



治療や生活のことで
心配や不安があるときには
声をかけてください

当院では

「がんを抱える患者さん・

ご家族」の治療や生活を

サポートします

がんを抱える

患者さん・

ご家族のための

サポート

ハンドブック

みなさまへ

がんと診断されても、ひとりでお悩まないでください。

いまのこと、これからのことを一緒に考えましょう。

当院では、がんを抱える患者さんが必要な治療を受けながら、

ご本人らしい生活がおくれるようサポートさせていただきます。

がんと診断されたとき、治療がはじまったとき、

また症状が変化したときなど、

その時期によって病気のことでだけでなく、

学校生活・仕事・家族・暮らしのことなど、

さまざまな心配ごとや困りごとが出てきます。

そのようなとき、がんに関わるさまざまな心配や不安を

少しでも和らげることができるよう、

専門職がサポートします。

本冊子では当院が行っているサポートの一部を

ご紹介させていただきます。ご一読いただき、

本冊子が心配ごとや困りごとがある際にスタッフへ

お声をかけていただくきっかけになることを願っています。

国立国際医療研究センター病院は厚生労働省から地域がん診療連携拠点病院に指定されています。

がん診療連携拠点病院は、一定の基準を満たし、専門的ながん医療の提供、がん患者への相談支援や情報提供、地域の医療機関などとの連携を行う役割を担っています。

どのようなことが不安・心配なのかを
書いてみましょう

話をすることで、不安や心配を和らげることが
できるかもしれません。不安や心配なことを
病院で相談できそうか、もくじで確認し
てみてください。どこで相談したらいいかわ
からないときには、がん相談支援センターで
聞いてみましょう。



08	治療や療養生活で 気がかりがあるとき ↓ がん看護 専門看護師の紹介	07	他のがん患者さんと 話をしてみたい ↓ がん患者サロン 『OLIVE』の紹介	06	がんと診断されても すぐ仕事は辞めないで 一緒に考えましょう ↓ お金と仕事の 相談会の紹介	05	困ったときや心配なときは、 まず「がん相談支援センター」で ご相談を ↓ がん相談 支援センターの紹介
14	がんがわかったときから はじめた緩和ケア ↓ 緩和ケアチームの紹介	13	食事・栄養について、 不安や悩みを抱えて いるときには栄養相談を ↓ 栄養相談の紹介	12	抗がん剤の 使われ方や服用方法・ 副作用対策などの相談は ↓ お薬相談の紹介	10	不安や気持ちが 落ち込んでつらいとき ↓ リエゾン精神看護専門 看護師の紹介
20	たとえば、このような制度が 利用できる場合があります	19	他の先生（医師）の 話を聞いてみたい ↓ セカンドオピニオン	18	自宅での療養生活に 心配があるときには ↓ 療養生活の相談支援の紹介	11	外来通院での 抗がん剤治療について ↓ 外来治療センターの紹介
				17	お子さんがいらっしゃる 患者さんへ ↓ こども支援チームの紹介	16	思春期・若年成人期の 患者さんを チームでサポートします ↓ AYA支援チームの紹介
						15	WOC外来について ↓ WOC外来の紹介



困ったときや心配なときは、 まず「がん相談支援センター」で ご相談を がん相談支援センターの紹介

がん相談支援センターでは、がんを抱える患者さんやご家族など、当院をかかりつけにしているかどうかを問わず、専門の相談員（ソーシャルワーカー・看護師）がご相談に応じています。まずは、がんに関わるさまざまな心配ごと、困っていることについてお話を伺い、その内容を整理させていただきますながら解決・軽減できるようにお手伝いをします。内容によっては他の専門家への相談を勧めさせていただきます。診断される、または治療が始まると先の生活のことが不安になります。そのようなときには気軽に声をかけてください。ご相談の内容につきましては患者さん・ご家族の利益にならないよう配慮いたします。

たとえばこんなとき

がんかもしれないと思っているが病院に行くのが怖い。
がんの治療について不安なことがある。
緩和ケアとはどういうものだろうか。
セカンドオピニオンについて知りたい。
医療費や生活費のことが心配。
なんとなくこれからの生活のことが心配。
治療と仕事・学校生活をどのように両立させたらいいか。
自宅での療養や介護のことが心配。
家族として患者へどのように接したらいいか。
家族に自分の病気のことをどう伝えたらいいか。

[対象になる方]

がんを抱える患者さん・ご家族・地域の方々など

[相談方法・窓口]

がん相談支援センターへ声をかけてください。相談は原則予約制。
受付時間は月曜日～金曜日8：30～16：30（祝日除く）。

がんと診断されても
すぐ仕事は辞めないで
一緒に考えましょう

お金と仕事の相談会の紹介

がんと診断されたときや、治療を継続していか
かで、お金や仕事のことへの不安や悩みが生じる
こともあります。そのようなときに、ひとりでは
まずに専門家と一緒に考えてみませんか？当院で
は社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー
がご相談に応じています。



たとえばこんなとき

生命保険・住宅ローン・年金・税金のことを
どうしたらいいだろうか

治療費の支払いもあるので、
これからの家計のことをどうしたらいいだろうか

病気や治療のことを
職場にどのように伝えたらいいだろうか

いつ、どのようにして職場に復帰したらいいだろうか

治療を受けながら、仕事を続けるためには
どうしたらいいだろうか

[対象になる方]

がんを抱える患者さん・ご家族など

[相談方法・窓口]

がん相談支援センターへ声をかけてください。個別相
談は月1回(予約制)。相談会の開催予定はチラシやが
ん相談支援センター、当院ホームページなどで確認で
きます。お金と仕事の相談会以外でも当院のソーシャ
ルワーカーが仕事の相談に応じています。

他のがん患者さんと
話をしてみたい

がん患者サロン『OLIVE』の紹介

OLIVE(オリブ)の花言葉は『平和』と『知
恵』です。がん患者サロンはがんを抱える患者さ
んやご家族が集まり、誰でも気軽に治療や療養生
活のことについて語り合える場を目指しています。
月に1回ミニ講演会や自由なことを参加者で語り
合う茶話会を開催しています。

また、室内にはがんに関連する冊子や書籍、講演
会のお知らせなどが置いてあります。利用時間内
は自由に部屋に入って、くつろぎながらご覧いた
だくことができます。



[対象になる方]

がんを抱える患者さん・ご家族など

[利用時間]

月曜日～金曜日9:00～16:00(祝日除く)

ミニ講演会や茶話会の開催の予定はチラシやがん相談支
援センター、当院ホームページなどで確認できます。



治療や療養生活で 気がかりがあるとき がん看護専門看護師の紹介

がん看護専門看護師は、がんの病状や治療全般にわたって、患者さん・ご家族の療養に関することを支えます。がんの治療は、手術療法、薬物療法、放射線療法、免疫療法、緩和医療を組み合わせて行われます。また、患者さん、ご家族の悩みごとはひとつではなく、いろいろな事柄が複雑に絡み合っています。がん看護専門看護師は、患者さんがどのような治療を受けているときでも、病気や治療など身体のこと、不安や孤独などこのころのこと、家族や仕事など

社会的なことを全体的にとらえて、気がかりを解決する糸口を一緒に探します。お話をして状況が整理されたり、求めていた情報が得られたりして、治療に前向きになれる方もいらっしゃると思います。必要に応じて、治療法などについて主治医との間を調整したり、ソーシャルワーカー、緩和ケアチームなど、他の医療スタッフとの橋渡しをいたします。「困っていることがわからないけれど、困っている」そんなときでもどうぞ、ご相談ください。

[対象になる方]

がんを抱える患者さん・ご家族など

[相談方法・窓口]

がん相談支援センター、または病棟・外来の担当医師、看護師にお問い合わせください。日時を調整いたします。相談は原則予約制。



不安や気持ちが落ち込んでつらいとき

リエゾン精神看護専門看護師の紹介

リエゾンとは「連携・つなぐ・橋渡し」という意味を持ちます。リエゾン精神看護専門看護師(リエゾンナース)は、患者さん・ご家族・医療スタッフの橋渡しや、こころのケアを専門に行う看護師です。がんによってもたらされる不安や気持ちの落ち込み、気持ちのつらさ、不眠、ストレスへの対処法などについて、一緒に考え支援させていただきます。病気や治療のこと、家族のこと、学校や仕事のことなどで悩んだとき、一人で抱え込まずに、誰かにゆつくりと話をきいてもらうことで、問題点の整理ができ、気持ちが楽になることがあります。病状説明や診察に同席してほしいときなど、必要な状況に応じて対応できます。お気軽にご相談ください。

外来通院での 抗がん剤治療について

外来治療センターの紹介

外来治療センター化学療法室は、仕事や自宅での生活を続けながら、通院して抗がん剤治療を受けるためのお部屋です。化学療法室では、副作用に対する対策や副作用の悪化を防ぐ方法など、患者さんの状況に合わせて一緒に考え、アドバイスを行っています。たとえば、「治療とどう付き合っていけばいいのか」「髪の毛が抜けたときはどうしたらいいのか」「思うように食事がとれない」といったことに対して、看護師を中心として医師や各専門分野の医療スタッフと協力しながらチーム一丸となってサポートしております。抗がん剤治療や自宅での生活で困ったことや心配なことがあるときには、いつでもお気軽にご相談ください。

アピランスケアとは



抗がん剤などの治療において、脱毛や皮膚症状など、外見や容姿などに変化をもたらした場合に、今までと変わらない日常生活をおくることができるようケアを行うことです。外来治療センター内には、ウィッグ試着室があります。ウィッグのパンフレットや、脱毛のケア方法に関するマニュアルなどをそろえております。また、抗がん剤による脱毛や、爪、皮膚症状に対するケア相談の予約も承ります。

【対象になる方】

抗がん剤を受けられている患者さん、ご家族など

【相談方法・窓口】

外来治療センター受付で声をかけてください。



【対象になる方】

がんを抱える患者さん・ご家族・地域の方々など

【相談方法・窓口】

がん相談支援センター、病棟・外来の担当医師、看護師にお問い合わせください。平日対応可能。相談は原則予約制。

抗がん剤の使われ方や服用方法・副作用対策などの相談は

お薬相談の紹介

外来治療センターでは、患者さんが新たな抗がん剤の治療をする際に、薬剤師がお薬の説明や相談を受けています。

「抗がん剤」と聞いて、『耐えられない副作用が出るのでは』『副作用は嫌だから、抗がん剤はやめた方がよいか』と思う人もおり、一部のかたよった情報が、治療をするうえでマイナスとなることがあります。抗がん剤によって、出やすい副作用やその時期がわかっており、予防や対策も確立してきています。また副作用によっ

ては症状を和らげる方法もあります。個人差はありますが、もし日常生活に支障をきたすような症状が出てきた場合、主治医の判断で、お薬の量を調整したり、期間を空けたりすることもあります。

私たち薬剤師は、患者さん一人一人のがん薬物治療の適正使用に貢献し、患者さんの副作用軽減に努め、安心かつ安全な治療を支えたいと考えています。気になることは一人で抱え込まず、お気軽に何度でもご相談ください。



[対象になる方]
がんを抱える患者さん・ご家族など
[相談方法・窓口]
外来治療センター受付で声をかけてください。相談は原則予約制。



食事・栄養について、不安や悩みを抱えているときは栄養相談を

栄養相談の紹介

がんの治療中や治療前後の食事や栄養について、不安や悩みを抱える患者さんやご家族向けに栄養相談を行っています。がんを抱えていると低栄養の状態に陥りやすくなります。また、がんに対する様々な治療やがんの進行に伴い、食事量の低下などが出現しやすくなります。『食欲が低下し、食事が思うように食べられない』『体重が減ってきて困っている』『どんな食事を作ったらいいか、工夫できる方法が知りたい』などの悩みごとについて、管理栄養士が相談

を受け、アドバイスをします。相談は一度きりではなく、何度でも可能です。繰り返し話を伺いながら、状態に合わせた、よりよい解決策がみつかるようにお手伝いをしていきます。少しでも、食事や栄養に不安がある方は気軽に声をおかけください。



[対象になる方]
患者さん・ご家族など
[相談方法・窓口]
ご希望の方は主治医(担当医)へ声をかけてください。相談は外来栄養指導室もしくは外来治療センター内で行います。相談は原則予約制。

がんと わかったときから はじまる緩和ケア

緩和ケアチームの紹介

緩和ケアとは、からだ・こころ・生活のつらさを和らげ、あなたらしい生活がおくれるように支えるケアのことです。



緩和ケアチームができること

主治医チームと一緒にサポートします

医師、看護師、薬剤師、心理士、栄養士、ソーシャルワーカー、チャイルド・ライフ・スペシャリスト(子どもの力を支援する専門家)など多数の専門家が協力して、さまざまな立場から患者さんをサポートします。

からだやこころのつらさを和らげます

痛み、息苦しさ、だるさ、不安、気分の落ち込みなどのつらい症状に対して、痛み止めなどの薬の調整や、快適な日常生活を過ごすための医療やケアをご提案します。

気がかりや困りごとに耳を傾けます

病気や治療への思い、大切にしたいこと、今後の過ごし方などをお聞きし、一緒に考えます。

WOC外来について

WOC外来の紹介

WOC外来では下記の内容についてお困りの患者さんが、より質の高い生活がおくれるようなケアを提供しています。

一般的に高齢になると新しい皮膚に入れ替わる力など、皮膚の様々な機能が低下します。手術だけでなく、抗がん剤や放射線治療では、健常な皮膚に障害が起きることがあります。そのため、障害が起きる前からの予防方法、起きてからのケア方法等をご本人のライフスタイルに合わせた選択ができるようにお手伝いをさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

15

たとえばこんなとき

褥瘡(床ずれ)がある

手術でできた傷が治らない

何かにぶつかった等でできた傷がある

人工肛門がある

(人工肛門をこれから作る、人工肛門をこれから閉じる方も含む)

失禁によって皮膚がただれている

失禁予防の体操(骨盤底筋体操)をやりたい

カテーテルを使用して尿を排出する必要がある

[対象になる方]

上記でお困りの患者さん・ご家族

[相談方法・窓口]

病棟・外来の主治医(担当医)、看護師にお問い合わせください。外来は毎週火曜日・金曜日(9:00~17:00)予約制です(祝日除く)。その他の曜日も臨機応変に対応できますのでご相談ください。



14

[対象になる方]

当院に入院・外来通院中の患者さんご家族

[相談方法・窓口]

入院中の方は、担当看護師、主治医(担当医)、ソーシャルワーカーへご相談ください。通院中の方は主治医へ『緩和ケア外来の受診』についてご相談ください。がん相談支援センターへ声をかけていただいてもかまいません。

思春期・若年成人期の患者さんを チームでサポートします

A Y A 支援チームの紹介

A Y A 世代とは、思春期 (Adolescent) から若年成人期 (Young Adult) の時期 (おおよそ15歳〜39歳) を指します。この時期は、からだやこころが成熟するだけでなく、進学、就職、親からの自立、結婚、出産、育児や介護など、さまざまな人生のイベントが起こります。この時期にがんになる人は、他の世代と比べると少ないといった特徴もあり、患者さんやご家族が孤独になりがちです。当院では腫瘍内科医・外科医・小児科医・看護師・ソーシャルワーカーなどの専門職チームが、個々の患者さんの状況や希望にあわせてサポートします。

たとえばこんなとき

将来のことが漠然と心配。

学校を休みがちになって、
学校生活や友達との関係が上手くいかない。

就職活動をどのようにしたらいいか。

治療と仕事の両立の方法がわからない。

がんの治療を始めると子どもを持つことを
あきらめないといけないのだろうか。

がんを抱える子どもを、
親としてどのようにサポートしたらいいだろうか。

同年代でがんを体験している人と話をしてみたいが、
どのように探したらいいか。

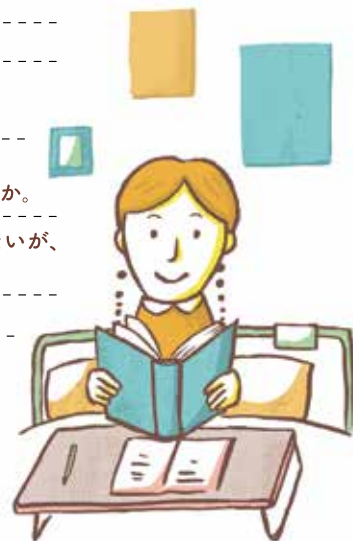
医療費や生活費のことが心配。

[対象になる方]

がんを抱える患者さん・ご家族

[相談方法・窓口]

がん相談支援センターもしくは主治医 (担当医)・看護師へ声をかけてください。



16

お子さんがいらっしやる患者さんへ

こども支援チームの紹介

『お母さん／お父さんの具合はどうして悪いの?』

『私が悪い子だから病気になってしまったの?』

『私はこれからどうなるの?』

ご家族の入院や治療はお子さんにとっても大きな出来事です。しかし、こどもたちにとって、その不安を表現することは時にとても難しいものです。当院では小児科医と看護師に加えて、こどもの発達やストレスへの対処に関する専門知識を持つチャイルド・ライフ・スペシャリスト (CLS)、こどもや家族のこころを支える臨床心理士、遊びを通じてこどもの成長と発達を支援する保育士など多職種メンバーがひとつのチームとなり、こどもたちが安心して毎日過ごせるようサポートしています。どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

たとえばこんなとき

病気のことをこどもに話すべき?

何をどのように話せばよいの?

家庭や学校では
どう対応すればいいの?

こどもの様子が心配。

[対象になる方]

お子さんがいるがんを抱える
患者さん・ご家族

[相談方法・窓口]

がん相談支援センターへ声を
かけてください。



17

自宅での療養生活に心配があるときには 療養生活の相談支援の紹介

『これまでと同じような生活ができなかったらどうしよう』『退院後の体調管理のことが不安』『点滴や酸素・傷の処置のことが自分たちでできるだろうか』などの心配ことや、『自宅に来てくれる先生や看護師さんをお願いしたい』『介護保険のサービスを利用したい』『長期に療養ができる病院や施設を探したい』などの具体的なご相談があるときにソーシャルワーカーや看護師がお話を伺い、一緒に考えて不安や困りごとの軽減や解決のお手伝いをさせていただきます。その他にも『医療費の支払いのことが心配』『これからの生活費のことが心配』『職場への復帰をどうしたらいいか』などのご相談にも応じております。



[対象になる方]
患者さん・ご家族など

[相談方法・窓口]

総合医療相談窓口で声をかけていただくか、主治医(担当医)や看護師にお問い合わせください。相談は原則予約制。

18

他の先生(医師)の話聞いてみたい セカンドオピニオン

『診断や治療方針の説明に納得ができない』『他の治療法はないだろうか』と考えることもあると思います。そのようなとき、患者さんが納得した治療を選択するために、主治医以外の医師の話を見てみる(セカンドオピニオン)という方法があります。どの病院へ診断や治療の話聞きに行くかを迷っている場合には、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターで相談できます。



19

相談するときのポイント

セカンドオピニオンは、担当医や病院を替える、他の病院で治療を受けるためのものではありません。患者さんが第二の意見を聞いて、納得した治療を選択するためのものです。

他の医師の話を知ると情報量が増えて逆に混乱してしまうことがあります。まずは、かかりつけの担当医からの説明内容を十分に理解しておく必要があります。

セカンドオピニオンの希望があることを担当医に伝えて、必要な書類などの準備をお願いします。

各病院でセカンドオピニオンのルールがありますので、事前に確認しましょう。突然行ってもセカンドオピニオンは受けられません。必ず予約をとりましょう。

健康保険が適用されません(自費診療)。病院によって費用が異なります。



あなたをサポートする人たちの名前を書きとめておきましょう
誰にどのような相談したことがあるかがわかると、
あとで便利です。

主治医の先生

科

先生

どこの誰にどのような相談をしましたか？

たとえば、

このような制度が利用できる場合があります

医療費が
高額に
なったときは？
高額療養費

70歳未満の方は、病院や薬局などに支払う1ヶ月(月の1日～末日まで)の医療費が、一定の額(自己負担限度額)を超えると、超えた分が健康保険から戻ってきます。入院する場合など、医療費が高額になると想定されるときは、事前に『限度額適用認定証』を取得しておくことをおすすめします。『限度額適用認定証』を病院に提示すると、病院での支払いを自己負担限度額までに留めることができます。

治療のために
仕事を休むときの
給与は保障される？
傷病手当金

健康保険の被保険者の方が、病気やケガによる療養のために休み(欠勤)、会社から十分な給与がもらえないときに支給されます。ただし、この制度は区市町村の国民健康保険には原則ありません。



介護の
サービスって
利用できますか？
介護保険

被保険者が保険料を負担し、65歳以上の方が介護や支援が必要であると認定されたときに費用の一部を支払って、ホームヘルパーや訪問看護、デイサービスなどのサービスを利用することができます。末期のがんなどを抱えている場合には40歳から64歳の方でも認定を受けられる場合があります。

若くても
年金は
受けられるの？
障害年金

病気やけがなどによって障害の状態にある20歳から65歳未満の方が一定の要件を満たしている場合、年金が支給されます。受給できる要件や申請手続きが複雑ですので、専門家への相談をおすすめします。



制度の詳しいことについては、がん相談支援センターでご確認ください。

Memo

このような冊子もあります



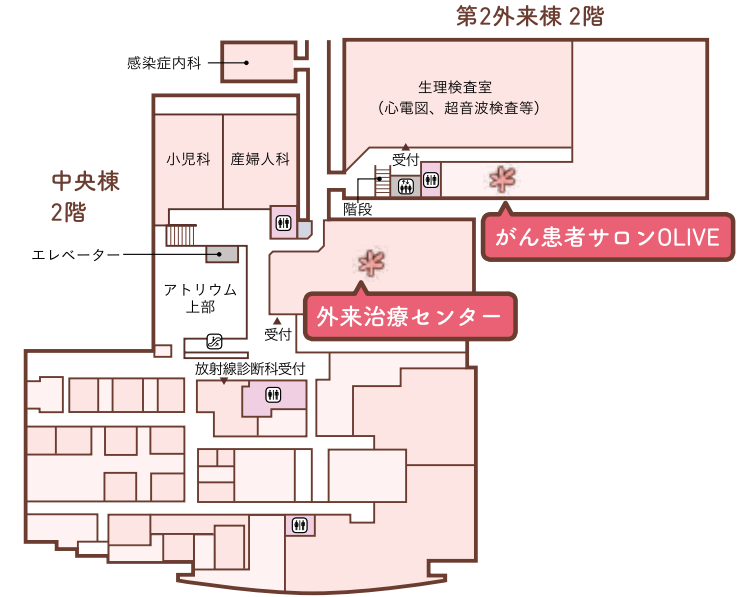
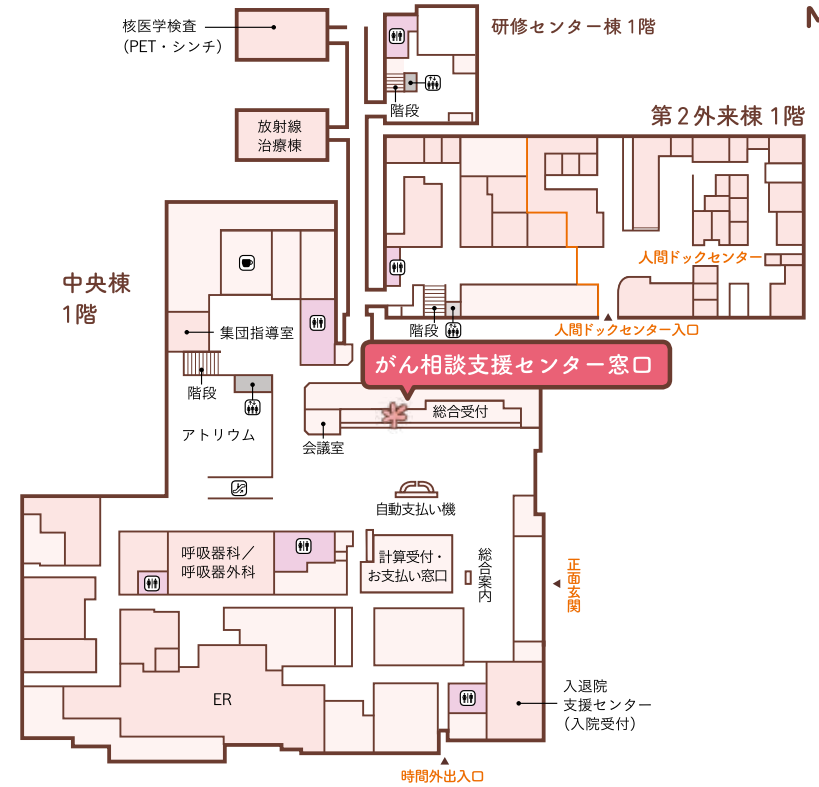
がんを抱える
患者さん・ご家族のための
お役立ち便利帳
制度・サービス編

制度やサービスを活用することによって、治療や生活に関する心配や不安を和らげることができるとあります。この冊子では、がんを抱える患者さんが利用できる制度やサービスのことをまとめています。

がんを抱える
患者さん・ご家族のための
お役立ち便利帳
緩和ケア編

緩和ケアは、特別なものではありません。この冊子では、からだやこころのこと、暮らしの悩みや困りごとなど、さまざまなたらさを和らげるためのサポートのことをまとめています。

冊子をご希望の方は、がん相談支援センターへ声をかけてください。



〈本冊子のお問い合わせ先〉
 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院
 がん相談支援センター
 〒162-8655
 東京都新宿区戸山1-21-1
 TEL 03-3202-7181(内線2081)



編集・発行

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院
がん相談支援センター

2018年10月1日 第1版 発行

2021年10月1日 第2版 発行

イラスト Takayo Akiyama

デザイン 株式会社細山田デザイン事務所