

第2部

より良い療養生活をおくるために

第2部では、療養生活に関する各種情報を掲載しています。がんを抱えながら、自分らしく生活するための手助けとなるサービスや窓口も紹介しています。




1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

(1) サロン・患者会について

がんサロン・患者会は患者さん同士が語り合い支え合う場です。同じ病を持つ仲間と出会うことで、不安から少し解放されたり、外へ出るきっかけになったり、情報交換をしたり、患者さん同士がつながることによって社会へ発信する場にもなったりしています。

①地域の患者会・サロンの紹介

岡山県内で活動しているがん患者会とサロンを紹介します。各患者会の活動内容を知りたい方や、入会を希望される方は下記の連絡先までお問い合わせください。がん体験者としてあなたの気持ちに寄り添い一緒に考えます。秘密は厳守しますのでお気軽にご連絡ください。

 **がんの患者さんとご家族の会(がんの種類・医療機関は問いません)**

■名称と連絡先

地域がんサロン「並木ひろば」

TEL 090-4140-2500


〒702-8058 岡山市南区並木町2丁目27-5

■活動内容

- ・並木ひろば：がん患者さん・体験者・そのご家族が集い、体調のこと治療のこと、その他自由に語り合っています。

日時：第1土曜日 13時～15時

開催場所：岡山市立岡輝公民館（岡山市北区旭本町1-80）

 **がんの患者さんとご家族の会(がんの種類・医療機関は問いません)**

■名称と連絡先

地域がんサロン・たんぽぽカフェ

TEL 090-5263-1275

FAX 086-273-9347

■活動内容

- 地域がんサロン：がん患者さん・ご家族が、病気のこと・不安なことなどを語り合い、情報交換ができる交流の場

日時：毎月第4水曜日 13時30分～15時

開催場所：福祉交流プラザ旭東（岡山市中区網浜 837-4）

- 市民公開講座などの開催

がんの患者さんとご家族の会（がんの種類・医療機関は問いません）

■名称と連絡先

地域サロン 患者と家族のための「赤坂ひろば」

TEL 080-4267-1516

■活動内容

- 地域がんサロン：がん患者や家族がなんでも話していい場です。患者ならでの悩みや困っていること、周りの人には話せないことが話せます。

日時：毎月第3火曜日14時～15時30分

場所：岡山協立病院なんでも相談室

乳がん体験者の会

*どちらの医療機関で治療をされた方でも入会できます

*あけぼの会本部や全国都道府県のあけぼの会とネットワークでつながっています

■名称と連絡先

あけぼの岡山

TEL・FAX 086-272-9443

〒703-8281 岡山市中区東山3-6-6-1

E-mail:akebonookayama30@gmail.com

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

■活動内容

《相談会・支援》

- あけぼのハウス（同じ体験者としてご一緒にお話する会）

日時：第4土曜日…13時30分～15時

会場：（岡山）岡山中央病院

（倉敷）川崎医科大学附属病院

- ひだまりカフェ（再発患者さんのための語らいの場）

《啓発活動》

- ABCEF 活動

講演・体験発表などを通して地域の皆様に検診・早期発見の大切さをお伝えします。

《会員の親睦・交流》

- 総会、定例会
- 季節のつどい、秋の旅行、勉強会（各分野の専門の講師のお話）など
- 機関誌「キラキラ」の発行（年3回）

乳がん患者の会

※治療を受けられた医療機関に関係なく入会できます

■名称と連絡先

QOL" 輪唱 " 岡山 アンダンテ

TEL 090-7375-9583

〒710-0826 倉敷市老松町 3-9-28

E-mail : take_heart1990@yahoo.co.jp

HP : take-heart2019.jimdofree.com

■活動内容

- 勉強会（乳がん治療、乳房再建、緩和医療など）
- 親睦旅行、茶話会、ランチの会、フラワーアレンジメント他
- 同好会（パッチワーク教室、絵手紙教室など）
- ミニ通信（年4回発行）（体験談、医療情報、活動の感想など）

 乳がん体験支援者の会

■名称と連絡先

QOL" 輪唱 " 岡山 テイクハート TEL 090-7375-9583
〒 710-0826 倉敷市老松町 3-9-28
E-mail : take_heart1990@yahoo.co.jp
HP:take-heart2019.jimdofree.com

■活動内容

医師への相談と支援者との語らいによる心のケア

- 金曜支援会：毎週金曜日 14時～16時
開催場所：倉敷成人病センター 9F 多目的ホール
- 第3日曜日の集い：毎月第3日曜日 14時～16時
開催場所：倉敷天満屋 6F ウィズアップくらしき
- 乳がん医療相談：年4回（土曜日 13時30分～16時）
- ホットタイム（再発乳がん患者の集い）
- ミモザ（若い乳がん患者の集い）45歳以下の患者対象
- インナーウェア（補整専門下着）の情報提供

※ QOL"輪唱"岡山とは、医師、看護師、医療関係者、乳がん体験者で構成する会です

 乳がん患者の会

■名称と連絡先

QOL" 輪唱 " 岡山 ハーモニー津山 TEL 080-1900-7863 中尾方

■活動内容

- 県北津山で活動をしている患者会です。
- 食事会・勉強会・相談会などを開催しています。
同じ経験をした仲間とお話ししませんか。
- 少しでも心のよりどころとなれたらと願っています。
(医療機関は問いません)

日時：毎月第3土曜日 14時～16時

開催場所：津山中央病院 健康管理センター3階会議室

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

♥人工肛門・人工膀胱保持者の会

■名称と連絡先

公益社団法人 日本オストミー協会 岡山県支部

TEL 090-6845-0103

〒713-8103 倉敷市玉島乙島7357-12 河手忠臣 方

■活動内容

- 医療講演会
- 自立支援の講習会
- 相談会
- 体験交流会
- 補装具展示会
- 研修旅行 など

♥喉頭摘出で声を失った方の会

■名称と連絡先

岡山県喉頭摘出者福祉団体 新声会

TEL : 090-3746-2625

FAX : 0869-64-1298

〒705-0002 備前市浦伊部1113-24 宮田勘一 方

■活動内容

- 声を失った方への第2の声の発声教室
岡山教室：毎月4回 第1～第4水曜日
13時～14時30分
開催場所：岡山国際交流センター または
きらめきプラザ2F（ゆうあいセンター内）のいずれか
-
- 津山教室：第1・第3日曜日 13時～15時
開催場所：津山障害者福祉センター「神南備園」

memo



1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

♥ 血液のがん（他のがんの方も可）等の患者さん及びご家族がつどい、病気に立ち向かう勇気ときぼうを見つけ出す会

■名称と連絡先

岡山造血細胞移植患者会 きぼう TEL・FAX 086-221-9077
〒700-0921 岡山市北区東古松5丁目1-32-907
E-mail : hiroko.yamabe@nifty.com

■活動内容

- 市民公開講座・総会・懇親会（年1回）開催
- お花見などの親睦会や他の患者会との交流会開催
- 患者サロンの開催
- 献血推進活動、骨髄・さい帯血ドナー拡大のための活動へ参加
- 医療機関のイベントにピアサポートとして参加

♥ 小児がんの子どもを持つ親・ご家族の会

■名称と連絡先

公益財団法人がんの子どもを守る会 岡山支部
TEL 03-5825-6311（本部）
TEL 03-5825-6312（相談専用）
〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-3-12

■活動内容

- 小児がんの子どもを持つ親・ご家族が集まって、交流会や講演会を行っています。
- 岡山支部への連絡は本部へお願いします。
- 本部では電話による相談に応じています。

第2部

より良い療養生活をおくるために



1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

♥ 肺がん患者の会

■名称と連絡先

肺がん患者会 ライオンハート岡山 TEL 086-235-2015
〒700-0914 岡山市北区鹿田町1丁目6-17
ブックカフェ栞日内

■活動内容

- 毎月第2日曜日14時から肺がん患者と家族が集い、語り合う場を作っています。

場所：ブックカフェ「栞日（しおりび）」
（岡山大学病院北側のバス通り沿い）

*開催日時、場所は変更になることがあります。事前にご確認をお願いします。

またブックカフェ栞日は町なかがんサロンを兼ねています。
がん種を問わずがん経験者と話したい時にはお気軽にお立ち寄りください。

♥ AYA世代（15歳～39歳まで）にがんに罹患された方の会

■名称と連絡先

若年性がんサポートグループAYACan!!
E-mail: ayacan2019@gmail.com
HP <https://ayacan.org/>

■対象

- 15歳～40歳前後にがんに罹患したAYA世代がん経験者、もしくは、AYA世代がん経験者に共感できるがん経験者。
- がんの種類や性別、住んでいる地域は不問。

■活動内容

- オンラインを利用したざっくばらんなおしゃべり会「オンラインサロン」や対面でのおしゃべり会を毎月開催。
- 地域を巻き込んだAYA世代がん啓発イベント、ヨガ・筋トレなどのエクササイズ、クリスマス会・ピクニック・味噌づくりなど季節を感じられる楽しいイベントも企画しています。

②がん診療連携拠点病院内の患者会の紹介

がん診療連携拠点病院は、患者さんやご家族が当事者同士で様々な想いや悩みについて、情報交換や交流を図る場として患者会を開催しています。開催状況など詳しくは各病院へお問い合わせください。

■岡山大学病院

★アニマート

連絡先：乳がん患者会アニマート

E-mail：animato2005@gmail.com

対象者：当院の乳がん患者さんが中心ですが、
院外の患者さんの参加も可（ご家族参加あり）

★オストメイトサロン（人工肛門・人工膀胱保有者の集い）

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744

対象者：院内・院外の患者さん及びご家族

■岡山済生会総合病院 連絡先：TEL 086-252-2211（代表）

★もみじ会

対象者：ストーマ造設者の方

（当院入院歴あるいはストーマ外来歴のある患者さん）

★あしたの会

対象者：当院で治療をされている、もしくはされていた
婦人科がん（乳腺を除く）の患者さん

★りんごの会

対象者：当院で乳房の手術を受けられた患者さん

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

■岡山赤十字病院（外科外来受付へ）

連絡先：TEL 086-222-8811（代表）

★乳がんについての雑談・相談・勉強会

対象者：院内・外の乳がん患者さんご家族

■倉敷中央病院

連絡先：TEL086-422-0210（代表）
血液治療センター

★血液内科患者交流会 二人三脚

対象者：当院血液内科に通院中・入院中の患者さん及びご家族

③岡山県内がんサロンの紹介

がんサロンとは、患者さんやご家族など同じ立場の人が病気のことを語り合い、悩みや不安の共有や、情報交換を行う場です。

■岡山大学病院

★がんサロン岡大

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744

対象者：原則として、当院に通院歴があるがん患者さんご家族

★がんカフェ

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744

対象者：県内のがん診療連携拠点病院等で診療を受けておられるがん患者さんご家族

■岡山済生会総合病院

★サロンさいせい

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-252-2211

対象者：がん患者さんご家族（当院通院歴は問いません）

■岡山医療センター

★ほのぼのサロン

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-294-9911
(内線 8076)

対象者：当院で診療を受けておられるがん患者さんとご家族

■岡山赤十字病院

★がんサロン

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-222-8827
対象者：がん患者さんとご家族

■倉敷中央病院

★がんサロンのぞみ会

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-422-0210(代表)
対象者：当院で診療を受けておられるがん患者さんとご家族

のぞみ会会員交流ページ（インターネット上の専用掲示板）あり

■川崎医科大学附属病院

★がんサロン

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-462-1111
(内線 22616)

対象者：がん患者さんとそのご家族

■津山中央病院

★がんサロン 和み

連絡先：がん診療相談支援センター TEL 0868-21-8111
(代表)

対象者：がん患者さんとそのご家族

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

■金田病院

★まちなかカフェ まにわ

連絡先：がん相談支援センター TEL 0867-52-1191

対象者：がん患者さんご家族、がんサバイバーの方
一般市民の方、がん患者さんのサポーター
(支援者)等

■高梁中央病院

★がんサロン たかはし

連絡先：がん相談支援センター TEL 0866-56-3939

対象者：がん患者さんご家族

■川崎医科大学総合医療センター

★かわさき深砥サロン

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-225-2134

対象者：がん患者さんご家族

■倉敷成人病センター


★がんサロン ゆらり

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-422-2152

対象者：がん患者さんご家族

(2) 患者さん・ご家族の支援団体について

- ・日本対がん協会 <http://www.jcancer.jp>
がん相談ホットライン 03-3541-7830
看護師や社会福祉士が患者さんやご家族、
大切な人などからの相談をお受けします。



あなたは
ひとりじゃないよ

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

毎日（年末年始を除く）

10：00～13：00、15：00～18：00

※予約は不要です・相談は匿名で結構です・相談内容の秘密は厳守します・相談時間は原則20分です・電話代は相談者の負担になります。

• 日本対がん協会 社会保険労務士による電話相談

社会保険労務士が治療の過程や、体調・気持ちに合わせた「働き方」や「働くこと」についてご相談をお受けしています。

※専用フォームよりご希望日時をご入力下さい

https://www.jcancer.jp/consultion_and_support/work_support



• メッセージャーナース

岡山の連絡先：岡山メッセージャーナース

合同会社 岡山在宅看護センター晴

岡山市北区表町3-21-1 細堀マンション201

TEL 086-201-3986、FAX 086-201-3987

Email:smile-haru-sun@iris.ocn.ne.jp



メッセージャーナースとは

対話を通じて、あなたの迷いや苦しみを一緒に整理し、納得できる治療や生活を選択することができるように、あなたと医療者との懸け橋になる専門の看護師です。



1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

(3) がん患者のご家族・ご遺族の支援団体について

・第2の患者会 すろーす

がん患者の家族は、患者と同じように精神的、身体的負担を経験し、ケアが必要なことから「第2の患者」と呼ばれています。

すろーすでは、がん患者の家族や遺族が安心して語り合うための場づくりを中心に、医療者や医療機関とも協力しながら、がん患者の家族や遺族を支える様々な活動を行っています。

※詳細につきましては、ホームページなどのご確認や連絡先にお問い合わせください。

【連絡先】 E-mail:sloth.okayama@gmail.com

ホームページ：https://www.sloth2018.com

TEL:080-6471-0123

(4) がん体験者によるピアサポート相談会

ピアサポーターの「ピア」とは仲間、「サポーター」とは支える人という意味です。「ピアサポート」はがんを体験した人同士の支え合いを表す言葉です。

診断後の戸惑いや不安、治療のことだけでなく生活や仕事、家族のことなど、その時々には様々な悩みがあるかと思います。そのような時、ピアサポーターにお話をしてみませんか。患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、同じような体験をした仲間ならではの支援ができます。お気軽にお立ち寄り下さい。

場所：岡山大学病院 総合患者支援センター内

活動日：第2水曜、第3火曜 10：00～15：00

対象者：がん患者さん・ご家族

(どちらの医療機関に通院している方でも可)

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

場所：倉敷中央病院

対象：当院のがん患者さん・ご家族

※活動日など詳細は倉敷中央病院がん相談支援センター
(P7参照)までお問合せください

*ピアサポーターは医療従事者ではないため、具体的な治療方法、医療機関の紹介・苦情などのご相談はできません。



手記

2005年5月初めて受けた人間ドックで右側乳がんの告知を受け、信頼できる担当医のもと手術日がほぼ決まっていたのに「セカンドオピニオンを受けたい」となぜかふと思い、勇気を出し申し出たところ快く紹介状を書いていただきました。セカンドオピニオンで左側も乳がんであると分かりセカンドオピニオンを受けた病院で手術を受けることに。両側乳がんの告知を受け「私の人生終わったな」と思いました。突然乳がん患者になり混乱している私に「乳房再建」という新たな課題ができ更に混乱します。8月に手術、エキスパンダーを挿入。その後インプラントを使う予定を変更し2007年お腹の脂肪を移植する乳房再建術(DIEP flap)を受けました。

告知から手術まで短期間に様々なことを決めなければならず混乱しながら情報を集め主治医に相談し一つひとつ決めていく中、不安になりながら手術方法を決められない時(私の場合、自家組織かインプラントか、どの病院で手術するかなど)、誰かに温かく寄り添ってもらってただ気持ちを聞いてほしいと心から思いました。

乳房再建術を受ける前、同じ病院、同じ先生でほぼ同じ手術を受けた先輩患者さんと出会い、入院中便利だった入院グッズ

第2部

より良い療養生活をおくるために

1. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

を教えていただき、不安も聞いていただいて本当に心強く、元気な姿を見るだけで「私もそうになりたい」と励まされました。術後落ち着いた頃、患者会に参加しその後、研修を受けピアサポート活動を始めました。私が入っている患者会では忘年会や歩く会などの親睦会、茶話会、講演会や勉強会が開かれます。茶話会では「アドバイス、説得、諭すことはしない」などお互いのプライバシーを守り安心しておしゃべりできるようお約束を毎回確認して始めます。治療の段階はそれぞれですが家族や友人にも話せない思いや日常で患者として感じる些細なことを安心して話せるサロンや患者会、ピアの仲間がんとともに生きる上で大切な支えです。



memo

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



2. 病気に伴う心と体の痛みを和らげたい

がん医療における緩和ケアとは、心と体の痛みを和らげその人らしさや生活を大切に考える考え方です。

がんと診断されると、体の痛みだけでなく、治療に対する不安、仕事やご家族に対する心配など、様々な痛みやつらさを抱えることが少なくありません。緩和ケアは、患者さんの生活の質を向上するだけでなく、がんに対する治療効果にも良い影響を与えることがわかっています。

以前は、がんの治療ができなくなってから、緩和ケアが行われていましたが、現在では、がんと診断された時から治療と同時に緩和ケアが行われるよう取り組まれています。

(1) 緩和ケアチーム

緩和ケアチームは、治療の時期や入院・外来に関わらず患者さんの治療を担当する医師や看護師などと一緒に体（疼痛・呼吸困難・吐き気など）と心の痛みに対応します。また患者さんの社会生活やご家族の悩みを含めた包括的サポートも行います。

緩和ケアチームは、身体症状や精神症状を担当する医師、緩和ケアに従事している看護師、薬剤師、心理士、ソーシャルワーカー、リハビリスタッフなどの多職種から構成されています。

●緩和ケアチームによるケアを希望される場合

主治医または看護師にご相談ください。

(2) 緩和ケア外来

緩和ケア外来は、患者さんとご家族が自分らしく過ごせるように、治療を担当する医師と協力して、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。

2. 痛さやつらさを和らげたい

●緩和ケア外来を希望される場合

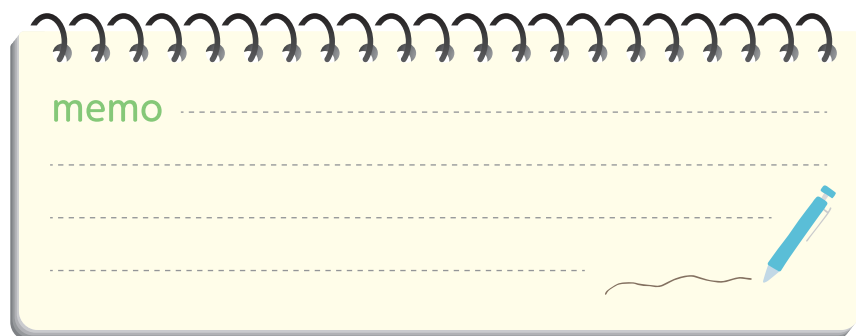
主治医に相談し、診療情報提供書（紹介状）の作成をお願いします。受診する際は事前予約が必要です。それぞれの医療機関へお問い合わせください。

(3) 緩和ケア病棟（ホスピス）

緩和ケア病棟は、ホスピスとも呼ばれており、患者さんの心と体の痛みを和らげる治療やケアをおこなう専門の病棟です。医師・看護師・薬剤師のほか、心理士、ソーシャルワーカー、栄養士などがチームを組んで全人的ケアを行います。また、緩和ケア病棟（ホスピス）には、患者さんやご家族がくつろげるデイルームやご家族が休息するための家族室のほかにキッチンや浴室などもあります。

●緩和ケア病棟に入院を希望される場合

主治医に相談し、診療情報提供書（詳しい紹介状）の作成をお願いします。入院を希望される場合にも事前相談が必要です。（事前相談時に予め緩和ケアのための外来を受診いただく場合があります。その際の料金については各医療機関にお問い合わせください。）



2. 痛さやつらさを和らげたい




■緩和ケア外来または緩和ケア病棟のある医療機関(2023年9月現在)

	病院名	連絡先	緩和ケア病棟の有無	QRコード
岡山市	岡山大学病院 緩和ケア外来 (医師)	086-235-6039 (直通) (緩和ケアセンター)	なし	
	岡山大学病院 サポーターズ外来 (看護師・薬剤師)			
	岡山済生会総合病院 緩和ケア外来	086-252-2796 (直通) (緩和ケア相談室)	あり	
	岡山赤十字病院 緩和ケア外来	086-222-8827 (直通) (がん相談支援センター)	あり	
	国立病院機構 岡山医療センター 緩和ケア外来	086-294-9911(代) (がん相談支援センター)	なし	
	川崎医科大学総合 医療センター 緩和ケア外来	086-225-2134(直通) (がん相談支援センター)	あり	
	岡山中央病院 緩和ケア外来	086-252-3221(代)	あり	
	岡山協立病院 緩和ケア外来	086-272-2121(代)	あり	
	岡村一心堂病院 緩和ケア内科	086-942-9900(代)	あり	

第2部

より良い療養生活をおくるために

2. 痛さやつらさを和らげたい

	病院名	連絡先	緩和ケア病棟の有無	QRコード
倉敷市	倉敷中央病院 緩和ケア外来	086-422-0210(代) (がん相談支援センター)	あり	
	川崎医科大学 附属病院 臨床腫瘍科	086-462-1111(代)	あり	
	倉敷市立市民病院 緩和ケア内科	086-472-8111(代) (地域連携室)	なし	
	倉敷成人病センター 緩和ケア外来	086-422-2116(代) 地域連携室	あり	
	倉敷中央病院 リバーサイド 緩和支援療法科	086-448-1111(代)	なし	
津山市	津山中央病院 緩和ケア外来	0868-21-8111(代)	あり	

(4) がんの緩和ケアを行う医療機関

住んでいる地域の病院や在宅サポートを行う医療機関についての情報。インターネット上のホームページで検索できます。

●岡山県がん診療連携協議会

<http://www.okayama-ganshinryo.jp/>

ホームページにある「がん診療連携強化マップ」を

クリックすると「岡山県がん診療連携強化マップ」が表示されます。



(5) がん終末期の在宅療養の相談

在宅療養では、専門的な知識を持った訪問診療医（かかりつけ医）や訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャー、ホームヘルパーが協力して、患者さんの生活をサポートします。

在宅療養を希望する場合は、かかりつけの病院の相談室・地域医療連携室、もしくは各がん相談支援センターなどにご相談ください。

また、在宅療養を行う医療機関等などの情報は下記インターネットに掲載しています。

●岡山がんサポート情報

<http://www.pref.okayama.jp/site/cancer/>



こちらも Check!

「がんになったら手にとるガイド（普及新版）」P161



https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/hikkei02.html

memo

.....

.....

.....

.....

3. 自宅で療養したい

訪問診療、訪問看護、訪問薬局、ケアマネジャー（介護支援専門員）などの在宅療養を支えるチームが連携することで、安心して療養生活を送ることができます。

(1) 医療的なサポート

① 訪問診療

医師が定期的、且つ計画的に自宅を訪問し、診療や治療、薬の処方、療養上の相談などを行います。患者さんの病状に応じて定期的な訪問回数は異なりますが、緊急時には24時間体制で電話相談や訪問対応ができる医療機関もあります。状態が急に悪くなった時には、病院医師と連携して治療法の相談や入院の手配を行います。

通院と同様に医療保険を使用しますが、訪問回数や処置の内容等によってかかる費用は異なりますので、依頼時には確認しましょう。

② 訪問看護・リハビリ

訪問看護は、看護師が自宅に定期的に訪問して、患者さんの病気や障害に応じた看護を行うことで、住み慣れた家でその人らしく生活できるよう支援するサービスです。健康状態の観察や悪化防止のケア、療養生活の相談とアドバイス、痛みなど症状緩和のための医療処置など主治医の指示を受けて、在宅に合った方法でケアを行います。また24時間対応の訪問看護ステーションは、夜間や定期訪問以外の緊急時に対応します。主治医やケアマネジャー、訪問薬局等とも連携し安心して自宅で療養できるように支援します。

訪問リハビリは、リハビリ専門職種（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が自宅を訪問してリハビリテーションを行うサービスのことです。歩行や寝返りなどの機能訓練、食事や排せつなどの生生活動作訓練、言語機能や嚥下機能の訓練、福祉用具の活用方法や住宅改修のアドバイスなどを提供します。

訪問看護・リハビリについては、医療保険と介護保険のどちらを利用するかは条件や病状によって異なります。それによって自己負担が変わりますので、事前に確認しておきましょう。

③訪問薬局

訪問薬局は、薬局に行くことが難しい患者さんや、薬の管理が難しい患者さんのご自宅に薬剤師が直接お薬をお届けし、服薬指導や副作用の確認、残薬整理など薬の管理をサポートするサービスです。お薬の処方に関しては医療保険の自己負担がかかります。

(2) 生活面のサポート

①介護保険制度

日常生活を送る上で何らかの支援や介護が必要な状況になった場合に、要介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受けることで、様々な在宅サービスや施設サービスが利用できる制度です。

対象となるのは、①65歳以上（第1号被保険者）で何らかの支援や介護を必要とする方、②40歳以上65歳未満（第2号被保険者）で厚生労働省の定める特定疾病に該当し何らかの支援や介護を必要とする方です。

要介護認定を受けるための申請窓口は、住民票のある市町村役場の介護保険担当窓口になります。申請から要介護認定までは約1か月

3. 自宅で療養したい

程度かかるため、認定を急ぐ場合には市町村窓口や主治医にご相談ください。

《利用できる在宅サービスの一例》

- ・ ホームヘルプサービスなどの訪問サービス
- ・ デイサービスなどの通所サービス
- ・ ベッドや手すりのレンタルなどの住環境を整えるサービス
- ・ 乗り降りの介助が必要な場合の介護タクシー

《介護保険に関する相談窓口》

- ・ 各市町村の介護保険担当窓口
- ・ お住まいの地区を担当する地域包括支援センター
- ・ 居宅介護支援事業所のケアマネジャー

② その他利用できるサービス

介護保険の対象外の方や認定を受けていない方であっても、ベッドや車いすなどの福祉用具の自費レンタルや、食事の宅配サービスなどが利用できます。

ご自宅で療養されるにあたって具体的なイメージを持たずご不安なことも多々あると思います。個々の状況に応じて、利用できるサービスについて情報提供などのお手伝いができますので、がん相談支援センターやかかりつけの医療機関の看護師や医療ソーシャルワーカー等にご相談ください。



4. 治療をうけながら働きたい

～がんと診断されても、すぐに仕事をやめないで～

新たにがんの診断をされた方の3人に1人は働く世代だといわれています。治療技術の進歩により、通院や短期入院をしながら働く人も増えています。がんと診断されても、すぐに仕事を辞める必要はありません。

まずは主治医や看護師、がん相談支援センターなどに相談してみてください。病院以外にも相談できる窓口がありますので、ご利用ください。

Point!



～治療をしながら仕事をするために～

治療と仕事について相談できる窓口を確認しましょう

会社の制度を確認しましょう

利用できる社会保障制度を確認しましょう

(1) 医療機関で仕事について相談したい時

「治療をしながら仕事を続けられるだろうか」「職場に病気のことを、どこまで伝えたらいいのだろうか」「体力にあった仕事を探したい」「退職の不安」など、治療と仕事についての相談をお受けしています（相談日は各窓口へお問い合わせください）

がん相談支援センター（P7）

仕事の継続や休職、復職等、また社会保障制度等についての相談窓口です。

県内各医療機関に属する医療ソーシャルワーカー

（通院先医療機関にお問い合わせください）

4. 治療をうけながら働きたい

(2) 治療をしながら働きたい、休職、復職を考えたい時

岡山産業保健総合支援センター TEL086-212-1222

両立支援に必要な情報を患者、主治医、事業者の間で共有するための橋渡し、調整支援を行っています。また、両立支援促進員等による相談を行っています。

Point!



職場に従業員の健康管理を担当する産業医や産業保健師がいる場合、職場の事情を理解し、医学知識もある専門家として、相談できます。患者さんからの申し出により保険診療で主治医と産業医が病状や、治療計画、就労上の配慮などに関して意見交換を行うこともできます。

岡山県社会保険労務士会 TEL086-226-0164

就労支援や傷病手当金、障害年金等の社会保障制度の相談や求職中に受けられる給付金等のアドバイスを行っています。

岡山大学病院社会保険労務士出張相談 TEL 086-235-7744

相談日：毎月第2・4火曜日 10：00～13：00

(通院先医療機関を問わず利用できます)

連絡先：岡山大学病院がん相談支援センター

(3) 転職や再就職をしたい時

ハローワーク岡山（長期療養者相談窓口）TEL086-241-3701

がん等により、離職をされた方や転職を希望される方を対象に、就職支援ナビゲーターが能力、適性、病状や治療状況を踏まえ、マンツーマンで職業相談・職業紹介等を行っています。

4. 治療をうけながら働きたい

* 下記医療機関での出張相談、お近くのハローワークでも相談できます。

【予約制】 お問い合わせ先（P7 をご参照ください）

岡山大学病院 総合患者支援センター 毎週木曜日 10:00~13:00	岡山医療センター がん相談支援センター 第2・4水曜日 10:00~16:00
岡山済生会総合病院 がん相談支援センター 第3火曜日 10:00~16:00	倉敷中央病院 がん相談支援センター 第4火曜日 13:00~16:00
岡山赤十字病院 がん相談支援センター 第1火曜日 10:00~12:00	川崎医科大学附属病院 がん相談支援センター 第2火曜日 10:00~12:00

(4) その他の相談窓口

岡山労働局・労働基準監督署

労働問題の専門家が無料で相談に応じています。職場の労働問題でお困りの場合は、労働局及び各労働基準監督署に設置している総合労働相談コーナーへご相談ください。

岡山労働局内 086-225-2017	岡山監督署内 086-283-4540
倉敷監督署内 086-422-8177	津山監督署内 0868-22-7157
笠岡監督署内 0865-62-4196	和気監督署内 0869-93-1358
新見監督署内 0867-72-1136	

日本産業カウンセラー協会中国支部

(有料) TEL086-224-4050

予約受付：月～金曜日 10:00～16:00

産業カウンセラーによる、両立支援を受けたい勤労者のメンタルヘルス及びキャリア支援を行っています。

4. 治療を受けながら働きたい

第2部

Point!



退職を考えておられる方へ

退職に伴う保険証の変更などで、高額療養費の自己負担上限額が変更になったり、退職後の傷病手当金の受給継続が出来なくなる場合があります。退職を決断される前に利用可能な制度などを事前に確認されることをおすすめします。

(5) 治療と仕事に関する情報サイト

厚生労働省 「治療と仕事の両立支援ナビ」

治療と仕事の両立の支援にあたっての留意事項や準備事項、進め方をご案内するポータルサイトです。



岡山産業保健総合支援センター 「治療と仕事の両立支援」



仕事を継続するために就労上の配慮が必要な時、主治医・企業・産業医と連携・調整を行い、治療と仕事の両立プラン作成などの支援に関する情報等が掲載されています。

がん情報サービス 「がんと仕事」

これから治療が始まる時、復職する時、また雇用形態（正規雇用や非正規雇用）に応じたの留意点や情報がQ&Aで掲載されています。



(6) 関連資料

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」



「治療しながら働く人を応援する
治療と仕事の両立支援ハンドブック」

「仕事とがん治療の両立お役立ちノート」



手記

職場の上司や同僚に恵まれた事が一番大きいと思いますが、まずは自分の病名、病状を素直に伝え、自分の現状を知ってもらおう事を今でも大切にしています。

今どんなことがつらくて困っているのか、どんなサポートをして欲しいのか、また、現状でどこまでは出来るがここからは出来ないという事をできる限り詳しく伝えていきます。ここ数年でがんになる人や公表する人は増えていて、がんという病名も珍しいと感じる雰囲気は少なくなってきているのではないのでしょうか。伝えるということに戸惑いや躊躇はもちろんあると思いますが、まずは伝えやすい人から伝えていくという方法もひとつかと思います。

私は30代前半の現役世代真ただ中でがんを発症し、その後再発を繰り返し今年で16年目になります。自分でもこれほど長く生きるとは思っていませんでした。再発の度に仕事につける日数・時間が少なくなり、やはり収入面は気がかりなことのひとつです。傷病手当金（公的補助）は18ヶ月で満了となるため、

4. 治療を受けながら働きたい

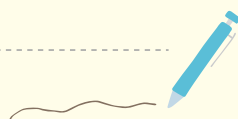
それ以降の保障はありません。今は民間保険会社が給与保障商品を取り扱っている場合もあります。働けなくなった時の収入確保を考える場合、民間保険を検討することは一つの方法かもしれません。

一人で抱え込んではいけません。沼にはまっていくばかりです。誰でもいいのでまずは誰かに相談してみてください。きっとそこから突破口がひらけます。同じ生きる時間なら、心が穏やかな時がたくさんある時間を生きることを願っております。



memo

A series of horizontal dashed lines for writing on a yellow notepad.



5. がん患者のアピアランス(外見)ケアについて

がんやがんの治療により、脱毛や皮膚、爪等の外見の変化が起こることがあります。変化を受け入れ過ぎられる方も多くいらっしゃいます。一方で、外見の変化により「周りの人からどう思われるのか気になる」「自分らしさがなくなった気がする」などの気持ちを抱え、今まで通りの生活を送りにくくなる人がいます。そんな苦痛を抱える方が、その人らしく過ごせるために、医療機関で看護師などの医療者が行うアピアランス（外見）ケアがあります。

アピアランスケア外来では、治療前と同じ姿に戻ることを目指すのではなく、外見の変化による辛い気持ちを和らげてその人らしく暮らしていける方法を患者さんと一緒に考えていきます。

また、岡山県内では、一部の自治体で、ウィッグ等の購入費の一部を助成しています。市町村の助成について知りたい方は、がん相談支援センターに相談してみましよう。



6. ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について

多くの方が、急な病状の悪化や不測の事態で、必要な時に自分の意思を伝えられなくなる可能性があります。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、そういった私たちすべての人に訪れるかもしれない「もしもの時」に備えるために大切なことであり、将来の医療や生活について、家族や医療者と事前に話し合うことです。ACPの話し合いを通じて、前もって家族や医療者にご自分の考えや意思を理解してもらえていれば、あなたの思いを尊重した医療判断が可能になります。

この話し合いは、一度きりで終わるものではありません。状況や考えが変わるたびに何度も繰り返して行うもので、その時々を確認しながらあなたの考えに合った方法を話し合っておくことが大切です。また、わざわざ口に出さなくてもご家族はあなたの意思を理解している、と思われる方もおられるでしょう。しかし、普段から話合っていないと家族には伝わっていないことが多く、実際にその時になれば話をしていないことを後悔することも多いのです。ACPとはこのようなあなたの、そしてご家族の後悔を減らすための取り組みにもなります。

だからこそ、ACPの話し合いが重要です。特に意味がある方として、「病気が再発した方」、「入退院を繰り返している方」、「有効な治療法が限られてきている方」が当てはまります。このような状態ですと医療者から告げられたら、ACPの話し合いを考える良いタイミングかもしれません。

暗い話になると思われがちなACPですが、その目的は、今を最善に生き、心の中にある不安や心配事を解消することです。皆さんもぜひACPについて考え、家族や医療者と話をしてみたいはいかがでしょうか。

岡山県医療推進課HP

・ ACP啓発広報番組

<https://www.pref.okayama.jp/page/845383.html>



・ 最期まで自分らしく生きるために～各種リーフレットのご案内

<https://www.pref.okayama.jp/page/596242.html>