

がん患者・家族のための 福島県がんサポートブック



福島県
福島県がん診療連携協議会

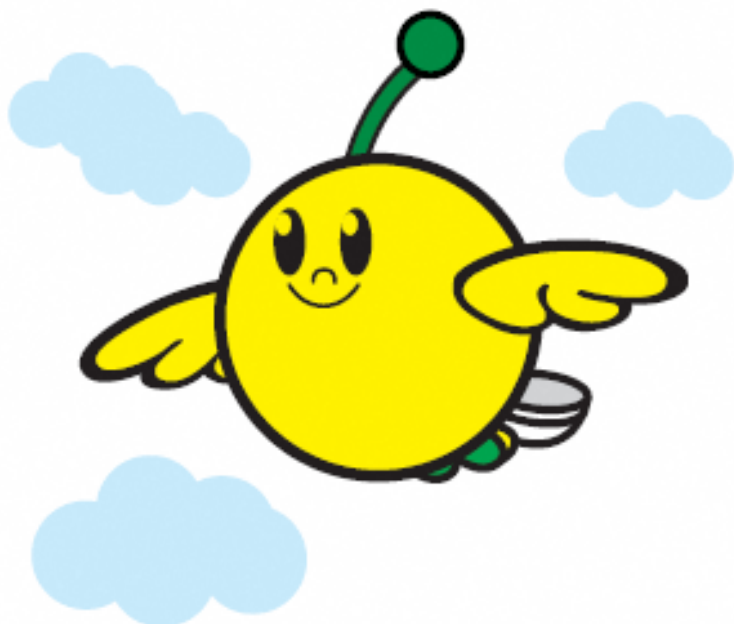
はじめに

現在、日本人の2人に1人ががんにかかる時代になりました。「がんは誰でもなり得るし、もはや慢性疾患である」という見方もあります。

しかしながら、実際のがんに罹られた方やそのご家族は不安や心配、苦しみで一杯だと思われれます。わたしたちは、そのような方々が少しでも安心してがんの療養ができるように県内のがん相談窓口の紹介やがんに関わる様々な情報を集め今回このような冊子を作成しました。国立がん研究センターがん対策情報センターが発行している「がんになったら手にとるガイド」や「わたしの療養手帳」と併せてご活用ください。

(ホームページ「がん情報サービス」<http://ganjoho.jp/>)

注) 社会福祉制度や相談窓口は、平成29年8月1日現在のものを記載しています。



目次

①がんと向き合うために

- あなたが『がん』と告げられたら P 2
- ご家族が『がん』と告げられたら P 3
- がん相談支援センターを活用下さい P 4
- つらい気持ちが軽くない時 P 6
- 正しい情報を集めましょう P 7
- 医療者と良い関係を築く P 8
- セカンドオピニオンを活用しましょう P10

②自分らしい療養を考える

- 治療について P12
- あなたを支える医療専門職 P13
- 緩和ケアについて P14
- 自宅療養について P16
- 自宅療養の具体例 P17

③利用できる制度について

- 医療費の支払いが心配 P18
- その他利用できる制度 P21
- お仕事について P24
- 支えあいの場を利用しよう P26

④各種窓口

- 福島県内の各機関について P28

あなたが『がん』と告げられたら



ショックを受けるのも無理はありません

がんの告知を受けたとき、大きな衝撃を受け、動揺するのは当然のことです。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、誰にでも起こります。

つらい気持ちを話してみましょう

告知を受けた後はつらい気持ちになるかもしれません。そんな時は、自分の中にため込まないで家族や親しい友人に感じた気持ちを打ち明けてみましょう。思いを吐き出すことで、気持ちが少し軽くなります。

身近な人に話をすることが難しいときは、がん相談支援センターのスタッフへ電話、あるいは直接会って話をすることも良いでしょう。

不安や落ち込みを少しでも和らげるために

落ち込んでいるときに無理に病気と向き合おうとする必要はありません。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を観たり、自分らしくリラックスできることを行ってみましょう。

ショックや動揺は、多くの場合、時間の経過とともに少しずつ和らいできます。心が落ち着いてきたら、ご家族や担当医と今後のことを話しましょう。



ご家族が『がん』と告げられたら

家族はひとつのまとまり



あなたの家族の一人ががんになったとき、がんの経過により、家族全体の気持ちが揺り動かされます。だからこそ、家族が一丸となって、がんに向き合う必要があります。

家族は「第2の患者」

家族は患者さんを支えることに一生懸命で、自分の心についてまで考える余裕がなかったり、自分のつらさを誰かに相談することができません。

家族は、患者さんを援助する立場と「第2の患者」という立場の両方の側面があることを知っておいてください。

患者さんを支えるための家族のための6か条

- がん情報を集めましょう
- 自分にどういう援助ができるか考えましょう
- 患者さんの言動の変化や反復を想定しましょう
- 患者さんの要望をよく聞きましょう
- 患者さんの要望に沿っているかどうか常に確認しましょう
- 家族も自分の生活を大事にしましょう



がん相談支援センターを活用下さい

がん診療連携拠点病院



全国どこでも質の高いがん医療が受けられるように、がん診療の拠点として指定されている病院です。

無料のがん相談の窓口（がん相談支援センター）があります。

がん相談支援センター



県内のがん診療拠点病院の「がん相談支援センター」では、患者さんやご家族からのがんの治療に関する不安や療養生活全般の質問や相談に対応し、がんに関するさまざまな情報提供を行っています。病院で診療を受けていない方でもご利用いただけます。

ひとりで悩んでいませんか？

例えば…

家族にどう伝えたらいいだろう…

がんと言われて不安いっぱい。誰かに不安を聞いてほしい…

治療の間の治療費・生活費はどうなるんだろう…

仕事はどうしたらいいだろう…

がんの詳しい情報がもっとほしい…

これ以外のお話でも、お悩みの件はがん相談支援センターをご活用ください

※ただし、相談支援センターは、主治医に変わって医療的判断をする場所ではありません。治療に関することは、病状をよく理解している担当医へまずはお相談ください。

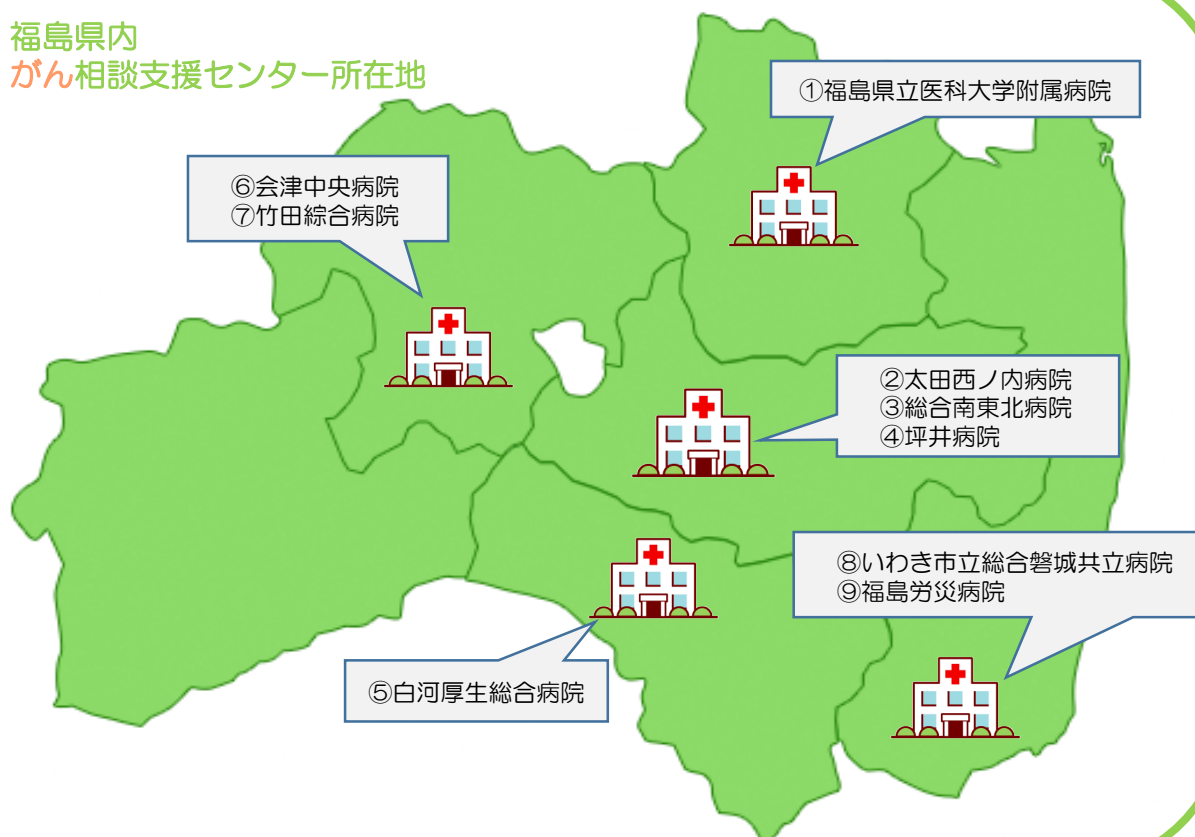
施設一覧



がん相談支援センター
のマークです

	医療機関名	電話番号	対応時間	
①	福島県立医科大学附属病院 「がん相談支援センター」	024-547-1088	月～金曜	8:30～17:00
②	太田西ノ内病院 「がん相談支援センター」	024-925-8833	月～金曜 土曜	8:30～17:00 8:30～12:30
③	総合南東北病院 「がん相談支援センター」	024-934-5564	月～土曜	8:30～17:00
④	坪井病院 「がん相談支援センター」	024-946-7630	月～金曜 土曜	8:30～17:00 8:30～13:00
⑤	白河厚生総合病院 「がん相談支援センター」	0248-22-2211 (代表)	月～金曜 土曜(第2・4・5)	8:30～17:00 8:30～12:30
⑥	会津中央病院 「がん相談支援センター (なんでも相談室内)」	0242-25-1592	月～金曜 土曜(第2・4・5)	8:30～16:30
⑦	竹田総合病院 「がん相談支援センター」	0242-29-9832	月～金曜 土曜(第1・3・5)	8:30～16:30
⑧	いわき市立総合磐城共立病院 「がん相談支援センター」	0246-26-3117	月～金曜	8:30～17:15
⑨	福島労災病院 「がん相談支援センター」	0246-45-2251	月～金曜	8:15～17:00

福島県内 がん相談支援センター所在地



つらい気持ちが軽くない時

まずは、つらい気持ちや心配事を担当医や看護師へ相談してみましょう。患者さん、ご家族とも、つらい状況をいろいろと努力しても、精神的につらく、日常生活に支障をきたすような状態が2週間続くようなら、心のケアの専門家（精神科医、心理士など）に相談することをお勧めします。最寄りのがん相談支援センターでも専門家の情報を確認することができます。



- 頭が痛い・重い
- 肩や首筋がひどく凝る
- 食欲がなくなる
- 息が詰まり、苦しい
- 動悸がする
- 血圧が高くなる
- 便秘や下痢になる
- 眠れない
- 何となく体がだるく、疲れやすい

- 気分が憂うつだ
- 何をしても楽しめない
- やる気が出ない
- 物事に集中できない
- 怒りっぽくイライラする
- いつも緊張していてリラックスできない
- そわそわして気持ちが落ち着かない
- 考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- 心配事が頭から離れない



- お酒の量が増える
- 過度にギャンブルにのめりこむ
- 衝動買いが増える
- 食事を食べない／食べ過ぎる
- 外出が減り引きこもる
- 習い事や趣味をやりがちになる
- 会社を休みがちになる
- 横になってばかりいる

出典：日本サイコオンコロジー学会ホームページより（一部図を変更）

上の図は、日本サイコオンコロジー学会がまとめた、こころと身体の症状に関するチェック表です。該当するものが多い方は一度こころの治療について考えてみましょう。

正しい情報を集めましょう

インターネットをご利用できる方は、がんの情報を提供しているホームページで閲覧することができます。なお、インターネットには情報があふれており、その中には不確かな情報もあります。信頼できるページから情報を得るようにしましょう。また、各種がんに対する情報冊子は、各がん相談支援センターにあります。書店で販売されている書籍もございます。インターネットをご利用できない場合は、こちらをご利用ください。

国立がん研究センターがん情報サービス

がん情報サービス

検索

書籍

◆患者必携 がんになったら手にとるガイド

◆患者必携 わたしの療養手帳

(入手方法)

- ・880円（税別）で書店より購入
- ・インターネットにて閲覧（無料）

http://ganjoho.jp/public/qa_links/



◆各種がんの情報

(入手方法)

- ・がん相談支援センターへ問い合わせ
- ・インターネットにて閲覧（無料）

http://ganjoho.jp/public/qa_links/



医療者と良い関係を築く



対話を重ねることで信頼関係を築く

がんという病気では、診断と治療、その後の療養など長く医療者とかかわっていくこととなります。納得しながら治療を進めていけるように、あなた自身の状態について率直に伝え、関係を築いていくことが大切です。

はじめは聞きたいことが思うように聞けないかもしれませんが、焦らずに何回かにわたって話をするうちに、お互いに人柄や考え方がわかってきて、自然に信頼関係が築かれていくはずです。

質問事項はメモを持参してみましょう

あらかじめ質問したい内容をメモとして書き留めておくといいでしょう。自分が何を聞きたいのかははっきりさせ、要領よく質問することができます。

ただし、10以上の質問を一度にしても、すべての内容を正確に理解することは難しくなります。質問事項に優先順位をつけたり、質問を2～3つに絞るなど工夫しましょう。

A graphic of a blank memo pad with a brown wooden frame. The word "MEMO" is printed in bold black letters at the top left. The pad has several horizontal lines for writing and two red circular fasteners at the top corners.

今どのようなことが心配ですか？
心配なことにチェックしてみてください



【診断について】

- がんという診断は確定なのでしょうか？
- 検査を受ける必要はあるのでしょうか？
- 今後どのような症状が出てくるのでしょうか？
- 治る可能性はどのくらいあるのでしょうか？

【治療にかかる医療費について】

- 治療にはどのくらい医療費がかかるのでしょうか？
- 治療には健康保険が使えるのでしょうか？
- 民間のがん保険で補償される範囲はどこまででしょうか？

【これからの生活について】

- これまでのような生活はできるのでしょうか？
- 日常生活で気をつけることは何があるのでしょうか？
- 会社にはいつ頃出勤できますか？
- 治療中でも仕事はできるのでしょうか？
- 復職後も治療を続けなければならないのでしょうか？

【ご家族について】

- 家族に負担をかけることはないのでしょうか？
- 子供がまだ幼いのですが、どのように伝えれば良いのでしょうか？
- 私のがんは遺伝的なものなのでしょうか？
- 家族のがんになるリスク（可能性）はあるのでしょうか？

セカンドオピニオンを活用しましょう

セカンドオピニオンとは、治療の進行状況、治療の選択などについて、担当医ではない医師（別医療機関も含む）へ「第2の意見」を求めることです。すぐに担当医を変えたり、転院したり、別の治療法を選択することではありません。

セカンドオピニオンを受けることで、病気に対する理解が深まり、様々な治療法を知ることができ選択の幅を広げることが可能となります。担当医が気を悪くするのではないかと心配される方もいますが、納得できる治療法を選択するためには大変有用な仕組みです。



<セカンドオピニオンを受ける場合の流れ>

①担当医に診断と治療方針（ファーストオピニオン）を聞きましょう。



②セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医へ申し出て紹介状を書いてもらいましょう



③希望の医療機関にセカンドオピニオンの申し込みをしましょう。



④事前に、聞きたいこと、自分の希望などをまとめておきましょう。



⑤セカンドオピニオンの結果を担当医へ報告し、今後のことを相談しましょう。

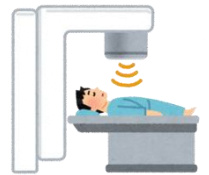
※迷われた場合はがん相談支援センター（P. 5）へ相談してみましょう

県内がん拠点病院のセカンドオピニオンの状況

医療機関名	相談／予約窓口 連絡先（完全予約制）	お問い合わせ時間	相談料金（税込）
福島県立医科大学附属病院	患者サポートセンター TEL：024-547-1026	月～金曜 9：00～17：00	一律 32,400円 （最大60分）
太田西ノ内病院	地域医療連携室 TEL：024-925-8828	月～金曜 9：00～17：00	30分毎 5,400円 （最大60分）
総合南東北病院	病診連携室 TEL：024-934-5533	月～土曜 8：30～17：00	30分以内：10,800円 30分以上：21,600円 （最大60分）
坪井病院	地域医療連携室 TEL：024-937-4778	月～金曜 9：00～16：00	60分以内：10,000円 （原則60分以内）
白河厚生総合病院	地域医療連携室 TEL：0248-22-2262	月～金曜 9：00～16：00 第2・4・5土曜日 9：00～11：30	60分：21,600円 90分：27,000円 （最大90分）
竹田総合病院	地域医療連携課 TEL：0242-29-9832	月～金曜、第1・3土曜 8：30～16：30	30分：5,400円 延長30分：10,800円 （※原則30分）
会津中央病院	なんでも相談室 TEL：0242-25-1592	月～土曜 （第1・3土曜除く） 8：30～17：00	一回：10,800円 （原則60分）
いわき市立総合磐城共立病院	地域医療連携室 TEL：0246-26-2250	月～金曜 9：00～17：00	30分毎 10,800円
福島労災病院	相談支援センター TEL：0246-45-2251	月～金曜 8：15～17：00	60分以内 21,600円 （原則60分以内）



治療について



まずはがんの状態を把握します

がんの治療を考える上でまず大切なことは、がんの状態を知ることです。そのためにさまざまな検査が行われます。検査の結果がでるまで時間がかかることがありますが、治療の効果をj得るためには重要なことです。先生からの説明がある際には、記録をとり、理解を深めるように努めましょう。

治療法を検討する

診断結果をもとに治療の方針を決めていきます。多くのがんではがんの進行の程度を「病期（ステージ）」という言葉で示します。その他に、年齢や体調、他の病気がないかなど、総合的に判断して、最も効果が期待される治療を選択することとなります。

それぞれの治療法の良い面と悪い面の確認を

治療法を決めるにあたっては、「どのような効果が期待できるのか」「どのような副作用や後遺症が、どのくらいの可能性でおこるのか」など、担当医へ確認をとると良いでしょう。

治療後の療養生活まで視野に入れて医療者から情報を集め、あなたに最適な治療法を選択しましょう。自分一人で決めるのではなく、家族とよく話をすると良いでしょう。

標準治療とは

科学的根拠（エビデンス）に基づいた視点で、現在利用できる最良の治療であることが示されており、ある状態の一般的な患者さんに行われることが勧められる治療のことです。

手術療法、化学（薬物）療法、放射線療法があり、それぞれ単独で行われるか、2つ以上組み合わせで行われます。

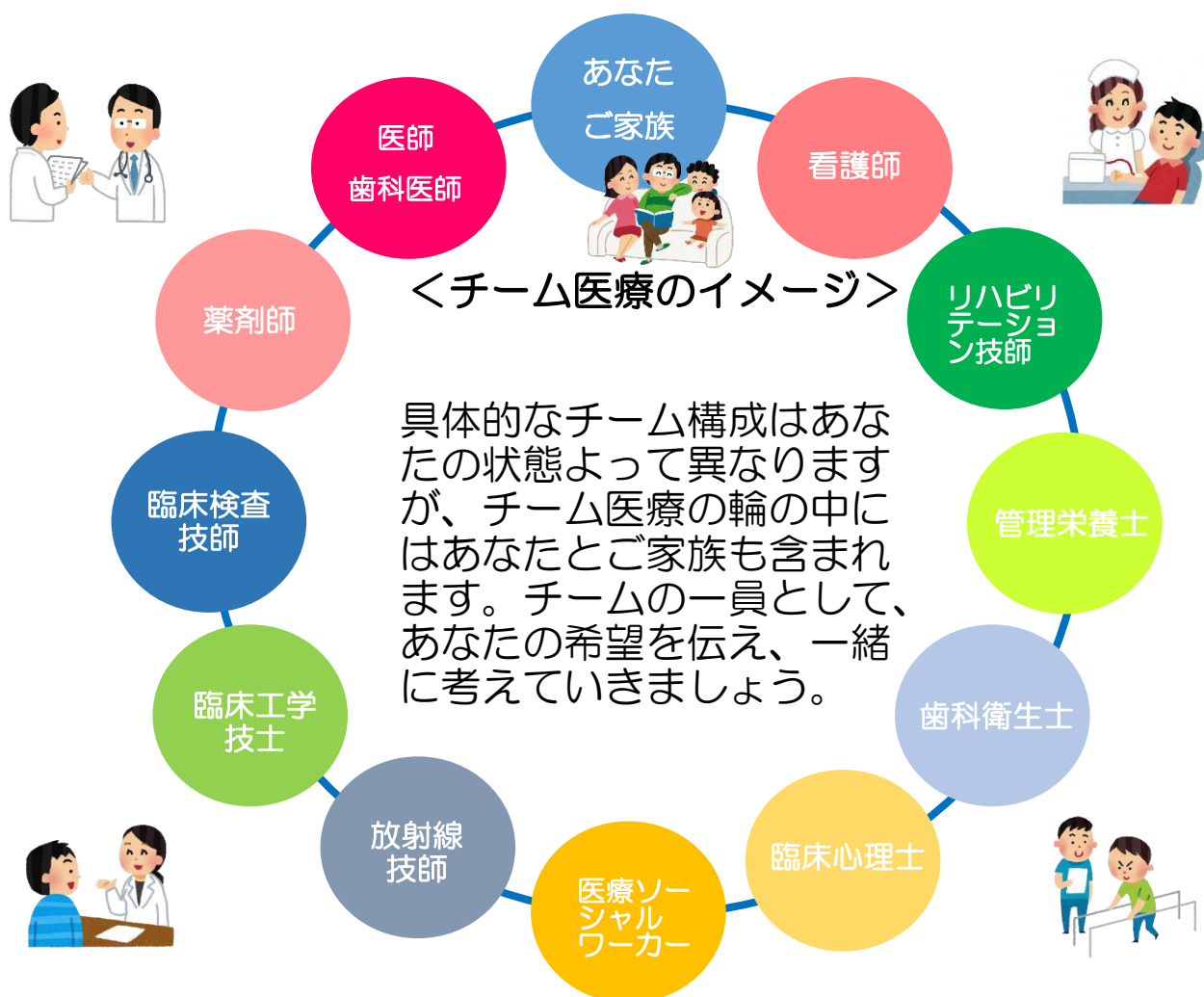
あなたを支える医療専門職



さまざまな専門職が連携を図ります

従来がん治療は、一人の医師を中心として行われることが多かったのですが、近年は患者さん一人一人の状況に合わせて、様々な専門の医療関連職種が連携しあって治療や支援を進める「チーム医療」が広がっています。

チーム医療では、患者さん、ご家族の疑問、心配事についての改善に向け、各専門分野の意見や知識を集めて、一丸となって取り組んでいきます。あなたの悩みについて遠慮せずに伝えていくことが、チーム医療を生かす「カギ」になります。



緩和ケアについて

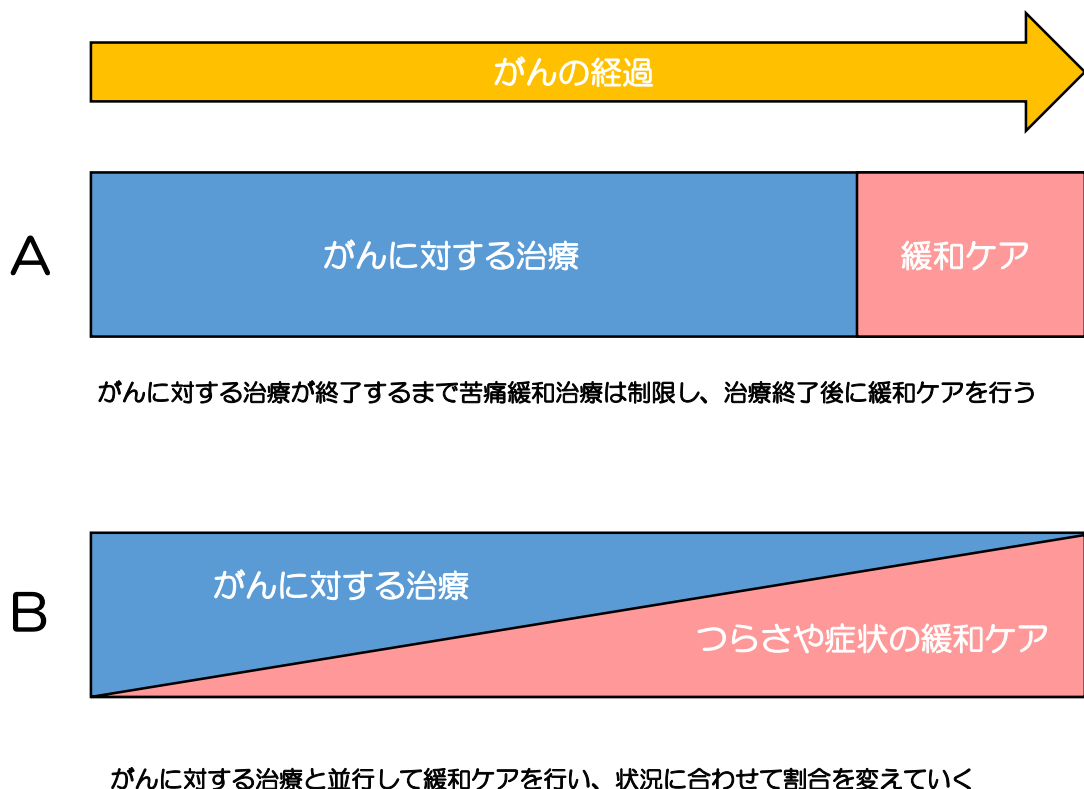
緩和ケアは、がんに罹られた患者さんやこころの痛み、苦しみ、つらさを和らげて少しでも楽に過ごせるよう、その人がその人らしく生活ができるようケアをします。がんと言われた時からいつでも緩和ケアを受けることができます。

県内の医療機関が緩和ケアを提供しています（次項）。受診の際は、事前予約が必要ですので詳細は各医療機関にお問い合わせください。



がんの治療と緩和ケアの関係

（ A：これまでの考え方 B：新しい考え方 ）



出典：国立がん研究センター がん情報サービス『がんの療養と緩和ケア』

県内の緩和ケア外来・病棟を提供している病院一覧

医療機関名	所在地	電話番号	外来	病棟
福島県立医科大学附属病院	福島市光が丘1	024-547-1111	○	-
わたり病院	福島市渡利中江町3-4	024-521-2056	○	○
太田西ノ内病院	郡山市西ノ内2-5-20	024-925-1188	○	-
総合南東北病院	郡山市八山田7-115	024-934-5322	○	-
坪井病院	郡山市安積町長久保1-10-13	024-946-0808	○	○
星総合病院	郡山市向河原町159-1	024-983-5511	○	○
白河厚生総合病院	白河市豊地上弥次郎2-1	0248-22-2211	○	-
福島県立医科大学 会津医療センター	会津若松市河東町谷沢字前田 21-2	0242-75-2100	○	○
会津中央病院	会津若松市鶴賀町1-1	0242-25-1515	○	-
竹田総合病院	会津若松市山鹿町3-27	0242-27-5511	○	○
いわき市立総合磐城共立病院	いわき市内郷御厩町久世原16	0246-26-3151	○	-
福島労災病院	いわき市内郷綴町沼尻3	0246-26-1111	○	○



自宅療養について

自宅で過ごす場合、「急に具合が悪くなったり、痛くなったらどうしよう」などと不安になることもあります。あらかじめ予想される体調の変化について、対応の仕方を担当医や看護師へ相談しておくことで落ち着いて対処することができます。お住まいの地域によっても在宅ケアの体制が異なりますが、24時間対応してくれる訪問診療・訪問看護や介護保険制度など、在宅療養を支える仕組みがあります。

まずは各病院の担当医や看護師、医療相談窓口、又はがん相談支援センターへご相談ください。

ケアマネジャー

自宅療養でどんな支援が受けられるか、一緒に考えケアプランを立てます

ホームヘルパー

ご自宅を訪問して、日常生活の介護や買い物、掃除などの援助を行います

在宅医（訪問診療）

定期的に訪問し、痛みや症状のコントロールを行います

訪問リハビリ

上手な体の動かし方や筋力維持のためのリハビリ、介助の仕方の指導なども行います。

訪問看護

在宅医と連携し、療養のお世話や点滴などの医療処置、療養の相談などを行います。

訪問歯科医

歯や口腔ケアなどの相談に応じます

薬剤師

ご自宅へ訪問して、お薬の説明や使用法、副作用に関する相談に応じます。

主治医（病院）

入院が必要な状態の場合に、在宅医と連携を図りながら対応します



自宅療養の具体例



- 在宅医療

予め日時を約束して医師が訪問の上、診療をします。1週間ないし2週間に1回の割合で定期的、且つ、計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行っていきます。

- 訪問看護

主治医の指示のもとに看護師などが要介護者などの居宅を訪問し、療養上のケアや必要な診療の補助を行います。点滴の管理、吸引、人工肛門の管理等も可能です。

- 緩和ケア

がんの痛みをはじめとする不快な症状を取り除く治療を行うだけでなく、精神的な苦痛を軽減し、患者や家族の意思を尊重しながら、有意義な時間を過ごせるよう支援します。患者の自宅で行う「在宅型」と、病院等の施設に入院して行う「施設型」に大きく分けられます。



医療費の支払いが心配



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、お近くのがん相談支援センター（P.5）へお問い合わせください。

高額療養費制度

医療費や薬局の窓口で支払った医療費（食事代やベッド代を除く）が、1ヶ月間で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります。

◎自己負担限度額（69歳以下の方）

適用区分		ひと月の上限額（世帯ごと）	4回目以降
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円+（総医療費－842,000）×1%	140,100円
イ	年収約770万円～約1,160万円 健保：標報53万円～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+（総医療費－558,000）×1%	93,000円
ウ	年収約370万円～約770万円 健保：標報28万円～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+（総医療費－267,000）×1%	44,400円
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

◎自己負担限度額（70歳以上の方）※平成29年8月～平成30年7月

適用区分		ひと月の上限額（世帯ごと）		4回目以降
		外来 （個人ごと）	外来＋入院（世帯単位）	
現役並	年収約370万円～ 標報28万円以上 課税所得145万円以上	57,600円	80,100円＋（医療費－267,000）×1%	44,400円
一般	年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	14,000円 年間上限 14万4千円	57,600円	44,400円
非課税等 住民税	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	-
	Ⅰ 住民税非課税世帯 （年金収入80万円以下など）		15,000円	-

同じ月の複数の医療機関などにおける自己負担（70歳未満の場合は21,000円以上であることが必要）を合算することができます。この合算額が自己負担限度額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

限度額適用認定

医療費が高くなりそうな場合、事前に加入する公的医療保険の窓口で手続きを行い、限度額適用認定証等を発行してもらいます。

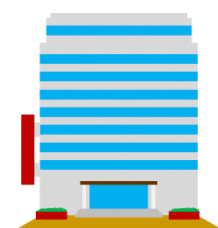
病院・調剤薬局等の窓口で保険証と併せて提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。

○住民税「課税」世帯の方⇒限度額適用認定証

○住民税「非課税」世帯の方⇒限度額適用・標準負担減額認定証

医療費の自己負担限度額や、入院中の食事代を低くするものです。

問い合わせ先： 加入する公的医療保険の窓口
（保険証に記載されていますのでご覧ください）



医療費控除



本人、又は家族が1年間に支払った医療費が一定の金額を超えた場合、申請すれば税金が減免されます。医療費などの領収証が必要となります。領収書は大切に保存しておきましょう。

問い合わせ先 : 居住地の税務署

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（所得区分あり）を超えた金額が申請により戻ってきます。

問い合わせ先 : 市町村の介護保険担当窓口
加入している公的医療保険の窓口

ひとり親家庭医療費助成

ひとり親家庭の児童や母、又は父が医療機関を受診した時には、「ひとり親家庭等医療費受給者証」を申請しておくこと、窓口で負担した金額の一部の払戻を受けることができます。

問い合わせ先 : 市町村のひとり親家庭医療窓口

その他利用できる制度



傷病手当

会社員や公務員などが病気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。標準報酬月額¹の3分の2相当が最長1年6か月支給されます。

問い合わせ先：加入している公的医療保険の窓口

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、喉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。

問い合わせ先： 「障害基礎年金」…市町村の国民年金担当窓口
「障害厚生年金」…年金事務所
「障害共済年金」…職場の共済組合事務所

特別障害者手当

20歳以上で、身体又は精神に著しく重度の障害があり、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の方に支給されます。

一定以上の所得のある方、3か月以上継続して入院をされている方、施設入所されている場合には支給制限があります。

問い合わせ先： 各市町村障害福祉担当窓口

身体障害者手帳



身体に障害が残った方の日常生活の不自由を補うために、さまざまな助成・支援を受けられるようにする福祉手帳です。人工肛門や人工膀胱を造設したり、咽頭部を摘出した方などが対象になります。手帳は障害の程度などによって1～6級に区分され、級によって受けられる助成・支援が変わります。

問い合わせ先：各市町村障害福祉担当窓口

身体障害者手帳を所持している方は下記の福祉サービス利用が検討できます。詳しくは問い合わせ先、若しくはがん相談支援センターへお問い合わせください。

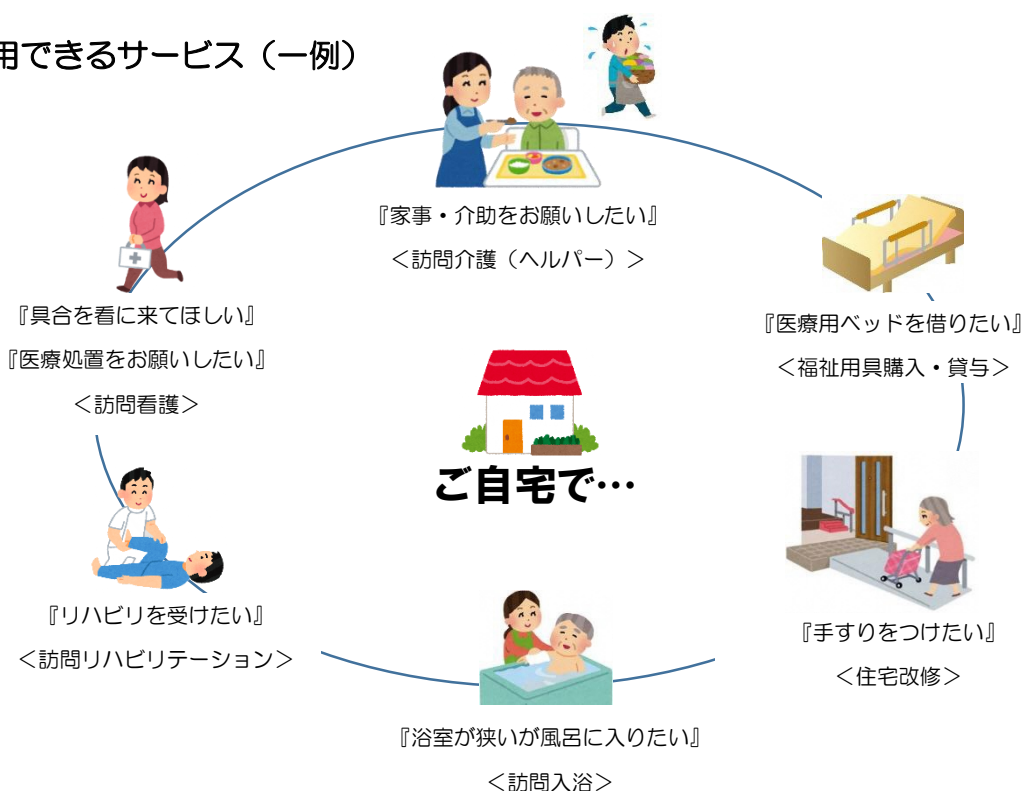
- ◆重度心身障がい者（児）医療費助成制度
※身体障害者手帳：1級、2級、3級の一部の方が対象
 - ◆日常生活用具の交付
 - ◆補装具の交付・修理
 - ◆公共料金の割引・減免
 - ◆税金の減免
- など

豆知識

40歳以上でがんの診断を受けた場合、「介護保険」のサービスを利用することができる場合があります。

ご自宅の環境整備から介助、又は施設入所の際に1～3割の負担でサービスが利用できます。ご自宅での生活に支障を感じる、又はご不安がある場合は、がん相談支援センター等へ気兼ねなくお伝えください。

利用できるサービス（一例）



又は…



お仕事について



がん治療と仕事

医療の進歩によって、がんの治療をしながら働き続けることが可能になってきています。がんと診断されると様々な理由から退職を考えることがあるかもしれませんが、あわてて仕事を辞めないでください。一人で結論を急がず、担当医やがん相談支援センターへ相談されることをお勧めします。

職場での相談

上司や人事担当者、又、職場によっては産業医に相談しましょう。

治療のため休職しなければならないときは、職場の就業規則などで休職制度を確認しましょう。又、治療を終えて職場に復帰するにあたっては、生活上の注意事項を担当医に確認したうえで、自分の体の状態、希望などを職場の上司とよく相談して、無理をしすぎないように徐々に体を慣らしていきましょう。

医療機関での相談

入院、通院している医療機関の担当医、看護師や相談部門、がん相談支援センターなどで相談することもできます。がん相談支援センターでは主に看護師やソーシャルワーカーが体のことを踏まえて、仕事との両立について相談に応じてくれます。



ハローワーク (P.29)



療養しながら就職を目指す方に対して個別の相談や支援も行っています。

ハローワーク福島 (Tel024-534-4121) にはがんなどの長期療養者専門の相談員が配置されています。

福島労働局総合労働相談コーナー (P.29~30)

労働条件・労働に関する問題、募集採用、職場環境などあらゆる労働分野の相談・案内を行っています。

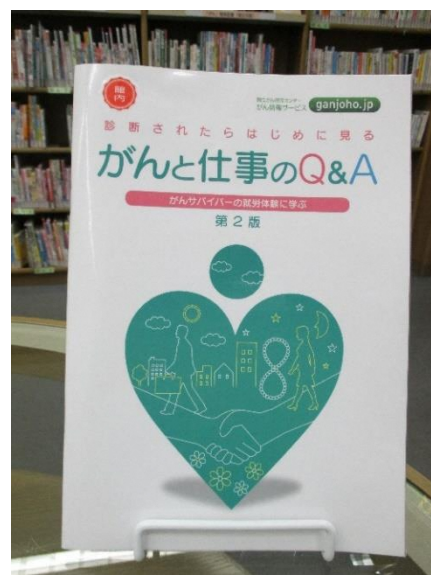
◆冊子

「がんと仕事のQ&A～がんサバイバーの就労体験に学ぶ」

厚生労働省の「がんと就労」研究班が、働くがん患者さんが「直面した問題」「実践した工夫」「知りたかった情報」などについて、Q&A形式にまとめた冊子です。

ホームページ

(<http://www.cancer-work.jp>)
からダウンロードできます



がんと就労

検索



支えあいの場を利用しよう

がんの治療や療養生活においては、いろいろな悩みや不安がでてきます。病気や生活に関することなど気になることが多くなり、誰にどのように相談したらよいかわからないと思いい悩んで孤立感が深まる原因になったりします。

そのようなときに当事者目線で話を聞き、支えになってくれるのが「患者同士の支えあい」です。ほかの患者さんの話を聞くことによって、自分と同じような方がほかにもいるとわかるだけでも、気持ちがずいぶん楽になるものです。

患者会

患者会とは、何らかの共通する患者体験をもつ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。お互いの不安や悩みを共有したり、会によっては、患者のためにさまざまな支援プログラムを用意していたり、社会に対する働きかけを行う活動をしているところもあります。（資料 P.30）

患者サロン

がんサロンはがん治療を向き合う患者さんやご家族のための場です。さまざまな情報交換をしたり、悩み事や相談したいことをお互いに話し合えます。出会いの場として、不安や孤独を和らげる場として是非ご利用ください。（資料 P.31）

支えあいの場の探し方

患者会や支えあいの場についての基本的な情報は、書籍や雑誌、インターネットで調べられますが、お近くのがん相談支援センターに問い合わせても情報を得られることがあります。巻末資料に一部を掲載致しますが、（資料P30、31）その他確認したいことがございましたら、がん相談支援センターへ問い合わせるのも良いでしょう。

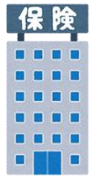
支えあいの場を利用するときの心構え

自分に合った患者会を探すには、まずは定例会などを見学してみるのも良いでしょう。ひとりで参加しにくい場合は、家族と一緒にしてみるのも良いでしょう。

家族から患者会への参加を勧められることがあるかもしれませんが、そのような場合には無理に頑張らないで、自分の気持ちと相談して下さい。一度見てみたいという気持ちになれば資料を取り寄せてみる、電話してみるなど、少しずつつながりを広げていくと良いでしょう。



福島県内の各機関について



協会けんぽ

名称	住所	電話番号
全国健康保険協会 福島支部	〒960-8546 福島市栄町6-6 NBFユニックスビル	024-523-3915

※全国健康保険協会（協会けんぽ）の保険に加入されている方で、高額療養費制度や傷病手当金等の手続きをする方の窓口となります。

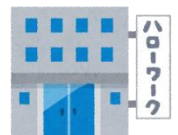
国民健康保険や組合管掌保険に加入されている方は、市町村窓口や健康保険組合へお問い合わせください。

年金事務所



名称	住所	電話番号
東北福島年金事務所	〒960-8567 福島市五老内町3-30	024-535-0141
郡山年金事務所	〒963-8545 郡山市桑野1-3-7	024-932-3434
白河年金事務所	〒961-8533 白河市郭内115-3	0248-27-4161
会津若松年金事務所	〒965-8516 会津若松市追手町5-16	0242-27-5321
相馬年金事務所	〒976-8510 相馬市中村字桜が丘69	0244-36-5172
平年金事務所	〒970-8501 いわき市平字童子町3-21	0246-23-5611

ハローワーク



名称	住所	電話番号
ハローワーク福島	〒960-8589 福島市狐塚17-40	024-534-4121

名称	住所	電話番号
ハローワーク二本松	〒960-0906 二本松市若宮2-162-5	0243-23-0343
ハローワーク郡山	〒963-8609 郡山市方八町2-1-26	024-942-8609
ハローワーク須賀川	〒962-0865 須賀川市妙見121-1	0248-76-8609
ハローワーク白河	〒961-0074 白河市字郭内1-136 白河小峰城合同庁舎内	0248-24-1256
ハローワーク会津若松	〒965-0877 会津若松市西栄町2-23	0242-26-3333
ハローワーク喜多方	〒966-0853 喜多方市字千苜8374	0241-22-4111
ハローワーク南会津	〒967-0004 南会津郡南会津町田島字行司12	0241-62-1101
ハローワーク相馬	〒976-0042 相馬市中村1-12-1	0244-36-0211
ハローワーク相双	〒975-0032 南相馬市原町区桜井町1-127	0244-24-3531
ハローワーク富岡	※求職者向けサービス 「ハローワーク平」に併設しています	0246-23-1421
ハローワーク平	〒970-8026 いわき市平字堂根町4-11 いわき地方合同庁舎	0246-23-1421
ハローワーク磐城	〒971-8111 いわき市小名浜大原字六反田65-3	0246-54-6666
ハローワーク勿来	〒974-8212 いわき市東田町1-28-3	0246-63-3171

総合労働相談



名称	住所	電話番号
福島労働局総合労働相談コーナー	〒960-8021 福島市霞町1-46	024-536-4600
福島総合労働相談コーナー	〒960-8021 福島市霞町1-46	024-536-4610
郡山総合労働相談コーナー	〒963-8025 郡山市桑野2-1-18	024-922-1370
須賀川総合労働相談コーナー	〒962-0834 須賀川市旭町204-1	0248-75-3519
白河総合労働相談コーナー	〒961-0074 白河市郭内1-124	0248-24-1391

名称	住所	電話番号
会津総合労働相談コーナー	〒965-0803 会津若松市城前2-10	0242-26-6494
喜多方総合労働相談コーナー	〒966-0896 喜多方市諏訪91	0241-22-4211
相馬総合労働相談コーナー	〒976-0042 相馬市中村字桜が丘68	0244-36-4175
富岡総合労働相談コーナー ※仮事務所	〒979-0403 双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3 広野みらいオフィス2階	0240-28-0170
いわき総合労働相談コーナー	〒970-8703 いわき市平字堂根町4-11	0246-23-2255

患者会一覧



名称	住所	代表者 電話番号	対象
がんを考える 「ひいらぎの会」	〒960-0211 福島市飯坂町湯野字横町19-4	鈴木 牧子 024-563-5665	がん全般
公益社団法人 日本オストミー協会 福島支部	〒960-8254 福島市南沢又柳清水5-4	菅野 成義 024-557-2802	がん全般
あけぼの会 福島支部	〒967-8026 いわき市平上神谷字下3	木村 智子 0246-34-3810	乳がん
患者会 ピンクのリボン	〒963-0534 郡山市日和田字宇類原67	伊瀬 妙子 090-6254-4596	乳がん
虹色りぼんの会	〒965-0011 会津中央病院 内分泌外来内	國分 文子 0242-25-1515	乳がん
しゃくなげ会	〒960-8163 福島市方木田字水戸内19-6 福島保健衛生協会内	斎藤 光代 024-546-0391	子宮がん
福島声友会	〒963-8402 いわき市内郷御厩町久世原16 市立総合磐城共立病院西四病棟内	鈴木 徳政 0246-26-2673	咽頭がん 喉頭がん
福島県咽頭摘出者福祉団体 「福声会」	〒963-3601 田村市滝根町菅谷字堂田326 (郡司広美方)	郡司 広美 0247-78-3255	咽頭摘出者
雪うさぎ10西の会	〒960-1295 福島市光が丘1番地	押部 榮哉 024-547-1600	血液疾患
さくらの会	〒960-1295 福島市光が丘1番地 福島医大臨床腫瘍センター内	紺野 慎一 024-547-1088	骨軟部腫瘍
公益財団法人 がんのこどもを守る会福島支部 光の子を守る会	〒960-1295 福島市光が丘1番地 福島医大小児腫瘍科内	安斎 紀 024-547-1437	小児がん
特定非営利活動法人 福島県緩和ケア支援ネットワーク	〒960-8263 福島市方木田字吉ノ内40-3	海野 志ん子 024-558-6980	支援団体

名称	住所	代表者 電話番号	対象
生と死を考える福島の会	〒960-8251 福島市北沢又字稻荷中川原1-15（廣澤方）	長沢 浩 090-8922-9030	支援団体
特定非営利活動法人 「がんピアネットふくしま」	〒960-0211 福島市飯野町湯野字禿道19-2	鈴木 牧子 024-563-5665	支援団体
認定特定非営利活動法人 パンダハウスを育てる会	〒960-8157 福島市蓬莱町8丁目15番地1	山本 佳子 024-548-3711	支援団体
タオル帽子会あいづ	〒965-0037 会津若松市中央一丁目2-5 佐島屋印刷内	五十嵐 まりい 090-3198-2231	支援団体

患者サロン一覧



名称	開催場所／開催日時	問い合わせ先	対象
まちなか・こころカフェ ★	福島市市民活動サポートセンター（チェンバおおまち） 毎月 第3 水曜日開催 13:00 ~ 15:00	024-563-5665	全がん
ピアサポートサロンひかり ★	福島県立医科大学附属病院 がん相談支援センター 毎月 第4 金曜日開催 13:00 ~ 15:00	024-547-1088	全がん
郡山駅前がんピアサロン ★	郡山市市民交流プラザ会議室（ビックアイ7階） 毎月 第2 木曜日開催 13:00 ~ 15:00	024-563-5665	全がん
時間の会	太田西ノ内病院 がんサポート室 毎月 一回開催 14:00	024-925-1188	全がん
がん患者・家族サロンほっと★ （注）	総合南東北病院 ・がん陽子線治療センター 第三水曜日 ・北棟3階ラウンジ ★ 第二か 第四金曜日	024-934-5564	全がん
がんピアネット結い ★	白河厚生総合病院 職員食堂 毎月 第4 火曜日開催 14:00 ~ 16:00	0248-22-2211 （代表）	全がん
がんピアサロンあいづ ★	会津医療センター 緩和ケア病棟デイルーム 毎月 第2 火曜日開催 14:00 ~ 16:00	0242-75-2100	全がん
あづまっぺ	竹田総合病院 総合医療センター3階 からだ情報プラザ（患者図書室） 毎月 第4 火曜日開催 14:00	0242-29-9898	全がん
共立病院がんサロン	いわき市立磐城共立総合病院 がんサロン室 毎月 第3 火曜日開催	0246-26-3117	全がん
乳がん患者サロン	福島労災病院 北棟2階 人間ドック控室 毎月開催 13:30 ~	0246-45-2251	乳がん
ピアサポートサロンふわり ★	福島労災病院 北棟2階 人間ドック控室 奇数月 第3木曜日 13:00 ~ 15:00	0246-45-2251	全がん

★は、がん患者やその家族、その他賛同する団体等が協同で活動している「特定非営利活動法人がんピアネット」が主催・共催するサロンとなります。

（注）「がん患者・家族サロンほっと」は、北棟3階ラウンジの第二金曜日開催分のみ「特定非営利活動法人がんピアネットふくしま」が担当します。

その他詳細は「問い合わせ先」へご確認をお願い致します。

・・・福島県版がん情報冊子・・・

発行日 第一版 平成29年12月

編 著 福島県がん診療連携協議会
相談支援部会
(広報ワーキンググループ)

発 行 福島県がん診療連携協議会
福島県

福島県がんサポートブックに関するアンケートについて

【 FAX : 024-547-1089 】

福島県がん診療連携協議会 相談支援部会事務局

(福島県立医科大学附属病院 臨床腫瘍センター内)

今後のサポートブックの改定の参考とするため、以下の質問事項に回答の上、福島県がん診療連携協議会相談支援部会事務局(上記)へご送付ください。又、直接のお問い合わせは同じく事務局(Tel:024-547-1088)へお電話をお願い致します。

1. ご記入者のことについてお答えください

- 患者 ご家族 その他()
- 男性 女性
- 20歳未満 20代 30代 40代 50代
- 60代 70代 80歳以上

2. この冊子を手に入れたのはいつですか

- がんの疑いがあると言われたとき
- がんの診断を受けたとき
- 治療中 転移・再発したとき
- その他()

3. この冊子をどこから入手されましたか

- 病院 図書館 がんサロン・患者会 ホームページ
- その他()

4. この冊子は役に立ちましたか

- 役に立った どちらともいえない
- 役に立たなかった(理由)

5. 役に立った項目、役に立たなかった項目は何ですか

- 役に立った項目()
- 役に立たなかった項目()

6. その他、冊子についてのご意見、ご感想、掲載してほしい内容等のご要望がございましたらご記入ください

ご協力いただきありがとうございました。

