



がんと診断を受けた方へ

# これからの生活のために

- 不安で眠れない
- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- 怒りっぽくなった

- 医療費が心配
- 思うように仕事ができない
- 家事ができない
- 家族の介護ができない

さまざまな  
不安を  
和らげる  
お手伝いを

- 副作用が心配
- 痛みを和らげたい
- 食欲がない
- 便秘が辛い
- だるい、しびれがある

- 悔いを残したくない
- どうして自分が  
病気になったんだろう
- 家族のことが心配





# これからの生活のために

がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族は動揺し、つらさを感じます。この冊子はがんと診断を受けた方が体験する悩みやつらさ、不安に対する**当院のサポート体制をご紹介します。**

当院は厚生労働省より指定を受けた地域がん診療連携拠点病院です。**がんと診断を受けた方が、それまでの生活を維持しながら安心して治療を継続することができるよう、がん集学的治療センターの体制を整備しています。**

## 目次

1. がんと診断されたときに知っておいてほしいこと… 1
2. がん相談支援センターのご案内…………… 3
3. 生活に役立つ制度のご紹介…………… 5
4. 仕事のサポート体制…………… 6
5. 外見上の変化へのケア…………… 7
6. がん体験者の会のご案内…………… 8
7. 緩和ケアについて受けられるサポート…………… 9
8. 希望する治療やケアを受けるために…………… 11
9. 看護外来のご案内…………… 12
10. 治療に関わる生活のこと…………… 13

がん集学的治療センターについて、もっと知りたい！  
という方はこちら。各部門の紹介をご覧ください。



# 1. がんと診断されたときに

がんと診断されたとき、「いきなり『がん』と言われても…」  
「ショックで先生の話がぜんぜん入ってこない」「これから自分は  
どうなるんだろう?」と思うかもしれません。

## ✿ 不安・悲しみ・怒りなどの感情がわき起こることは 自然な心の反応です

がんと診断されて動揺するのも無理はありません。徐々に悲しみや不安が押し寄せてくるかもしれません。気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは、事実を一度に受け止められないときに起こる自然な心の反応です。

## ✿ 今の気持ちを誰かに話してみませんか？

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。あなたのまわりにいる家族や信頼できる友人、そしてあなたの近くにいる医師や医療スタッフに話してみませんか？

## ✿ 思いを上手く伝えられないときには

どう伝えたらよいかわからないという方もいると思います。また、それどころではなく「不安で不安でしょうがない」「何も考えられない」という方も多いのではないのでしょうか。そんなときは、ぜひ「がん相談支援センター(P.3)」をご利用ください。専門の相談員が今の気持ちによりそいながら、これからどうしていくのか考えるお手伝いをします。



# 知っておいてほしいこと

## がんの情報を集めるときに大切にしたいこと

### 1. 主治医が一番大切なあなたの情報源

- ・主治医の説明を聞き、知りたいことは遠慮せずに聞いてみましょう。
- ・聞きづらいときには家族や看護師に同席してもらい、家族や看護師から聞いてもらうのも良いでしょう。
- ・後から見直せるようにメモを取りましょう。
- ・次の受診までに質問リストをまとめておきましょう。

#### 質問リストの例

- ・正式ながんの名前
- ・がんの場所・広がり(ステージ)
- ・検査や治療スケジュール
- ・どんな治療が他にもあるか
- ・今まで通りの生活をしてよいか
- ・食事や運動で気をつけること

### 2. がん情報サービスが検索の入り口

- ・インターネットには、古い情報や科学的に確認されていないものもあります。
- ・インターネットで情報を探すときには「確かな」運営元を利用することが大切です。
- ・国立がん研究センターが運営するウェブサイト「がん情報サービス」がおすすめです。

🔍 がん情報サービス



#### その情報大丈夫？ 当てはまったら要注意！

- ・保険診療で受けられない治療
- ・「必ず良くなる」「奇跡の」「副作用がない」「がんが消えた」などの宣伝文句が入っている
- ・「私はこれでがんが治った」という体験談のあるブログや動画

✿ 気になる情報が見つかったとしても、あなたの状態に合うかどうかはわかりません。1人で判断しないことが大切です。

✿ 主治医や看護師に見つけた情報を確認してもらうと良いでしょう。

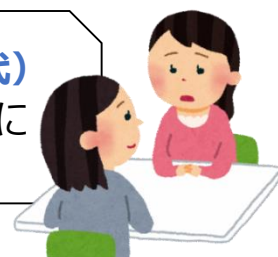
✿ がん相談支援センターでは、あなたに必要な情報を探すお手伝いをしています。




## 2. がん相談支援センターのご案内

がんでお悩みの患者さんやご家族の方が安心してご相談いただける窓口として「がん相談支援センター」を設置しています。  
がんに関する不安や悩み、誰にも打ち明けられない気持ち、病  
気に対する疑問など、さまざまなご相談をお受けしています。どこに相談したらよいかわからないとき、療養上の支援が必要なときなど、お気軽にご相談ください。

<b>治療・検査・副作用</b> 自分のがんや治療・副作用について知りたい	<b>患者さんや家族の気持ち</b> 気持ちが落ち込んでつらい 思いを聞いてもらいたい
<b>セカンドオピニオン</b> セカンドオピニオンってなに？ どうやって受けるの？	<b>療養生活の過ごし方</b> 治療の副作用や合併症と付き合いたい 自宅で療養したい
<b>経済的負担や支援</b> 活用できる支援制度 介護・福祉サービスを知りたい	<b>家族との関わり</b> 家族にどう話していいのかわからない
<b>医療者とのコミュニケーション</b> 担当医の説明が難しい 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない	<b>社会との関わり</b> 職場にどのように伝えたらよいか 仕事を続けながら治療はできるか
<b>緩和ケアに関すること</b> 緩和ケアってどんなケア？ どこで緩和ケアが受けられる？	<b>若年世代（小児・AYA世代）</b> 学校や仕事、今後の妊娠について相談したい



 相談内容は相談者の許可なく医療者に伝えることはありません。  
**秘密厳守でご相談に応じます**ので安心してご利用ください。  
匿名でのご相談も可能です。

自由にお持ち帰り頂けるがんの情報冊子や  
ウィッグの見本などがあります。  
お気軽にお越しください。

新棟 2階

がん相談支援センター

24

通院治療室

産婦人科

23

22

21

20

通路

消化器内科  
消化器外科

腫瘍・血液内科  
乳腺外科  
緩和ケア科

14

12

17

泌尿器科

19

通路

25

13

11

10

2F

15

眼科

18

呼吸器内科  
呼吸器外科

脳神経外科  
皮膚科

16  
耳鼻咽喉科

1F

## ご利用について

- ◎対象 がんの患者さん・ご家族など  
当院かかりつけでなくてもご利用頂けます。
- ◎受付時間 平日 8時45分～17時00分
- ◎受付方法 **1階患者相談窓口**で受付ください。  
予約なしでの相談も可能ですが、状況によっては  
日を改めて頂く場合があります。**お電話で予約を  
取って頂くと確実**です。
- ◎相談時間 電話でのご相談：約10分  
対面でのご相談：約30分
- ◎相談料 無料
- ◎連絡先 079-451-8645(直通)  
「がんの相談を受けたい」とお伝えください。

# 3. 生活に役立つ制度のご紹介

がんと診断されると、お金にまつわる色々な心配事が出てきます。当院では、**科学的に最も効果があると証明されている標準治療を行っており、健康保険が適用されます。**ここでは、治療費や生活に役立つ制度についてご紹介いたします。



## 医療費負担の軽減（高額療養費制度）

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合、**定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度**です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。年齢や所得によっては各公的医療保険の保険者に**限度額適用認定証**の交付申請をすることで、あらかじめ窓口での支払いの額を抑えることができます。

## 税金の軽減（医療費控除）


1年間に一定以上の医療費などの自己負担があった場合に、確定申告をすれば納めた税金の一部が戻ってくるという制度です。支払った医療費から保険金などで補填された額を引いた額が**10万円を超えると控除の対象**となります。（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%の金額）

## 病気による休職中の保障（傷病手当金）

会社員や公務員などが、病気などで働けなくなった時に生活を支えてくれる制度です。病気のために仕事が出来ない状態で、**3日以上連続して欠勤していることが条件**です。**通算で1年6か月間支給を受けられます。**

## 介護費負担の軽減（介護保険）

介護が必要な方に、その費用を給付してくれる制度です。市区町村窓口で申請をし、要介護状態かどうかの審査があります。**対象者は65歳以上の方が40歳以上の特定疾病該当者（根治が難しい進行がん等）**です。通常は申請に1か月程度かかるため、できる限り早めの申請をおすすめします。

 もっと詳しく知りたいという方は**患者相談窓口**にご相談ください。



## 4. 仕事のサポート体制

がんと診断されたとき、「これからどうしよう」と不安になり、戸惑います。仕事をしている方は周囲に迷惑をかけると思い、自ら依願退職をする方もおられます。**冷静な判断ができない状況にあるなかで早急に退職を決断することは避けましょう。**

当院では病気を抱えながらも適切な治療を受け、生き生きと働き続けられるよう仕事のサポートを行っていますので、お困りの際にはぜひご利用ください。

### 社会保険労務士による無料相談会

仕事を続けていくための就業規則や制度・賃金等の内容に関して、兵庫県社会保険労務士会による月1回の無料相談会があります。

日時: 毎月第2水曜日13:00～16:00

場所: 1階相談室7(⑨番受付の向かい)

**申込: 予約制。患者支援センターにご連絡ください。**

お問い合わせ: 患者支援センター(079-451-5500 代表)

### 治療と仕事の両立のための支援

主治医と職場の労務担当者との間で、治療や仕事の内容を情報共有し、治療と仕事の両立のあり方を検討することができます。両立支援コーディネーター研修を受けた看護師や社会福祉士へ生活上の困り事を相談することも出来ます。


**ご希望の方は主治医や看護師にお伝えください。**

### ハローワークとの連携

体調や治療状況に合わせて新しく仕事を探したいという方には、病院からハローワークに患者さんの病状や治療状況について情報提供することが出来ます。

**ご希望の方はがん相談支援センターまでご相談ください。**



 どこに相談して良いか悩む場合は、**患者相談窓口**にご相談ください。

# 5. 外見上の変化へのケア

がん治療による脱毛などの外見上の変化にお悩みの方に向けて、定期的に相談会を開催しております。**医療用ウィッグや専用下着のご試着・ご相談**も出来ますので、治療を始められる方や治療中の方など、お気軽にお越しください。

お住まいの市区町村によっては**助成金**が受けられる場合があります。お問い合わせください。

**※当院では特定のメーカーの斡旋はしていません。購入をご希望の方は直接各メーカーまでご連絡をお願いいたします。**

## 外見ケアの相談会

がん治療によって生じる脱毛や爪へのケア等について、近隣のウィッグメーカーと共同して相談会を開催しています。

日時：毎月第3火曜日 13:00～16:00

場所：がんサロン(新棟2階 ②4番受付)

**申込：不要**

お問い合わせ：がん相談支援センター(079-451-8645 直通)




## 乳腺術後の補整用品の相談会

乳腺を手術された方の下着やパッドなどの補整用品、水着等についてご案内しております。**ご希望の方は直接メーカー担当者にご連絡頂き、ご予約をお願いいたします。**

日時：毎月第1月曜日 10:00～12:00(祝日は除く)

場所：がん相談支援センター(新棟2階 ②4番受付)

**申込：要 / ユコー株式会社 担当：畑 (06-6710-9378)**

 **がん相談支援センター**でも相談員がご相談をお受けしております。

# 6.がん体験者の会のご案内

同じ体験をした仲間（ピア）がお互いに助け合うことを、**ピアサポート**といいます。がんの体験をお互いに話し合うことで癒しの場となるよう、当院では**がん患者会**や**がんサロン**を設けています。

不安や孤独感、副作用への対応、食事の工夫など、他の人に悩みを聞いてもらったり経験を聞いたりすることができます。愚痴でも良いので、ほっと一息つきに来てみられませんか？お話を聞きにこられるだけでも大歓迎です。



## がんサロン「笑てん会」

すべてのがんの種類の方にご参加していただけます。

日時：毎月第3木曜日 14:00～15:30

場所：新棟2階②番 がんサロン もしくはオンライン

申込み：不要。直接会場にお越しください

（オンラインでの参加時は事前申込が必要です）

詳細は院内ポスター、病院ホームページをご覧くださいか、がん相談支援センターにお問い合わせください。

お問い合わせ：がん相談支援センター（079-451-8645 直通）



## 血液がん患者会「繋ぎの会」

白血病や悪性リンパ腫など血液がんの方の患者会です。

日時：隔月第3土曜日 10:30～12:30

対象：血液がんと診断されたことのある方・ご家族（院外も可）

場所：光（きらり）ホール

申込：不要。直接会場にお越しください

お問い合わせ：がん相談支援センター（079-451-8645 直通）



 地域や他施設で行われている患者会やがんサロンについてお知りになりたい方は、**がん相談支援センター**にご相談ください。

# 7. 緩和ケアについて

緩和ケアは、病気に伴う体と心の痛みを和らげ、患者さん、ご家族が「自分らしく」病気と付き合いながら過ごせるように支えるケアです。**がんと診断された時から始まり、すべての医師・看護師によって治療と並行して行われています。**

体や心の痛みの緩和が難しい場合には、緩和ケア専門のスタッフのサポートを受けることができます。



## 緩和ケア専門スタッフのサポート

入院: 緩和ケアチームが病室へ診察に伺います  
外来: 緩和ケア外来 水曜・木曜午前

 ご希望される場合は、**主治医・看護師またはがん相談支援センター**にご相談下さい。



# 受けられるサポート

## 🌸 緩和ケア病棟

当院に緩和ケア病棟はありません。必要に応じて、他院と連携して対応しております。在宅医と連携して自宅でも緩和ケアを受けることができますので、主治医や看護師にご相談ください。

## 近隣の緩和ケア病棟のある病院

加古川市	加古川医療センター	
高砂市	高砂市民病院	
姫路市	姫路医療センター	姫路聖マリア病院
	はりま姫路総合医療センター	
明石市	ふくやま病院	大久保病院



## 🌸 つらさと気がかりの問診票

当院ではがん患者さんに対して「**早期からの緩和ケアの提供**」を目的に、身体や心のつらさ、心配事や気がかりについて記載できるよう「**つらさと気がかりの問診票**」をお渡ししています。現在のつらさや気がかりを記入し、看護師にお渡しください。

つらさと気がかりの問診票		この問診票についてご確認ください。				
全くない	少な	中	多	非常に多	不明	
Q3. 病状や検査などで不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q4. 検査や処置は、お身体の上で不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q5. 病状や検査の結果に不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q6. 病状や検査の結果に不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q7. 病状や検査の結果に不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q8. 治療や検査について、不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q9. 病状や検査の結果に不安や心配を感じていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q10. 上記よりしてこの問診票に記入してください。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

表面

看護師が、つらさや心配事、気がかりを伺い、安心して療養生活を送られるよう解決方法を一緒に考えます。必要に合わせてソーシャルワーカーや緩和ケア、がん看護外来等へお繋ぎします。つらさを抱え込まずに教えて下さい！



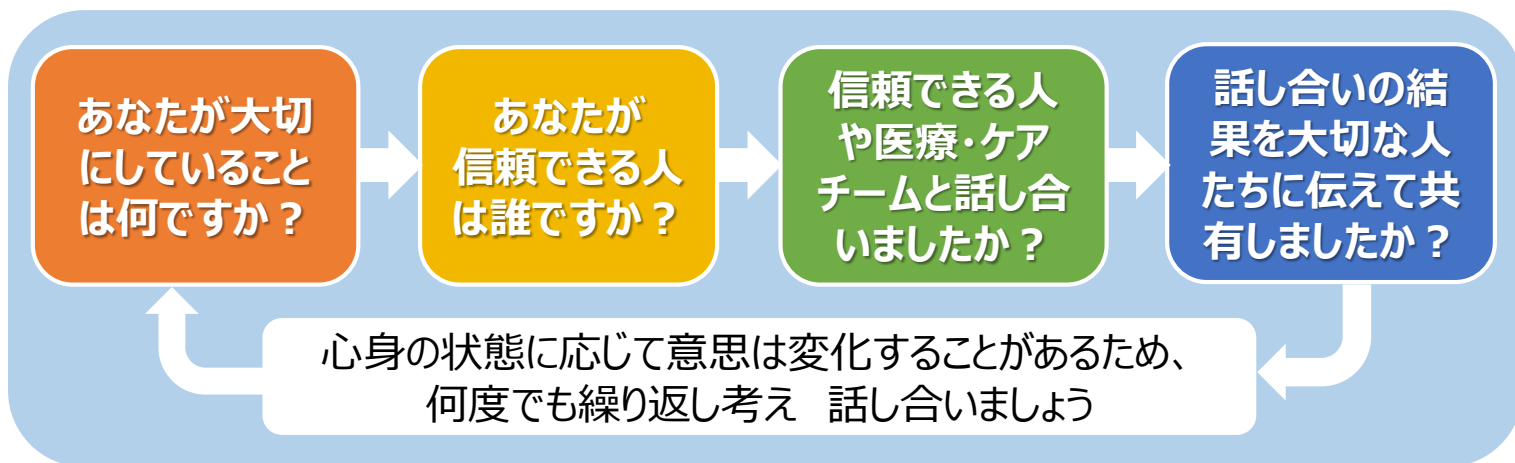
裏面



## 8. 希望する医療やケアを受けるために

自分が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切とされています。

そのような考え方をアドバンス・ケア・プランニングと言い、現在「**人生会議**」の愛称で広がっています。



### 🌸 「もしものとき」にあなたの心の声を伝えます

人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、そしてまた、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

### 🌸 全ての人が人生会議をしなくてはならないというわけではありません

あくまで、人生会議は個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

### 🌸 一緒に考えるお手伝いをいたします

1人で考えることが難しい場合には、主治医や看護師、緩和ケアやがん看護外来などで、一緒に考えるお手伝いをいたします。

実際にやってみましょう！ 人生会議の具体的な方法はこちら  
(ゼロからはじめる人生会議/神戸大学・厚生労働省)



# 9. がん看護外来のご案内

がんで当院に通院中の患者さんやご家族に対し、つらい症状や不安をやわらげて自己管理のサポートなどを行うために、**専門の看護師が行うがん看護外来**があります。つらい症状や悩み・不安があるときに、ぜひご利用ください。

## 抗がん薬のサポート

抗がん剤などの薬物療法の副作用にお困りのとき、サポートを行います。

## 痛みのサポート

鎮痛剤などの不安を伺い、がんに伴う痛みなどの症状について苦痛を和らげる方法を一緒に考えます。

## こころのサポート

がんに伴う不安や心配をお伺いして気持ちのサポートを行ったり、治療の意思決定を支援します。

## ご利用について

- 対象：当院通院中のがん患者さんとご家族
- 予約制 30～60分程度（当日空きがあれば受診できます）
- 担当：がん看護領域の認定看護師・専門看護師
- 3割負担の方で600円/回が必要な場合があります。
- 希望される方は、主治医・看護師、またはがん相談支援センターにお声かけ下さい。



# 10. 治療に関わる生活のこと

## ✿ 食事



がんになるとエネルギーを消費しやすくなります。体重や筋力が維持できるよう食事を摂りましょう。

**がん患者さんが食べてはいけないものは特にありません。**胃の手術を受ける場合は入院期間中に管理栄養士より食事説明があります。

抗がん剤治療中など食欲低下がある場合は、食べやすいものを摂りましょう。体重の減少など、食事でお困りのことがあれば、管理栄養士へご相談ください。

## ✿ 運動や活動



がんと診断を受けると気持ちが落ち込み、運動量や活動量が低下する方がおられます。定期的な運動や活動は手術の合併症を減らしてスムーズな回復につながったり、抗がん剤治療や放射線治療の体のだるさや気持ちの落ち込みを軽減したりすると言われています。**まずはがん治療前から通常の生活を送り可能な範囲で運動するなど、体力や筋力を維持しましょう。**ウォーキングなどの有酸素運動に加え、ストレッチや筋力増強運動を体調に合わせて少しずつ行いましょう。

身体状況によっては無理に動かない方が良いでしょう。主治医に確認しましょう。

## ✿ 歯磨き



口の中が不潔になると、手術後の肺炎などの合併症や抗がん剤治療や薬物治療時の感染につながり、回復遅延や食事摂取困難、がん治療の中断につながります。

**出来ればがん治療開始前から歯医者さんで、治療が必要な歯がないかチェックをもらい、日々の歯磨きを丁寧に行いましょう。**

✿ 当院では管理栄養士、リハビリテーション関連職種、歯科口腔外科（又はかかりつけ歯科）と連携して支援しております。ご希望の方は、**主治医・看護師**にご相談下さい。



お困りのことがあれば  
ご相談ください

地方独立行政法人加古川市民病院機構

加古川中央市民病院

079-451-5500(代表)

079-451-8645(がん相談支援センター 直通)



2019年4月 初版作成  
2024年4月 第9版