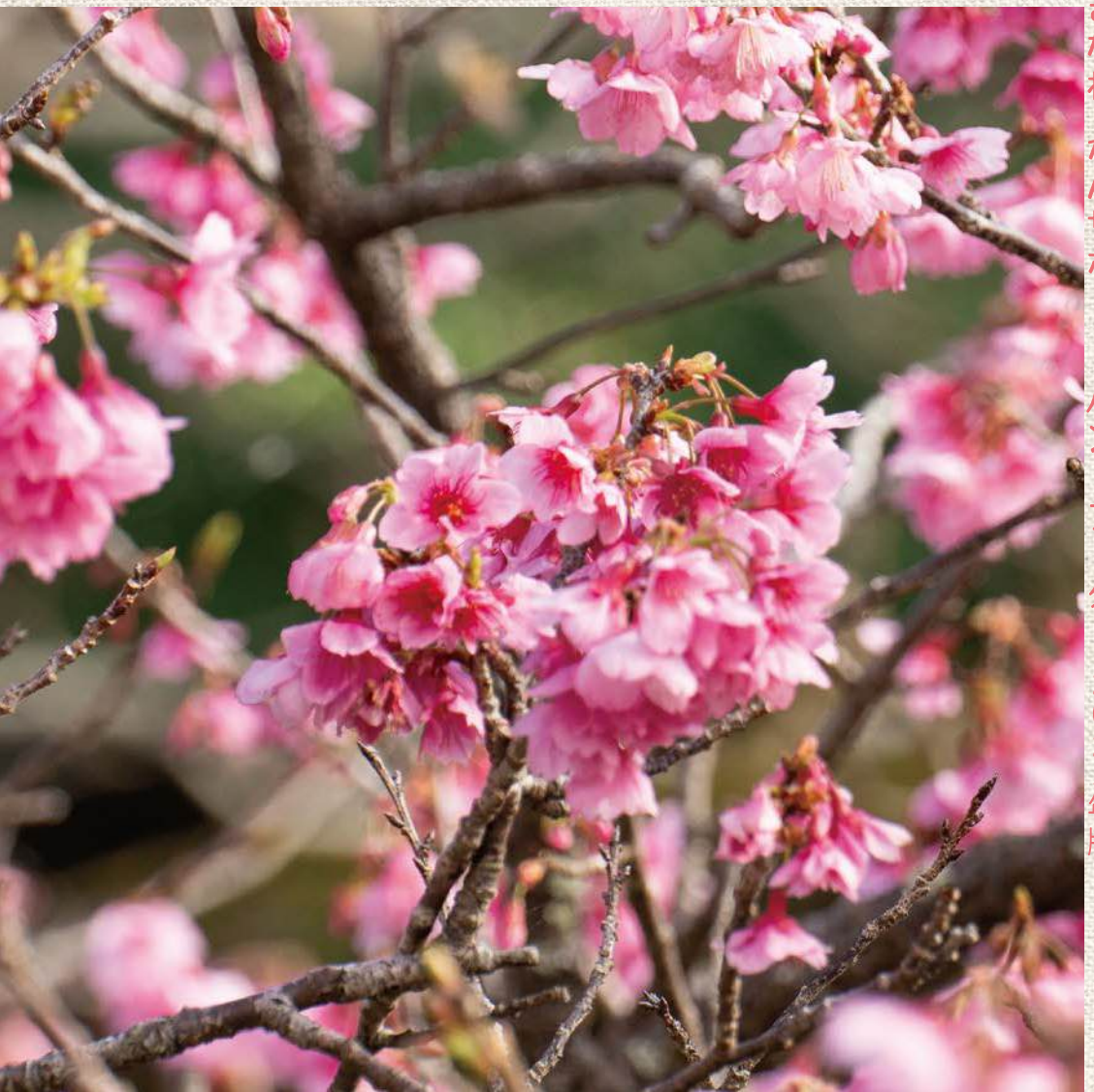
本書の WEB 版はコチラ
https://okinawagansapo.jp

お問い合わせ　琉球大学病院　がんセンター
〒901-2725　沖縄県宜野湾市字喜友名 1076
TEL:098-894-1518　FAX:098-894-1519
E-mail:mail@ryukyucc.jp

地域の療養情報　おきなわ がんサポート ハンドブック　2025年版

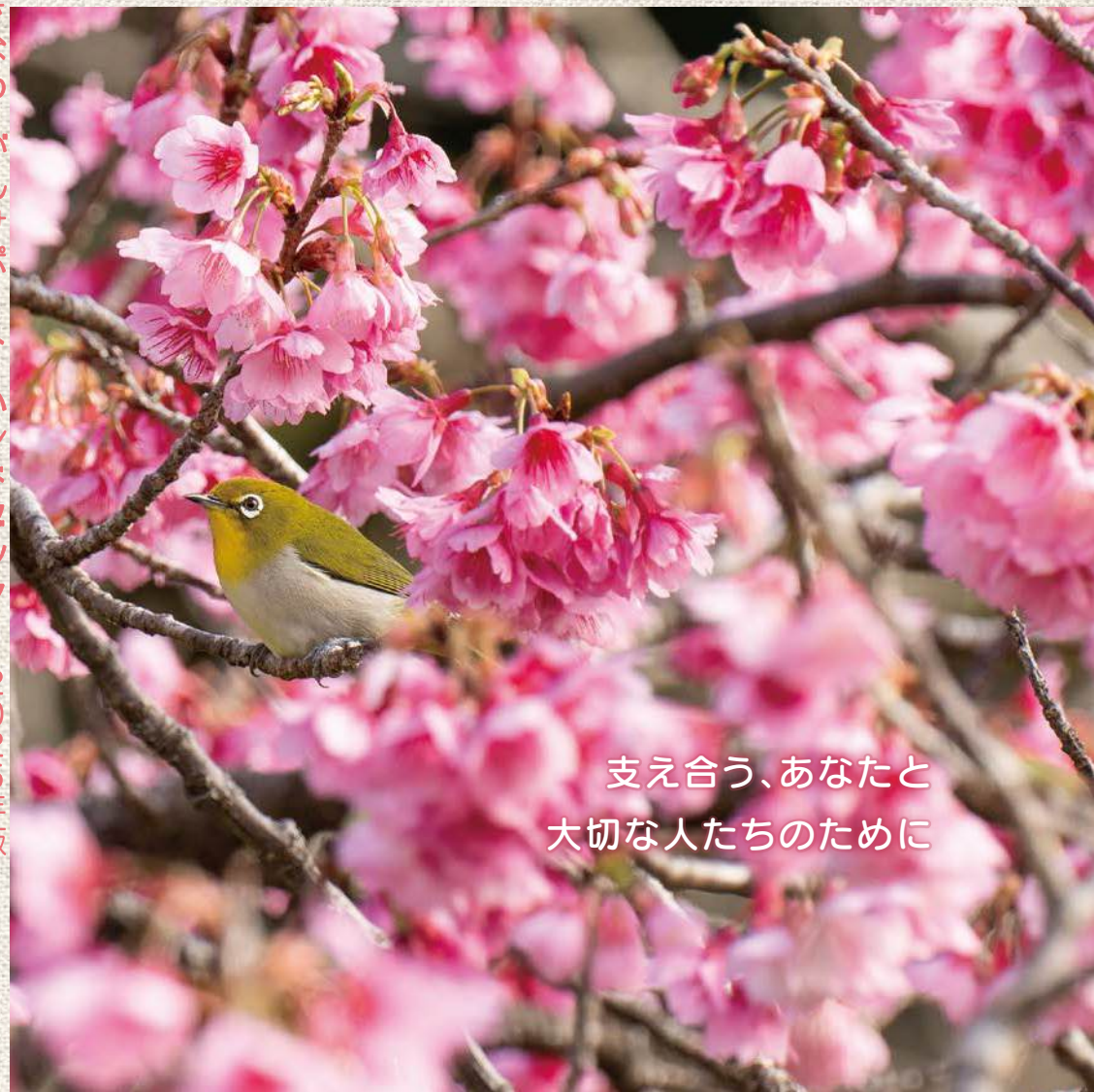


TAKE FREE ¥0

地域の療養情報

# おきなわ がんサポート ハンドブック

2025年版
令和6年度 沖縄県委託事業



支え合う、あなたと
大切な人たちのために

## がんや療養生活について詳しく知るには

### 正しい情報を知ることが大事です
### 本書と合わせてご活用おすすめの本

**『患者必携　がんになったら手にとるガイド 普及新版』**
（税込968円）

国立がん研究センターが発行し、ホームページでも無料で閲覧・印刷することができます。
以下に関するさらに詳しい情報が載っています。

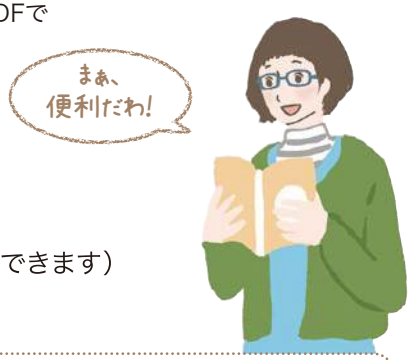
- ○ がんとの向き合い方や基礎知識
- ○ がんの療養に役立つヒントなど
- ○ 具体的な説明　○ 用語の解説




◉治療や療養生活において説明を受けた内容や、質問したいことを書き留めて整理できる「別冊 わたしの療養手帳」付きです。




以下のQRコードからPDFでダウンロードできます。




**■購入方法**

- 一般書店（注文してお取り寄せできます）
- インターネット通販




**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**

➔「○○○○○○○」

本書の中で、「コチラもCheck!」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項目を示しています。お持ちの方は、あわせてご活用ください。



人の命を尊重する
「命（ぬち）どぅ宝」の精神に基づき
人を大切にすることによって
沖縄に暮らすすべての人々が
人と人とが助け合う「ゆいまーる」の心で
がんになっても助け合い
安心して暮らせますように……。

地域の療養情報

# おきなわ がんサポート ハンドブック

2025年版 ／ 令和6年度 沖縄県委託事業

## がん治療と療養の過程（ライフコース）



**緩和ケア**
病を抱える患者やその家族の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア。

**寛解**
治療の結果、検査上はがんが見つからなくなった状態。

**非寛解**
寛解が得られなかった状態。

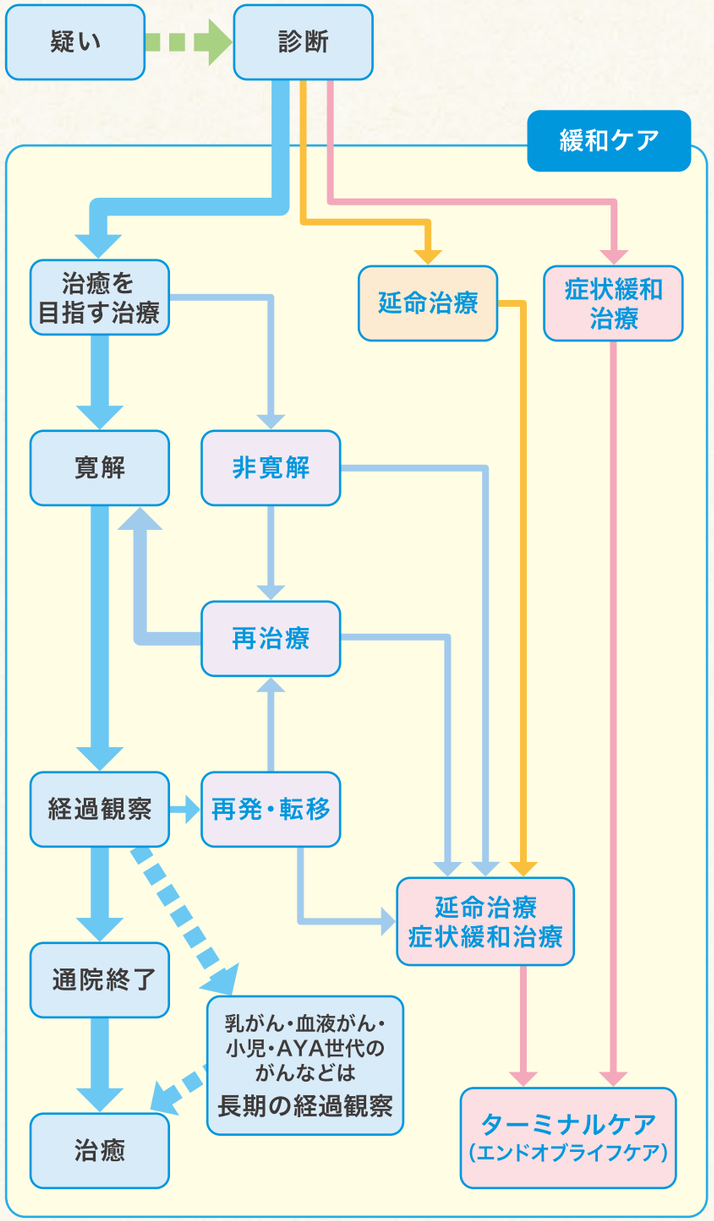
**経過観察**
治療後の体調変化やがんの再発がないかを確認するために通院すること。

**治癒**
がんが治ること。

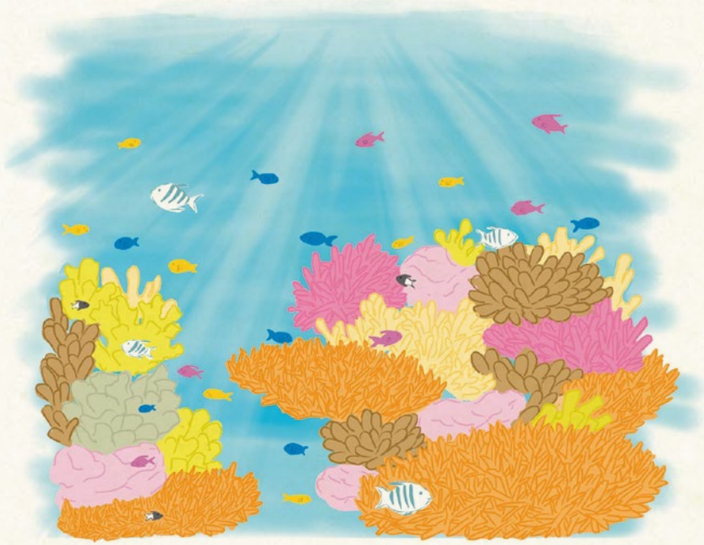
**延命治療**
がんの勢いを抑えつつ、がんとうまく付き合っていく治療。

**症状緩和治療**
がんによる苦痛や不快感を和らげるための治療。

**ターミナルケア（エンドオブライフケア）**
人生の残りの時間を、最期まで自分らしく生きられるように、支援すること。




# がんと告げられたあなたへ



がんという言葉を聞いて、あなたの心はさまざまな気持ちで揺れ動いているかもしれません。がんと診断を受け、人知れずそんな心の揺れと向き合っている人たちがいます。がん治療は、あなたやそんな方々に寄り添いたいと願う人たちとの協働作業です。

この冊子も今のあなたに役立つ支援や情報をご紹介し、少しでもあなたの支えになることを願い、作成しました。
この冊子が、あなたを支援する人たちとのかけはしになりますように。

## がんと言われたとき、すぐに役立つヒント＆リスト



がんと診断されてから、ショックで頭が真っ白かもしれません。けれど２～４週間という短い期間で、治療方針を決めなければいけないのが実情です。また、家庭や仕事の調整をしたり、支援制度を調べたりと、やるべきことはたくさんあります。そこで、治療が始まる前や後に役立つヒント＆リストを準備しました。

がん治療は、あなたに寄り添いたいと願う人たちとの協働作業です。サポートしてくれる人たちと一緒にこのページを開きながら、これからの治療や生活の予定を考えていきましょう。

### 1 病名と病期を知る
P12・92・94

- □ 担当医から病名と病期（ステージ）、性質を紙に書いてもらいましょう。
- □ 現在の病状や今後の見通しを聞きましょう。
- □ いまできる治療法とその目的を理解しましょう。
- □ 説明を受けるときは、看護師などに立ち会ってもらい、ご家族や友人と一緒に聞きましょう。

### 2 がん相談支援センターを利用する
P10・11

- □ がん相談センターや連携室、看護師等に申し出て、担当医の説明を聞く十分な時間を調整してもらいましょう。
- □ 利用できる各種の窓口の連絡方法と、どんなときにどんなことが聞けるのか、確認しましょう。
- □ 地域で利用できる制度やサービスを確認しましょう。

### 3 担当医と話す
P13・19・20

- □ すすめられた治療法がなぜよいのか、標準治療または科学的根拠のある治療か確認しましょう。
- □ 副作用について、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。
- □ 補完代替療法・健康食品・サプリメントを利用するときは、良い点と悪い点を確認しましょう。
- □ 食事や薬についての説明を受けましょう。
- □ 治療結果や体調の記録を取って担当医に伝えましょう。

### 4 セカンドオピニオンを活用する
P14

- □ セカンドオピニオンで他の医師の意見を聞きましょう。
- □ 通院する医療機関の診療内容や体制を確認しましょう。
- □ 転院が目的ではありません。

### 5 痛みやつらさを和らげる
P34・35

- □ 苦しいこと・つらいことは、いつ、どんな時に生じるのか、メモにして上手に伝えましょう。
- □ 痛みは我慢せず、和らげてもらいましょう。
- □ 気分の落ち込み・不安・不眠などについて、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。
- □ 呼吸苦、胸水、腹水、だるさ、食欲不振などの症状について、満足のいく説明と対応をしてもらいましょう。

### 6 すぐに仕事を辞めない
P10・72

- □ ひとりで悩まず、上司や職場に相談しましょう。
- □ 職場の就業規則や利用できる休暇制度を確認しましょう。
- □ 専門の相談窓口やがん相談支援センターを活用しましょう。

### 7 情報を集める
表紙裏・P10・12～17・92

- □ 一番の情報源は担当医です。しっかりコミュニケーションを取り、あなたに合った正確な情報を得ましょう。
- □ セカンドオピニオンは、正確な情報を得るためにも大切です。
- □ 本やインターネットには根拠のない情報があふれています。正しい情報を見極めましょう。
- □ 得られた情報の活用について、がん相談支援センターを利用して相談しましょう。

### 8 治療費の負担を減らす
P66

- □ 治療にかかる費用の目安について確認しましょう。
- □ 民間保険や高額療養費制度など各種制度の手続きをしましょう。

### 9 妊娠の可能性を知る
P21・37・52

- □ 男性女性ともに、選択した治療によっては不妊になる可能性があります。妊娠や出産に及ぼす影響について説明を受けましょう。
- □ がん治療が始まる前に、担当医に相談することが重要です。子どもを持つことの希望を担当医に伝えましょう。
- □ 治療によるセクシャリティの変化について知っておきましょう。

### 10 大事にしたいことを考える
P38・92～94

- □ 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを担当医に伝えましょう。
- □ これからのことについて担当医やご家族と話し合いましょう。
- □ 治療および生活の具体的な予定を考えましょう。

〈もくじ〉


## 【巻頭綴じ込み】がんと告げられたあなたへ

がん治療と療養の過程（ライフコース）
がんと言われたとき、すぐに役立つヒント＆リスト

がんや療養生活について詳しく知るには ……表紙裏
がんの冊子 ……裏表紙裏

## 【第1部】納得して治療を受ける 7



がんの疑いがあると言われてから治療が始まるまでの、不安を和らげたり、病気の理解を深めたり、治療方法の選択に必要な情報を掲載しています。

### 1.がんについて相談する

(1)がん相談支援センター ……10
(2)沖縄県医療安全相談センター ……11

### 2.情報を集める

(1)病名、性質、病期 ……12
(2)担当医の説明を聞く ……13
(3)セカンドオピニオン ……14
(4)セカンドオピニオン実施施設 ……15
(5)書籍とインターネットで情報をさがす ……16

### 3.治療について知る

(1)診断から治療までのながれ ……18
(2)標準治療と科学的根拠（エビデンス） ……19
(3)臨床試験 ……20
(4)補完代替療法 ……20
(5)ゲノム医療 ……21
(6)妊娠の可能性を残す（妊孕性温存療法） ……21

### 4.県内の医療体制

(1)がん診療連携拠点病院制度 ……22
(2)希少がん ……23
(3)小児がん ……23
(4)がん診療を行う医療施設の一覧 ……24
(5)がん診療を行う医療施設の連絡先一覧 ……26
(6)離島とがん ～通院治療の選択～ ……28

## 【第2部】よりよい療養生活をおくるために 31



緩和ケアや、在宅で療養を続けるための生活を支える仕組みについて紹介しています。また、患者会やアピアランスケアの情報も掲載しています。

### 1.痛みやつらさを和らげる

(1)緩和ケア ……34
(2)緩和ケアに関わる職種（緩和ケアチーム） ……35

### 2.自分らしく毎日を過ごす

(1)アピアランスケア ……36
(2)がんとセクシャリティ ……37
(3)アドバンス・ケア・プランニング（ACP） ……38

### 3.同じ病気の人の話を聞いてみる

(1)がんピアサポーター（がん経験者による相談） ……40
(2)患者会 ……41
(3)患者支援団体 ……44
(4)患者サロン ……45

## 4.子どもの療養を支える


(1)入院中の教育支援、復学支援 ……46
(2)ファミリーハウス ……47
(3)入院中のきょうだい支援 ……48
(4)晩期合併症と長期フォローアップ ……49
(5)その他の支援事業 ……49
(6)小児がんの患者会・支援団体 ……50


## 5.AYA世代のがんを考える


(1)AYA世代のがん ……52
(2)AYA世代のがんを考える ……52


## 6.自宅で療養生活を続ける


(1)在宅療養 ……54
(2)訪問診療 ……55
(3)訪問看護 ……55
(4)介護保険 ……56
(5)福祉用具・介護用品 ……57
(6)高齢者の相談窓口(地域包括支援センター) ……57
(7)介護タクシー ……58
(8)若年がん患者在宅療養生活支援事業 ……58


## 7.自分らしく生きる


(1)終末期における緩和ケア(ターミナルケア) ……60
(2)グリーフケア ……62






## 【第3部】お金のことについて 63



治療費の負担を軽くする各種制度や、生活状況に合った支援制度について紹介しています。

## 1.医療費の負担を減らす


(1)高額療養費制度 ……66
(2)高額療養費限度額適用認定証 ……66
(3)標準負担額減額認定証 ……67
(4)高額療養費貸付制度 ……68
(5)高額医療・高額介護合算制度 ……68
(6)確定申告による医療費等の控除 ……68
(7)その他の制度 ……69


## 2.治療を受けながら働く


(1)医療機関での就労相談 ……72
(2)治療と仕事の両立支援 ……73
(3)労働問題全般についての相談 ……74
(4)生活から就職までの総合相談 ……74
(5)女性の就業相談、仕事と子育ての両立などの相談 ……75
(6)働くがん患者の支援団体、冊子 ……75


## 3.仕事を辞めて治療に専念する


(1)退職に伴う健康保険の変更 ……76
(2)失業手当(基本手当)の受給期間の延長 ……77


## 4.家庭の状況に合う支援を受ける


(1)傷病手当金 ……78
(2)国民健康保険一部負担金の減免制度 ……79
(3)生活保護制度 ……80
(4)生活福祉資金貸付制度 ……80

## 5.離島やへき地に住む人向けの制度を知る

(1)がん治療の渡航費等助成 ……82
(2)離島へき地がん患者等宿泊支援制度 ……82

## 6.障害についての支援を受ける

(1)障害年金 ……84
(2)障害手当金(厚生年金) ……84
(3)身体障害者手帳 ……85

## 7.子ども向けの制度を知る

(1)小児慢性特定疾病医療費助成制度 ……86
(2)こども(乳幼児)医療費助成制度 ……86
(3)育成医療(自立支援医療制度) ……86
(4)特別児童扶養手当 ……87
(5)障害児福祉手当 ……87
(6)造血幹細胞移植後ワクチン再接種費用助成 ……87
(7)その他の制度 ……88

## 問い合わせ先一覧 90

■年金事務所一覧／各医療保険窓口 ……90
■税務署一覧／福祉事務所一覧 ……91

**体験談**

私の病床体験 ……30
アピアランスケアの大切さ ……39
周りが必ずついている ……53
骨髄移植を経て ……59
仕事と、子育てと、乳がんの治療 ……71
制度を利用して不安を軽くする ……81
死ぬも生きるも100%全開 ……83

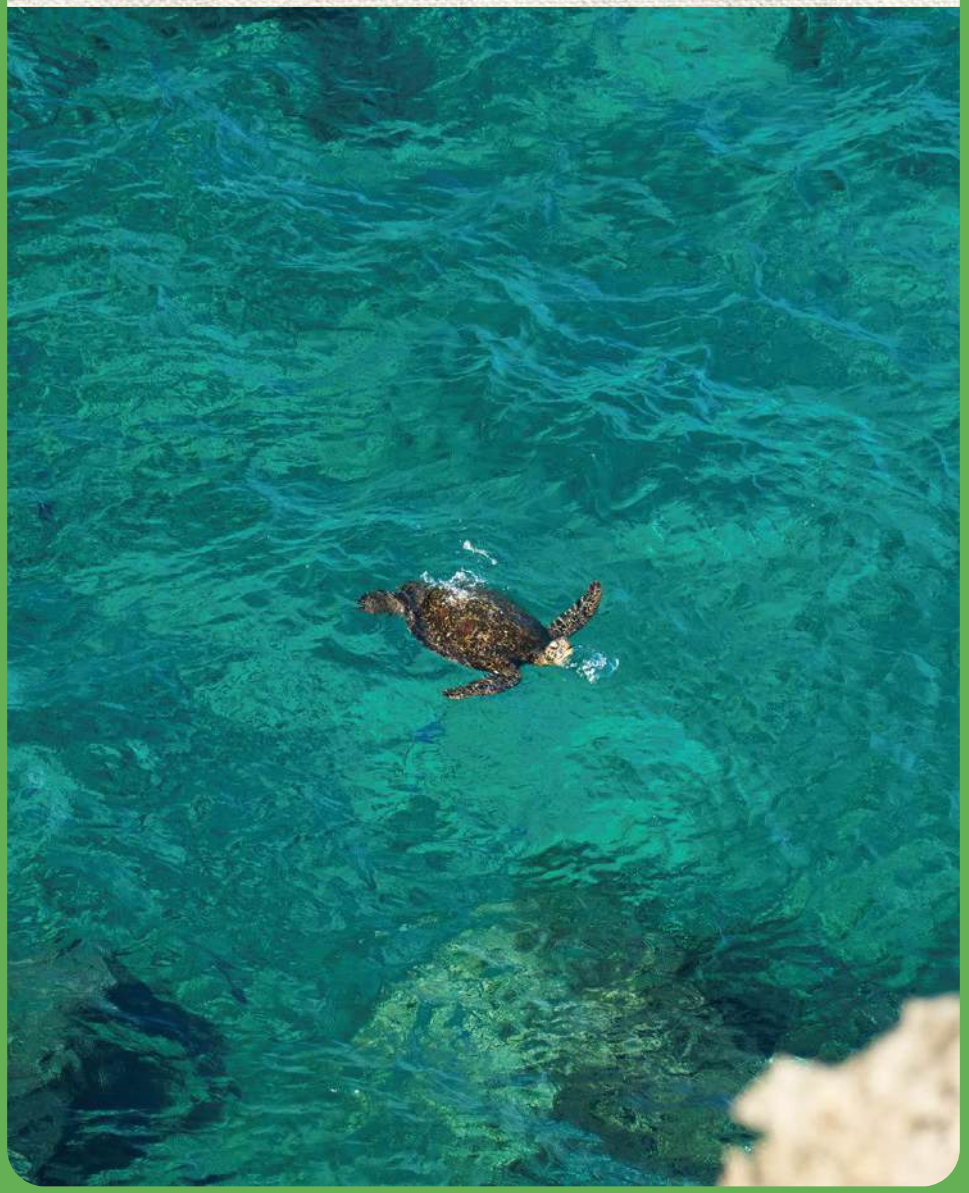
**ノート欄**

●面談にのぞむときの質問集 ……92
●私のメモ(担当医からの説明の記録) ……94

※本書に記載の情報・データは、特記した以外は、2025年1月現在です。



# 第1部 納得して治療を受ける





1.がんについて相談する
2.情報を集める
3.治療について知る
4.県内の医療体制

第1部は、がんの疑いがあると言われてから治療が始まるまでの、不安を和らげたり、病気の理解を深めたり、治療方法の選択に必要な情報を掲載しています。また、がん相談支援センターについても紹介しています。

# 1. がんについて相談する

## (1)がん相談支援センター

がんについての不安や悩み・心配ごとは「がん相談支援センター」にご相談ください。がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて、対面や電話で相談することができます。

がんと診断されたら、ひとりで悩まず、まずは最寄りのがん相談支援センターにお気軽にお立ち寄りください。




### ■例えばこんなご相談に！










### ■沖縄県内のがん相談支援センター

**北部地区医師会病院** ✆0980-54-1111（代表）
対応日時：平日・9時～17時

**沖縄県立中部病院** ✆098-973-4312（直通）
対応日時：平日・9時～17時

**琉球大学病院** ✆098-894-1508（直通）
対応日時：平日・9時～16時30分

**那覇市立病院** ✆098-917-5238（直通）
対応日時：平日・9時～17時

**沖縄県立宮古病院** ✆0980-72-3151（代表）
対応日時：平日・9時～17時

**沖縄県立八重山病院** ✆0980-87-5557（代表）
対応日時：平日・9時～16時

※上記の病院以外（P24・25）でも、ソーシャルワーカー（社会福祉士）がさまざまな相談に対応しています。各病院の医療福祉相談室・地域医療連携室へお問い合わせください。

## (2)沖縄県医療安全相談センター

医療にかかる苦情や相談についてアドバイスや情報提供を行います。

**医療安全相談窓口** ✆098-866-1260（相談専用）
〒900-8570　那覇市泉崎1-2-2　沖縄県庁4階
沖縄県保健医療介護部 医療政策課内
受付時間：月～木曜日（祝日のぞく）・9時～12時、13時～17時
E-mail：iryouanzen@pref.okinawa.lg.jp



コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』
「がん相談支援センターにご相談ください」

## 2. 情報を集める

### (1)病名、性質、病期

がんと付き合っていくには、ご自身のがんの正確な「病名」、詳しい「性質」、そして「病期」を知ることが大切です。

まず「病名」ですが、肺がんという病名は、治療を考えるうえでは不十分です。肺の「小細胞がん」、肺の「腺がん」といった正確な病名を担当医から聞くことが必要になります。

つぎに「性質」です。近年では、より詳しいがんの性質や遺伝子の変異を調べる検査を行うことが多くなってきました。

がんの性質によって使用する薬剤を選択したり、その効果が事前にある程度わかるようになってきています。特に、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬などのがん細胞の持つ特異的な「性質」を利用した新しい治療薬が多く使われ、効果を上げるようになってきています。

そして「病期」は、がんの進行の程度を表し、「ステージ」とも呼ばれます。病期が「I期からIV期」のどれに当たるのかを担当医から聞いてください。同じがんでも、病期の違いで治療法が変わることが多いため、正しく把握することが重要です。

がんはどこから始まったのか（原発巣）、どこまで広がっているのか（浸潤や転移）についても知ってください。たとえば「S状結腸が原発巣、肝臓に転移しているが、肺には転移していない」などです。

これらの情報を確実に手に入れるために、担当医に対して「私のがんの正確な病名や詳しい性質、病期を紙に書いてください」とぜひお願いしてみてください。

面談にのぞむときの質問集 ➔P92



コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』
➔「がんの病期のことを知る」







### (2)担当医の説明を聞く

がんの診断がついた段階で、外来担当医が患者さんに診断名・病期・今後の治療方針などの説明を行います。このとき、ひとりやふたりではなく3〜5人で聞きましょう。ご家族や頼りになる友人に同席していただくのもよいことです。よく「家族に心配はかけたくないので、ひとりで聞きたい」とか「子どもが内地で働いていて同席できない」という患者さんがいますが、がんになったことは人生の一大事です。なるべく都合をつけて、今後の治療の際に頼りになる方に同席してもらう道を探るのが大切です。

通常の外来日に説明を聞く場合、時間が十分にとれないことがよくあります。事前に担当医にお願いして、30分以上の時間をもらいましょう。それができない場合は、外来日以外に約束をして、改めて説明を聞くのもおすすめです。担当医や看護師に申し出るか、がん相談支援センターに相談してみてください。

説明された内容はメモに残すとあとの確認に便利ですが、落ち着いて話を聞くのは難しいものです。同席する人に書きとめてもらうようお願いしてみてください。担当医に聞きたいことは当日までに「面談にのぞむときの質問集」（P92）に書き出して、説明のときに携帯しましょう。



また、説明は一度限りのものではありません。1回の説明で理解したり、今後の方針を決めることがむずかしいことは、担当医も十分に理解しています。どうぞ遠慮せずに、もう一度説明をしてほしいと、担当医（または看護師やがん相談支援センター）に伝えてください。

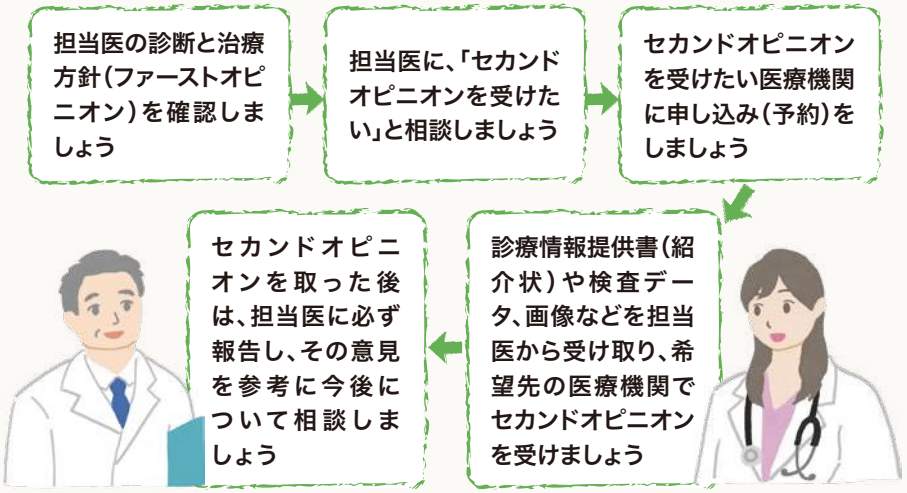


コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』
➔「医療者とよい関係をつくるには」
➔「がんに携わる“チーム医療”を知ろう」

## (3)セカンドオピニオン

セカンドオピニオンとは、納得のいく治療方法を選択できるように、現在診療を受けている担当医とは別の病院の医師に意見を求めることです。ここでは、①診断の確認、②治療方針の確認、③その他の治療方法の確認とその根拠を聞くことができます。担当医と同じ判断となることもありますが、それでも今の選択が正しいことがわかると、納得して治療を受ける気持ちになります。ときには医師によってすすめる治療が違う場合もあります。

### 【セカンドオピニオンの流れ】




### セカンドオピニオンの費用と注意点

- 相談料は医療機関によって費用が異なり、沖縄県内では1万円～2万円、県外では2万円～5万円となっています。(30分～1時間程度)
- セカンドオピニオンは医師を変えること、検査・治療を受けること、転院することではありません。
- 予約の取り方など詳しい情報は、各医療機関にお問い合わせください。



コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』

「セカンドオピニオンを活用する」







## (4)セカンドオピニオン実施施設

(2025年1月現在)

| | | |
|---|---|---|
| がん診療連携拠点病院 | 琉球大学病院(患者支援センター) | 098-894-1572 |
| | 沖縄県立中部病院 | 098-973-4111 |
| | 那覇市立病院(地域医療連携室) | 098-884-5134 |
| 地域がん診療病院 | 北部地区医師会病院 | 0980-54-1111 |
| | 沖縄県立宮古病院 | 0980-72-3151 |
| | 沖縄県立八重山病院 | 0980-87-5557 |
| その他の医療機関 | 沖縄県立北部病院 | 0980-52-2719 |
| | 中頭病院 | 098-939-1300 |
| | 中部徳洲会病院 | 098-923-1091 |
| | ハートライフ病院 | 098-895-3255 |
| | 国立病院機構 沖縄病院 | 098-898-2121 |
| | 浦添総合病院 | 098-878-0231 |
| | 宮良クリニック | 098-878-3311 |
| | 沖縄赤十字病院 | 098-853-3134 |
| | 沖縄協同病院(地域連携課) | 098-853-1201 |
| | 那覇西クリニック | 098-858-5557 |
| | 那覇西クリニックまかび | 098-884-7824 |
| | 与那原中央病院 | 098-945-8101 |
| | 沖縄県立南部医療センター・こども医療センター | 098-888-0123 |
| | 南部徳洲会病院 | 098-998-3221 |
| | 友愛医療センター | 098-850-3811 |

※沖縄県「がん診療を行う医療施設」に基づき、琉球大学病院がんセンターより各医療機関に照会の上、同意のあった医療機関を掲載しています。

## (5)書籍とインターネットで情報をさがす

### ■推奨書籍

患者必携 がんになったら手にとるガイド
普及新版 編著:国立がん研究センター 表紙裏

### ■各種がんの診断や治療、医療機関などに関する情報サイト

国立がん研究センター　がん情報サービス

がん情報サイト
Cancer Information Japan
公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構　医療イノベーション推進センターのサイトです。

### ■沖縄県のがん情報、がん対策に関するサイト

沖縄県がん診療連携協議会
うちな～がんネット がんじゅう

### ■がんの予防や検診、がん患者さんやそのご家族に必要な情報サイト

公益財団法人 日本対がん協会

### ■免疫療法についての情報サイト

国立がん研究センター　免疫療法情報サービス







### ■希少がんについての情報サイト

国立がん研究センター　希少がんセンター

国立がん研究センター中央病院　希少がんホットライン
03-3543-5601（平日 9時～16時）
希少がんについて、お困りのことや不安なことがあればご相談ください。

全国の希少がんホットライン

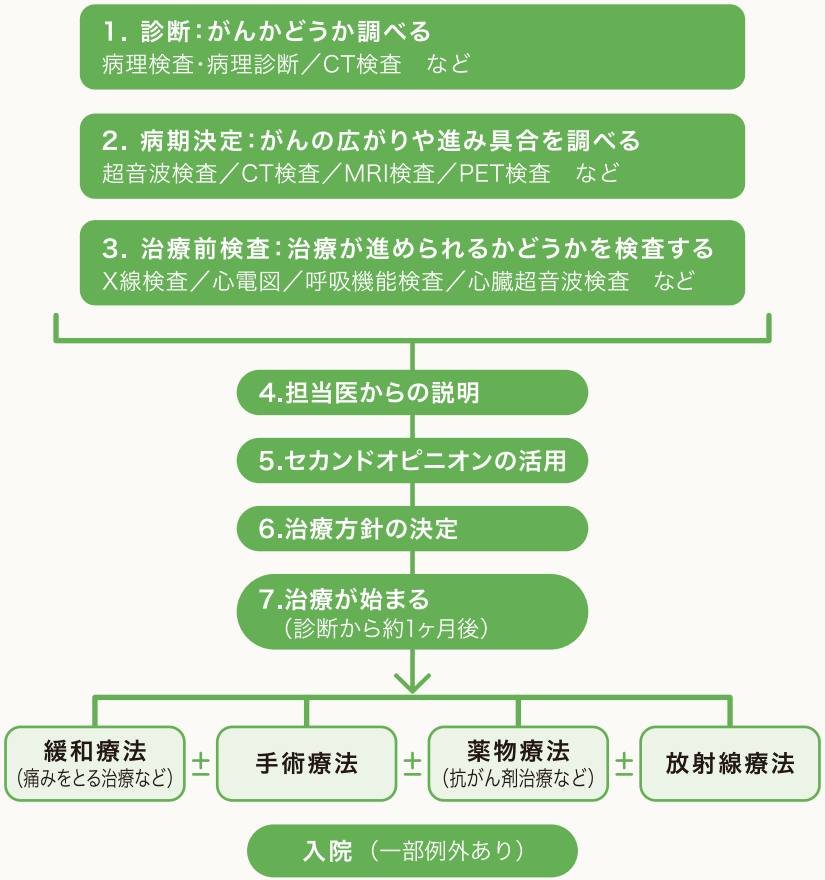
九州大学病院希少がんセンター
希少がんホットライン
092-642-6134（平日 12時～16時）
専任の看護師が、患者さん・ご家族、医療関係者からの希少がんに関するご相談をお受けいたします。



# 3. 治療について知る

## (1)診断から治療までのながれ

がんと診断されてからもいろいろな検査が続きます。がんの広がりを見たり、あなたの体が、これから始まる治療を受けることができる状態かを調べます。早く治療してほしいと焦る気持ちや、がんが進行してしまうのではないかと心配になるかもしれません。しかしがんは、おおよそ月単位での進行です。担当医の説明を受けたら、セカンドオピニオンを取ったり、正しい情報を集めたりして、納得して治療を受けましょう。










## (2)標準治療と科学的根拠(エビデンス)

「標準」という言葉に、どんな意味を連想しますか？　少し意外かもしれませんが、医療の世界では、現時点でもっとも“上等”ながん治療のことを「標準治療」と呼びます。

標準治療とは、科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療をいいます。医療においては、「最先端の治療」がもっとも優れているとは限りません。最先端の治療は、開発中の試験的な治療としてその効果や副作用などを調べる臨床試験で評価を受け、それまでの標準治療より優れていることが証明できて推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。

ただし、すべてのがんで（特に再発後の）標準治療が確立されているわけではありませんし、患者数の少ないがんでは標準治療がないものもあります。それでも多くの治療法には、何らかの「科学的根拠（エビデンス）」があるものです。また、それがない場合は、基本的に標準治療を決めるための試験である「臨床試験」として治療を行うのが通例です。治療方法が示されたときには、必ず担当医に、その治療の科学的根拠の信頼性は高いか、低いかを聞きましょう。

がん以外に心臓の病気や糖尿病などの他の疾患がある場合は、標準治療以外の治療法がよりよい選択となることがあります。標準治療以外の治療法をすすめられたときには、担当医にその理由を聞いてみましょう。

てぃんさぐぬ花や
爪先(ちみさち)に染(す)みてぃ
親(うや)ぬ諭(ゆ)し言(ぐとぅ)や
肝(ちむ)に染(す)みり
（てぃんさぐぬ花）



### (3)臨床試験

「最先端の治療」が本当に効くのかどうか、安全、かつ倫理的、科学的に調べるための方法が「臨床試験」です。

臨床試験に参加するメリットは、より整った医療体制の中で、未来の標準治療を誰よりも早く受けられる可能性があることですが、一方で実際には現行の標準治療よりも効き目が高くなかったり、予想外の副作用を経験する可能性もあります。

このため、事前に専門家から十分な説明を受け、十分に納得した場合にのみ同意し、参加してください。なお、同意の後でも、治療の間でも、参加を取りやめることは可能です。

**国立がん研究センター　臨床試験情報サービス**

### (4)補完代替療法

補完代替療法とは、通常、がん治療の目的で行われている医療（手術や、抗がん剤治療をはじめとする薬物療法、放射線治療など）を補ったり、その代わりに行う医療のことです。

健康食品やサプリメントがよく注目されますが、鍼・灸、マッサージ療法、運動療法、心理療法と心身療法なども含まれます。

しかし、有効性が科学的に確認されているものは現在のところありません。そのため、情報の内容や選択については、よく吟味する必要があります。

もし関心のある補完代替療法があれば、担当医に意見を求めてみましょう。



**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**


- 用語の解説「標準治療」
- 用語の解説「科学的根拠に基づく医療（EBM）」
- 「臨床試験のことを知る」








### (5)ゲノム医療

がんゲノム医療は、主にがんの組織または血液を用いて多数の遺伝子を検査することにより、患者一人ひとりに最適な薬を選ぶ方法です。

県内では、琉球大学病院および県立中部病院ががんゲノム医療連携病院の指定を受け、がん遺伝子パネル検査を行っています。まずは担当医と相談してみましょう。

**国立がん研究センター　がんゲノム医療情報サービス**

### (6)妊娠の可能性を残す（妊孕性温存療法）

薬物療法や放射線治療を行うことで、精巣や卵巣の機能が弱まり、妊娠するために必要な能力（＝妊孕性）が低下してしまうことがあります。

基本的には、がんの治療を優先しながら、将来妊娠する可能性を残す方法（＝妊孕性温存療法）を考えることになりますが、そこにはさまざまな選択肢がありますので、担当医、家族、パートナーとよく相談して、どうするのかを決めてください。

沖縄県では現在、妊孕性温存療法および温存後生殖補助医療にかかる費用の一部を助成する事業があります。詳しい情報に関しては沖縄県のホームページをご覧ください。



**沖縄県がん患者等妊よう性温存療法研究促進事業について**

がんとセクシャリティ P37

## 4. 県内の医療体制

21 世紀に入り、専門医制度の確立、国内における各がん種に対するガイドラインの作成と普及、がん診療連携拠点病院制度、がん対策基本法をはじめとする法整備、がん対策推進基本計画、そして個々のがん治療医の意識変革により、我が国のがん医療は大きく変わり、進歩しました。どこに住んでいても標準治療（現在利用できる最良の治療）を受けられる体制が整い、それは沖縄県でも実現できています。

内視鏡治療、胸腔鏡下手術、腹腔鏡下手術、ロボット支援下手術、強度変調放射線治療、密封小線源療法、核医学治療、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬による治療など、標準治療に必要な治療はすべて県内で受けることができます。

### (1)がん診療連携拠点病院制度

全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるよう、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の整備、患者・住民への相談支援や情報提供などの役割を担う病院として、国が定める指定要件を踏まえて、厚生労働大臣が指定した病院です。

**■都道府県がん診療連携拠点病院**
都道府県で中心的な役割を果たす。

**■地域がん診療連携拠点病院**
都道府県の二次医療圏で中心的な役割を果たす。

**■地域がん診療病院**
がん診療連携拠点病院とのグループ指定により、二次医療圏で中心的な役割を果たす。



**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**

「療養生活を支える仕組みを知る」
「地域のがん診療の連携の仕組みを知っておく」







### (2)希少がん

希少がんとは、発生の稀ながんを示す言葉です。沖縄県内では、希少がんの診療経験が豊富な琉球大学病院および県立中部病院での診察が推奨されます。希少がんの詳しい情報に関しては、国立がん研究センター希少がんセンターのサイトをご覧ください。

国立がん研究センター希少がんセンター P17

### (3)小児がん

小児がんは大人のがんに比べて患者の数が少なく、こちらも診断や治療の経験が豊富な医療機関での診療が推奨されます。沖縄県内では琉球大学病院と沖縄県立こども医療センターがその医療機関にあたります。診療所を含むどこの小児科で最初の診断がされても、前述の2つの病院に紹介されることが確立されていますので、ご安心ください。

**国立がん研究センター　小児がん情報サービス**



だんじゅかりゆしや
サーかりゆし
いら　み
選でぃ差し召しぇる
ふに　ちなとぅ
船ぬ綱取りば
かじ　まとぅむ
風や真艫
サーサーかりゆし
（だんじゅかりゆし）

## (4)がん診療を行う医療施設の一覧

| 病院名 | 大腸がん | 肺がん | 胃がん | 乳がん | 子宮がん | 肝臓がん | 胆道がん | 膵臓がん | 食道がん | 前立腺がん | 甲状腺がん | 血液腫瘍 | 放射線療法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **県がん診療連携拠点病院** | | | | | | | | | | | | | |
| 琉球大学病院 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **地域がん診療連携拠点病院** | | | | | | | | | | | | | |
| 沖縄県立中部病院 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — | — | — | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 那覇市立病院 | ○ | — | ○ | ○ | — | — | ○ | ○ | — | ○ | — | ○ | ○ |
| **地域がん診療病院** | | | | | | | | | | | | | |
| 北部地区医師会病院 | 上記のがん診療連携拠点病院と連携してすべてのがんに対応しています。 | | | | | | | | | | | | |
| 沖縄県立宮古病院 | | | | | | | | | | | | | |
| 沖縄県立八重山病院 | | | | | | | | | | | | | |
| **その他の医療機関** | | | | | | | | | | | | | |
| たいら内科クリニック | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | ○ | — |
| 中頭病院 | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — | ○ | — | ○ | ○ |
| 中部徳洲会病院 | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | ○ | — | ○ | — |
| ハートライフ病院 | ○ | — | ○ | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 国立病院機構沖縄病院 | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | ○ |
| 浦添総合病院 | ○ | — | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — | — | ○ | — | — |
| 宮良クリニック | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| マンマ家クリニック | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 沖縄赤十字病院 | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | ○ | ○ |
| 沖縄協同病院 | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 那覇西クリニック | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 那覇西クリニックまかび | — | — | — | ○ | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 南部医療センター・こども医療センター | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | ○ | ○ |
| 南部徳洲会病院 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | ○ | — | ○ | ○ |
| 友愛医療センター | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | — | ○ |

(2024年6月時点)

### ■がん診療を行う医療施設

沖縄県が 2023 年に実施した医療機能調査で、「がん診療を行っている」と回答した県内医療施設のうち、掲載要件を満たすことが確認された医療施設です。掲載されていない医療施設においても、がん診療を行っている場合があります。

この掲載要件の選定には、がん種ごとに県内を代表する医師が集まって検討しています。専門家の検討を経て決定された掲載要件を満たした医療施設ですから、一定の質を確保していると考えられます。

出典：沖縄県公式ホームページ（保健医療介護部健康長寿課）
がん診療を行う県内医療施設

医師の異動等で対応できるがん種や治療の範囲が変わる可能性もあります。詳しくは各病院にお問い合わせください。

セカンドオピニオンおよび実施施設の連絡先 P15
がん診療を行う医療施設の連絡先一覧 P26

## (5)がん診療を行う医療施設の連絡先一覧

(電話は代表番号、2025年1月時点)

| | |
|---|---|
| **■がん診療連携拠点病院** | |
| 県 | **琉球大学病院** ✆098-894-1301<br>〒901-2725　宜野湾市字喜友名1076 |
| 地域 | **沖縄県立中部病院** ✆098-973-4111<br>〒904-2293　うるま市宮里281 |
| | **那覇市立病院** ✆098-884-5111<br>〒902-8511　那覇市古島2-31-1 |
| **■地域がん診療病院** | |
| 北部 | **北部地区医師会病院** ✆0980-54-1111<br>〒905-8611　名護市字宇茂佐1712-3 |
| 宮古 | **沖縄県立宮古病院** ✆0980-72-3151<br>〒906-0013　宮古島市平良字下里427-1 |
| 八重山 | **沖縄県立八重山病院** ✆0980-87-5557<br>〒907-0002　石垣市真栄里584-1 |
| **■その他の医療機関** | |
| 北部 | **たいら内科クリニック** ✆0980-53-0033<br>〒905-0011　名護市宮里6-8-7 |
| 中部 | **中頭病院** ✆098-939-1300<br>〒904-2142　沖縄市字登川610 |
| | **中部徳洲会病院** ✆098-923-1091<br>〒901-2393　北中城村字比嘉801 |
| | **ハートライフ病院** ✆098-895-3255<br>〒901-2492　中城村字伊集208 |
| | **国立病院機構 沖縄病院** ✆098-898-2121<br>〒901-2214　宜野湾市我如古3-20-14 |
| 南部 | **浦添総合病院** ✆098-878-0231<br>〒901-2102　浦添市前田1-56-1 |







| | |
|---|---|
| 南部 | **宮良クリニック** ✆098-878-3311<br>〒901-2132　浦添市伊祖2-3-1 2F |
| | **マンマ家クリニック** ✆098-988-4141<br>〒901-2111　浦添市経塚633　メディカルKプラザ2F |
| | **沖縄赤十字病院** ✆098-853-3134<br>〒902-8588　那覇市与儀1-3-1 |
| | **沖縄協同病院** ✆098-853-1200<br>〒900-8558　那覇市古波蔵4-10-55 |
| | **那覇西クリニック** ✆098-858-5557<br>〒901-0154　那覇市赤嶺2-1-9 |
| | **那覇西クリニック まかび** ✆098-884-7824<br>〒902-0068　那覇市真嘉比2-29-22 |
| | **沖縄県立南部医療センター・こども医療センター** ✆098-888-0123<br>〒901-1193　南風原町字新川118-1 |
| | **南部徳洲会病院** ✆098-998-3221<br>〒901-0493　八重瀬町字外間171-1 |
| | **友愛医療センター** ✆098-850-3811<br>〒901-0224　豊見城市字与根50-5 |



## (6)離島とがん　～通院治療の選択～

### ■宮古島、石垣島以外の離島で暮らす方へ

地元の医療機関でできることが限られているため、心配も大きいと思います。しかし、今は必要であれば、すみやかに地元の医療機関から必要な医療機関に紹介されます。特に前述した拠点病院（含む診療病院）は、医療だけでなくさまざまな相談に応じることができますので、離島の患者さんは積極的に利用することをおすすめします。

また、主な治療の終了後は、治療した医療機関だけでなく、地元の医療機関でも経過観察をすることが大切です。必ず地元の医療機関でも、がんの治療後の経過観察をしてもらうようにしましょう。

飲み薬での薬物療法（抗がん剤、ホルモン剤など）が必要なときは、地元の医療機関でも治療継続が可能です。主な治療を行った医療機関の医師に、地元の医療機関でどのように治療を継続していくかを相談してください。

### ■宮古島、石垣島で暮らす方へ

それぞれ、地域がん診療病院である県立宮古病院と県立八重山病院があります。希少がん以外のがんの治療が可能ですので、がん患者の７～８割の治療を行うことができます。また、希少がんでも、主な治療を行った病院との連携により、ほとんどの場合は治療の継続や経過観察が可能です。

さらに、前項でも述べましたが、より自宅に近い医療機関での経過観察や飲み薬での治療継続が可能なことがあります。それぞれの病院の医師に地元の医療機関でどのように経過観察、または治療を継続していくかを相談してください。

＊離島におけるがん医療については、本冊子以外に、「がん患者さんのための療養場所ガイド」があります。離島ごとの詳しい情報が記載されていますので、ご参照ください。2025年７月頃に県内のがん診療を行う医療機関や離島・へき地診療所で配布予定です。

離島やへき地に住む人向けの制度を知る ➔P82







### 沖縄県 がん患者さんのための療養場所ガイド　シリーズ全8巻



**1**

**与那国町**
**竹富町編**



**2**

**石垣市編**



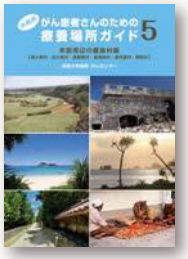
**3**

**多良間村編**



**4**

**宮古島市編**



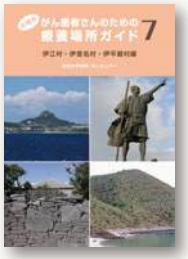
**5**

**本島周辺の離島村編**
南大東村･北大東村
渡嘉敷村･座間味村
渡名喜村･粟国村



**6**

**久米島町編**



**7**

**伊江村・伊是名村**
**伊平屋村編**



**8**

**本島北部編**
名護市･本部町
今帰仁村･大宜味村
東村･国頭村

体験談

## 私の病床体験

左耳の下部に急に違和感を覚え、押すと痛みもあったので、近くの病院を訪れたのは2002年のこと。1週間ほど抗生剤を注射したものの改善せず、少し遠い総合病院を紹介されました。

そこでは通院による点滴での抗生物質の注入を行いましたが、腫れも引かず、痛みも増してきたため、入院の上、患部を切開して生体検査に。2週間ほどで「急性・悪性リンパ腫」とわかり、すぐに他の病院へ連絡を取ってくれて、翌日入院。今度は患部の生体と背中から取った骨髄を検査に出したところ、リンパ腫に加え、ATL（成人型T細胞白血病）もあると診断されました。

即座に無菌室に移され、そこから24時間打ちっぱなし、週5日4週間にわたる抗がん剤治療が始まったのです。考える余裕などまったくありません。毎日の処置、治療に耐えるので精一杯。それが終わると放射線治療。いわゆる「がんの標準治療」です。

これをひと通り終了して、約5ヵ月の経過観察ののち退院。しかし退院時の注意事項（人混みには行かない等）を受け、約2年間は引きこもり生活を経験しました。その後、担当医のすすめでぴあサポーターの研修や講習を受けるようになり、19年が経った今ではぴあサポーター活動にも積極的に取り組んでいます。

私は自身の体験からこう思うのです。「心の扉を開けて呼びかけてみよう。きっと誰かがあなたの声に耳を傾けてくれる!!」

（70代　男性）




同じ病気の人の話を聞いてみる P40

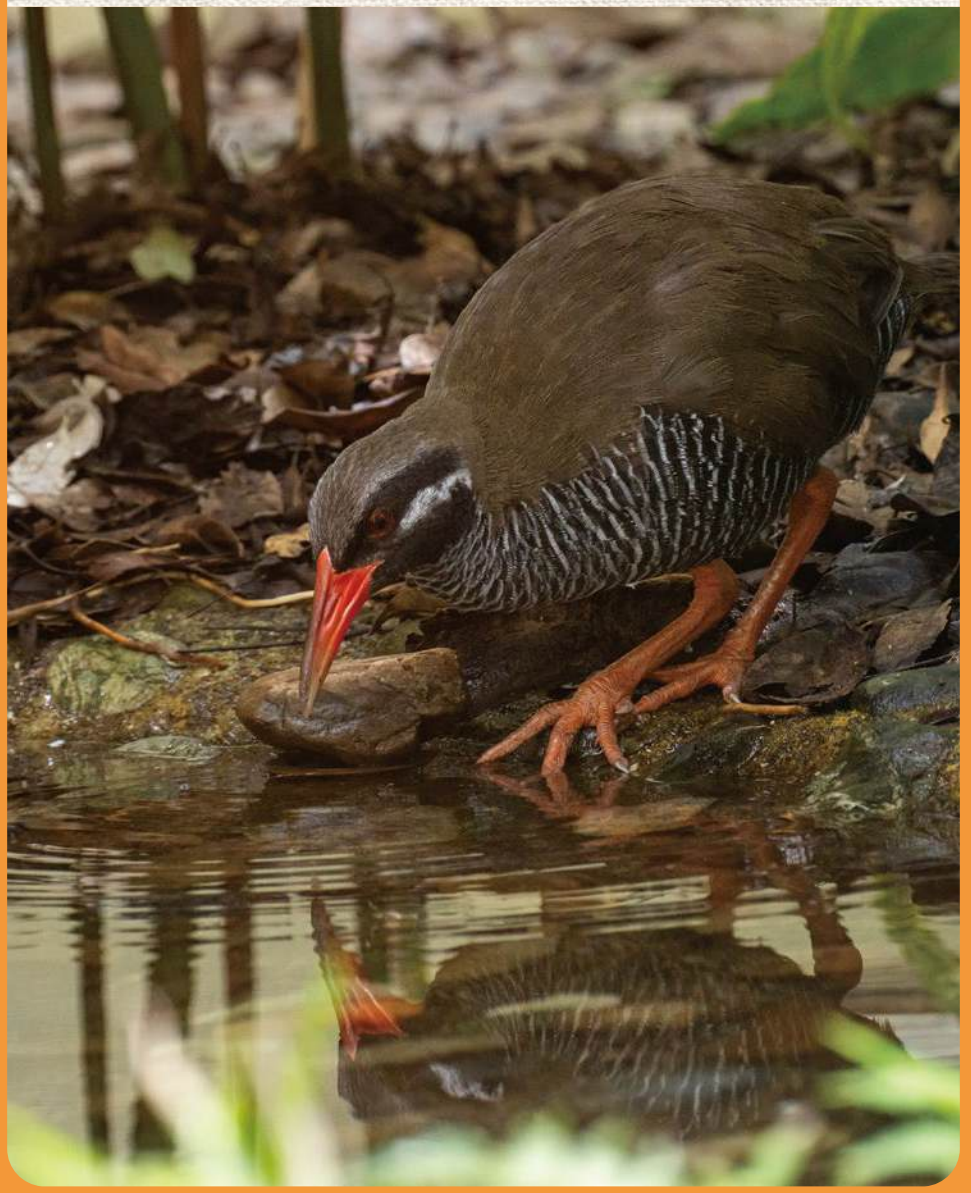


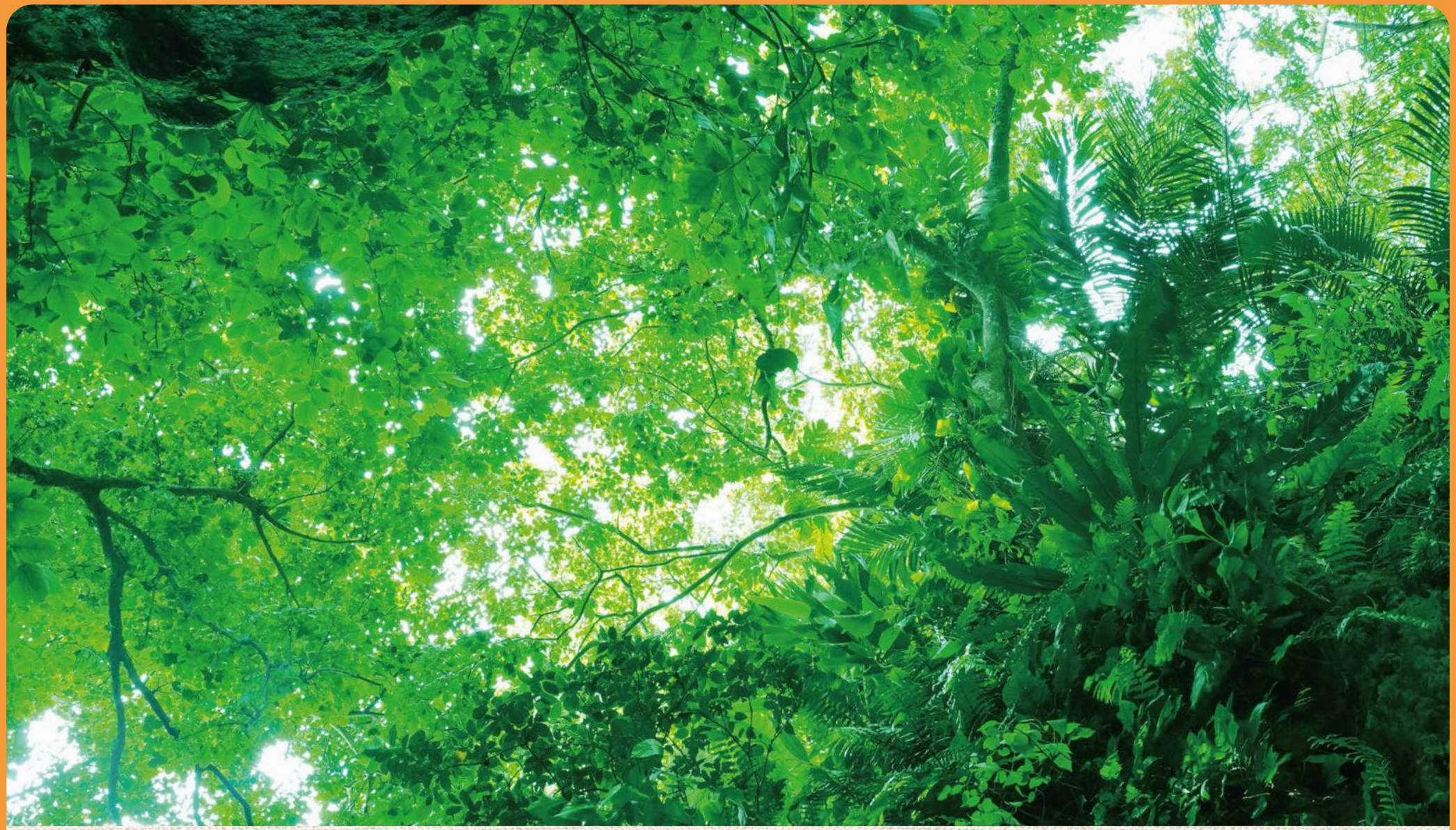
**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**

「治療法を考える」



# 第2部 よりよい療養生活をおくるために





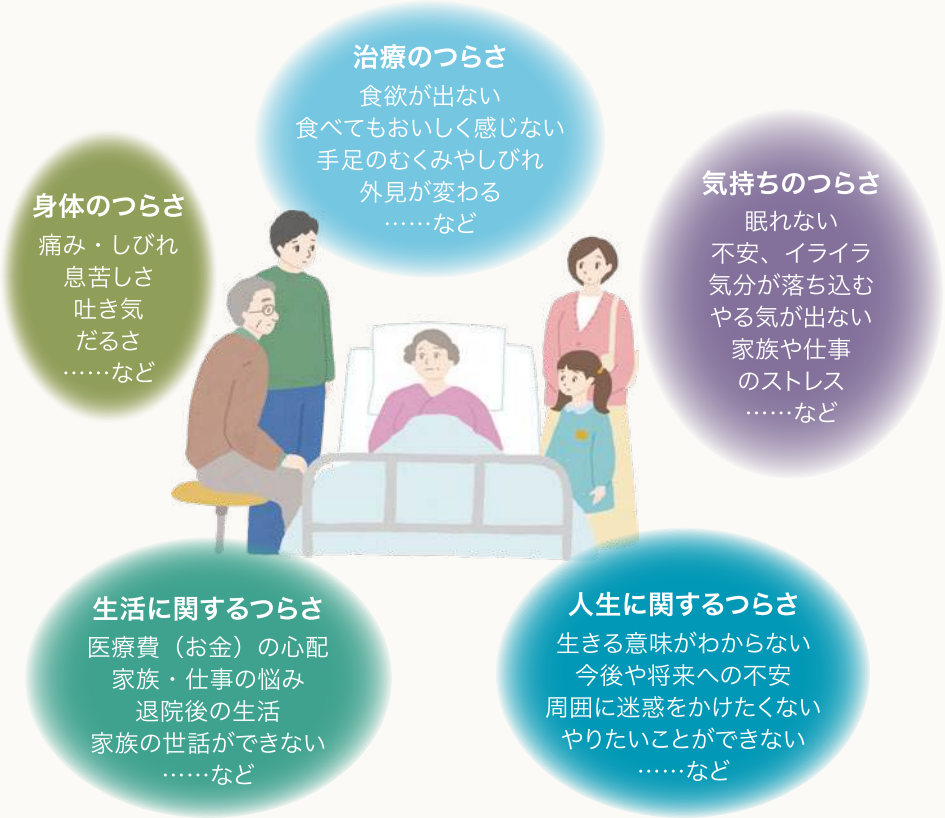
1.痛みやつらさを和らげる
2.自分らしく毎日を過ごす
3.同じ病気の人の話を聞いてみる
4.子どもの療養を支える
5.AYA世代のがんを考える
6.自宅で療養生活を続ける
7.自分らしく生きる

第2部は、がんになっても自分らしく過ごせるための緩和ケアや、在宅で療養を続けるための生活を支える仕組み（介護保険制度など）について紹介しています。また、患者会やアピアランスケアの情報も掲載しています。

# 1. 痛みやつらさを和らげる

## (1)緩和ケア

緩和ケアとは、がんの疑いや治療開始前の早い時期から、心身および日常生活に関わるつらい症状を和らげることで、患者さんとご家族の心身の「つらさ」を緩和し、生活が保たれるよう支援することを目指しています。




問い合わせ先 がん相談支援センター P10



コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』

「緩和ケアについて理解する」







## (2)緩和ケアに関わる職種(緩和ケアチーム)

身体的、精神的、社会的な「つらさ」に対し、患者さんとご家族が安心して治療に取り組んだり、自分らしい生活を過ごすことができるよう、医師や看護師をはじめとするさまざまな医療者がチームとなって支援していきます。

つらい症状で悩んだ際は、患者さんやご家族が抱えている「つらさ」を身近な医療者に話すことで、緩和ケアの提供支援につながります。



## 2. 自分らしく毎日を過ごす

### (1)アピアランスケア



アピアランスには「外見」という意味があります。

アピアランスケアは、がんやがんの治療によって外見（見た目）が変わっても、心地よい生活がおくれるように行われるケアです。専門知識を持った医療者が行うこともあれば、本人や家族が適切な情報を得て行うものもあります。

がんの治療によって起こる外見の変化には、薬物療法や放射線治療による脱毛や皮膚の変化、手術（外科治療）によってできるストーマや創（そう）、その他にむくみなどがあります。

このような外見の変化によって「自分らしくない」という思いを持ったり、「人前に出ることに消極的になる」「病気だということが周りにわかってしまう」という心配やつらさを感じたりする人もいます。

そんな気持ちを抱いたときは、アピアランスケア（外見へのケア）について周囲の方に相談し、気持ちを楽にしましょう。また、最寄りのがん相談支援センターでも、アピアランスケアについて相談することができます。自分らしい生活や社会とのつながり、治療への意欲を保つことを目指せるようにサポートしていきます。

自分が受ける治療で起こる可能性がある外見の変化やその対処方法、心配なことや不安なことなどについては、治療が始まる前に担当医や看護師に相談しておくとよいです。

問い合わせ先 がん相談支援センター P10

**国立がん研究センター中央病院**
**患者さんへのお役立ち情報**







**■ウィッグ・乳房補整具購入費助成制度**

県内では、ウィッグや乳房補整具の購入に対して助成を行っている市町村があります。助成についての情報は、お住まいの市町村にお問い合わせください。また、「うちな～がんネット がんじゅう」(P16)でも、助成を行っている市町村を随時更新しています。

**うちな～がんネット がんじゅう**
**沖縄県アピアランスケア支援事業**
**市町村実施状況について**



### (2)がんとセクシャリティ

がんの進行や治療の副作用で、性生活に影響が出ることがありますが、性の問題は医療者にも相談しにくく、人知れず悩みを抱えてしまいがちです。性生活やパートナーとの関係性を考えることは、恥ずかしいことでもぜいたくなことでもありません。がんの治療によって性生活にどのような影響があり、どのような対処法があるかを知っておくことは、自分らしい生活をおくるためにも大切なことです。

まずは、パートナーと率直に語り合いながら、困ったときは信頼できる医療者にもご相談ください。

妊娠の可能性を残す(妊孕性温存療法) P21

**NPO法人キャンサーネットジャパン**
**もっと知ってほしいがんと性にまつわること**

### (3)アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者さん本人と家族などの身近な人、医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取り組みのことです。

私たちが病気やけがによって命の危機にさらされたときには、患者さんの多くが医療やケアについて自分の希望を他人に伝えたり、これから受ける医療やケアを自分で決めたりすることができなくなってしまう、と言われています。そのため、いざというときの医療やケアの希望、大事にしたいことなど、ご自身の考えを事前に家族や医療従事者に伝えておくことが大切です。

もちろん、「人生の最終段階について今は考えたくない」という気持ちを持つ方もいらっしゃるので、ご本人がアドバンス・ケア・プランニングを希望しないときは、無理に行う必要はありません。

### ■自分の今後について考えてみましょう

**沖縄県医師会**
**命(ぬち)しるべ　いのちの道標パンフレット**
右のQRコードからPDFでダウンロードできます。










体験談

### アピアランスケアの大切さ

24歳の頃、乳がんの診断を受けました。

そのときは、がんという病気のことはもちろん、これからの治療や生活に対してたくさんの不安がありました。治療をしながら仕事を続けることができるのか、金銭的なことや体力的なこと、外見も変わってしまう……不安だらけでした。職場へ相談をしたときは、親身になって一緒に考えてくれました。勤務地や勤務形態など配慮していただき、治療をしながら仕事を続けられるよう受け入れてくれました。

手術を受け、放射線治療を行い、抗がん剤治療を開始してから間もなく、髪の毛の脱毛が始まりました。髪の毛はあっという間に抜け落ち、眉毛は薄くなり、日々外見が変わっていくことを目の当たりにしました。しかし時間が経つにつれ、少しずつ気持ちは落ち着いていき、いつしか様々なウィッグを試すなど、外見のケアを楽しむようになっていました。

ウィッグは、医療用の値段の高いものからおしゃれ用の安く買えるもの、部分ウィッグなど数豊富にあります。毎日使うものなので日々手入れをして、毛先が痛んできたら行きつけの美容室に相談をしてショートヘアにカットしてもらったり、帽子やバンダナなども使いながら工夫しました。母が編んでくれた帽子も大切に使いました。

初めの頃は違和感や人目も気になり、治療によって変わっていく外見を悲観するときもありましたが、「一生に一度のこと！この機会にしか体験できない！」と自然に気持ちが前向きになっていたように感じます。

がんは家族や友人、職場、医療スタッフ、たくさんの周りの支えがあって乗り越えられたと思います。感謝の気持ちでいっぱいです。

（30代　女性）

同じ病気の人の話を聞いてみる P40

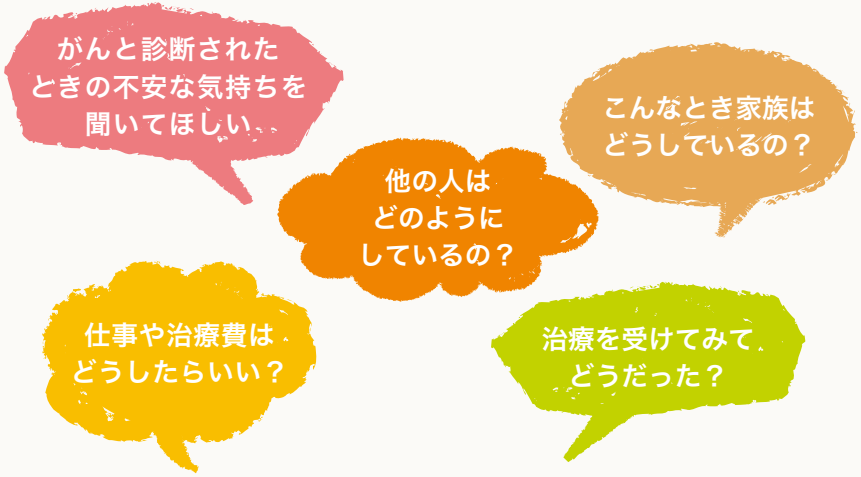
## 3. 同じ病気の人の話を聞いてみる

### (1)がんピアサポーター(がん経験者による相談)

ピアサポーターのピアは仲間、サポーターは支援者という意味です。

がんピアサポーターは、がんを経験した人やその家族が、一定の研修を行った上で活動しています。

医療者や福祉関係者、あるいは行政などの専門家とは違った役割があり、病気や治療のこと、家族のこと、仕事や経済的な不安との向き合い方を相談できます。




また、自分のがんの体験を誰かに役立てたいと思っている方のための研修会も定期的に開催しています。

**沖縄県地域統括相談支援センター（がんピアサポート相談室）**
✆098-894-1506
FAX:098-894-1510　E-Mail:info@gansoudan-okinawa.jp
〒901-2725　宜野湾市字喜友名1076(琉球大学病院内4階)
HP:http://www.gansoudan-okinawa.jp
相談予約受付　月～金曜日　9時～17時
詳細はお問い合わせください。
※電話・面談どちらも対応できますが、事前にご予約をおすすめします。







### (2)患者会

患者会とは同じ病気や症状、障害など、何らかの共通する患者体験を持つ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。

お互いの悩みや不安を共有したり、情報交換をしたり、がん患者さんをサポートするためのさまざまなプログラムを用意しています。

また、社会に対する働きかけを行う活動をしているところもあります。



### ■沖縄県内で活動している患者会

**■乳がん**

**まんま宮古**　✆090-9781-5314
〒906-0013　宮古島市平良字下里1371-1
会長:深澤麗子
【活動内容】定例会
【活動場所:日時】会場はお問い合わせください。
:第2金曜日　19時30分～21時30分

**NPO乳がん患者の会 ぴんく・ぱんさぁ**
✆070-5487-9721
(活動時間のみ対応可能。下記参照)
E-mail:pnkpnsa@yahoo.co.jp
「私たちは、“乳がんの知識と正しい情報”の発信と、“正しい検診による早期発見”の啓発活動を目的に、地域や病院の枠を越え、沖縄県の乳がん患者みんなで活動することを目指しています」
〒901-2133　浦添市城間2-3-1　ぴんく・ぱんさぁリボンズハウス
【活動内容】相談会や交流会など
【活動場所:日時】ぴんく・ぱんさぁリボンズハウス
火・水・金曜日　13時～16時(祝日は休)
ウィッグ相談日:第2・4火曜日
ぴーち会(20代～40代の若いメンバーの会):第2水曜日
勉強会(リンパ浮腫や乳がんについて):第4水曜日

## ■婦人科がん（子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、他）

### 沖縄県婦人科がん患者会 美ら清らcafe

✆090-8419-9862

E-mail：hisada.0810@icloud.com

「闘病の悩みやつらさを共有し、ひとりじゃないよと伝えたい。いつでも貴女に寄り添い一緒に泣いて笑える、そんな存在でありたいと思っています」

〒903-0121　西原町字内間411-2-4-402　事務局：久田

【活動内容】交流会・相談電話の受付

【活動場所：日時】お問い合わせください。

## ■喉頭がん、咽頭がん、舌がん、食道がん、甲状腺がん（音声機能障害）

### 日本喉摘者連合会九州支部 沖縄県 友声会

沖縄県身体障害者福祉協会

✆098-851-3455 FAX：098-851-3855

〒901-0516　八重瀬町字仲座1038-1

【活動内容】発声訓練教室、講習会（祝祭日休校）

【活動場所：日時】お問い合わせください。

## ■膵臓がん

### パンキャンジャパン沖縄支部（膵臓がん患者会）

✆090-4988-8729

（留守番電話に入れていただけますと、折り返しご連絡します）

E-mail:pancanoki@gmail.com

〒900-0004　那覇市銘苅2-3-1　那覇市民活動支援センター内

私書箱　パンキャンジャパン沖縄支部　支部長：島袋百代

【活動内容】現在2ヵ月に1回の割合で患者会を開催。具体的な場所・日時は直接お電話での問い合わせをお願いします。

## ■悪性リンパ腫

### 一般社団法人 グループ・ネクサス・ジャパン沖縄支部

✆098-856-2864

【活動内容】お問い合わせください。







## ■多発性骨髄腫

### 多発性骨髄腫おきなわ患者の会

✆090-8291-6683（仲村）

「沖縄では患者数が少なく、ひとりで悩み、先行きに不安を感じていませんか。みなさんと治療の悩みや新しい情報を共有しています。明日から希望を持ってがんばりましょう」

【活動内容】活動内容はお問い合わせください。

## ■術後オストメイト（人工肛門・膀胱造設の方、大腸がん、直腸がん、膀胱がんetc.）

### 公益社団法人 日本オストミー協会沖縄県支部

✆098-863-1251

オストミー協会宮古地区：090-8294-4120（下地）

E-mail：hukumoto9466@gmail.com

「オストミー協会県支部は、毎月オストメイトの交流会を南部・中部・北部地区で開催しています。オストメイトはもちろん、そのご家族、どなたでも予約なしで自由に参加できます」

〒900-8516　那覇市西1-2-16　（株）琉球光和 ヘルスケア事業部内

担当：事務部スタッフ

【活動内容】交流会、研修会

【活動場所：日時】（株）琉球光和(3階会議室)：第3金曜日　14時～16時

中頭病院(2階講義室)：第1土曜日　10時30分～12時30分

北部地区医師会病院（2階会議室）

：第1金曜日　13時30分～15時30分

## ■全がん種、患者家族、遺族、関係者の方、一般の方

### やいまゆんたく会（八重山のがん患者を支援する会）

✆090-5729-9371（田盛）

「患者と関係者同士の交流を深め、がんに対する正しい知識と情報を交換できるよう、講演会や勉強会などを行います」

〒907-0001　石垣市字大浜298

会長：田盛亜紀子

【活動内容】講演会、勉強会、交流会、社会福祉活動など

【活動場所：日時】石垣市健康福祉センター1階101研修室

：第2土曜日　14時～16時

※活動内容により場所の変更もあるので、事前にお問い合わせください。

## (3)患者支援団体

### ■全がん種、一般の方

**ゆうかぎの会(離島圏におけるがん患者支援を考える会)**

✆090-9782-2371(真栄里)　090-1086-2149(池間)

「離島の負担を減らし、安心して治療ができるように、島で暮らせるようにと考え、講演会開催、患者の声を届ける活動をしています」
〒906-0202　宮古島市上野字新里242-1　事務局:真栄里隆代
【活動内容】活動内容はお問い合わせください。

### ■全がん種、患者家族、遺族、関係者の方

**サバイバーナースの会「ぴあナース」**

E-mail:peer.nurse@gmail.com
「がんを経験した看護師による患者支援の会"ぴあナース"です。共に支え合い、共に考え、共に成長していきましょう。お気軽にご相談ください」

### ■若年性がん、20〜40代の全がん種の方

**若年性がん患者会 Be Style**

E-mail:be.style.okinawa.com@gmail.com

「病気のこと、仕事や生活のこと、子供のことでひとりで悩んでいませんか?ご相談は性別やがん種を問わず、どんな小さなことでもメールまたはDMでいつでも受け付けています。がんを体験した看護師がサポートしますので、お気軽にご連絡ください!」
【活動内容】メール相談(随時)、交流会(オンラインを含む)、イベント参加
【活動場所:日時】年に3回、オンラインや、南部・中部・北部のプライバシーの確保できるカフェなどで、午後のティータイムに患者会を行っています。









## (4)患者サロン

患者さんやご家族、医療者、一般の方など、がんに関心のある方が気軽に語り合う交流の場です。どなたでも参加できます。勉強会や交流会で情報交換をしたり、ミニ講座の実施などあります。

| 院内患者サロン名(全がん種) | 連絡先 | 活動場所/日時 |
|---|---|---|
| やんばるゆんたく会 | 北部地区医師会病院<br>がん相談支援センター<br>✆0980-54-1111(内線2150) | お問い合わせください |
| 中部地区ゆんたく会 | 県立中部病院<br>がん相談支援センター<br>✆098-973-4312(直通) | 第4木曜日<br>(または第4水曜日)<br>16時〜17時 |
| がんサロン和(なごみ) | 中頭病院<br>✆098-939-1300(代表) | お問い合わせください |
| ゆんたく会 | 琉球大学病院<br>がんセンター<br>✆098-894-1522(直通) | 第1火曜日<br>14時〜16時 |
| オンライン<br>ゆんたく会 | 沖縄県地域統括<br>相談支援センター<br>✆098-894-1506(直通) | 第3火曜日<br>14時30分〜15時30分 |
| 那覇がん患者<br>ゆんたく会 | 那覇市立病院<br>がん相談支援センター<br>✆098-884-5111(内線283) | 奇数月第3木曜日<br>14時〜15時 |
| がんサロン<br>ぽこあぽこ | 友愛医療センター<br>がん相談室<br>✆098-850-3811(代表) | 第3土曜日<br>11時30分〜13時 |
| みゃーくうむやす会 | 県立宮古病院<br>地域連携室<br>✆0980-72-3151(代表) | お問い合わせください |
| ぬちぐく〜るやいま会 | 県立八重山病院<br>地域連携センター<br>✆0980-87-5557(代表) | お問い合わせください |

# 4. 子どもの療養を支える

## (1)入院中の教育支援、復学支援

小児がん治療は、長期入院を伴うことがあります。すべての子どもは、それぞれの成長発達に応じた教育を受ける権利を有しています。治療が優先になりがちであっても教育を受け続けることは、子ども自身が病気と闘い、退院してから元の学校に通いたいという意欲の原動力にもつながります。

### ■沖縄県立森川特別支援学校

沖縄県内の８つの病院には、病気やケガで長期の入院を必要とする小・中・高校生が、入院治療中でも安心して学校教育が受けられるよう、森川特別支援学校による病院内訪問学級（院内学級）が開設されています。




### 院内学級が設置されている病院

| 病院名 | 小・中学生 | 高校生 |
|---|---|---|
| 沖縄県立北部病院 | ○ | ― |
| 沖縄県立中部病院 | ○ | ― |
| 中頭病院 | ○ | ― |
| 琉球大学病院 | ○ | ○ |
| 那覇市立病院 | ○ | ― |
| 沖縄赤十字病院 | ○ | ― |
| 沖縄協同病院 | ○ | ― |
| 沖縄県立南部医療センター・こども医療センター | ○ | ○ |







### ■院内学級の特色

・院内学級での１週間の学習時間は６～２７時間程度で、治療日程や体調に合わせた学習が可能です。
・授業は教室での学習を基本としますが、状況に応じて準無菌室等を含むベッドサイドでの学習にも対応しています。
・ICT（Skype等映像つきの会話が可能）を活用し、入院前に在籍していた学校や、他の病院の院内学級との交流および共同学習も行っています。また、森川本校を会場に行われる運動会や文化祭の行事にも院内学級から参加することが可能です。
・入院中は、院内学級、病院、入院前に在籍していた学校と連携し、治療中の子どもを支えていきます。

**沖縄県立森川特別支援学校**
✆098-945-3008

## (2)ファミリーハウス

ファミリーハウス「がじゅまるの家」は、離島や遠方から県立南部医療センター・こども医療センターなどに入院・通院する子どもとその家族が滞在できる施設です。あらかじめ「がじゅまるの家」までお問い合わせください。




**ファミリーハウス「がじゅまるの家」**
✆098-888-0812
FAX：098-979-6771
〒901-1105　南風原町新川272-16
※予約の受付は9時～20時まで

### (3)入院中のきょうだい支援

子どもが入院すると、親が長く病院に付き添うなど生活が一変することで、きょうだいは何かと我慢を強いられることも多く、寂しい思いや複雑な思いを抱えたりもします。

今起こっていることや、今後の暮らしがどうなるかなど、状況を具体的に説明することで、きょうだいの安心につながることがあります。一度話すだけではなく、きょうだいとコミュニケーションを取り続けることが大切です。

きょうだいの担任教師や保育士、スクールソーシャルワーカー、部活の先生やコーチ、習い事の先生など、きょうだいを見守ってくださる方の存在はたくさんいます。親御さんだけではなく、一緒に、きょうだいのことを考えていきましょう。

**小児がんの子どものきょうだいたち**
(公益財団法人　がんの子どもを守る会)

きょうだいのことを考えてくださる方々と一緒に、きょうだいのきもちを聞きながら、これからのことを考えていくのに役立つ冊子です。上のQRコードからPDFでダウンロードできます。




**小児がん医療相談ホットライン**
✆03-5494-8159
診断・治療に関するご相談を随時受け付けています。
国立成育医療研究センター　小児がんセンター
相談無料(平日 10時～16時)

**がんの子どもを守る会　相談専用電話**
専門のソーシャルワーカーおよび嘱託医が、小児がんに関するあらゆる相談に応じています。
(東京) ✆03-5825-6312 (平日 10時～16時)
(大阪) ✆06-6263-2666 (平日 10時～16時)

公益財団法人 がんの子どもを守る会(のぞみ財団)沖縄支部 P50







### (4)晩期合併症と長期フォローアップ

小児がんは、治癒するようになってきた一方、成長や時間の経過に伴って、がん自体の影響や、薬物療法、放射線治療など治療の影響によって生じる合併症＝「晩期合併症」がみられます。適切な対処をするためには、定期的な診察と検査による長期フォローアップが必要です。診察で異常がみられた場合には、各分野の専門医と連携して治療が行われます。

妊娠の可能性を残す(妊孕性温存療法) P21

### (5)その他の支援事業

#### ■養育支援訪問事業

各市町村では、育児に関する不安や孤立感などを抱えている方などを対象に、支援員が家庭を訪問し、育児に関する様々な悩みを聞き、育児の負担感を少しでも軽減できるよう、育児や家事の手伝いや、育児に関する専門的な支援を実施しています。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口

#### ■一時預かり事業、病児・病後児保育事業

一時預かり事業は、保護者が病気や冠婚葬祭など、一時的に家庭での保育が難しい場合、乳児または幼児を保育所等において、一時的に預かる事業です。病児・病後児保育事業は、病気のため、保育所に預けられない子どもを医療機関等で一時的に預かる事業です。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口

#### ■小児慢性特定疾患　日常生活給付事業

身障手帳の交付を受け付けていない小児慢性特定疾患の受給者で、吸引器等の日常生活用具を給付することにより、日常生活の便宜を図ることを目的に市町村が実施しています。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口

各町村管轄の福祉事務所 P91

## (6)小児がんの患者会・支援団体

### ■小児がん患者会

#### ■公益財団法人　がんの子どもを守る会(のぞみ財団)　沖縄支部

小児がんは医学の進歩に伴って、“治る病気”になりつつあります。小児がんの患児・家族が直面している困難や悩みが少しでも軽くなるよう、多くの方々の支援のもとに活動をしている団体です。

✆090-3793-6499（金城）　090-7587-2679（宮平）

代表幹事：金城敦子　副幹事：宮平有希

【活動内容】交流会(年2～3回)、医療相談会(年1～2回)、病院訪問など

#### ■沖縄小児がん親の会　Day the Smile Family 顔晴れ会

ひとりで悩まないで。家族で抱え込まないで。私たちは小児がんで入院した子どもたち、AYA世代の経験者、親たちのグループです。“頑張る”のではなく、“顔晴る”ことができるようにサポートします。

✆090-3793-6499（金城）　090-7587-2679（宮平）

代表：金城敦子

【活動内容】お問い合わせください。



花ぬ風車(かじまやー)や
風連(かじ)りてぃ廻(みぐ)る
我(わ)んや友連(どぅしち)りてぃ
なまどぅ廻(みぐ)る

（花ぬ風車）







### ■小児がん支援団体

#### ■メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン

メイク・ア・ウィッシュは、難病と闘う3歳以上18歳未満の子どもたち一人ひとりの夢をかなえるためにお手伝いをしている、国際的なボランティア団体です。

子どもたちが心に思い描く大切な夢をかなえることで、生きる力や病気と闘う勇気を持ってもらいたいとの願いから設立されました。

現在は国内各地に支部を設立し、全国的に活動を展開しています。

#### ■ゴールドリボン・ネットワーク

認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワークは、小児がんの子どもたちが安心して笑顔で生活できる社会を目指す団体です。

小児がん経験者のQOL向上のための支援や、治療方法・薬の開発への支援、小児がんに関する理解促進のための活動を行っています。

大学進学のための給付型奨学金や小児がん治療にかかる交通費等補助金制度があります。また、治療に伴う髪の毛の悩みを抱える方にはニット帽をプレゼントしています。

#### ■ジャパンハート　スマイルスマイルプロジェクト

スマイルスマイルプロジェクトでは、18歳以下の小児がん治療中の子どもたちや、小児がんの治療終了後から1年以内の子どもたちに、旅行や思い出作りのサポートを実施しています。

ご家族との旅行(2泊3日以内)・外出に、ジャパンハートの医療者が付き添います。



# 5. AYA 世代のがんを考える

## (1)AYA世代のがん

AYA世代とは、Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、A世代（Adolescent、15～19歳）とYA世代（Young Adult、20～39歳）を指しています。この年代は、中学生から社会人、子育て世代とライフステージが大きく変化する年代であり、患者さん一人ひとりのニーズに合わせた支援が必要です。

20歳代までにかかるがんは稀なものが多く、原則としてがん診療連携拠点病院を受診することがすすめられます。さらに、15～19歳は小児期のがんと同じ種類であることが多く、心身ともに発達の過程にあるため、小児科で診療を受けることがすすめられています。

## (2)AYA世代のがんを考える

AYA世代ではがんの治療前に担当医から、妊娠するために必要な能力（妊孕性）を温存するための「妊孕性温存療法」についての説明があります。担当医と何度も面談をすることや、琉球大学病院「がんと生殖医療カウンセリング外来」で相談することが大切です。

また、家族やパートナーとの関わりは生活の中で切り離せません。学業や仕事の継続、就職活動など、対応がすぐに求められる問題もあります。悩んだときには、話しやすい医療者やがん相談支援センターのがん専門相談員に相談してみましょう。がん相談支援センターはすべての相談に対応していますので、積極的に利用することが重要です。

がん相談支援センター P10
妊娠の可能性を残す（妊孕性温存療法） P21

**国立がん研究センターがん情報サービス**
**AYA世代の方へ**

※県外ですが以下の活動団体があります。
若年性がん患者団体 STAND UP!! ～がん患者には夢がある～







体験談

### 周りが必ずついている

私は5歳と15歳の時に白血病を患いました。

5歳の時の闘病の記憶はボンヤリとしか覚えていませんが、15歳で再発と告げられたときは、5歳当時のつらかった治療の記憶が蘇り、これから始まる抗がん剤治療への恐怖と不安が私を襲いました。抗がん剤治療に対しては口の中が荒れたり、食べたいものが食べられなかったり、吐き気に襲われたりと、過去の経験から本当に不安でしかなかったのを覚えています。

しかし、担当医の先生のひと言が私を救ってくれました。先生は病室に入ってくると「僕が治すから寝ているだけでいいよ。安心して」と声をかけてくれたのです。その言葉のおかげで私は安心感に包まれ、抗がん剤治療と闘病に対する勇気が湧いて、救われた気持ちになりました。

当時は高校受験の進路選択をしている最中だったので、このまま希望校に行くことができないのではないかととても心配でした。また、スポーツを高校でも続けたいと思っていた私は、入院前みたいに思い切りスポーツができるのかな?という心配もありました。しかし、母や院内学級の先生、看護師さんが親身になって進路のことも協力してくれて、治療に専念することができました。時には、看護師さんが勤務後に受験対策を一緒にやってくれたりして、本当に周りに恵まれているなと思いました。

思春期ということもあり、他の人に悩みを話したくないと思うときもありましたが、つらくなったら看護師さんや担当医の先生に話してみると、とても楽になりました。お世話になった周囲の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

現在は、幼い頃から憧れていた職業に就き、日々奮闘しています。

（20代　男性）

入院中の教育支援、復学支援 P46
子ども向けの制度を知る P86

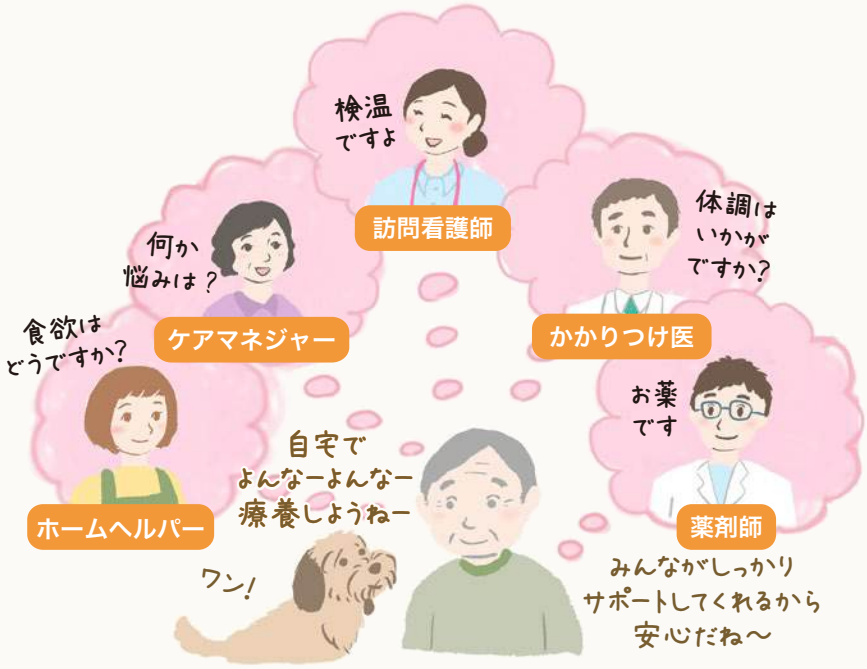
# 6. 自宅で療養生活を続ける

## (1)在宅療養

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、ホームヘルパーなどが患者さんの生活のペースを守りながら協力してサポートします。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、もしくはがん相談支援センターにご相談ください。他にも、訪問歯科診療、訪問リハビリテーション、栄養士のサポートが地域によってはあります。

問い合わせ先:がん相談支援センター P10

**沖縄県在宅緩和ケアマップ**
沖縄県内の在宅療養支援診療所および訪問看護ステーションを検索できます










## (2)訪問診療

訪問診療とは、通院困難な患者さんのもとに医師が定期的に訪問して診察、処置、投薬や体調管理等を行います。

体調の変化や緊急時には、必要に応じて臨時訪問(往診)や、専門分野の医師や病院と連携しての治療法の相談、入院の手配などをします。

また日頃からケアマネジャー(介護支援専門員)、訪問介護スタッフや訪問看護ステーションと連携を取りながら、患者さんが安心して療養生活をおくることができるよう支援します。

費用は医療保険を利用することができます。具体的な医療費については、担当する医療機関にお問い合わせください。

医療費の負担を減らす P66

## (3)訪問看護

訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活をおくれるように、看護ケアを提供し、自立を促す援助を行うサービスです。

医師の指示のもと、関係機関と連携を図りながら、24時間365日、在宅での療養生活を支援します。

費用は医療保険や介護保険の各種制度を利用することができます。

医療費の負担を減らす P66

**覚えておくとよいこと**

訪問診療・看護を希望する場合は、がん相談支援センターまたは、かかりつけの病院のソーシャルワーカー、ケアマネジャーにご相談ください。

がん相談支援センター P10



**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**

「在宅医療、在宅での療養生活を支える仕組み」
「介護保険の申請から利用まで」

### (4)介護保険

在宅で療養していると、人の助けや福祉用具（ベッドや車イスなど）が必要になることがあります。そのようなときの支援のひとつに、介護保険制度があります。介護保険の対象になると、介護度に応じて、介護保険サービスを総費用の１割から３割の自己負担で利用することができます。

**覚えておくとよいこと**

介護保険は、申請をして要介護認定を受けるまでには、1ヵ月ほどかかります。早めに申請することをおすすめします。

問い合わせ先 各市町村介護保険担当課

**【介護保険の対象・サービス内容】**

**■対象**

①（第１号被保険者）65歳以上の被保険者で、入浴・排泄・食事などの日常生活動作について、介護を必要とする状態にある方、あるいは虚弱な状態であって要介護状態とならないために適切なサービスを受けることが必要な方。

②（第２号被保険者）40歳～65歳未満の医療保険に加入している方で、16の特定疾病に該当し、介護を必要とする場合。

※16の特定疾病には、医師が「がんで回復の見込みがない状態に至った」と判断した方も含まれます。

**■受けられるサービス**

認定審査によって要介護状態区分が決定します。ケアマネジャーと相談し、次のようなサービスが受けられます。

| | |
|---|---|
| 在宅サービス | 訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導（医師、薬剤師、栄養士）、デイケア、デイサービス、福祉用具、住宅改修など |
| 施設サービス | 介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設等 |







### (5)福祉用具・介護用品

福祉用具・介護用品が必要になったとき、沖縄県社会福祉協議会には実物が展示されており、選定や取り扱い方などを相談できるほか、介護講座なども開催しています。（販売・レンタルは行っていません）

また、一部の市町村の社会福祉協議会では特殊寝台（ベッド）・褥瘡（床ずれ）予防マット・車イス・杖・歩行器などを貸与することができます。ただし、福祉用具・介護用品の貸与等の実施の有無や対象者、貸付期間、自己負担額などは市町村によって異なります。

用具の給付等については、各市町村の社会福祉協議会、また介護保険や障害福祉サービスでも利用できますので、各市町村の介護・福祉の担当課へお問い合わせください。

福祉サービスの内容 P85

**沖縄県社会福祉協議会**
**沖縄県介護実習・普及センター**

**各市町村の社会福祉協議会一覧**

### (6)高齢者の相談窓口（地域包括支援センター）

高齢者等（介護保険対象者含む）の総合相談や権利擁護のための相談窓口です。介護保険サービスに関することや、日常生活での困りごとについて相談できます。各市町村の地域包括支援センターへご相談ください。

**沖縄県内の地域包括支援センター**

### (7)介護タクシー

ホームヘルパー 2級以上の資格を取得した乗務員等が、病院や施設などへの送迎、観光や冠婚葬祭など、介護を必要とする方々を車イス（座った状態）やストレッチャー（横になった状態）で、移動できる手段を提供します。

利用する際は予約が必要ですので、下記の連絡先にお問い合わせください。また、利用料金やサポート料金なども事前に確認しましょう。



| 地区 | 会社名 | 電話／ホームページ |
|---|---|---|
| 中部<br>南部 | 沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合 | 0120-356-194 |
| 石垣島 | ゆいケアサービス | 0980-84-3939 |
| | あずまタクシー | 0120-8349-54 |

※掲載は主な事業所です。

### (8)若年がん患者在宅療養生活支援事業

県内では、20歳以上40歳未満のがん患者さんで一定の要件に該当すれば、在宅サービスの利用料等の一部費用について、助成を行っている市町村があります。助成についての情報は、お住まいの市町村にお問い合わせください。







体験談

### 骨髄移植を経て

私は介護の仕事をしながら、娘たちの子育てに毎日奮闘しつつも幸せに過ごしていました。

下の双子の娘たちが2歳になった頃、「なんだか最近すごく疲れるなぁ」と思ったのですが、日々の生活の疲れだろうとあまり気にせずにいました。

そんなある日、夜中に具合が悪くなって救急で病院へ。血液検査の結果は、MDS骨髄異形成症候群。聞き慣れない病名でしたが、看護師をしている当時23歳の長女の様子を見て、ことの重大さを感じました。もちろん落ち込みはしましたが、「子どもたちのためにも必ず治すんだ！」という強い気持ちで治療を始めました。

骨髄移植という治療を選択しましたが、父がアメリカ人の私は、適合するドナーを見つけることが難しく、結果は長女から骨髄移植をしてもらうことに……。しかし、娘の骨髄も半分しか適合しておらず、移植後も拒絶反応に悩まされ、つらい闘病生活が続きました。

「なぜ私がこんな思いをしなきゃいけないのか」と、くじけそうになるときもありました。一番つらかったのは身体よりも、小さな娘たちとほとんど会えなかったことです。

でも、私の不在の間、夫が子育てをし、娘たちの様子を携帯電話の動画でこまめに送ってくれていました。長女は妹たちの保育園のために、かわいいキャラ弁当を毎週作りに来てくれました。夫の実家、私の実家、みんなの支えがあり、10ヵ月の入院生活を経て退院することができました。

退院後も週3日、透析の治療を受けています。病気前の生活に100%戻れたわけではありませんが、私には病気を通して初めて感じることがたくさんありました。

今は周りの人々への感謝の気持ち、当たり前の生活ができる日々の幸せをかみしめながら生きています。

（40代　女性）

# 7. 自分らしく生きる

## (1)終末期における緩和ケア(ターミナルケア)

ターミナルケアとは、病気の回復が見込めなくなったとき、患者さんに残された時間の苦痛を和らげ、その人らしい生活をおくってもらうために行われるものです。エンドオブライフケアとも呼ばれます。

緩和ケア病棟(ホスピス)と在宅療養があります。

緩和ケア病棟では、トータルペインの視点でケアの提供を行い、患者さんやご家族が過ごしやすい設備を整えています。

### ■緩和ケア病棟(ホスピス)のある医療機関

| 施設名 | 連絡先 | 外来 |
|---|---|---|
| 与勝病院(地域医療連携室) | ✆098-978-5237<br>うるま市勝連南風原3584 | — |
| 国立病院機構 沖縄病院 | ✆098-898-2121<br>宜野湾市我如古3-20-14 | ○ |
| アドベンチストメディカルセンター | ✆098-946-2833<br>西原町幸地868 | ○ |
| オリブ山病院 | ✆0570-099-784<br>那覇市首里石嶺町4-356 | ○ |
| 沖縄赤十字病院 | ✆098-853-3134<br>那覇市与儀1-3-1 | ○<br>(要相談) |
| 豊見城中央病院 | ✆098-851-0501<br>豊見城市字上田25 | — |

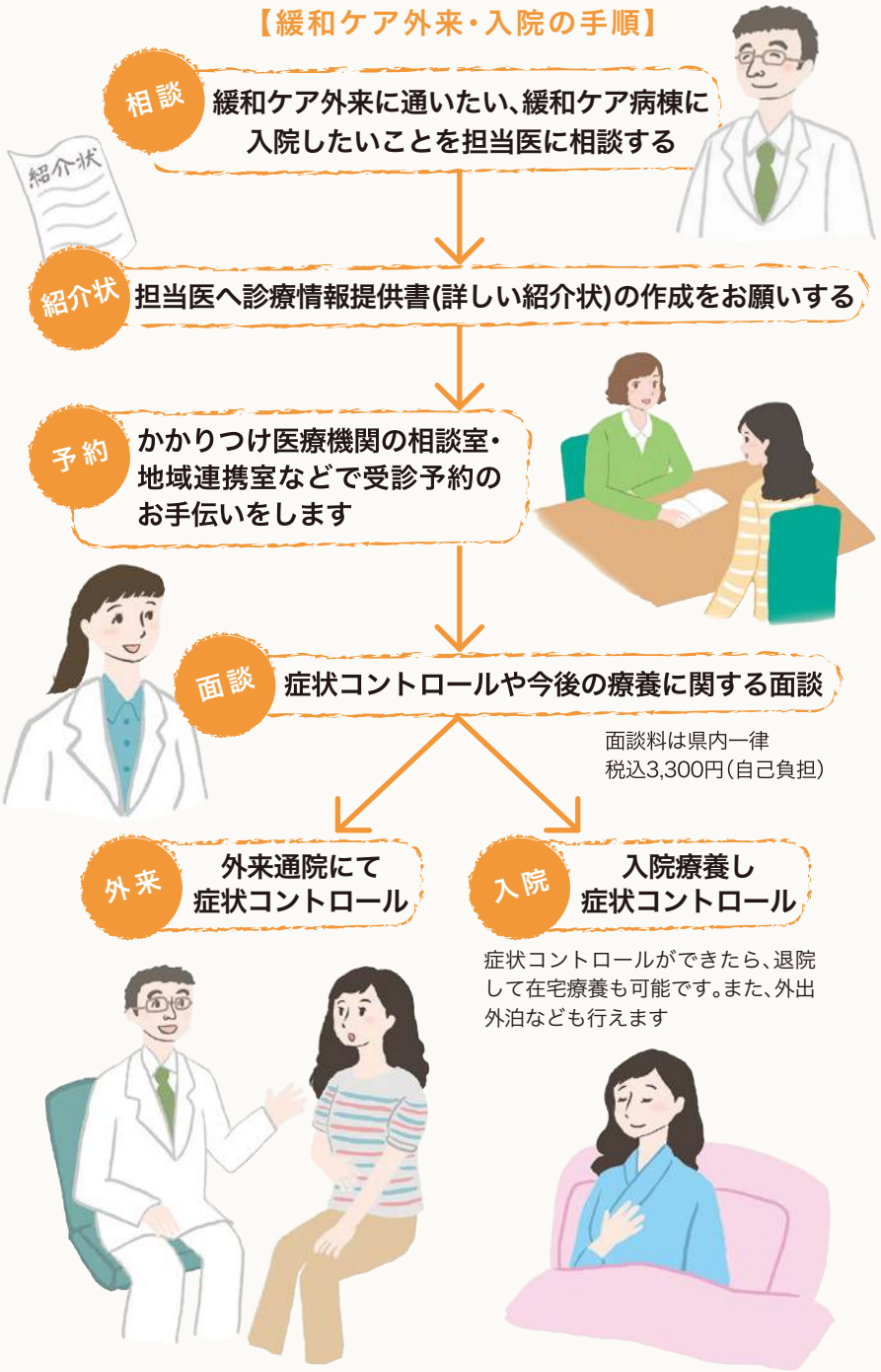
以下のサイトでは、在宅での看取りに対応する医療機関を検索することができます。

**沖縄県在宅緩和ケアマップ**









### (2)グリーフケア

グリーフとは、深い悲しみを意味します。身近な人と死別して悲しみに暮れる方が、そのつらさから立ち直れるように、そばにいて支援することをグリーフケアと呼びます。一方的に励ますのではなく、相手に寄り添う姿勢を大切にしています。グリーフケアを行っている機関は下記のとおりです。

**グリーフワークおきなわ(GWO)** ✆080-4316-0847
E-mail:griefokinawa@gmail.com

**値遇の会 ～大切な人を亡くした人々のつどい～**
✆098-890-2490
〒901-2223　宜野湾市大山2-32-21
E-mail:grief@shinran-oki.org

**グリーフケア・沖縄** ✆090-6146-5054（担当:中川）
E-mail:info@mothership2012.org

**キャンサー・グリーフおきな和**
**(がんで大切な人を亡くされた方の会)**
E-mail:okigri2023@gmail.com

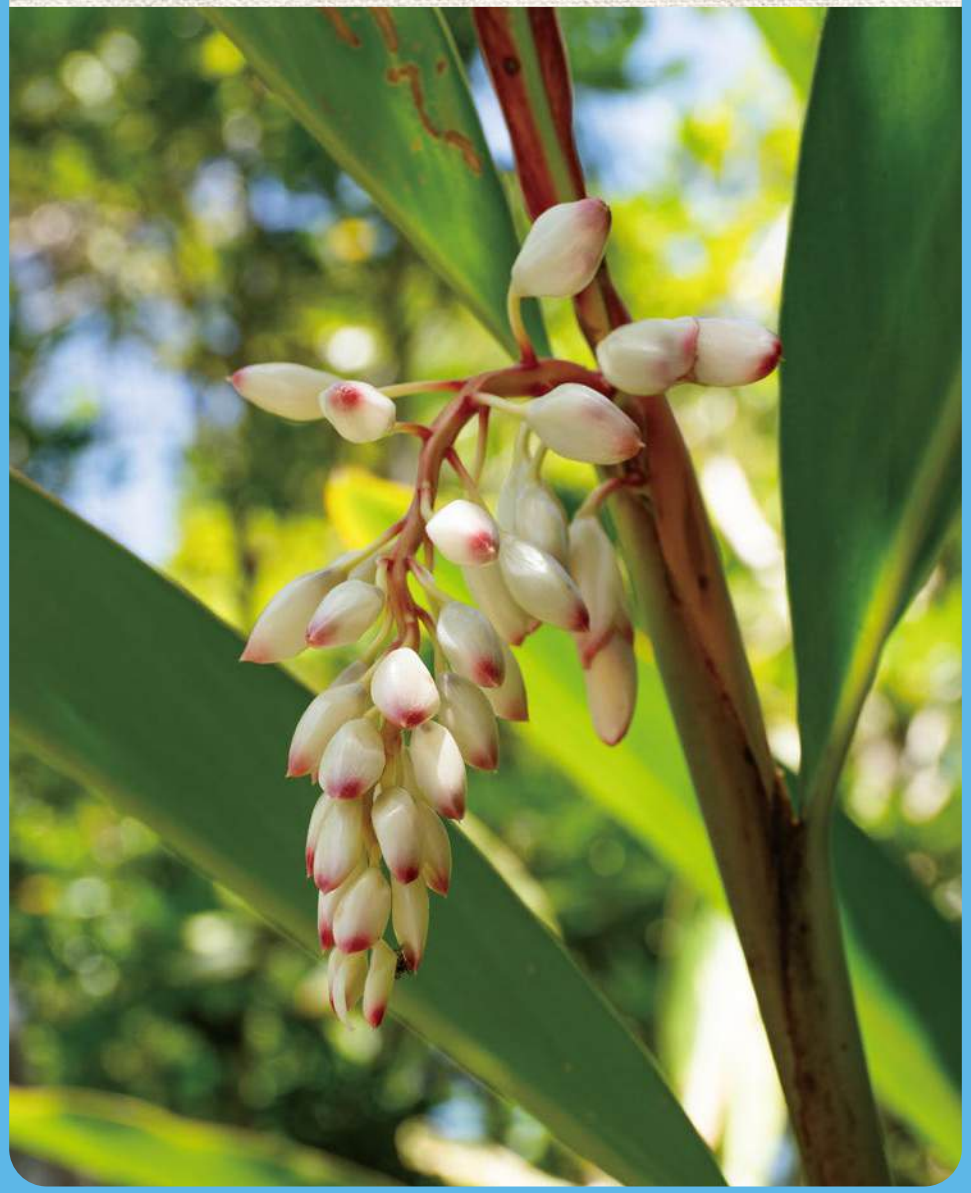


白雲ぬ如(しらくむ ぐとぅ)に
見ゆるあぬ島に
飛び渡(とぅ わた)てぃみぶしゃ
羽ぬ有(はに あ)とーてぃ

（白雲節）



## 第3部
# お金のことについて





1.医療費の負担を減らす
2.治療を受けながら働く
3.仕事を辞めて治療に専念する
4.家庭の状況に合う支援を受ける
5.離島やへき地に住む人向けの制度を知る
6.障害についての支援を受ける
7.子ども向けの制度を知る

第3部は、治療費の負担を軽くする各種制度や、生活状況にあった支援制度について紹介しています。

# 1. 医療費の負担を減らす

## (1)高額療養費制度



支払った医療費について、手続きをすることで限度額を超えた分が戻ってくる制度です。ただし、食事代や差額ベッド代など保険診療対象外のものは含まれません。年齢・所得によって限度額が異なります。

高額療養費の計算方法は以下の通りです。

●暦月ごとの計算（1日～末日まで）
●医療機関ごと、薬局ごと、別々に計算
●同一の医療機関であっても歯科と他の診療科は別々に計算
●同一の医療機関であっても入院と外来は別々に計算
●同一の保険であっても個人ごとに計算

制度の申請、ご自身の限度額を確認したい場合は、下記の問い合わせ窓口におたずねください。

**【申請窓口・お問い合わせ先】**

①国民健康保険・後期高齢者医療保険 → 居住地の市町村役場
②協会けんぽ → 全国健康保険協会沖縄支部 P90
③組合管掌健康保険・共済組合など → 各健康保険組合窓口担当または勤務先 P90

## (2)高額療養費限度額適用認定証（以下、限度額認定証）



限度額認定証を医療機関等に提示することで、病院や薬局での支払いが一定の金額（自己負担限度額）に抑えられる制度です。

**覚えておくとよいこと**

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、いったん医療費は自己負担となり、後日払い戻しとなります。
③発行まで1週間程度かかります。時間に余裕をもって申請しましょう。

加入している各医療保険の窓口 P90

### ■申請手続きについて

70歳未満の方や、70歳以上で非課税世帯の方については、加入する医療保険の窓口で事前に交付申請の手続きをする必要があります。それ以外の方は、特に申請手続きの必要はありません。

## (3)標準負担額減額認定証

市町村民税が非課税などによる低所得者の方のみが対象で、自己負担限度額と入院時の食事費用が抑えられる制度です。

**覚えておくとよいこと**

①限度額認定証と一緒に手続きをして、あわせて1枚の認定証を受け取りましょう。申請した月の初日から有効です。
②申請を忘れたり、病院窓口への提示を忘れると、後日払い戻しがないので注意してください。

加入している各医療保険の窓口 P90

### ■認定証について

オンライン資格確認システムが導入された医療機関等では、本人が同意し、健康保険証やマイナンバーカードで区分の確認ができれば、認定証の提示が不要になります。認定証の提示が必要か、まずは受診中の医療機関等へおたずねください。




**コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』**

「治療にかかる費用について」
「公的助成・支援の仕組みを活用する」

## (4)高額療養費貸付制度

高額療養費が支給されるまでの間、自己負担分の立て替えが難しいときに、高額療養費支給見込み額の８割相当額を無利子にて貸し付けを行う制度です。医療費を支払う前に手続きが必要です。

限度額認定証の手続きを忘れたり、複数の医療機関で高額な医療費の支払いがあるときなどにも利用できる制度です。ただし、加入する医療保険によっては利用できない場合もあります。

加入している各医療保険の窓口 P90

## (5)高額医療・高額介護合算制度

医療の「高額療養費制度」と介護の「高額介護・高額介護予防サービス費」の両方を利用した上で、合わせた総額が１年間に一定額を超えた場合に払い戻しを受けることができます。

①世帯内の同一の医療保険の加入者が対象です。

②費用は、毎年８月１日から翌年７月31日までの１年間で計算されます。

加入している各医療保険の窓口 P90

## (6)確定申告による医療費等の控除

１年間に自己または自己と生計をひとつにする親族に、一定額以上の医療費および介護費用などの自己負担があった場合は、所得税を軽減できます。

### 覚えておくとよいこと

①該当しそうな領収書やレシートは捨てずに必ず保管しましょう。

②高額療養費制度では対象とならない医療費も該当します。

③会社などの年末調整とは別に、自分で税務署か市町村役場にて確定申告をする必要があります。

居住地の市町村役場か、居住地を管轄する税務署 P91

**申告時期　所得税の確定申告期間(毎年2月16日～3月15日)に行う**







## (7)その他の制度

### ■ 四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等にかかる療養費の支給

リンパ節郭清を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫、または原発性の四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示に基づき購入する弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブおよび弾性包帯が支給対象になります。

#### □ 支給対象となる疾病

鼠径部(そけいぶ)、骨盤部、もしくは腋窩部(えきかぶ)のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫、または原発性の四肢リンパ浮腫、慢性静脈不全による難治性潰瘍

#### □ 支給回数

１度に購入する弾性着衣は、洗い替えを考慮し、装着部位ごとに２着を限度とします。

※弾性包帯の場合は、２巻を限度とします。

※弾性着衣の着圧は経年劣化することから、前回の購入後６ヵ月経過後において再度購入した場合は療養費として支給されます。

#### □ 支給額

| 上限額 | | |
|---|---|---|
| | 弾性ストッキング | 28,000円<br>(片足用の場合25,000円) |
| | 弾性スリーブ | 16,000円 |
| | 弾性グローブ | 15,000円 |
| | 弾性包帯<br>( 医師の判断により弾性着衣を使用できないと認められる場合に限り支給対象となる ) | 上肢7,000円<br>下肢14,000円 |

### □ 申請に必要な書類

・療養費支給申請書
・弾性着衣等装着指示書
・弾性着衣等を購入した際の領収書（原本）
　または費用の内訳がわかる書類

問い合わせ先　加入している各医療保険の窓口　P90

### ■ 公益財団法人　HLA研究所「淳彦基金」

造血幹細胞移植が必要な患者さんで経済的に困難な事情のある方へ、HLA検査費用を援助しています。ただし「HLA研究所」での検査費用に限ります。申し込みは担当医から行う必要があります。

基金についてのお問い合わせ・申し込みは「淳彦基金を育てる会」事務局へ。

**【問い合わせ先】**
「淳彦基金を育てる会」事務局　042-522-3015
〒190-0022　東京都立川市錦町1-20-15
FAX：042-524-3311



月ぬ美しゃ十日三日（かい　とぅかみーか）
美童美しゃ十七つ（みやらびかい　とうなな）
ホーイ　チョーガー
（月ぬ美しゃ）







体験談

### 仕事と、子育てと、乳がんの治療

３人目の子どもを出産し、しばらくして「乳がん」の診断を受けました。

覚悟はしていました。以前よりしこりがあって検診を受けてきたので、大きくなってきたしこりに「やっぱりか～」と。先生より抗がん剤治療と手術の説明があり、治療は受けるつもりだけど、小さな３人の子どものこと、仕事のこと、治療費のこと、不安はいっぱいでした。

夜勤のある仕事をしていますが、家計のことを考えると仕事を辞めるわけにはいきません。でも、治療を受けながら働けるのか不安でした。抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けたり、体調が悪くなったりしても業務がこなせるだろうか。そもそも働いてよいのだろうか。

そんな悩みを所属長と乳がん経験者の上司が支えてくれました。夜勤をなくし、日勤のみに勤務形態を変更し、「まずはやってみよう！」と声をかけていただいたのです。私の休みの日に所属長から同僚へ、病気で配慮が必要なことを説明してくれたようです。

いざ治療が始まってみると、上司が日々の様子を気にかけてくれて、体調不良のときには早退したり、体力を使う力仕事ではなく事務仕事に切り替えてくれたりと、何とか勤務を続けることができました。

今思えば、仕事と子育てで毎日が目まぐるしく、病気のことを考えるのは病院に来ているときだけで、病気のことを思いわずらう時間がなかったことが、逆に、私にとって病気を乗り越える助けになったと思います。

（30代　女性）

同じ病気の人の話を聞いてみる　P40
治療を受けながら働く　P72

# 2. 治療を受けながら働く

がんは長く治療と向き合う病気になりつつあります。がんと言われたから、病気だから、入院するからといって、すぐに会社を辞めることはありません。仕事を辞めることなく、法定の休暇制度や会社内の休暇制度を利用することによって、治療を続けることができる可能性があります。現状ではがんに特化した休職制度はありませんが、担当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、沖縄産業保健総合支援センターの両立支援促進員にご相談ください。(P73)

家庭の状況に合う支援を受ける(傷病手当金) P78

## (1)医療機関での就労相談

がんになっても安心して働けるように、就職支援ナビゲーターや社会保険労務士がソーシャルワーカーと協働して相談に応じます。

### ■ハローワーク那覇・ハローワーク沖縄

担当者が琉球大学病院・那覇市立病院のがん相談支援センター、その他のがん診療医療機関に出張し、就労に関する相談に応じています。随時相談対応可能ですので、各病院の相談窓口へお問い合わせください(要予約)。

P11、P26

### ■沖縄産業保健総合支援センター(両立支援促進員による出張相談)

相談は予約制です。ご予約は、各がん相談窓口まで。 P11、P26

| 主な出張先医療機関 | | |
|---|---|---|
| 琉球大学病院 | 沖縄県立中部病院 | 那覇市立病院 |
| 北部地区医師会病院 | 沖縄県立宮古病院 | 沖縄県立八重山病院 |
| 中頭病院 | ハートライフ病院 | 浦添総合病院 |
| 宮良クリニック | おもろまちメディカルセンター | 沖縄赤十字病院 |
| 沖縄協同病院 | 那覇西クリニック | 友愛医療センター |







## (2)治療と仕事の両立支援

### ■沖縄産業保健総合支援センター

治療を受けながら仕事を続けたい方、両立支援に取り組む事業者の方からの相談に、両立支援促進員(保健師、社会保険労務士などの専門家)が対応します。両立支援制度を導入したい事業所へ個別訪問を行い、医療機関と連携して労働者と面談、電話、オンラインなどで相談対応(無料)します。
利用時間:平日　8時30分～17時15分
※窓口相談は事前予約

098-859-6175　FAX:098-859-6176
メール相談:24時間受付
〒901-0152　那覇市字小禄1831-1
沖縄産業支援センター2階

### ■ハローワーク那覇・ハローワーク沖縄

就職支援・相談の経験が豊富な専任「就職支援ナビゲーター」がマンツーマンで、みなさまの就職・キャリア形成を支援します。

ハローワーク那覇　098-866-8609　42＃
利用時間:平日　8時30分～17時15分
〒900-8601　那覇市おもろまち1-3-25
沖縄職業総合庁舎　3階　総合支援コーナー
長期療養者就職支援窓口

ハローワーク沖縄　098-939-3200　42＃
利用時間:平日　8時30分～17時15分
〒904-0003　沖縄市住吉1-23-1
専門援助部門
(長期療養者就職支援窓口)



厚生労働省「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」 P81




コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』
「社会とのつながりを保つ」

## (3)労働問題全般についての相談

### ■沖縄労働局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、労働問題の専門家が無料で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。
受付時間:平日　9時～17時(12時～13時までのぞく)

✆098-868-6060
那覇第2地方合同庁舎1号館3階
沖縄労働局雇用環境・均等室内

### ■沖縄県女性就業・労働相談センター

「労働相談事業」では、労働に関する問題について労使双方から幅広く相談(電話・窓口相談)に応じています。
受付時間:平日　9時～17時
フリーダイヤル(通話料無料)　✆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に、社会保険労務士が無料で対応します。相談は第1水曜日・第3土曜日(祝日のぞく)の14時～16時、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。
受付時間:平日　9時～16時
✆098-863-4395　FAX:098-863-3563

## (4)生活から就職までの総合相談

### ■グッジョブセンターおきなわ

「就職活動に関する相談」「生活に関する相談」「企業向け雇用に関する相談」など、就職から生活に関わる機関と連携し、ワンストップで支援を行います。

**グッジョブセンターおきなわ** ✆098-865-5006
利用時間:平日　9時～17時
〒900-0021　那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋 A街区 6階

**グッジョブセンターおきなわ 中部サテライト** ✆098-923-0078
利用時間:平日　9時～17時
〒904-0004　沖縄市中央2-28-1
沖縄市雇用促進等施設3階(旧コリンザ3階)







## (5)女性の就業相談、仕事と子育ての両立などの相談

### ■沖縄県女性就業・労働相談センター(グッジョブセンターおきなわ内)

「女性のおしごと応援事業」では、働きたい、働き続けたい女性を総合的に支援するため、相談窓口の設置や、キャリアアップセミナー、内職求人情報の案内などを行っています。

✆098-863-1788　相談時間:平日　9時～17時
✆0120-633-993　(電話相談フリーダイヤル)

### ■母子家庭等就業・自立支援センター

ひとり親世帯および寡婦(40歳以上の独身女性で、かつてひとり親として児童を扶養していたことのある方)を対象に、就業相談、就業支援講習会、求人情報の提供などを行っています。

✆098-887-4099
相談日:平日(慰霊の日・旧盆をのぞく)
相談時間:9時～16時30分

## (6)働くがん患者の支援団体、冊子

**一般社団法人CSRプロジェクト**

がん治療に伴う経済的な不安や雇用に関する不安など、電話相談にも対応しています。電話相談は事前に、ホームページからの予約が必要です。

**がんと仕事のQ&A　第3版**

体験者からの声を元に作られたQ&A集です。体験者からのアドバイスやコラム、役立つ資料も掲載されています。国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」サイトからダウンロード可能です。






# 3. 仕事を辞めて治療に専念する

## (1)退職に伴う健康保険の変更

退職日の翌日からそれまで加入していた健康保険は適用されなくなります（在職時の健康保険証が使えるのは退職日まで）。そのため、次のいずれかへの変更の手続きが必要です。

①国民健康保険に加入する（保険料は各市町村によって異なります）
②引き続き、個人で全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合に加入する（健康保険任意継続：保険料は退職時の健康保険料の２倍の額になり、退職日の翌日から20日以内に手続きが必要です）
③健康保険に加入するご家族の被扶養者になる（保険料負担はなし）

いずれの健康保険を選択するかは、毎月納める保険料などを比較の上、ご家族の状況に応じて選択されるとよいでしょう。制度の内容・保険料については、申請窓口にお問い合わせください。

家庭の状況に合う支援を受ける（傷病手当金） P78

**【申請窓口・お問い合わせ先】**

①国民健康保険：お住まいの市町村の国民健康保険担当課
②任意継続：
・協会けんぽに加入していた場合は全国健康保険協会沖縄支部
✆098-951-2211
受付時間：平日　8時30分～17時15分
・健康保険組合もしくは共済組合に加入していた場合は各組合
③ご家族の健康保険の被扶養者：ご家族の勤務先

**覚えておくとよいこと**

健康保険の被扶養者になれる人はご家族（被保険者）に生計維持されている３親等以内の親族です。被扶養者の認定には、年収が130万円（60歳以上・障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の年収の半分未満である生計維持関係が必要です。
※収入には公的年金、傷病手当金や出産手当金を含みます。







## (2)失業手当（基本手当）の受給期間の延長

雇用保険の失業手当（基本手当）は、原則、離職日の翌日から１年以内の失業している日について、一定の日数分支給されます。

しかし、この受給期間内に、病気やけがなどの理由により引き続き30日以上働くことができない場合、その働けない期間の失業手当は受給できません。その場合は、ハローワークに受給期間延長の申請をすることにより、原則の受給期間１年に、働けない期間を加算することができます。延長できる期間は、最長で退職日の翌日から４年以内までです。

ハローワーク那覇 P73
ハローワーク沖縄 P73

**【申請方法】**

受給期間延長の手続きは、ハローワークの申請窓口のほか、代理人（委任状が必要）または郵送によっても行うことができます。詳しくは、住所地を管轄するハローワークにお問い合わせください。



あかたすんどぅんち　くがにどぅるー
赤田首里殿内　黄金灯籠下ぎてぃ
あ　みるくうんけー
うりが明かがりば　弥勒御迎

（赤田首里殿内）

# 4. 家庭の状況に合う支援を受ける

## (1)傷病手当金

会社員や公務員の方が病気やケガの療養のために仕事を休み、給与の支払いがないとき、条件を満たした場合には傷病手当金が支給されます。

**会社員や公務員の方向けの制度です**



### ■退職後に継続して受給できる場合

被保険者期間が継続して１年以上あり、退職日に傷病手当金の支給を受けているか、または受けられる状態にある場合は、引き続き傷病手当金の支給を受けることができます。

### 対象となる人

健康保険、共済組合等、船員保険に加入しているご本人（被保険者）

### 対象の条件

・病気やケガの療養のために仕事につけないこと
・連続する３日間を含み、４日目以降にも仕事を休んだ日がある
・給与（報酬）の支払いがないこと

※給与（報酬）をもらっていても、その額が傷病手当金の額よりも少ない場合は、傷病手当金は給与（報酬）との差額分が支払われます。

### 覚えておくとよいこと

・支給期間は、支給開始日から通算して１年６ヵ月です。
・担当医師の証明、事業主(会社)の証明が必要になります。
・会社を退職する前に、加入している医療保険窓口に相談しましょう。

問い合わせ先 加入している各医療保険の窓口 P90







## (2)国民健康保険一部負担金の減免制度

災害や失業などにより生活が苦しく、医療費の負担が困難な方に、一定期間内に限り一部負担金(ただし自己負担限度額内)の減額または免除をする制度です。

申請は、患者自身で行う必要があります。所定の審査を経た上で減額または免除された一部負担金は、加入している医療保険者から支払われます。

なお、健康保険の場合は、失業を理由とする減免制度は設けられていません。

**生活が困窮した方向けの制度です**



問い合わせ先 加入している各医療保険の窓口 P90



いったーあんまー　まーかいがー
べーべーぬ　草刈いが
べーべーぬ　まさ草や
（いったーあんまー　まーかいがー）

### (3)生活保護制度

病気や失業、老齢などの理由で、生活費や医療費などに困る場合があります。家族の収入が国の定める基準以下のとき、不足分を保護費として補てんする制度です。あらゆる手段を尽くしても、それでも生活のメドが立たないときに、初めて適用されます。

保護の申請の種類には、日常生活に必要な費用については生活扶助、医療については医療扶助、介護サービスについては介護扶助などがあります。

#### 覚えておくとよいこと

・決定までに14日～30日かかります。
・決定したら、必要なすべての書類を揃えて提出した日にさかのぼって支援を受けられます。それ以前の時期は適用外ですので、申請を希望する場合は、早めに相談に行くことをおすすめします。

問い合わせ先 各市の福祉相談窓口
各町村管轄の福祉事務所 P91

### (4)生活福祉資金貸付制度

収入が少ない世帯に、緊急的かつ一時的に生計の維持が困難となったときに、生活福祉資金を貸し付ける制度です。用途別に、貸付資金枠や限度額が設けられており、貸付条件があります。貸付利率は資金の種類によって無利子の場合もあります。詳細については下記へお問い合わせください。

#### 対象となる人

低所得者世帯、障害者世帯、高齢者世帯で、金融機関等からの融資が困難な世帯

問い合わせ先 お住まいの地区の民生委員か、
沖縄県社会福祉協議会







体験談

#### 制度を利用して不安を軽くする

私の闘病はシングルマザーとして子どもを育てていた30代半ばの頃、左脚の付け根に違和感を覚えたのが始まりでした。診断は100万人に数名という希少がんの骨肉腫。

看護師として働いていたものの歩行がままならなくなり、上司からやんわりと退職の方向へ。そのときは仕事よりも残される子どもの心配、完治できるのかという不安で頭がいっぱいでしたが、仕事と治療の両立をもっと考えればよかったと思います。

長期入院による生活の心配については、高額療養費制度を知って経済的にとても助かりました。入院中は両親が子どもの面倒を見てくれて、安心して治療に専念。学校の担任の先生からも、連絡ノートでこまめに子どもの様子を伝えていただきました。

治療中盤、手術の説明内容に不安を覚えた私は、症例数の多い病院でも話を聞いてみたいと思い、急遽セカンドオピニオンを尋ねることに。担当医は快く紹介状を書いて下さいました。

その結果、途中から転院することになりましたが、以降の治療も功を奏し、がんは寛解へ。今では身体に負担のない仕事を選び、元気に日常生活を送っています。

がんと診断されたときに、お金や制度のこと、仕事と両立する工夫など、正しい情報があれば不安も軽くなり、希望を持って闘病できると思います。みなさまのお手元にこのがんサポートハンドブックが届きますように。

(50代 女性)

セカンドオピニオン P14
がん治療と療養の過程(ライフコース) 巻頭綴じ込み

**厚生労働省「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」**

# 5. 離島やへき地に住む人向けの制度を知る

## (1)がん治療の渡航費等助成(沖縄県離島患者等通院費支援事業)

離島に居住するがん患者さんが、本島等での通院が必要な場合に、渡航費や宿泊費の一部を市町村が助成する制度です。



### 対象となる人

離島に住所のある方で、おおむね次のとおりとなっていますが、対象者や助成内容の詳細は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

①がん患者であって、医師が「居住地以外の医療機関での治療が必要」と認めた方

②付添人の方(ただし、助成を受けるがん患者が、未成年、要介護者であることなどの要件があります)

問い合わせ先 沖縄県保健医療介護部医療政策課 098-866-2111

**沖縄県離島患者等通院費支援事業**



## (2)離島へき地がん患者等宿泊支援制度(放射線治療対象)

離島や名護以北に居住するがん患者さんが、放射線治療を本島の対象９病院で受ける際、指定された宿泊施設で、本人や付添人が宿泊費の割引を受けられる制度です。(おおむね２割)

問い合わせ先 沖縄県保健医療介護部健康長寿課 098-866-2209

放射線治療を行っている本島内の病院 P24

**離島へき地がん患者等宿泊支援制度**







体験談

### 死ぬも生きるも100%全開

私は2004年の夏に浸潤性乳管がんと診断されました。腫瘍は約8㎝、リンパへの転移、余命1年と告げられました。治療方針は抗がん剤投与で、治療開始2週目には髪の毛は全部抜け落ち、吐き気との闘い、落ち着いた頃にまた次の抗ガン剤投与。気が付けば1年3ヵ月が経ち、やっと退院。久しぶりの我が家です！

子どもたちに寂しい思いをさせた分、明るく振る舞おうとしますが、現実は想像以上につらいものでした。放射線治療の後遺症で紫外線に当たると体が焼けるように痛く、カーテンを閉めきり、気分は落ち込みます。それでも家事をしなければならない毎日。

治療通院のため石垣島から沖縄本島、東京へと通いましたが、経済的にもだんだん苦しくなりました。そんなとき、同じがん患者さんからの情報で、沖縄本島への通院が必要な場合には渡航費や宿泊費の一部を市町村が助成することを知りました。これを活用することで経済的な負担も精神面でも楽になりました。

しかし5年後、治療によりがんは消滅したものと思っていましたが、左乳房に再発。左乳房も全摘手術となりました。ある日、同じ乳がんを克服した女性と話す機会があり、彼女は明るい笑顔でこう言いました。「誰でも奇跡を起こせる可能性はある。心が折れることも多々あるけど、つらいことはすべて忘れて、希望を持って前に進むしかない！」。再発に対する不安が強かった私は、地元で乳がん患者会を発足させました。月1回、お茶をしながらの患者同士の情報交換はとても貴重な時間でした。

今では「私はがんに負けない。必ず克服できる」と信じ、「死ぬも生きるも100%全開 」「命ある限り精一杯生きよう」と考えています。感染症の影響で仲間ともあまり会えませんが、「離れていても心はいつもそばに」を胸に刻んで頑張る日々です。

(60代 女性)

同じ病気の人の話を聞いてみる P40

# 6. 障害についての支援を受ける

## (1)障害年金

病気やケガなどで障害の状態になった65歳未満の方が受給要件を満たせば、公的年金制度から障害年金が受けられます。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受けることができます。

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、障害厚生年金は1〜3級まであります。なお、障害等級は、身体障害者手帳とは基準が異なるので、注意が必要です。また申請手続きも別に行う必要があります。

### 覚えておくとよいこと

・障害の原因となった病気について、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日(初診日)が重要となりますので、必ず書きとめておきましょう。
・障害年金を受けるためには、保険料納付要件を満たすことが必要です。
・認定基準や手続きが複雑ですので、通院・入院している医療機関のソーシャルワーカーもしくは社会保険労務士にご相談ください。

問い合わせ先 各市町村の国民年金担当窓口
お近くの年金事務所、各共済組合窓口 P90

## (2)障害手当金(厚生年金)

障害厚生年金の3級の障害の状態より傷病が軽く、かつ傷病が治癒している場合は、受給要件を満たせば、障害手当金（一時金として支給されます）が受けられます。まずは通院・入院している医療機関のソーシャルワーカーもしくは社会保険労務士にご相談ください。

問い合わせ先 お近くの年金事務所、各共済組合窓口 P90

### 覚えておくとよいこと

・民間の生命保険に加入している方で、高度障害状態に該当する場合は、高度障害保険金の請求ができる場合があります。ご加入の保険会社へご確認ください。







## (3)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できることがあります。

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福祉サービスの内容が異なります。

### ■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、電動人工喉頭や特殊ベッド、シャワーチェア、FAXなど)
・税金の控除・減免　・NHK受信料の減免　・携帯電話の割引
・県営住宅の当選率上昇　・公共交通機関運賃の割引

福祉用具・介護用品 P57

### ■重度心身障害者医療費等助成の内容

医療保険に加入しているおおむね身体障害者手帳1・2級の方については、医療費の自己負担限度額分の後日手続きによる一部払い戻しを受ける方法と、事前手続きによる自動償還払いの方法があります。(所得によって該当しない場合があります)

### 覚えておくとよいこと

・所定の診断書は、都道府県知事に指定された(那覇市の場合は市が指定した)医師のみ作成できます。
・まずは通院・入院している医療機関の担当医、またはソーシャルワーカーにご相談ください。
・手帳は、申請してから県での判定後、約2〜3ヵ月で交付されます。

問い合わせ先 各市町村の障害福祉担当窓口




### コチラもCheck!『がんになったら手にとるガイド』

「年金などからの支給」
「身体障害者手帳」

# 7. 子ども向けの制度を知る

## (1)小児慢性特定疾病医療費助成制度

がんを含む小児慢性特定疾病の治療にかかった費用のうち、世帯の所得税額に応じて支払う自己負担金額を超えた部分を助成する制度です。対象となるかどうか、かかりつけの医師に相談しましょう。

当制度の対象の方はお住まいの自治体によって、日常生活用具の給付も受けられます。ただし、世帯の所得状況により費用の一部負担があります。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口
各町村管轄の福祉事務所 P91

**対象となる人**
18歳未満の児童(引き続き治療が必要な20歳未満の者も含む)

**対象の条件**
生計の中心者の所得に応じた月額負担があります。

## (2)こども(乳幼児)医療費助成制度

乳幼児や児童などの入院・通院にかかる医療費の自己負担分について自治体が助成する制度です。対象年齢や助成内容はお住まいの市町村により異なります

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口

## (3)育成医療(自立支援医療制度)

18歳未満の身体に障害や病気を持つ児童の健全な育成を図るため、医療費を助成する制度です。所得制限があります。

問い合わせ先 お住まいの市町村の障害福祉窓口







## (4)特別児童扶養手当

一定の障害の状態にある20歳未満の児童を扶養する父母、または実際の養育者に対し、支払われる手当です。所得制限があります。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口

## (5)障害児福祉手当

重度の障害を持つため、日常生活に常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童に対する手当です。所得制限があります。入院中の受給(申請)可否は市町村によって異なります。

問い合わせ先 お住まいの市町村の障害福祉窓口

## (6)造血幹細胞移植後ワクチン再接種費用助成

小児がん等の治療で造血細胞移植を行った場合、定期予防接種により移植前に獲得した免疫が低下または消失し、感染症にかかりやすくなります。そのため移植後の予防ワクチンの再接種が推奨されていますが、再接種の費用は、被接種者(保護者)の自己負担となっています。

一部の市町村では、感染症のまん延防止および小児がん等の患者さんを支援するため、ワクチン再接種の費用を助成しています。助成内容や必要書類は市町村によって異なります。

問い合わせ先 お住まいの市町村の児童福祉関係窓口



## (7)その他の制度

疾病や治療によって、各団体の療養制度を利用できる場合があります。がん相談支援センター、または各団体へお問い合わせください。

### ■公益財団法人 がんの子どもを守る会　療養援助事業

療養に伴う経済的負担が軽減されることを目的として療養費の援助をしています。一定の条件がありますので、詳しい要件はホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

**がんの子どもを守る会**
✆03-5825-6312　✆06-6263-2666
相談専用電話：平日　10時～17時

### ■公益財団法人 HLA研究所「淳彦基金」

詳しくはP70をご参照ください。

### ■アフラック小児がん経験者・がん遺児奨学金制度

小児がんを経験した高校生や、親をがんで亡くした高校生を対象とした返還不要の奨学金制度です。詳細や応募要項は左記のQRコードのリンクでご確認ください。

【応募に関する問い合わせ先】
公益財団法人　がんの子どもを守る会　✆03-5825-6311
受付時間：平日　10時～17時

【その他寄付などに関する問い合わせ先】
アフラック　社会公共活動推進室
✆042-441-3790
受付時間：平日　10時～17時

### ■志村大輔基金

白血病などの血液疾患治療中で高価な分子標的治療薬を服用している患者さんの治療費、精子保存にかかる採取・保存費用、採取にかかる交通費の一部を助成しています。

【助成の対象】
①血液疾患の治療中で、分子標的治療薬を服用中の70歳未満の方とそのご家族
②今後、造血細胞移植や抗がん剤治療を開始予定で、精子採取保存を希望された45歳以下の男性患者
③日本国内に居住し、日本国内で治療中であること







### ■こうのとりマリーン基金

白血病などの血液疾患治療中で造血細胞移植や抗がん剤治療を行う予定の女性に対し、未受精卵子の採取・保存費用の一部を助成しています。

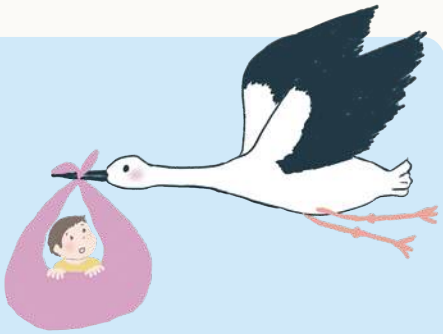
【助成の対象】
①造血細胞移植や抗がん剤治療を開始予定の卵子採取時35歳以下未婚の方で、未受精卵子採取保存をされた方
②当基金の支援を受けて卵子保存を行い、43歳未満で生殖補助医療を開始した方
③日本国内に居住し、日本国内で治療中であること

### ■佐藤きち子記念　造血細胞移植患者支援基金

白血病などの血液疾患治療のため、造血細胞移植を受ける患者さんの移植に関わる医療費など、入院に伴い直接必要となる費用の一部を助成しています。

【助成の対象】
①造血細胞移植を望みながら、経済的理由により実施が困難な患者さんとそのご家族
②日本国内に居住し、国内で造血細胞移植を受けようとしていること

■ 志村大輔基金
■ こうのとりマリーン基金
■ 佐藤きち子記念
　造血細胞移植患者支援基金



**【助成の条件】**
世帯の収入が当基金の定める額を超えていない方。審査があります。

**【問い合わせ先】**
全国骨髄バンク推進連絡協議会　✆03-5823-6360
〒101-0031　東京都千代田区東神田1-3-4　KTビル3F
FAX：03-5823-6365

## ■年金事務所一覧

**名護年金事務所** ✆0980-52-2522 〒905-0021 名護市東江1-9-19
**コザ年金事務所** ✆098-933-2267 〒904-0021 沖縄市胡屋2-2-52
**浦添年金事務所** ✆098-877-0343 〒901-2121 浦添市内間3-3-25
**那覇年金事務所** ✆098-855-1111 〒900-0025 那覇市壺川2-3-9
**平良年金事務所** ✆0980-72-3650 〒906-0013 宮古島市平良字下里791
**石垣年金事務所** ✆0980-82-9211 〒907-0004 石垣市登野城55-3

## ■各医療保険窓口

### □健康保険

**協会けんぽ、船員保険（全国健康保険協会管掌健康保険）**

【対象者】健康保険組合に加入していない事業所に所属する従業員、一定基準以上の客船、貨物船の船員、およびその扶養家族
【問い合わせ】全国健康保険協会沖縄支部　管理課　✆098-951-2211

**組合管掌健康保険**

【対象者】健康保険組合に加入した事業所に所属する従業員、およびその扶養家族
【問い合わせ】各健康保険組合担当窓口

### □国民健康保険

【対象者】農業、自営業者、自由業者、無職の人
【問い合わせ】市町村の担当窓口

### □共済組合等

【対象者】公務員、一部の独立行政法人職員、日本郵政株式会社等職員、私立学校職員、およびその扶養家族
【問い合わせ】各共済組合等担当窓口

### □後期高齢者医療制度（長寿医療制度）

【対象者】原則として75歳以上の方全員（65歳以上で寝たきり等、一定の障害があると認定を受けている方）
【問い合わせ】沖縄県後期高齢者医療広域連合　✆098-963-8012

※所轄区域は、健康保険・厚生年金保険、国民年金、船員保険のそれぞれで分かれていますので、自身の加入する保険の所轄をお問い合わせください。
※傷病手当金などの申請受付や相談は、全国健康保険協会沖縄支部で行っています。遠方の方は、電話による相談や、郵送による申請書の提出がスムーズです。







## ■税務署一覧

**名護税務署** ✆0980-52-2920 〒905-8668 名護市東江4-10-1
【所轄地域】名護市、国頭村、大宜味村、東村、今帰仁村、本部町、恩納村、宜野座村、金武町、伊江村、伊平屋村、伊是名村

**沖縄税務署** ✆098-938-0031 〒904-2193 沖縄市東2-1-1
【所轄地域】宜野湾市、沖縄市、うるま市、中城村、北中城村、嘉手納町、北谷町、読谷村

**北那覇税務署** ✆098-877-1324 〒901-2550 浦添市宮城5-6-12
【所轄地域】那覇市の一部、浦添市、西原町、久米島町、渡嘉敷村、座間味村、粟国村、渡名喜村、南大東村、北大東村

**那覇税務署** ✆098-867-3101 〒900-8543 那覇市旭町9 沖縄国税総合庁舎
【所轄地域】那覇市の一部、糸満市、豊見城市、南城市、八重瀬町、与那原町、南風原町

**宮古島税務署** ✆0980-72-4874 〒906-8601 宮古島市平良字東仲宗根807-7
【所轄地域】宮古島市、多良間村

**石垣税務署** ✆0980-82-3074 〒907-8502 石垣市字登野城8
【所轄地域】石垣市、竹富町、与那国町

## ■福祉事務所一覧（生活保護に関する問い合わせ先）

※町村にお住まいの方は下記の福祉事務所へお問い合わせください。
※市にお住まいの方は市役所へお問い合わせください。

**北部福祉事務所** ✆0980-52-2715 〒905-0017 名護市大中2-13-1
【所轄地域】国頭村、東村、大宜味村、今帰仁村、本部町、伊江村、伊平屋村、伊是名村

**中部福祉事務所** ✆098-989-6603 〒904-2155 沖縄市美原1-6-28
【所轄地域】宜野座村、金武町、恩納村、読谷村、嘉手納町、北谷町、北中城村、中城村

**南部福祉事務所** ✆098-889-6370 〒901-1104 南風原町宮平212
【所轄地域】久米島町、渡嘉敷村、座間味村、粟国村、渡名喜村、北大東村、南大東村、西原町、与那原町、南風原町、八重瀬町

**宮古福祉事務所** ✆0980-72-3771 〒906-0012 宮古島市平良字西里1125
【所轄地域】多良間村

**八重山福祉事務所** ✆0980-82-2330 〒907-0002 石垣市真栄里438-1
【所轄地域】竹富町、与那国町

## 面談にのぞむときの質問集

### 診断・病状・症状について

◎ 診断名は何ですか？（部位はどこですか？）

◎ ステージ（病気の進み具合）は？

◎ 今後どんな症状が起こりえますか？

◎ 転移はありますか？

◎ 治療にはどのようなものがありますか？

### 治療について

◎ 各治療法を選んだときに起こりうる合併症、短期的・長期的な副作用、後遺症は？

◎ その治療が効かなかったらどんな選択肢がありますか？

◎ 治療を受けながら他の民間療法やサプリメントなどを併用してもいいですか？

◎治療を受けない選択もできますか？

### 生活について

◎ 日常生活で気をつけたほうがよいことがありますか？（食事・運動・性生活など）

◎ 仕事や他の活動への影響はありますか？（出張・旅行・車の運転など）

◎ どのような症状が出た場合、注意したほうがよいですか？

◎ 私がどうしても優先したいことは○○ですが、続けられますか？

### この先のこと

◎ 先々の見通しは？（どのくらい生きられますか？）

◎ 治る可能性はありますか？

### 他に尋ねたいこと

◎

◎

■本書のWEB版からは、記入欄を広く取ったPDFがダウンロードできます。（右のQRコード）

■「別冊 わたしの療養手帳」も合わせてご活用ください。表紙裏

## 私のメモ（担当医からの説明の記録）

受診日　　年　　月　　日

受診内容（検査・治療など）

医師からの説明

その他のメモ

受診日　　年　　月　　日

受診内容（検査・治療など）

医師からの説明

その他のメモ

受診日　　年　　月　　日

受診内容（検査・治療など）

医師からの説明

その他のメモ

■本書のWEB版からは、記入欄を広く取ったPDFがダウンロードできます。（右のQRコード）

■「別冊 わたしの療養手帳」も合わせてご活用ください。表紙裏



## あとがき

本書はがんと診断されたときに役立つ情報などを現状に添ってわかりやすくお伝えするために、毎年改訂されています。発行部数は2011年から数えて第15版にあたるこの2025年版で累計34万部となりました。沖縄県内に住むすべてのがん患者さんが使ってくださることを目指して、主に通院先の医療機関の担当医やその他の医療者を通じて無料で配布しています。また、市町村役場、保健所、図書館等でも手に取っていただけます。本書が沖縄県のがん患者さんとそのご家族のこれからの暮らしに役立ちますことを編集委員一同祈念しております

琉球大学病院がんセンター長・診療教授
増田 昌人

## 編集委員

豊見山 博子（がん患者会　パンキャンジャパン沖縄支部）
与儀 淑恵（がん患者会　ぴんく・ぱんさぁ）
金城 敦子（がん患者会　がんの子どもを守る会沖縄支部）
島袋 希美（がん患者会　若年性がん患者会 Be Style）
田盛 亜紀子（がん患者会　やいまゆんたく会）
金城 由紀子（キャリア自立・人財マネジメントオフィス・PDCA　社会保険労務士）
岸本 こずえ（沖縄県教育庁　保健体育課　指導主事）
城間 忍（訪問看護ステーションはえばる　緩和ケア認定看護師）
友利 晃子（琉球大学病院がん相談支援センター　医療ソーシャルワーカー）
増田 昌人（琉球大学病院がんセンター　血液・腫瘍内科医）
城間 久美子（琉球大学病院がんセンター　事務担当）

## 編集協力

一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会
琉球大学病院　周産母子センター
沖縄県がん診療連携協議会
沖縄県保健医療介護部健康長寿課

## 編集

| | |
|---|---|
| 写真 | 西 美都 |
| イラスト | 三枝 真魚 |
| デザイン | ヤマモトマサミ（Masymoonkey） |
| 編集ディレクション | 三枝 克之（office UNIZON） |

### ⚠ アンケートへのご協力をお願いします！

**『おきなわ がんサポート ハンドブック』**
**<2025年版>アンケート**

左のQRコードからスマートフォンでご回答ください。
所要2〜5分の簡単な内容です。




地域の療養情報

おきなわ がんサポート ハンドブック

| | |
|---|---|
| 発行日 | 2025年3月31日　2025年版発行<br>令和6年度 沖縄県委託事業 |
| 編著 | 沖縄県<br>琉球大学病院がんセンター |
| 発行所 | 沖縄県<br>〒900-8570　那覇市泉崎1-2-2 |
| 編集 | office UNIZON<br>〒901-2201　宜野湾市新城2-33-5-#312 |
| 印刷・製本 | 丸正印刷株式会社<br>〒903-0211　西原町字小那覇1215 |



本書の転写・複製・転載を禁じます。ただし、地方自治体や都道府県がん診療連携協議会拠点病院等の関係者による「がん対策」においては、その限りではありませんので、琉球大学病院がんセンターまでお問い合わせください。


## がんの冊子

がん情報サービスでは、がんの冊子を発行しています。がんが疑われている方やがんと診断を受けた方、そのご家族などへ向けた冊子で、病気や治療について、知っておいていただきたい情報をまとめています。ホームページでも無料で閲覧・印刷することができます。また、これらの冊子はがん相談支援センターにて入手したり、閲覧することができます。数に限りがありますので、事前にがん相談支援センターへお問い合わせください。


がん相談支援センター ➔P10


**国立がん研究センターがん情報サービス**
**がんの冊子**

### 各種がんシリーズ

101. 胃がん
102. 食道がん
103. 大腸がん
（結腸がん・直腸がん）
104. 肝細胞がん
105. 膵臓がん
106. 胆道がん
113. 喉頭がん
114. 舌がん
115. 脳腫瘍<成人>
116-1. 上咽頭がん
116-2. 中咽頭がん
116-3. 下咽頭がん
117. 甲状腺がん
118. 神経膠腫（グリオーマ）
123. 肺がん
141. 子宮頸がん
142. 卵巣がん・卵管がん
143. 子宮体がん
（子宮内膜がん）
144. 乳がん
146. 外陰がん
151. 腎盂・尿管がん
152. 腎がん（腎細胞がん）
153. 前立腺がん
154. 膀胱がん




※他に「小児がんシリーズ」（12 タイトル）、「がんと療養シリーズ／社会とがんシリーズ／がんを知るシリーズ」（9 タイトル）もあります