、現在の状態や治療について理解を深め、納得して治療を受けるために、主治医以外の医師に「第2の意見」を求めることがセカンドオピニオンです。

主治医の治療方針に納得できれば、現在の治療に安心して取り組むことができます。一方、別の治療法が提案された場合には選択の幅が広がり、より納得して治療に臨むことができます。

セカンドオピニオンを受けた後は、その意見を参考に、再度、主治医と治療法について話し合う事が大切です。

主治医やがん相談支援センターにご相談ください。

セカンドオピニオンを受ける時の流れ



主治医の治療方針(ファーストオピニオン)を聞きましょう。



セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医に伝えて、紹介状を受け取りましょう。

他の先生の意見も聞いてみたいな...



希望先の医療機関のセカンドオピニオン外来を申込みましょう。



あらかじめ、まとめておいた聞きたいことや自分の希望を伝えましょう。



セカンドオピニオンを受けたら、主治医に報告して、今後のことを相談しましょう。

※費用は、病院によって差がありますのでご確認ください。県内では、5,000円～10,000円程度です。



お近くの **がん相談支援センター** をおたずねください。

補完代替医療

補完代替医療とは、現代西洋医学ではまだ科学的に検証されていない医療や民間療法の総称です。補完代替医療には気功や鍼灸などの東洋医学、アロマセラピー、健康食品、サプリメント、運動などがあります。

現時点では、がんが消える、治るなどの効果を示したものではありませんが、抗がん剤の副作用の軽減、体力維持に効果があるものもあります。

利用するときは、十分正しい情報を集め、どのように向き合い、利用したら良いのかを考えた上で、主治医に事前に相談しましょう。

情報を収集し、検討する上で厚生労働省研究班作成『がんの補完代替医療ガイドブック(第3版)』が参考になります。

ハンドブックの閲覧・ダウンロードは…
「がんの代替医療の科学的検証に関する研究」

<http://www.shikoku-cc.go.jp/hospital/guide/useful/newest/cam/>

○痛みやつらさを和らげたい

緩和ケア

体と心の痛みを和らげ、その人らしく生活できるように支えてもらうことが緩和ケアです。

例えば、痛みを抑えたり、眠れるように薬を処方してもらったり、不安な気持ちを専門家に聞いてもらうことができます。患者本人だけでなく、家族や近い人も受けられます。

がんと診断されたときから治療中、あるいは治療後でも、痛みや気持ちのつらさ、不安があるときには、いつでも主治医や看護師、がん相談支援センターにご相談ください。

緩和ケア病棟がある病院

『緩和ケア病棟』とは、心身のつらさや苦しさを和らげる緩和ケア治療を専門的に行う病棟です。

痛みやつらさを抑えることができれば、退院して自宅で過ごすこともできます。県内には5施設の緩和ケア病棟があります。

病院名	所在地	電話番号
四国がんセンター	松山市	089-999-1114
松山ベテル病院	松山市	089-996-6430
済生会今治病院	今治市	0898-47-2571
西条愛寿会病院	西条市	0897-55-2300
HITO病院	四国中央市	0896-58-2222

3. 自分らしい療養生活を考える

『治療を続けながらも、なるべく住み慣れた自宅で過ごしたい』— そんな思いがあれば、我慢しなくてもかまいません。相談に乗ってくれる人や、支えてくれる医療スタッフやサービスがあります。

在宅療養の希望や心配ごと、自宅での生活に困ることがあれば、まずはがん相談支援センターにご相談ください。



お近くの **がん相談支援センター** をおたずねください。

○家に帰りたと思ったら

在宅での治療や療養生活に移行する場合、主治医とかかりつけ医などが患者さんの情報を共有し、連携しながら患者さんやご家族を支える仕組みが整備されてきています。地域によって在宅療養のサポート体制は異なりますが、かかりつけ医との連携を担当してくれる部署があります。まずは医療スタッフやがん相談支援センターにご相談ください。

美味しそうに煮魚を一口、刺身を一切れ、日本酒で口を湿らせて「美味しいね、これが生きているということだね」と嬉しそうに言った言葉が忘れられません。

病院ではさせてあげられない最後の食事でした。

(60代患者の妻)

大きな医療機関と地域の診療所が連携してくれて在宅療養ができました。とても安心して自宅で過ごせています。

(50代患者)



○家で使えるサービスを知りたい

介護保険

在宅療養で、身の回りの世話や入浴の介助、ベッドや車イスなどの福祉用具が必要になれば、介護保険認定を申請できます。40歳以上の方で介護保険の認定を受けると、介護度に応じて介護サービスを総費用の1割の自己負担で利用することができます。

手続き窓口 市町の介護保険担当課、居住地の地域包括支援センター

訪問診療・訪問看護

在宅療養をしていると、痛みのコントロールや点滴などの医療的処置が必要なときに、家まで医師や看護師が来て療養生活を支えてくれます。病院の主治医とも連絡を取り合ってくれるので安心です。

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリや、自宅の環境を整えるアドバイスを受けることができます。

民間サービスなどによるサポート

介護保険などの公的サービスで不足する部分を補うことができます。車イスやストレッチャーのまま移動できる介護タクシーや身の回りの世話や家事、食事の宅配などを助けてくれるサービスもあります。

えひめ医療情報ネット

<http://www.cq.pref.ehime.jp/>

県内の医療機関を探することができます。

介護サービス情報公表システム

<http://www.kaigokensaku.jp/>

介護保険サービスを提供している事業所やサービス内容などの検索ができます。

○家で食事をおいしく食べたい

食事は、「楽しく、おいしく」が基本です。がんばりすぎず、体調にあわせて、家族の手料理など食べられるものから食べるようにすることが大切です。

例えば、手術や治療の副作用(吐き気や口内炎、下痢、味覚や嗅覚の変化)により食欲が落ちたり、食べることがつらくなることもあるかもしれませんが、とろみや味付けを工夫すれば、食事が摂りやすくなることもあります。

また、周りの人も時間や量を守ることにあまり神経質になりすぎなくても大丈夫です。体調に合わせて無理をしないで、献立や調理方法など、栄養士に相談してみましよう。



吐き気がある時は「冷やし茶漬け」も
いいですよ。
氷のかけらで清涼感UP!



味覚の変化がある時は、「定番!焼そば!」
ソース味やカレー味など比較的感じやすい
味付けなら食べやすいですよ。

四国がんセンターホームページ

<http://www.shikoku-cc.go.jp/hospital/guide/class/nutrition/>
レシピなどを閲覧・ダウンロードできます。参考にしてみてください。





お近くの**がん相談支援センター**をおたずねください。

○家族と一緒に過ごしたい

支える家族のために

がんは本人だけでなく、家族にとっても大変つらい体験です。

『今後のことを考えると不安』『患者の世話は誰がするのか』『経済的な負担をどうするか』など、家族の日常生活にも大きな影響が生じます。家族は患者さんを支えることに一生懸命になり、自分自身をいたわることを忘れて心や体の疲れが出ることがあります。そのような場合は、自分自身の時間を作ってみたり、一人で抱え込まずに相談してみましょう。

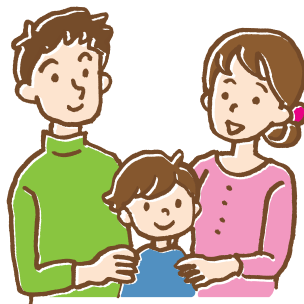
子どもへ病気を伝えるとき

『病気のことを子どもに話すべきか』『いつ、何を、どのように伝えたらいいだろうか』など、子どもへの対応は誰もが悩みを抱えています。

子どもに心配させまいと、親が病気のことを隠していても、子どもはいつもと違う何かが起こっていることに気づきます。1人で実際以上に悪い想像を膨らませ、より大きな不安を感じてしまうこともあります。子どもの年齢や置かれている状況によりませんが、事実を伝えることで安心する場合があります。

子どもの世話をする人がいないとき

外来受診や入院などにより、一時的に子どもの世話ができず面倒をみってくれる人もいない場合に、保育所の一時預かりや、保育園の送迎や児童を預かるファミリーサポートセンター、入所では児童養護施設、乳児院などがあります。



○同じ経験をもつ人と話をしてみたい

病気に向き合うときには、体の症状や心のつらさ、そして「どうしてこんな病気になったのか…」など、さまざまな悩みや問題に直面します。そんな時、同じ経験をした人の話が役に立つことがあります。

同じ経験をした人と話をすることで「ひとりじゃない」と孤独感がやわらいだり、療養生活を助ける知恵や工夫を知ることが出来ます。ほかの人の経験がすべて自分に合うというわけではありませんが、いろいろな交流の場を利用するのも、自分らしく病気に向き合うことを助けてくれる一つの方法です。

患者・家族の交流の場(サロン)

副作用への対処の工夫、孤独感や不安との折り合いの付け方など、同じ経験をした人同士が情報交換や交流する場が、病院内や町なかで定期的に行われています。

患者さんやご家族などが自由に参加することが出来ます。

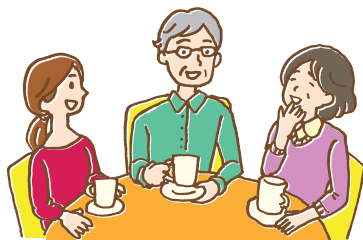
医療関係者が運営しているところもあれば、ピアサポーター(患者や家族としての経験があり、一定の研修を受けた人)が中心になって活動しているところもあります。

どちらも無料で開催されていて、気軽に参加することが出来ます。

患者・家族会

同じ疾患をもつ患者さんだけが集まる会や、家族の会、限られた地域で活動している会などがあります。大切な人を見送ったつらい経験を分かちあうことを目的とした集まりもあります。

がん診療連携拠点病院などでは、「患者・家族会」と連携し、活動情報を持っている場合がありますのでお問い合わせください。



★愛媛県内のがん患者サロン情報

＜病院で開催されているサロン＞

病院名	サロンの名前	開催日時(原則)	電 話
四国がんセンター	ひまわりサロン (どなたでも)	第3木曜日 13:30～15:30	089- 999-1209 (患者・家族総合支援センター)
	憩いのサロン (対象者別)	不定期	
住友別子病院	患者サロンさくらの会	第3金曜日 14:00～16:00	0897- 37-7133
済生会今治病院	患者家族サロン	第4木曜日 13:30～15:30	0898- 47-2571
愛媛大学 医学部附属病院	あいほっとふれあいサロン	第2金曜日 13:00～15:00	089- 960-5261
	あいほっと学びあいサロン	第3水曜日 18:00～20:00	
松山赤十字病院	クロス・ステーション	第4月曜日 14:00～15:30 (内容により変更あり)	089- 903-0968
愛媛県立中央病院	がんサロン春日	毎月1回(曜日未定) 13:30～15:00	089- 947-1111(代表)
市立宇和島病院	さくらサロン	第4水曜日 13:30～15:30	0895- 25-1111(代表)
四国中央病院	顔晴れサロン	偶数月第4金曜日 14:00～16:00	0896- 58-3515(代表)
HITO病院	HITOサロン	不定期	0896- 58-2222(代表)

お気軽にご参加ください! ※開催日について、変更する場合がありますので、窓口へお問い合わせください。

<地域で開催されているサロン>

名 称：がんと向き合う人のための町なかサロン

開 催 日：月曜日～金曜日 10:00～15:00

住 所：松山市末広町17-9

問合せ先：089-997-7638

運 営：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会



患者・家族総合支援センター



「だんだん」は愛媛県の方言で「ありがとう」。

すべての人が暖かい心になるように願いを込めて…

愛媛県の患者さん・ご家族のための交流や支え合い、情報収集のためのセンターです。どなたでもご利用できます。

ホームページ：<http://www.shikou-cc.go.jp/support/>

問い合わせ：☎089-999-1209



○社会復帰を支援してほしい

がんと仕事

がんになって仕事を続けるか、辞めるかの決断は、本人の価値観や「生活の質(QOL)」に大きく左右される難しい問題です。一度辞めれば再就職は容易ではありませんし、仕事を続けるうえでは、仕事内容や職場内での関係性、体調のことなどの心配事もあります。一人で結論を急がず、相談してください。



※産業医・産業保健師……企業で働く社員の健康管理・増進にあたっています。

愛媛労働局ホームページ

「長期療養求職者に対する就職支援事業の実施について」

<http://ehime-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

ハローワーク松山や患者・家族総合支援センター「**暖だん**」にて就職支援ナビゲーターによる就職相談を行っています。

外見のケア

治療によって、頭髪などの脱毛、肌荒れなど、見た目の変化が起こる場合があります。ウィッグなど外見のケアができる商品を展示し体験できるところ*もありますので、自分らしく過ごせる工夫を見つけていきましょう。

※患者・家族総合支援センター「**暖だん**」では、ウィッグや乳がん術後の補正下着などの展示をしており、試着ができます。

4. 気になるお金のこと

医療費や生活費など経済的な心配があるときに、利用できる制度があります。事前に申請が必要な場合もありますので、お問い合わせください。



お近くの**がん相談支援センター**をおたずねください。

○医療費の負担を減らしたい

高額療養費制度・限度額適用認定証

1カ月間に支払った医療費が一定額(自己負担限度額)を超えたときに、公的医療保険から払い戻される制度です。

なお事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示することで、窓口でいったん全額を支払う必要がなく、自己負担限度額までですみます(入院も外来も利用できます)。差額ベッド代や、入院中の食事代などは対象外です。

問い合わせは… 加入している公的医療保険の窓口

高額医療・高額介護合算制度

世帯の1年間の医療費と介護費が高額になった場合、自己負担限度額(所得区分があります)を超えた金額が申請により戻ってきます。

問い合わせは… 市町の介護保険担当窓口、加入している公的医療保険の窓口

医療費控除

本人、または家族が1年間に支払った医療費が一定の金額を越えた場合、申告すれば税金が軽減されます。医療費などの領収書が必要になります。領収書は大切に保管しておきましょう。

問い合わせは… 住居地の税務署

母子家庭医療費公費負担事業

母子家庭の医療費の負担を軽くする制度です。条件がありますが、医療費の自己負担金が免除されます。

問い合わせは… 市町の母子家庭医療担当窓口

○使える制度を知りたい

傷病手当金

会社員や公務員などが病気などのために働くことができず、会社(事業主)から給与を受けられない場合に支給されます。1日につき標準報酬日額の3分の2相当が最長1年6カ月支給されます。

問い合わせは… 加入している公的医療保険の窓口

基本手当(失業給付)

雇用保険に加入していれば、条件はありますが、経済的な支援を受けることができます。病状により、すぐに働けない場合は受給期間を延長することができます。

問い合わせは… 住居地の職業安定所(ハローワーク)

身体障害者手帳

身体に障害がある方の日常生活の不自由を補うための制度です。人工肛門をつくったり、咽頭部を摘出した方なども対象になります。

問い合わせは… 市町の障害福祉担当窓口、福祉事務所

重度心身障害者(児)医療費助成制度

医療保険に加入している心身に重度の障害がある方(おおむね身体障害者手帳1・2級)が医療機関を受診した場合、窓口で支払う自己負担を軽くする制度です。

問い合わせは… 市町の障害福祉担当窓口

障害年金

病気などで重度の障害が残った方に年金を早くから支給する制度です。人工肛門や人工膀胱をつくったり、咽頭部を摘出した方のほか日常生活や仕事に著しい制限を受ける状態になった場合に受給できることがあります。

問い合わせは… 「障害基礎年金」…市町の国民年金担当窓口

「障害厚生年金」…年金事務所 P19参照

「障害共済年金」…職場の共済組合事務局

(小児慢性)特定疾患治療研究事業

小児がんを含む特定疾患治療にかかった費用を給付する制度です。世帯の所得に応じて、一部自己負担金があります。

問い合わせは… 住居地の保健所 P19参照

★障害年金の問い合わせ窓口

＜愛媛県内の年金事務所＞

名 称	電 話
新居浜 年金事務所	0897- 35-1362
今治 年金事務所	0898- 32-6141
松山東 年金事務所	089- 946-2146
松山西 年金事務所	089- 925-5105
宇和島 年金事務所	0895- 22-5440

★特定疾患治療研究事業の問い合わせ窓口

＜愛媛県内の保健所＞

名 称	電 話
四国中央保健所	0896- 23-3360
西条保健所	0897- 56-1300
今治保健所	0898- 23-2500
中予保健所	089- 941-1111
八幡浜保健所	0894- 22-4111
宇和島保健所	0895- 22-5211
松山市保健所	089- 911-1800

M E M O

↓キリトリ線から「はがき」を切り取りご使用ください。

キリトリ ✂

郵便はがき

7910280

切手を
お貼り
ください

松山市南梅本町甲160番

独立行政法人国立病院機構

四国がんセンター内

愛媛県がん診療連携協議会 事務局 行き

✂
キリトリ

※裏面のアンケートにご協力ください。

-----キリトリ✂-----

1. この冊子はどちらで入手されましたか？

- A. 病院
(よろしければご記入ください。病院名：)
- B. その他 ()

2. この冊子はお役に立ちましたか？

- A. 役に立った B. まあまあ役に立った
- C. どちらともいえない D. あまり役に立たなかった
- E. 役に立たなかった

3. 特に役に立った項目、役に立たなかった項目は何ですか？

- A. 役に立った項目 ()
- B. 役に立たなかった項目 ()

4. 今後、掲載してほしいと思う内容があれば、ご記入ください。

()

5. その他、この本についてのご意見・ご要望などがございましたら、
ご自由にお書きください。

()

よろしければご記入ください。(あてはまるものに○をつけてください)

あなたの年齢は、()歳代 男性 女性

あなたは、 患者さん ご家族 医療福祉関係者

その他 ()

お手数ですが切手を貼って投函してください。

ご協力ありがとうございました。

✂
キリトリ

患者必携 地域の療養情報

がんサポートブックえひめ

発行日：2014年3月

編著：愛媛県がん診療連携協議会

発行：独立行政法人国立病院機構
四国がんセンター

印刷・製本：原印刷株式会社



愛媛県がん診療連携協議会