

患者必携

山梨県 がんサポートブック

身近な相談窓口や療養生活に役立つ情報のご紹介です。

山梨県がん診療連携拠点病院連絡協議会
山梨県

I がん診療連携拠点病院で、 がんの相談が受けられます

がんのことを、一緒に考えていきます。

病気と向き合うことは、納得のいく医療を受けることの第一歩です。そのため、自分の病気や治療法について正しい情報を上手に集めることが、重要です。

ひとりで悩まず、お近くの「がん相談支援センター」にご相談ください。誰でも無料で利用できます。

▶ 山梨県内のがん診療連携拠点病院

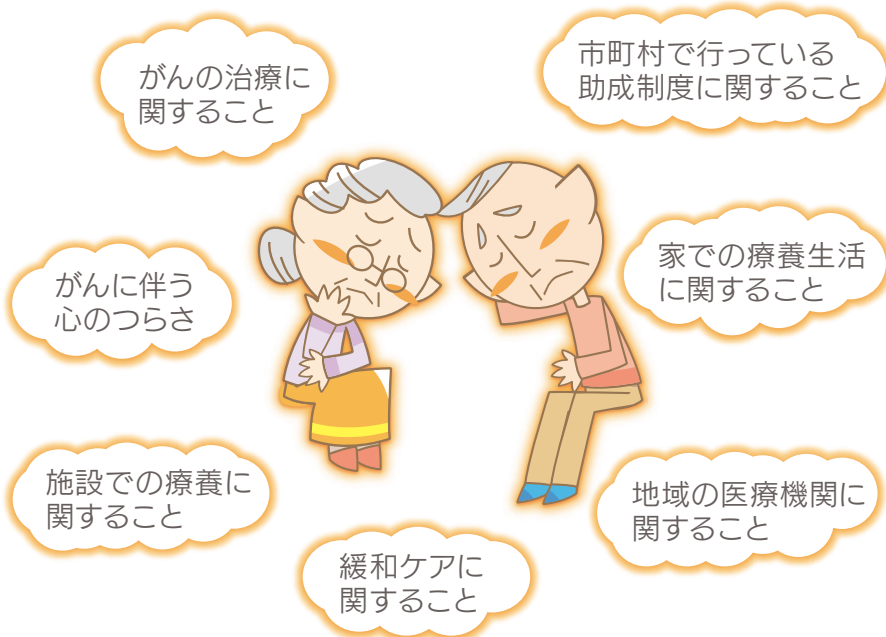


II がん相談支援センターとは？

▶ III-1. がん相談支援センターとは？

- がん相談支援センターは、山梨県内、4箇所のがん診療連携拠点病院内の1階に設置しています。
- がん相談支援センターでは、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんに関する質問や相談をお受けしています。また、病院によっては、相談の内容に応じて、専門医やがんに詳しい看護師、保健師、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士などの専門家が対応できる連携体制を整えています。

よくある質問・相談内容



II

▶ II-2. 各病院のがん相談支援センター

▶ 山梨県立中央病院 山梨県甲府市富士見1丁目1-1

がん相談名称

地域連携センター
がん相談
支援センター



電話番号 055-253-7111 (内線) 1214

相談時間 月曜～金曜 午前9:30～午後5:00

相談方法 予約不要(予約可)、面談・電話

▶ 市立甲府病院 山梨県甲府市増坪町366

がん相談名称

総合相談室
がん相談
支援センター



電話番号 055-244-1111 (内線) 1182

相談時間 月曜～金曜 午前8:30～午後5:15

相談方法 予約不要(予約可)、面談・電話

▶ 山梨大学医学部附属病院 山梨県中央市下河東1110

がん相談名称

医療福祉
支援センター
がん相談
支援センター



電話番号 (直)055-273-9872

相談時間 月曜～金曜 午前8:30～午後5:15

相談方法 予約不要(予約可)、面談・電話

お気軽にお立ち寄りください

▶ **富士吉田市立病院**

山梨県富士吉田市上吉田6530

がん相談名称

地域医療
支援センター・
がん相談
支援センター



電話番号 0555-22-4111 (内線)3104 FAX 0555-22-8018

相談時間 月曜～金曜 午前8:30～午後5:15

相談方法 予約不要(予約可)、面談・電話・FAX

▶ **Ⅱ-3. 山梨県がん患者サポートセンター**

山梨県がん患者サポートセンターは、山梨県が山梨県健康管理事業団に委託し、設置・運営する「がんの総合相談窓口」です。がん患者さんやご家族が抱える悩みや不安に、医師、保健師・看護師及びがんを経験した方(ピアサポーター)が相談に応じています。

▶ **山梨県がん患者サポートセンター**

山梨県甲府市宝1-4-16
(山梨県健康管理事業団内)



電話番号 055-225-2800

相談時間 月曜～金曜 午前9:00～午後5:00

相談方法 面談・電話(要予約)

Ⅲ 診断の結果を 上手に受け止めるには

つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中にため込まないで、
家族や親しい友人、そして医療者に率直に話してみましょう。

▶ Ⅲ-1. ショックを受けるのも無理はありません

がんと告げられるのは衝撃的なことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も、不安でいっぱいだったと思います。

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。「頭が真っ白になった」「ショックで涙が出た」「告知を受けた後、どうやって家に帰ったのか思い出せない」という人もたくさんいます。また怒りが込み上げてきたり、気持ちが不安定になったりする人もいます。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、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。

▶ Ⅲ-2. つらい気持ちを話してみましょう

医学の進歩によってがんの治療成績は向上してきています。がん＝死ではありません。それでも、告知を受けた直後は、「まさか私が、がんであるはずはない」と病気を認めたくない気持ちが強くなり、絶望感にさいなまれることがあるかもしれません。

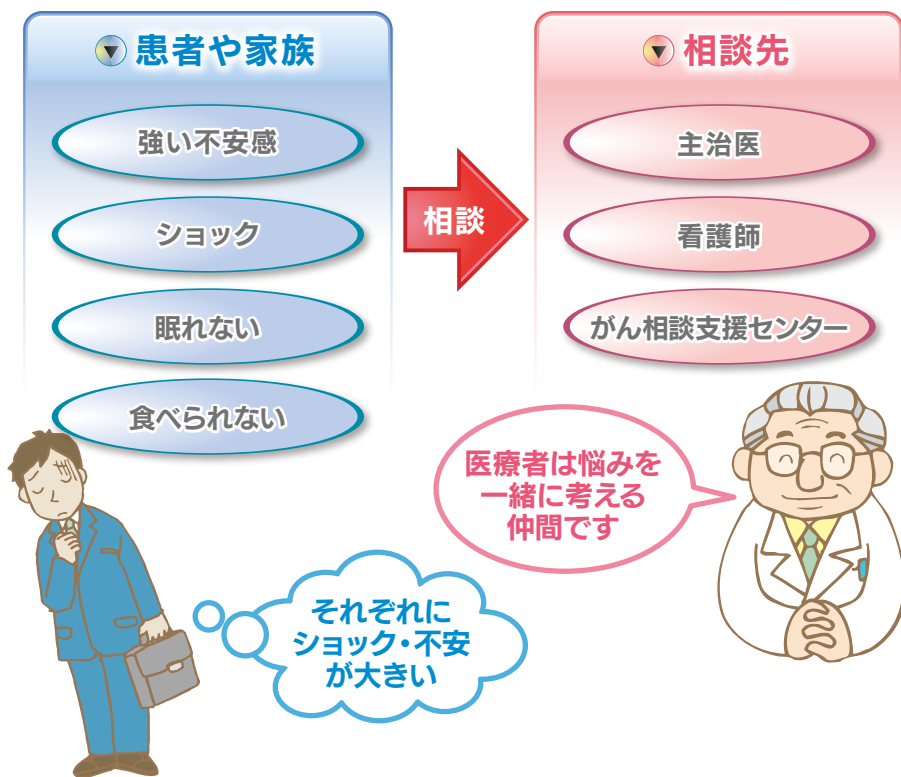
そんなときは、「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを自分の中にため込まないで、家族や親しい友人に話したり、感じたことを打ち明けてみましょう。涙を流しても構いません。心配をかけたくないからといって身近な人に話すことをためらう方もいますが、大事な人にこそ、まずは話してみましょう。

また、身近な人に話すことが難しいときには、がん相談支援センターのスタッフに話を聞いてもらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは直接会って話すこともできます。つらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるでしょう。

▶ III-3. 不安や落ち込みを少しでも和らげるために

がんと告げられた後に受けたショックや動揺は、多くの場合、時間の経過とともに少しずつ和らいでいきます。

落ち着いて心の整理ができてくると、担当医から受けた説明に対して、疑問やわからない点があることに気付くこともあるでしょう。そのようなときは、担当医にあらためて尋ねておきましょう。ためらいがあるときは身近な人と一緒に聞くのもよい方法です。



IV よくある相談と医療制度

▶ 高額療養費制度

1か月間に医療機関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、その超えた分が約3か月後に払い戻される制度です。ただし、食事代や差額ベッド代など保険適応外経費は対象になりません。

なお、自己負担限度額は、年齢や所得、加入している公的医療保険によって異なります。

また、加入している公的医療保険に高額療養費限度額適用認定証を交付してもらい、受診時に医療機関の窓口で提示すると、保険適応外経費を除く医療費が自己負担限度額までの支払いですむようになります。

■ 70歳未満の方の場合

- ① 1日～月末の月毎の計算となります。(食費や医療保険の対象とならない診断書は含まれません。)
- ② 同じ医療機関ごとに計算します。外来での医療費と入院費は別々に計算します。医科と歯科は別々に計算します。
- ③ 同じ人が同じ月に21,000円以上の自己負担額が2件以上あるときは、合わせて計算し、自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。
- ④ 外来での費用は、病院の外の薬局での費用も含まれます。

■ 70歳以上の方の場合

- ① 1日～月末の月毎の計算となります。(食費や医療保険の対象とならない診断書は含まれません。)
- ② 外来のみの場合と入院＋外来の場合で自己負担限度額が異なります。全て合算し、自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。
- ③ 外来での費用は、病院の外の薬局での費用も含まれます。

窓 回 加入する公的医療保険(保険者)

がん相談支援センターに相談に来てください

▶ 高額療養費限度額適用認定証

限度額認定証を持っていると病院や薬局での支払いが一定額の金額(自己負担額)にとどめられる制度です。

- ① 限度額認定証の申請をした月の初日から有効です。
- ② 病院等の窓口へ提示が必要です。忘れた場合は払い戻しとなります。

■ 70歳未満の方、70歳以上の非課税世帯の方

事前に参加する健康保険組合などに交付申請をしてください。
病院・薬局などで「限度額認定証」を窓口へ提示してください。

■ 70歳以上で非課税世帯ではない方

事前の手続きは必要ありません。病院・薬局などで「高齢受給者証」・「後期高齢者医療被保険者証」を提示してください。

※「限度額認定証」を提示しない場合は、従来通りの高額療養費制度の手続きとなります。(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、支給されます。)

窓 回 加入する公的医療保険(保険者)

▶ 高額療養費貸付制度

医療費が高額なため支払いが困難な場合は、高額療養費として支給される見込み額の8～9割相当が無利子で貸与される制度です。医療費を支払う前に手続をします。

窓 回 加入する公的医療保険(保険者)

IV

▶ 傷病手当金

病気などで働けなくなったときに、生活を支えてくれる制度です。健康保険、共済組合に加入しているご本人が、給料が支給されない場合などに、ある程度の収入が保障されます。

加入期間が1年以上あれば、退職後も傷病手当金の給付が受けられる場合があります。以下の条件を満たしていることが必要です。

■ 対象の条件

- ① 病気のために仕事ができない状態。
- ② 3日以上連続して欠勤している。
- ③ 給与が支払われない。(給料をもらっていても、その額が傷病手当金支給額より少ない場合は、その差額が支払われます。)

窓 回 加入する公的医療保険(保険者)

▶ 障害年金 (障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金)

がんで人工肛門造設や喉頭摘出術を受けた方はもちろんですが、日常生活に制限を受ける状態になったがん患者さんも受けることが出来ます。

障害基礎年金は、障害の程度によって1級と2級に分かれており、障害厚生年金などは、1～3級まであります。なお、障害等級は、身体障害者手帳などとは基準が違い、手続きも別に行う必要があります。

窓 回 各市町村の国民年金担当窓口、各共済年金窓口、年金事務所

▶ 障害手当金 (厚生年金) ・ 障害一時金 (共済年金)

障害手当金は厚生年金、障害一時金は共済年金の加入者が対象です。どちらも、3級より障害が軽い場合に、一度だけ支給されるものです。

窓 回 各共済年金窓口、年金事務所

▶ 身体障害者手帳

身体障害者手帳を持つことにより、以下にある様々な福祉サービスが受けられます。

がんで人工肛門造設や喉頭摘出術を受けた方はもちろんですが、日常生活に制限を受ける状態になったがん患者さんも利用出来ることがあります。

手帳は、障害の種類や程度などによって1～6級に区分され、等級によって受けられる助成や支援内容が異なります。

■ 福祉サービスの内容

- 日常生活用具の給付(人工肛門・人工膀胱などの補装具、喉頭摘出者に対する電動人工喉頭機やファクシミリなど)
- 税金の控除・減免
- 公共交通機関運賃の割引

■ 重度心身障害者医療費助成制度

身体障害者手帳1～3級、障害年金1・2級を持っている方が県内医療機関を受診した場合、保険診療分の医療費は窓口で無料になります。(ただし、所得制限があります)。

窓 回 各市町村の障害福祉担当窓口

V 治療について

▶ がんの治療について

集学的治療

▼ 局所療法

手術

限局したがん組織の切除にのみ有効

放射線療法

遺伝子の分裂抑制や細胞が脱落する現象を増強

▼ 全身療法

進行がん、血液がんに適応される

化学療法

ホルモン療法

免疫療法

手術や放射線療法はがんに対しての局所的な治療であるのに対し、ホルモン療法、免疫療法は、全身的な治療として行われます。

化学療法は、細胞の増殖を防ぐ治療法で、がんを抑制したり、成長を遅らせたり、転移や再発を防いだりするために用います。

集学的治療とは、手術、放射線療法、化学療法など複数の治療手段を組み合わせることで行われます。利点はお互いの欠点を補充すること、欠点は副作用が増強しやすい特徴があります。

どの治療を行うか、よく主治医と相談し、決定しましょう。

VI 忘れないで! 歯科受診

がんの治療(化学療法や放射線療法)により免疫力が低下し、時には口内炎や肺炎など様々な合併症を起こしやすい状態となります。

合併症の発生頻度が増加すると、がん治療を中断しなければなりません。そのため、療養生活に影響を与える因子をがん治療をはじめの前に改善しておくことが大切です。治療を開始する前に主治医に相談し、歯科を受診し、ブラッシング指導や歯石除去、その他必要な歯科治療を受けましょう。

がん治療の時期に関わらず、口の中が乾燥している場合には刺激をやわらげるため、はじめに洗口剤などでブクブクうがいを行い口の中を湿らせてからケアを開始したり、口腔内保湿剤などで保湿しましょう。

特に顔周囲や首周りなどのがんの場合、放射線治療により唾液腺(つばが作られるところ)が影響を受けます。そのため、唾液の分泌量が減り、口が乾燥し、それに伴いむし歯や味覚異常、カンジダ症などの感染症を発症したり、口腔粘膜に炎症を起こしやすい状態となります。

炎症や口内炎などにより、痛みが強いときは、歯磨き粉は使用せず、水やぬるま湯などとガーゼや柔らかい歯ブラシを使って、口の中を清潔に保つようにしましょう。

がんの治療に伴い様々な症状が出たり、その他歯科治療が必要になった場合は、主治医、看護師、歯科医師、歯科衛生士等に相談してください。



VII 緩和ケアとは

がんによって生じる様々な身体的苦痛や心のつらさを対処していくことは、がんと診断されたときから、がんを治す治療と同じように大切なことです。

緩和ケアとは、がんの治療時期にかかわらず、患者さんの体や心のつらさを和らげて、1人1人が自分らしく生活していくことができるよう支援していくという医療・ケアのあり方です。

▶ VII-1. 緩和ケアチーム

緩和ケアチームは、がんの治療と平行しながら入院治療中に生じる様々な苦痛や問題に対して、治療を行っている主治医や病棟看護師と協力しながら支援するチームです。

緩和ケアチームは体と心のつらさなどの治療のほか、患者さんの社会生活や家族を含めたサポートを行うために、医師・看護師のほか薬剤師、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカーなど様々な職種のメンバーが一緒に関わり協力し合っていきます。

緩和ケアチームについて知りたい場合は、主治医や病棟看護師、がん相談支援センターに話してみましょう。

▶ VII-2. 緩和ケア（ホスピス）病棟

緩和ケア病棟は、ホスピスとも呼ばれています。

緩和ケア（ホスピス）病棟は、がんに伴う体のつらい症状や苦しさ、心のつらさを和らげる治療・ケアを専門的に行う場所です。そして、患者さんとご家族がその人らしく過ごし、生きることができるよう支援していきます。

緩和ケア（ホスピス）病棟への入院条件や費用は、施設により異なりますので、各施設・がん相談支援センターへご相談ください。

▶ VII-3. 在宅緩和ケア

自宅は、安心した療養環境であり、誰もができることなら住み慣れた環境で過ごしたいのではないのでしょうか。

病院で受けている治療を自宅で継続することは難しいと誤解されていることがあります。緩和ケアで行われている治療のほとんどは、自宅でも同じように行うことができます。

自宅で過ごすのは不安だったり、ご家族へ負担をかけたくないとあきらめる方も少なくないと思います。がん相談支援センターでは、院内内の緩和ケアチームや、在宅緩和ケアに関わるスタッフと連携をとりながら、自宅で療養する患者さんをご家族を支えています。

緩和ケア病棟・緩和ケアチーム・緩和ケア外来を行っている医療機関

	病棟	チーム	外来
山梨県立中央病院	●	●	●
山梨大学医学部附属病院		●	●
市立甲府病院		●	●
富士吉田市立病院		●	●



VIII 在宅ケアとは

在宅医療は、住み慣れた自宅など、その人にふさわしい環境で気兼ねなく、生活を送りながら医療を受けられるというメリットがあります。

▶ VIII-1. 訪問診療

訪問診療とは、医師が定期的に患者さんの自宅へ訪問し、診療などを行うサービスです。訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなどと連携を取りながら、24時間体制で、患者さんが安心して自宅療養が行なえるように支援しています。

また、急に熱が出たり、状態が悪くなった時など緊急時の対応も行ないます。訪問診療は、医療保険により利用できます。

窓 回 かかりつけ医院

▶ VIII-2. 訪問看護

訪問看護とは、自宅で療養生活を送るために、看護ケアを提供するためのサービスです。医師の指示のもと、訪問看護ステーションより訪問看護師が自宅を訪問し、必要な看護を提供します。

訪問看護は、医療保険または介護保険により利用できます。

窓 回

- ・病院(がん相談支援センター)
- ・かかりつけ医院
- ・ケアマネジャー



がん相談支援センターに相談に来てください

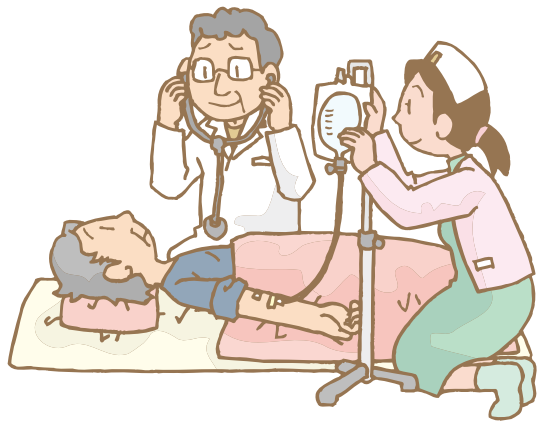
▶ VIII-3. 介護保険制度

65歳以上の方、がん末期と診断された40歳から64歳の方でも、要支援・要介護の認定を受けた患者さんは、訪問介護やベッドや車いすなどの福祉用具の貸与、住宅改修などのサービスが受けられます。介護度に応じて利用サービスの1割の自己負担で介護サービスを受けることができます。

窓 回 各市町村の「地域包括支援センター」「介護保険担当課」

▶ VIII-4. 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域で生活するがん患者さんを介護、福祉、医療の様々な面から総合的に支援する機関です。地域包括支援センターには保健師、ケアマネジャー、社会福祉士がおり、専門性を活かして業務にあたっています。介護保険の申請方法や、在宅生活などの相談窓口となっています。



窓 回 各市町村の「地域包括支援センター」

IX がん患者さんの就労について

がんと診断されたからといってすぐに退職を決めるのではなく、会社の就業規則を確認したり、会社の人事関係の担当者に相談、あるいは、がん相談支援センターに相談などしてみましょう。

▶ IX-1. 仕事を続けるためには

がんの治療を受けながら仕事を続けている方や 新たに就職を考えている方の多くは、病気のこと、仕事内容、上司や同僚との関係、治療費や収入のこと、通院のこと、休暇のことなど不安をお持ちかもしれません。

そんなときは一人で抱え込まずにがん相談支援センターに相談しましょう。また、職場の休職制度などを活用しましょう。

▶ IX-2. 主治医に相談する

就労(復職)できるか、仕事の内容や勤務時間、勤務日数などの勤務条件について具体的に主治医に聞きましょう。また、今後の治療スケジュールや治療費、入院の必要性、考えられる副作用、日常生活上の注意などについて聞いておきましょう。

▶ IX-3. 職場の理解を得る

職場では、上司や人事担当者、産業医や保健師等に相談し、治療継続、就労継続にむけた理解・支援を得ましょう。

▶ IX-4. 医療機関での相談

入院、通院している医療機関の主治医、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などでは主に看護師や医療ソーシャルワーカー等が、身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。相談の内容に応じて、主治医との情報交換や職場との調整などを、患者さんご家族と一緒に進める場合もあります。

▶ IX-5. 仕事ができなくなった、 仕事をやめたい、やめるときは

就労できなくなった場合、仕事をやめる場合、やめなければならない場合などには、療養中や離職後の経済的な課題がまず思い浮かぶことと思います。健康保険や年金など公的な制度による経済的支援が受けられる場合があります。担当窓口(年金:年金事務所・市役所)(健康保険:保険者)に相談してみましょう。

支え合う大切な
あなたと家族のための
がんの療養情報

問い合わせ先

山梨県がん診療連携拠点病院
連絡協議会事務局

山梨県立中央病院

山梨県甲府市富士見1丁目1-1

TEL.055-253-7111(内線)1214

発行日:平成26年2月