

おきなががんサポートハンドブック第4版制作 進捗状況

沖縄県相談支援部会

〈 報告事項 〉

内容の改編点

1. 相談窓口や患者会、制度等に関する情報を、最新の情報へ追加・修正を行った。
 - ・就労支援に関する相談窓口を追加。対応可能な相談内容ごとに記載。
 - ・離島在住の患者さんが利用可能な制度を追加。
 - ・子どもむけの制度の中に、奨学金制度を追加。
 - ・臨床試験に関する情報サイト(国がん：がん情報サービス)を記載

2. キーワードごとの索引をつけるなど、情報をよりスムーズに探せるよう改訂を行った。
 - ・悩みやつらさ・不安（トータルペイン）への対応について、より理解が深まるよう手取るガイドへのナビゲーションを増やした。
 - ・緩和ケアに関する内容を、「病気や治療について」の部内にいれた。
 - ・ホスピスへの入院相談の流れがより分かりやすくなるよう図式化した。

3. 県内のがん患者さんの手記（体験記）が好評であったため、コラムを追加した。
 - ・「治療と仕事の両立に関する体験記」「緩和ケアを体験したコラム」
 - ・「ピアサポートに関するコラム」、「小児がん経験者による体験記」

< 参考 > 沖縄県がん対策推進計画（第2次）より転載

がん患者等関係者への支援

イ 情報提供体制

【達成目標】

指標項目	現状値	平成 29 年度
がんサポートハンドブックの更新	毎年 1 回	毎年 1 回

がんや療養生活について詳しく知るには

国立がん研究センターでは、『患者必携 がんになったら手にとるガイド』『わたしの療養手帳』を作成し、ホームページで公開しています。がんと診断されたらまずはじめに読む本として、本書とあわせてご活用ください。



『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』

(2013年9月発行)880円(税別)

がんと向き合い方やがんの基礎知識、各種がんの療養に役立つヒントなどをまとめた冊子です。がんと診断されて間もない時期の方、治療や療養中の方を含めて、病気との向き合い方を考えていきたいあらゆる方々が手にとっていただけるような、内容構成となっています。より具体的な説明も多く、用語の解説ページなどもあります。



『わたしの療養手帳』(別冊)

患者さん自身が治療や療養生活において、聞いたり、調べたりして理解したことを書き留めて整理する手帳です。

あわせてよめば、
さらに安心だね！



入手方法

まあ、
便利だわ！



一般書店で購入できます。

がん診療連携拠点病院の相談支援センターでは、見本を閲覧することができます。また、院内売店でも販売しています。

ホームページより無料で閲覧・印刷することができます。



がん情報サービス <http://ganjoho.jp>



QRコード

※右側のバナー「患者必携のページ」
「わたしの療養手帳」をそれぞれクリック。
※携帯電話でのダウンロードも可能です。

関連情報のご案内

コチラもCheck!

➔ P00 「○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○」

本書の中で、「コチラもCheck!→P○○」とあるのは、『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』で、詳しい情報・関連する情報が載っているページを示しています。お持ちの方は、あわせてご活用ください。

(3) 悩みや不安・つらさ(トータルペイン)

患者さんとご家族は、病気の時期や治療の場所を問わず、様々な苦痛(つらさ)を抱えています。つらさには、体のことだけでなく、心のこと、仕事のことお金のこと、残された家族の心配などがあります(トータルペイン)。「痛みやつらいことは、仕方がないことだ」とあきらめることはありません。つらい気持ちを「人に伝えること」が、あなたの苦痛を和らげるための第一歩になります。苦痛(つらさ)を和らげ、がん治療に前向きに取り組めるように一緒に考えサポートする医療が緩和ケアです。苦痛(つらさ)を感じた時から、緩和ケアと一緒に受けましょう。

どのようなことでも、医療者、先輩患者さんなどに聞いたり、教えてもらったりしながら、安心して納得のいく、自分らしい治療・療養生活をおくりましょう。また、患者さんご本人だけでなく、ご家族も一緒に役立つ情報を見つけ、積極的に活用しましょう。

みんな同じ悩みをもっていたのね!

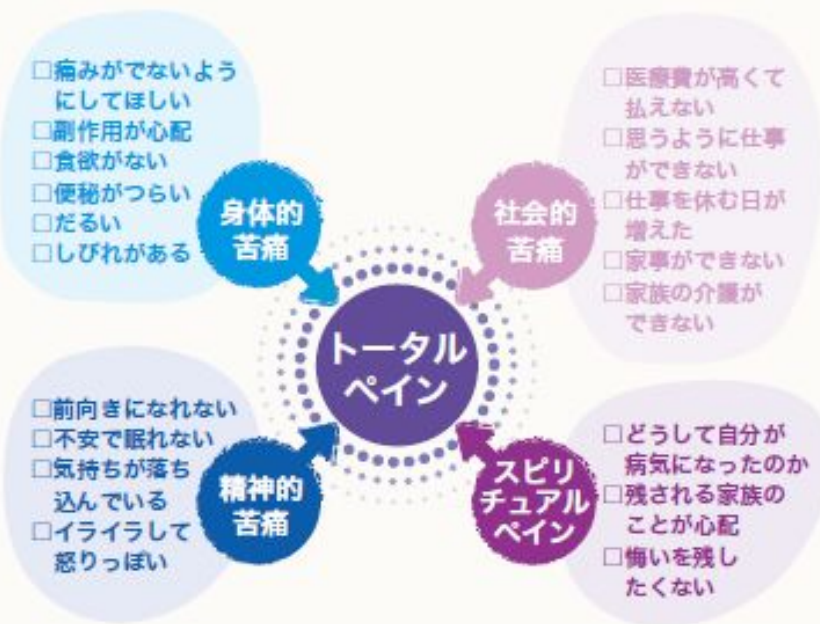
イラスト

「がんになったら手に取るガイド」を熟読して、気分が楽になりました!

自分や家族の悩みをひとつずつ整理してみよう!

コチラもCheck!

- ➡ P13~34 「がんと言われたとき」
- ➡ P35~110 「がんに向き合う」
- ➡ P111~184 「がんを知る」



『患者必携 がんになったら手に取るガイド 普及新版』

でより詳しく解説されています。

- 身体的苦痛**
 - ➡ P120~178 「がんのことで知っておくこと」
 - ➡ P180~199 「療養生活のためのヒント」
- 社会的苦痛**
 - ➡ P96~114 「経済的負担と支援について」
 - ➡ P45~50 「社会とのつながりを保つ」
 - ➡ P45~50 「療養生活を支える仕組みを知る」
- 精神的苦痛**
 - ➡ P20~25 「がんと言われたあなたの心に起こること」
 - ➡ P194~197 「休養と睡眠のヒント」
 - ➡ P199~120 「気分転換とストレス対処法」
- スピリチュアルペイン**
 - ➡ P14~16 「診断の結果を上手に受け止めるには」
 - ➡ P92~99 「限られた時間を自分らしく生きる」

2. 治療を続けながら働きたい

現状ではがんに特化した休職制度はありませんが、主治医ともよく相談しながらご自身の治療計画に合わせて、就業計画を立てることが大切です。必要に応じて産業医や産業保健師、職場の人事関係担当者、がん相談支援センターの相談員、総合労働相談コーナーへ相談できる場合もあります。

職場の就業規則や傷病休暇制度をはじめ、仕事を持つ人向けの制度や情報を集めておきましょう。

(1) 労働問題全般についての相談

(2014年2月現在)

■総合労働相談コーナー

県内の労働局、労働基準監督署内で、無料で労働問題の専門家が相談に応じています。相談内容によっては、担当窓口をご案内する場合があります。(受付:平日9時~17時(正午から13時までを除く))

沖縄労働局総合労働相談コーナー ☎098-868-6060

那覇総合労働相談コーナー ☎098-868-8008

沖縄総合労働相談コーナー ☎098-982-1400

名護総合労働相談コーナー ☎0980-52-2691

宮古総合労働相談コーナー ☎0980-52-2691

八重山総合労働相談コーナー ☎0980-82-2344

■中小企業労働相談所(労政・女性就業センター内)

給料や残業代を払ってくれないなど、労働問題全般について、公正・中立の立場で相談に応じています。月・水・金曜日は社会保険労務士が対応します。(受付:平日 午前8時30分~午後5時)

フリーダイヤル ☎0120-610-223

■沖縄県社会保険労務士会 総合労働相談所

労働問題全般に関する相談を、社会保険労務士が無料で対応します。相談は第1、第3土曜日(祝日除く)の14:00~16:00、電話か来所。来所の場合は事前に電話またはFAXでご予約をお願いします。(受付:平日 平日9時~16時) FAX.098-863-3563 ☎098-863-4395

(2) 小規模事業所の事業主や労働者の身体やこころの健康相談

■沖縄産業保健推進センター

相談員(メンタルヘルス支援担当)が予約面談、FAX、eメール等で相談に応じ解決方法を助言します。

電話相談 (受付:13時~17時) ☎098-859-6175
※相談者の方の日程と相談員との日程調整をいたします。

予約面談 (受付:9時~17時) ☎098-859-6175
(来所にて相談)※来所日については、来所する日と時間を連絡いたします。

沖縄県那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター 2階(203-1)
<http://www.sanpo47.jp/>

(3) 生活から就職までの総合相談

■グジョブセンターおきなわ

皆さまの「働きたい」「雇用したい」を応援します。若年者、中高年齢者、子育て中の女性、さまざまな理由で長い間就職できずにお困りの方や生活に不安を抱える方など、さらには事業主の方をサポートします。(受付:平日 午前9時~午後5時)

グジョブセンターおきなわ ☎098-865-5006
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎1-15-10 1F
<http://www.gjcenter.jp/index.jsp>

グジョブセンターおきなわ 中部サテライト ☎098-923-0078
〒904-0116 北谷町北谷2-13-3