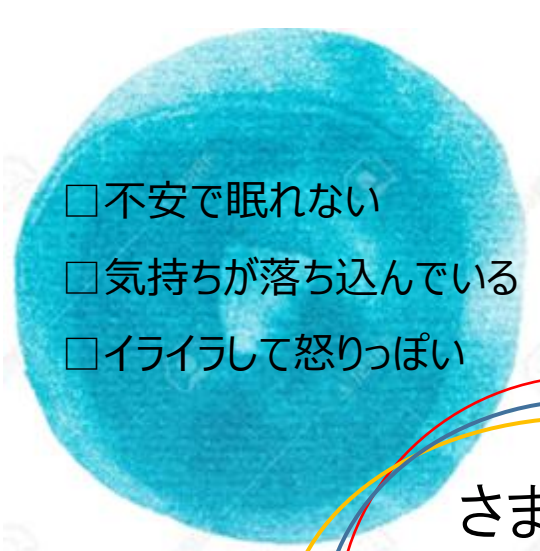
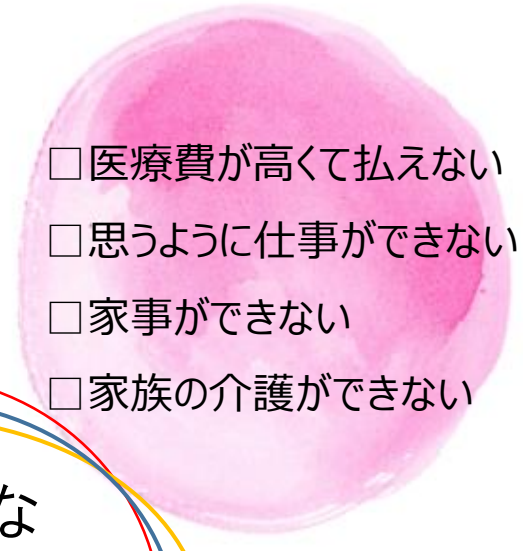


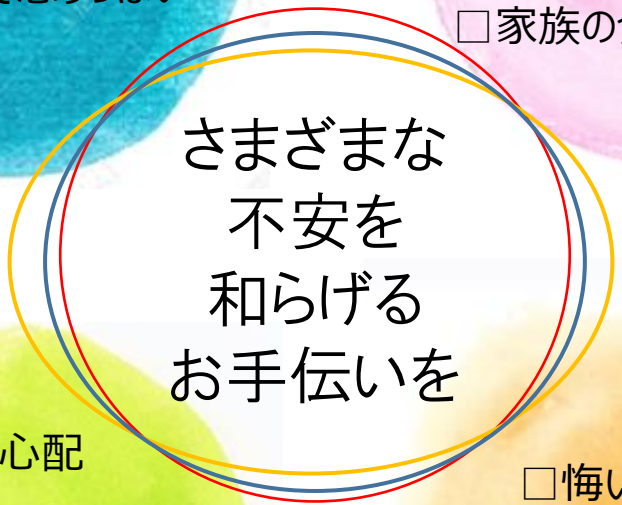


がんと診断を受けた方へ

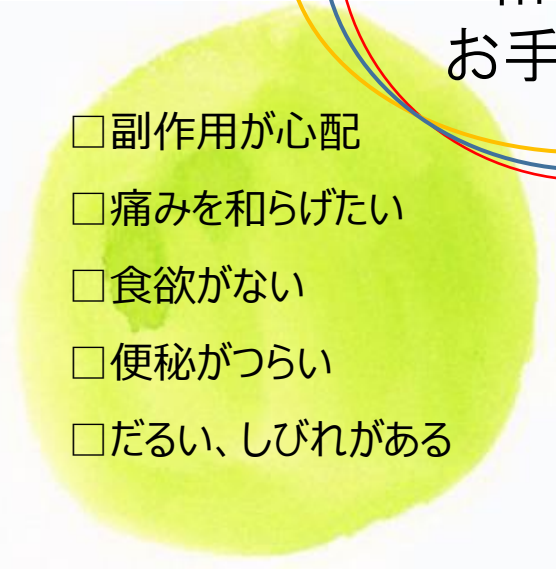
これからの生活のために

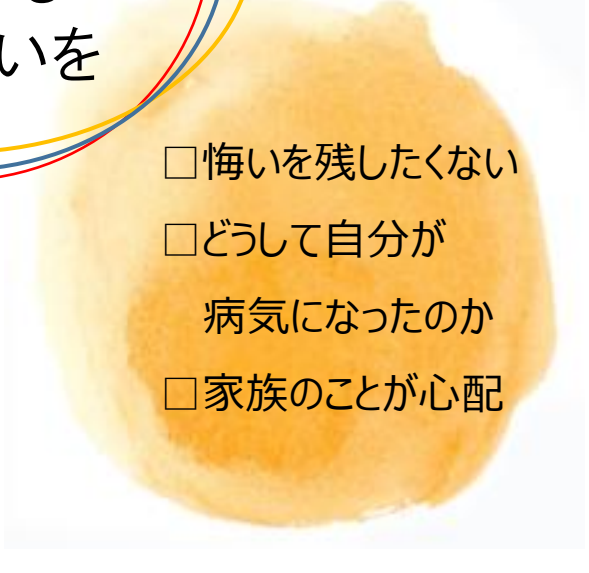
- 
- ☐ 不安で眠れない
 - ☐ 気持ちが落ち込んでいる
 - ☐ イライラして怒りっぽい

- 
- ☐ 医療費が高くて払えない
 - ☐ 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
病気になったのか
 - ☐ 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気持ちが動揺し、つらさを感じます。認めたくない気持ちが強くなったり、悲しくて涙が出たり、取り乱したりする方もたくさんおられます。そんなときには、無理に頑張ったり、平静を装ったりする必要はありません。私たち医療者は、さまざまな不安を和らげるお手伝いがしたいと思っています。

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、不安に関して、**当院で受けられるサポート体制についてご紹介**しています。

目次

1. がん集学的治療センター.....	1
2. がん相談支援室のご案内.....	2
3. 生活に役立つ制度のご紹介.....	4
4. 仕事のサポートが受けられます.....	5
5. 外見ケアの相談会.....	6
6. 患者会・がんサロンあります.....	7
7. 緩和ケアについて.....	8
8. 看護外来のご案内.....	10
9. 治療に関わる生活のこと.....	11



1.がん集学的治療センター

当院は、厚生労働省より**地域がん診療連携拠点病院**の指定を受けています(兵庫県下:全17施設)。

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、各部門が連携を取ることでより質の高いがん医療の提供を目指しています。

手術療法室



がん相談支援室



放射線療法室



がん集学的
治療センター

緩和ケア室



薬物療法室



こちらから、がん集学的
治療センターの各部門の
紹介をご覧ください。

2.がん相談支援室のご案内

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「がん相談支援室」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、さまざまに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。

治療・検査・副作用

- 自分のがんや治療・副作用について知りたい

医療者とのコミュニケーション

- 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

セカンドオピニオン

- セカンドオピニオンとは何か？
- セカンドオピニオンを受けるには

療養生活の過ごし方

- 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

経済的負担や支援

- 活用できる支援制度、介護・福祉サービスを知りたい

家族との関わり

- 家族にどう話していいのかわからない

社会との関わり

- 職場や学校にどのように伝えたらよいか
- 仕事を続けながらの治療はできるか

若年世代(小児・AYA世代)

- 学校や仕事、今後の妊娠、治療について相談したい

患者さんや家族の気持ち

- 気持ちが落ち込んでつらい
- 思いを聞いてもらいたい

緩和ケアに関すること

- 緩和ケアとはどのようなケアか
- 緩和ケアを受けられる病院はあるか



★相談内容は患者さん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。



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 079-451-5500(代表)
「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がみられます。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、健康保険が適応されます。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。



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市町村窓口や各医療保険窓口で**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。

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）。

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。**1年6か月間支給を受けられます**。

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。

仕事のサポートが受けられます

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：がん相談支援室

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)

職場との連携（両立支援）

主治医と職場の産業医や保健師等とで、治療や仕事の内容を共有することで、治療と仕事の両立のあり方を検討することができます。両立支援に関する研修を修了し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（就労支援）

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室までご相談ください。



5.外見ケアの相談会

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。

★当院では特定のメーカーの斡旋はしておりません。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：光(きらり)ホール

申込：不要

お問い合わせ：がん相談支援室(079-451-5500 代表)



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正用品、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・3月曜日 10:00～12:00(祝日は除く)

場所：がん相談支援室

申込：要 / ユコー株式会社 担当：畑 (06-6710-9378)

★がん相談支援室でも随時相談員がご相談をお受けしております。

6.患者会・がんサロンあります

がんについて学んだり、がんの体験をお互いに話し合ったりすることで癒しの場となるよう**がん患者会**や、**がんサロン**があります。



不安や孤独感、副作用への対応、食事の工夫など、他の人に悩みを聴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？

★新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、開催が不確定な状況です。ホームページや院内掲示板をご確認ください。

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：毎月第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：がん相談支援室（079-451-5500 代表）



がんサロン「笑てん会」

全てのがんの種類の方にご参加して頂けます。

日時：毎月第3火曜日 14:00～15:30

対象：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：がん相談支援室（079-451-5500 代表）



★その他、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、がん相談支援室にご相談ください。

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 火曜午前

★ご希望される場合は、主治医・看護師またはがん相談支援室
にご相談下さい。

緩和ケアに関するサポート

【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	
明石市	ふくやま病院	
	大久保病院	

【苦痛のスクリーニング】

当院ではがん診療の一環として、がん患者さんに対して「**早期からの緩和ケアの提供**」と「**チーム医療の充実**」を目的に、からだや心のつらさ、心配事や気がかりについて記載できるよう「**生活のしやすさに関する質問票**」をお渡ししています。気がかりがあれば記入し、主治医や看護師へお渡しください。

生活のしやすさに関する質問表	
からだの痛みや、病気・治療への不安、経済的な不安など、病気によるつらさを和らげることで、生活の質の向上が期待されます。当院では、患者さんやご家族のからだや心のつらさ、心配事や気がかりについて、このシートを活用しながら患者さんやご家族と一緒に解決方法を考えたいです。記入後は、主治医や看護師に各診療科の受付にて提出ください。医師や看護師、必要に応じて専門のスタッフと連携し、支援させていただきます。	
氏名	年齢
（記入日）	月
日	日
① 気になること、心配していることをご記入下さい あり	
・ 症状や治療について、詳しく知りたいことや、相談したいことがある ☐	
・ 経済的な心配や制度で分らないことがある ☐	
・ 日常生活で困っていることがある（食事・睡眠・入浴・排泄・排便など） ☐	
・ 通院がたいへん ☐	
※その他自由に記入下さい	
② からだの症状についてお聞きします	③ 気持ちのつらさについてお聞きします
現在のからだの症状はどの程度ですか？ 数字に○をつけて下さい	この1週間の気持ちのつらさを平均し最もあてはまる数字に○をつけて下さい
4 我慢できない症状がずっと続いている	最もつらい 10
3 我慢できないことがしばしばあり	9
2 それほどひどくない方法があるなら	8
1 考えてほしい	7
0 現在の治療に満足している	6
★ 症状なし	5
★ その他の症状はなんですか？	4
	3
	2
	1
	0 つかいはない
④ 専門のスタッフへの相談を希望しますか？ 希望する	
■ 痛みなどからだの症状や気持ちのつらさに対する緩和ケア医師・看護師 ☐	
■ 経済的な問題や、制度の疑問に対する相談 ☐	
■ 自宅での生活がしやすいように、利用できるサービスがあるか相談したい ☐	

記載内容に応じて看護師が、つらさや心配事、気がかりを伺い、主治医と協働して安心して療養生活が送られるよう解決方法を一緒に考えます。

必要性やご希望に合わせて、専門性の高いスタッフ（ソーシャルワーカーや緩和ケア、精神科、がん看護外来、がん相談支援室 等）へお繋ぎします。つらさを抱え込まずに教えて下さい！



8.がん看護外来のご案内

看護外来とは、病気をもちながら地域で生活を営む患者さんやご家族に対し、生活に伴う症状・不安の緩和や自己管理の支援等を医師や他職種と連携しながら、専門の看護師が主導して行う外来のことをいいます。

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時サポートを行います。

痛みのサポート

医療用麻薬に伴う不安を伺い、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
- ・ がん患者指導管理料(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室にお声かけ下さい。

9.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。

病気や身体の状態によっては無理に動かない方が良いでしょう。運動・活動開始前に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
加古川市加古川町本町439番地
079-451-5500(代表)



2019年4月 初版作成
2020年4月 第2版