

地域の療養情報

おきなわ がんサポート ハンドブック

支え合う、あなたと大切な人たちのために



地域の療養情報

おきなわがんサポートハンドブック

お問い合わせ 琉球大学医学部附属病院 がんセンター

〒903-0215 沖縄県西原町字上原 207
TEL:098-895-1368 FAX:098-895-1497
E-mail:mail@ryukyucc.jp



落ち込むのは自然なこと

がんと告げられたときに、大きな衝撃を受けて、動揺するのは当然のことです。「頭が真っ白になった」「涙が出て止まらなかった」という方もたくさんいます。説明後の数日間「何かの間違ひでは」など、認めたくない気持ちが強くなる方も多くいらっしゃいます。また、「なぜ自分だけが…」などと、怒りを感じる方もいます。「生活習慣が悪かったのかも…」などと、自分を責めてしまう方もいます。

これらはどれもがんと言われて大きなストレスを感じている患者さんの普通の心の反応です。眠れなくなる、食欲がなくなる、仕事が手につかなくなるのも、多くの方が経験することです。

その後、時間が経つにつれて「治療を受けてみようか」「これからすべきことを考えてみようか」など、だんだん前向きな気持ちが出てくることが多いようです。

しかし、がんと知ったときから2週間以上も、とても落ち込んで何も手に付かない、日常生活に支障が続いているようであれば、適応障害やうつ状態の可能性があります。このような場合は、ためらうことなく主治医に状況を伝えましょう。精神科医等の専門家による治療が必要になることが多くあります。

そこまでではないときでも、心の状態はなるべく主治医に伝えるようにしましょう。外来の看護師やがん相談支援センターの相談員に話してみるのもよいことです。同じがんの体験者であるピアサポーターの助けを借りられることもあります。あなたの周りの医療者たちは、あなたの心の悩みにきっと寄り添ってくれるはずです。



がんと告げられたあなたへ



がんと告げられ、落ち込んでいるかと思います。
でも、落ち込んでいるのは、あなただけではありません。

これまでに、多くの方がその道を通ってきました。

今日は少しだけ頑張って、この冊子をご覧ください。
いまのあなたに役立つ何かが、きっとあると思います。

この冊子が、あなたに寄り添うことができますように。

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。検査中にみるみる進んでしまうことは、まずありませんのでご安心ください。

1. 診断：がんかどうか調べる
病理検査・病理診断／CT検査 など

2. 病期決定：がんの広がりや進み具合を調べる
超音波検査／CT検査／MRI検査／PET検査 など

3. 治療前検査：治療が進められるかどうかを検査する
X線検査／心電図／呼吸機能検査／心臓超音波検査 など

4. 主治医からの説明

5. 治療方針の決定

6. 治療が始まる
(診断から約1か月後)

緩和療法
(痛みをとる治療など)

外科療法
(手術など)

薬物療法
(抗がん剤治療など)

放射線療法

入院 (一部例外あり)

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共同作業です。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

P22・98・100

- ☐ 主治医から病名と病期（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

P12

- ☐ がん相談センターや連携室、看護師等に申し出て、主治医の説明を聞く十分な時間（30分以上）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 主治医と話す

P18・19・20・23

- ☐ 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が確認しましょう。
- ☐ 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主治医に伝えましょう。

4 セカンドオピニオンを活用する

P24

- ☐ 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。

5 痛みやつらさを和らげる

P34・38・53

- ☐ 苦しいこと・つらいことはすべて主治医に伝えましょう。
- ☐ 痛みを完全に取ってもらいましょう。
- ☐ 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もらいましょう。

6 すぐに仕事を辞めない

P12・78

- ☐ 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

P26・42・98

- ☐ 本やインターネットからも情報を集めましょう。
- ☐ 同じ病気を体験した人と思いを分かち合い、情報を得ましょう。
- ☐ 今後の検査や治療の予定（各種治療、外来または入院）を具体的に書いて整理しましょう。

8 治療費の負担を減らす

P68

- ☐ 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・54

- ☐ 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、主治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主治医に伝えましょう。
- ☐ 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

P98・100

- ☐ 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを主治医に伝えましょう。
- ☐ これからのことについて主治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。

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』『別冊 わたしの療養手帳』を発行し、ホームページでも公開しています。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』

定価：880円(税別)

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をまとめた冊子です。具体的な説明も多く、用語の解説ページなどもあります。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。

入手方法

 院内売店、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。

 **がん情報サービスのホームページより、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> 

※トップページの右側にある「患者必携」のバナーをクリックしてください。音声版の提供もあります。

まあ、
便利だね！



人の命を尊重する

「命^{ぬち}どう宝」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

支え合う、あなたと大切な人たちのために



はじめに

がんと診断されて頭が真っ白に…
どのような治療がよいのか…
同じ病気の患者さんから話が聞きたい…
医療費や生活費のことが心配…
家事や仕事は続けられるのか…

『おきなわがんサポートハンドブック（地域の療養情報）』は、患者さんの抱えるこうした不安な思いに寄り添い、支える助けとなることを目指して、つくられました。

この『地域の療養情報』は、"がん"と診断された患者さんが活用できる相談窓口や、お住まいの地域の支え合いの場の情報、経済的・社会的な支援制度などを、がんの治療過程のおおよその流れに沿って、3部構成でまとめています。

〈もくじ〉

【巻頭綴じ込み】がんと告げられたあなたへ

落ち込むのは自然なこと
がんと告げられたとき、すぐに役立つヒント&リスト
診断から治療までのながれ

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
はじめに……………2

【第1部】納得して治療を受けたい

9



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.がんについて相談したい

- (1)がん相談支援センター……………12
- (2)沖縄県医療安全相談センター……………14

2.治療について知る

- (1)がん治療と療養の過程(ライフコース)……………16
- (2)標準治療と科学的根拠(エビデンス)……………18
- (3)臨床試験……………19
- (4)その他の治療(科学的根拠を有する免疫療法/ゲノム医療)……………19
- (5)補完代替療法……………20
- (6)妊娠の可能性を残す(生殖機能の温存)……………21

3.情報を集める

- (1)病名、性質、病期……………22
- (2)主治医の説明を聞く……………23

- (3)セカンドオピニオン……………24
- (4)セカンドオピニオン実施施設……………25
- (5)書籍とインターネットで情報をさがす……………26

4.県内の医療体制

- (1)がん診療連携拠点病院および地域がん診療病院……………28
- (2)がん診療を行っている医療機関……………28
- (3)希少がんと小児がんの診療病院……………29
- (4)がん診療を行っている沖縄県内の医療機関……………30
- (5)離島とがん ～通院治療の選択～……………32

【第2部】よりよい療養生活をおくるために

35



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、患者会や外見ケアの情報も掲載しています。

1.痛さやつらさを和らげたい

- (1)緩和ケア外来・緩和ケア病棟(ホスピス)……………38
- (2)がんの終末期医療を担う医療機関……………40
- (3)がん終末期患者の在宅療養の相談……………40
- (4)グリーフケア……………41

2.同じ病気の人の話を聞いてみたい

- (1)患者会……………42
- (2)患者支援団体……………48
- (3)患者サロン……………49
- (4)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)……………50

3.自分らしく毎日を過ごしたい

- (1)外見ケア……………52
- (2)さまざまな身体的症状への対応……………53
- (3)がんとセクシャリティ……………54

4. 自宅で療養生活を続けたい

(1) 訪問診療	56
(2) 訪問看護	56
(3) 介護保険	57
(4) 福祉用具・介護用品の貸与	58
(5) 介護タクシー	58
(6) 高齢者の相談窓口(地域包括支援センター)	59
(7) ファミリーサポートセンター事業	59

5. 子どもの療養を支えたい

(1) 入院中の教育支援、復帰支援	60
(2) ファミリーハウス	62
(3) 入院中のきょうだい支援	63
(4) 退院後およびAYA世代に関する相談	64
(5) 養育支援訪問事業	64
(6) 一時預かり事業、病児・病後児保育事業	64

【第3部】お金のことについて

65



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したい

(1) 高額療養費制度	68
(2) 高額療養費限度額適用認定証	71
(3) 標準負担額減額認定証	71
(4) 高額療養費貸付制度	72
(5) 高額医療・高額介護合算制度	72
(6) 確定申告による医療費等の控除	72
(7) その他の制度	74

2. 治療を受けながら働きたい

(1) 労働問題全般についての相談	78
(2) 治療と仕事の両立支援	79
(3) 生活から就職までの総合相談	80
(4) 医療機関での就労相談	80
(5) 女性の就業相談、仕事と子育ての両立などの相談	81
(6) 働くがん患者の支援団体、冊子	81

3. 仕事を辞めて治療に専念したい

(1) 退職に伴う健康保険の変更	82
(2) 失業手当(基本手当)の受給延長	83

4. 家庭の状況に合う支援を受けたい

(1) 傷病手当金	84
(2) ひとり親家庭等医療費助成制度	85
(3) 一部負担金の減免制度	85
(4) 生活保護	86
(5) 生活福祉資金貸付制度	86

5. 離島に住む人向けの制度を知りたい

(1) がん治療の渡航費助成	87
(2) 離島・へき地のがん患者等の宿泊支援	87

6. 障害についての支援を受けたい

(1) 障害年金	88
(2) 障害手当金(厚生年金)	88
(3) 身体障害者手帳	89

7. 子ども向けの制度を知りたい

(1) 小児慢性特定疾病医療費助成制度	90
(2) 特別児童扶養手当	90
(3) 障害児福祉手当	91
(4) その他の制度	91

■ 役所・役場一覧	94
■ 年金事務所一覧	96
■ 各医療保険窓口	96
■ 税務署一覧	97
■ 福祉事務所一覧	97

体験談

↓ 私を支えてくれたもの	15
↓ 緩和ケア ～痛みを和らげる治療について～	34
↓ 闘病仲間	51
↓ がん治療と向き合う	55
↓ 自分の病気を子どもに伝える	77

📖 ノート欄	● 私のメモ(質問したいこと、伝えたいこと)	98
	● 面談にのぞむときの質問集	100

⚠ 関連情報のご案内



👉 コチラもCheck!

👉 P00 「〇〇〇〇〇〇〇」

本書の中で、「コチラもCheck!→P〇〇」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。

※本書に記載の情報・データは、特記したもの以外は、2018年1月現在のものです。

第1部

納得して治療を受けたい





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. がんについて相談したい

(1) がん相談支援センター

がんの治療や療養生活全般に関して、患者さんやご家族と一緒に考え、情報をさがすお手伝いをしています。

納得して治療を受けるためにも、ご自身のがんを知って向き合うことは大切です。相談内容が、ご本人の了解なしに担当医はじめ、他の方に伝わることはありません。安心してご相談ください。

治療費や手術にかかる費用が心配です。

➡ P68

セカンドオピニオンってなんだろう。

➡ P24

退院することになったけれど、どうしたらいいの。

➡ P56

大切な人ががんと告げられたら。

➡ 綴じ込み

仕事を続けてもいいのだろうか。

➡ P78

先生から病気について説明を受けましたが、難しくよくわかりません。

➡ P23

がんと言われ、頭の中が真っ白です。これからのことを考えると不安でいっぱいです。

➡ 綴じ込み



コチラもCheck!

➡ P29 「がん相談支援センターにご相談ください」

■ 沖縄県内のがん相談支援センター

がん患者さんやご家族ががん相談支援センターのある病院に通院していなくても、電話または面談などの方法で、無料で相談できます。

ご相談は、看護師やソーシャルワーカー（社会福祉士）などのがん相談の専門スタッフが、内容によっては専門家と連携を図りながら、お応えしています。



琉球大学医学部附属病院 ☎ 098-895-1507

対応日時：月～金曜日・9時～16時半

<http://www.ryukyucc.jp/section/42>

沖縄県立中部病院 ☎ 098-973-4111（内線3232）

対応日時：月～金曜日・9時～17時

<http://www.hosp.pref.okinawa.jp/chubu/cancertx/#4227>

那覇市立病院 ☎ 098-884-5111（内線127、283）

対応日時：月～金曜日・9時～17時

<http://www.nch.naha.okinawa.jp/shinryouka-kakubu/kakubu/sougousoudan.html>

北部地区医師会病院 ☎ 0980-54-1111

対応日時：月～金曜日・9時～17時

<http://hokubuishikai.com/gansoudan/>

沖縄県立宮古病院 ☎ 0980-72-3151

対応日時：月～金曜日・9時～17時

http://www.hosp.pref.okinawa.jp/miyako/shinryoannai/tiiki-nandemo_room.html

沖縄県立八重山病院 ☎ 0980-83-2525

対応日時：月～金曜日・9時～17時

<http://www.hosp.pref.okinawa.jp/yaeyama/>

※前ページで紹介した病院以外でも、ソーシャルワーカー(社会福祉士)が様々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。



一般社団法人 沖縄県医療ソーシャルワーカー協会
<http://www.msw-oaswhs.jp>



(2) 沖縄県医療安全相談センター

医療上または医療内容に関する相談、医師、その他の職員の対応など、医療に関する相談および苦情などがございましたら、沖縄県医療安全相談センターにご相談ください。

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
 沖縄県保健医療部 医療政策課内 FAX:098-866-2714
 受付時間:月～木曜日(祝日のぞく)・9時～12時、13時～17時



体験談

私を支えてくれたもの

私は10歳のときにがんを発病し、16歳で治癒しました。告知をされたときは、地元の学校に通えなくなることで、「病院で勉強できるの?」「友だちと遊べなくなるの?」など多くのことに悩みましたが、入院してすぐに院内学級で勉強を始めることができ、同じ病気と闘う友人もできました。闘病中は、元の学校の友だち、病院で知り合った友だちとの文通を通じて多くの人とつながりができ、それは私にとって本当に大きな支えでした。

当時はインターネットも普及しておらず、がんに関する情報も少なく、母はがんに関する情報を図書館や書店で得ていたようです。最近では、ウェブサイトや書籍からがんに関する情報も多く得ることができます。また、多くの病院では相談員が常駐しています。ぜひ、そのような場を活用してほしいと思います。悩みを自分の中だけでためず、多くの専門家や地域の情報を知ることによって解消してほしいと思います。

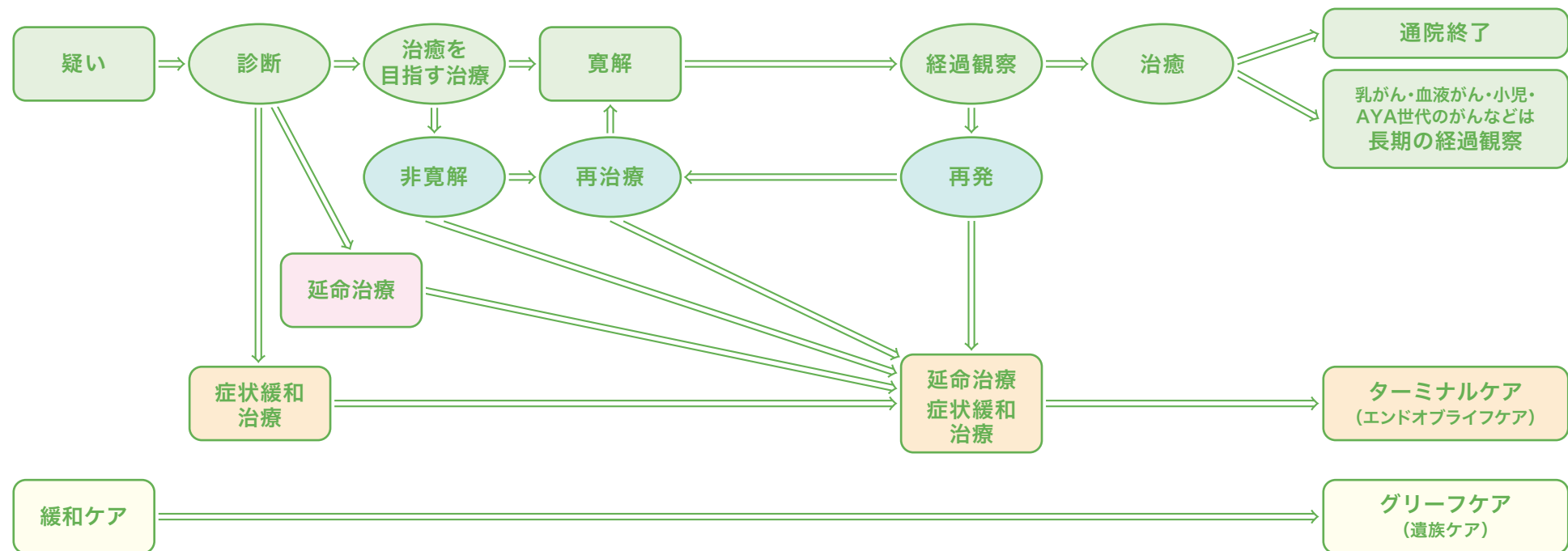
闘病中は、病気以外の面で悩むことがたくさんあり、それは病院の友だちも同じでした。悩みを多方面の分野で支えてくれる方々に相談することで、病気を告知されたときから治るまでのいろいろな場面の助けになると感じました。この『おきなわ がんサポート ハンドブック』を読まれている方々が、この本から多くの情報を得て支援とつながり、病気に明るく向き合って過ごしていただけたらよいと思います。

(20代 女性)

小児がん類似疾患経験者支援サークル「Ti-da わらばーむ」 ➡P50
 子どもの療養を支えたい ➡P60

2. 治療について知る

(1) がん治療と療養の過程(ライフコース)



緩和ケア

重い病を抱える患者やその家族一人一人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のこと。

治癒

がんが治ること。

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のこと。

非寛解

寛解が得られなかった状態のこと。

症状緩和治療

治療による延命よりも、がんによる苦痛や不快感を和らげるための治療のこと。

経過観察

定期的に検査のみをすること。

ターミナルケア(エンドオブライフケア)

がんで余命が少なくなった方に、人生の残りの時間を自分らしく過ごし、満足して最後を迎えられるように支援すること。

グリーフケア(遺族ケア)

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。

(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。

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、必ず主治医に、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、主治医にその理由を聞いてみましょう。

コチラもCheck!

- ➡P211 用語の解説「標準治療」
- ➡P203 用語の解説「科学的根拠に基づく医療(EBM)」
- ➡P157 「臨床試験のことを知る」



ていんさぐぬ花や
ちみさちす
爪先に染みてい
うや ゆくとう
親ぬ諭し言や
ちむす
肝に染みり

(ていんさぐぬ花)

(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。

がんの臨床試験には、一般的に第1相（安全性の確認）、第2相（有効性の確認）、第3相（現行の標準治療との直接比較）と、大きく分けて3つの段階があります。

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ることができる可能性があることです。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。

(4) その他の治療

(科学的根拠を有する免疫療法／ゲノム医療)

免疫療法は、手術、抗がん剤、放射線に続く第4のがん治療として期待され、長年研究されてきました。多くの臨床試験での失敗を経て、ついに「免疫チェックポイント阻害薬」と呼ばれる新しい免疫療法の有用性が確認されるようになり、現在さまざまながんに対して保険承認されつつあります。

一方で、すべての方に治療効果が得られるわけではないことや、既存のがん治療とは異なる作用を持っていることから副作用も特殊で、いつ・身体のどこに生じるかも予測がつかないため、治療中だけでなく、治療終了後も慎重な経過観察が必要です。

今後、このような新しいがん治療が次々と登場していく中で、どのような患者さんに有効かつ安全なのか、さらなる研究が必要です。その一つとして、がん細胞の遺伝子を調べる「がんゲノム医療」の導入による個別化医療への期待が高まっています。

(5) 補完代替療法

民間療法や代替療法に関する情報が、書籍やインターネットなどを介して多く発信されている現状から分かるように、このような「補完代替療法」について関心を持つ患者さんや家族は少なくありません。

しかしながら、補完代替療法とは、有効性が科学的に確認されていないということであり、決して標準治療に取って代わるものではありません。その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、医療者に意見を求めてみましょう。あなた自身の体の状態や病気の進行度、受けている治療の内容を再認識するきっかけにつながりますし、医療者側にとっては、目の前にいるあなたに最善の治療を提供したいという、ごく当たり前の姿勢を直接伝える良い機会になり得ます。



(6) 妊娠の可能性を残す(生殖機能の温存)

若い患者さんに対する抗がん剤治療や放射線治療は、精巣や卵巣の働きが悪くなったり、妊娠できなくなったり、20代や30代での閉経などを引き起こす場合があります。

将来妊娠する可能性を残す方法(生殖機能の温存)として、男性は精子凍結、女性では卵子凍結および受精卵凍結を行っています。

■対象

月経開始年齢～39歳の男女で、良好ながんの経過が期待でき、治療終了後に子どもを持つことを希望する患者さん。既婚・未婚は問いません。

■紹介方法

がん治療担当医(主治医)に生殖機能の温存についてご相談ください。主治医ががんの状態を評価し、生殖機能の温存について考慮できると判断した場合は、主治医から琉球大学医学部附属病院産科婦人科「がんと生殖医療カウンセリング」へ紹介します。

■費用について

1. カウンセリングは自費診療となり、1万円です。
2. 凍結費用は、卵子凍結・受精卵凍結が約20～25万円、精子凍結は約2万円です。



覚えておくといふこと

月経が始まっていない小児、がん治療開始までに時間的余裕のない若年の方については、臨床研究として卵巣凍結保存を開始することになりました。まずは主治医にご相談ください。

* 卵子・受精卵・卵巣凍結のいずれを選択するかは「がんと生殖医療カウンセリング」での相談となります。

3. 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主治医から聞くことが必要になります。

つぎに「性質」です。近年では分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬という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ました。がんの性質によって使用できる薬剤が決まったり、その効果が事前にある程度わかるため、性質はより重要な情報となってきました。

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主治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も多いため、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。たとえば病期はⅣ期、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、まずは「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」と主治医にお願いしてみてください。

面談にのぞむときの質問集 ➡P100



コチラもCheck!

➡P128 「がんの病期のことを知る」

(2) 主治医の説明を聞く

がんの診断がついた段階で、外来主治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、一人で聞きたい」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、今後の闘病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あります。事前に主治医にお願いして、30分以上の時間をいただきましょう。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。主治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。主治医に聞きたいことは当日までに「私のメモ」(P98)、「面談にのぞむときの質問集」(P100)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、主治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、主治医（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!

➡P62 「医療者とい関係をつくるには」

➡P59 「がんに関わる“チーム医療”を知ろう」

(3) セカンドオピニオン

主治医とは別の医師の意見を聞くことを、セカンドオピニオンといいます。多くの場合は主治医と同じ判断となりますが、それでも今の選択が正しいことが分かると、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、よりよい治療法が見つかることもあります。

主治医は、がんの診断がついた段階で、患者さんにセカンドオピニオンを取るようにすすめることが一般的となっています。

しかし、がんの専門医の外来はとても忙しく、つい忘れることもあります。そんなときは患者さんから「セカンドオピニオンはどうしましょうか？」と質問をしてください。主治医は自分自身とは立場の違う医師を推薦することによって、より患者さんに客観的な情報を取っていただけるように配慮をするものです。みなさん、安心して主治医にセカンドオピニオンの相談をしてください。その際は、セカンドオピニオンにおすすめの病院と専門医を複数紹介してもらいましょう。

① セカンドオピニオンの受診方法

まず、担当医に相談し、希望先の医療機関に申し込み（予約）をしましょう。次に紹介状や画像などを担当医から受け取り、予約した医療機関でセカンドオピニオンを取りましょう。取った後は、担当医に必ず報告し、その意見を参考に今後のことを相談しましょう。

② セカンドオピニオンの費用

セカンドオピニオンは医療保険が適用されない自費診療で、目安としては、30分～1時間程度の相談で1万円～1万5千円程度（沖縄県内の場合）となっています。

詳しくは、沖縄県がん診療連携協議会ホームページをご覧ください。➡P26



コチラもCheck!

➡P66 「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

連携拠点病院
がん診療

琉球大学医学部附属病院 ☎098-895-1371

〒903-0215 西原町字上原207

沖縄県立中部病院 ☎098-973-4111 (内線3232)

〒904-2293 うるま市宮里281

那覇市立病院 ☎098-884-5134

〒902-8511 那覇市古島2-31-1

地域がん診療病院

北部地区医師会病院 ☎0980-54-1111 (内線2136)

〒905-8611 名護市字宇茂佐1712-3

沖縄県立宮古病院 ☎0980-72-1351

〒906-0013 宮古島市平良字下里427-1

沖縄県立八重山病院 ☎0980-83-2525

〒907-0022 石垣市字大川732

その他の医療機関

中部徳洲会病院 ☎098-923-1091

〒901-2393 北中城村アワセ土地区画整理事業地内2街区1番

中頭病院 ☎098-939-1300

〒904-2195 沖縄市字登川610

ハートライフ病院 ☎098-895-3255

〒901-2492 中城村字伊集208

沖縄病院 ☎098-898-2121

〒901-2214 宜野湾市我如古3-20-14

浦添総合病院 ☎098-879-0630

〒901-2132 浦添市伊祖4-16-1

沖縄赤十字病院 ☎098-853-3134 (内線1122、1123、1124)

〒902-8588 那覇市与儀1-3-1

沖縄協同病院 ☎098-853-1200

〒900-8558 那覇市古波蔵4-10-55

沖縄県立南部医療センター・こども医療センター ☎098-888-0123

(内線1107、1106) 〒901-1193 南風原町字新川118-1

豊見城中央病院 ☎098-850-3811

〒901-0243 豊見城市字上田25

マンマ家クリニック ☎098-988-4141

〒901-2111 浦添市経塚633 メディカルKプラザ2F

宮良クリニック ☎098-878-3311

〒901-2132 浦添市伊祖2-3-1 2F

那覇西クリニック ☎098-858-5557

〒901-0154 那覇市赤嶺2-1-9

(5) 書籍とインターネットで情報をさがす

がんに関する医療情報はさまざまです。真偽が怪しい情報も少なくありません。情報をさがすときには、「新しい情報か」、「情報発信者は誰か」、「偏った情報ではないか」などに注意することが、信頼できる情報を見極める手がかりになります。

琉球大学医学部附属病院がんセンターでは、平成28年度に約250冊のがん関連図書を選書しました。これらの図書は、県立図書館の一括貸出制度により各市町村図書館などでも借りることができます。詳しくはお近くの図書館にお問い合わせください。

また、インターネットから情報を得ることに慣れていないときや、ほとんど知識がないときは、公的機関が発信する情報をさがしましょう。

■ 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ーがんネット がんじゅう**
http://www.okican.jp



県内の患者さんやご家族向けの情報（患者会の紹介や『患者必携』の本や冊子の閲覧、がんについての講演会のお知らせなど）を掲載しています。さらに、国立がん研究センターや沖縄県などリンク先も多く、幅広いがん情報を得ることができます。

■ 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対策情報センター**
がん情報サービス http://ganjoho.jp

 **一般財団法人 国際医学情報センター がんInfo.**
http://www.imic.or.jp/library/cancer

 **がん情報サイト Cancer Information Japan**
http://cancerinfo.tri-kobe.org

希少がんについての情報も「PDQ[®]日本語版がん情報要約」として掲載されています。PDQ[®](Physician Data Query)は、米国国立がん研究所が配信する世界最大かつ最新のがん情報です。

■ 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

 **がんナビ**
http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi

 **公益財団法人 日本対がん協会**
http://www.jcancer.jp

■ がん患者さんや家族の語りについての情報サイト

 **NPO法人「健康と病いの語り ディペックス・ジャパン」**
http://www.dipex-j.org

■ 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**
https://www.ncc.go.jp/jp/rcc/

■ こどものがんについての情報サイト

 **国立がん研究センター小児がん情報サービス**
http://ganjoho.jp/child/index.html

 **公益財団法人 がんの子どもを守る会**
http://www.ccaj-found.or.jp

■ 臨床試験に関する情報サイト

 **国立がん研究センターがん対策情報センター**
がん情報サービス
http://ganjoho.jp 「がんの臨床試験を探す」をクリック

4. 県内の医療体制

(1) がん診療連携拠点病院および地域がん診療病院

■がん診療連携拠点病院

全国どこに住んでいても、がんの状態に応じて適切ながん医療が受けられるように設置された病院です。以下の項目を推進しています。

- ①専門的ながん診療
- ②専門的な知識や技能を持つ医師の配置
- ③地域の医療機関や医師との連携と協力体制の整備
- ④患者さんへの相談支援と情報提供
- ⑤がん登録など、質の高いがん医療

■地域がん診療病院

がん診療連携拠点病院がない医療圏に、都道府県の推薦をもとに国が指定した病院です。拠点病院と連携しつつ、専門的ながん医療の提供、相談支援や情報提供を行っています。

(2) がん診療を行っている医療機関

沖縄県医療計画では、国の指定を受けたがん診療連携拠点病院をはじめ、手術療法、化学療法または放射線療法を組み合わせた集学的治療等を実施する医療機関を掲載していますので、沖縄県ホームページをご覧ください。



沖縄県医療計画

<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/iryoseisaku/kikaku/iryokeikaku.html>

※その他のがんの専門施設については、
がん相談支援センターにお問い合わせください。 ➡P12



コチラもCheck!

- ➡P76 「療養生活を支える仕組みを知る」
- ➡P77 「地域のがん診療の連携の仕組みを知っておく」

(3) 希少がんと小児がんの診療病院

希少がんとは、発生の稀ながん全体を示す言葉です。診療や研究の体制が不十分なため、沖縄県内では、希少がんの診療経験が豊富な琉球大学医学部附属病院、那覇市立病院、沖縄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。

小児がんは0歳から15歳までの小児がかかるがんの総称です。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医学部附属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希少がんセンター ➡P27

国立がん研究センター小児がん情報サービス ➡P27



おきなわ がん情報ネット みるん・しるん

<http://mirunshirun.jp/>

沖縄県でがんを診ている17病院のがん治療の状況を、グラフや表で見ることができます。



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)

(4)がん診療を行っている沖縄県内の医療機関

病院名	肺がん	胃がん	肝がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	小児がん	その他のがん	放射線療法
県がん診療連携拠点病院									
琉球大学医学部 附属病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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	—	○	○	○	○	—	—	○	—
沖縄県立宮古病院	○	○	○	○	○	—	—	○	—
沖縄県立八重山病院	○	○	○	○	○	○	—	○	—
その他									
中部徳洲会病院	○	○	○	○	○	—	—	○	—
中頭病院	○	○	○	○	○	○	—	○	○
ハートライフ病院	—	○	○	○	○	○	—	○	—
沖縄病院	○	○	—	○	—	—	—	—	○
浦添総合病院	○	○	○	○	○	—	—	—	—
沖縄赤十字病院	○	○	○	○	○	○	—	—	○

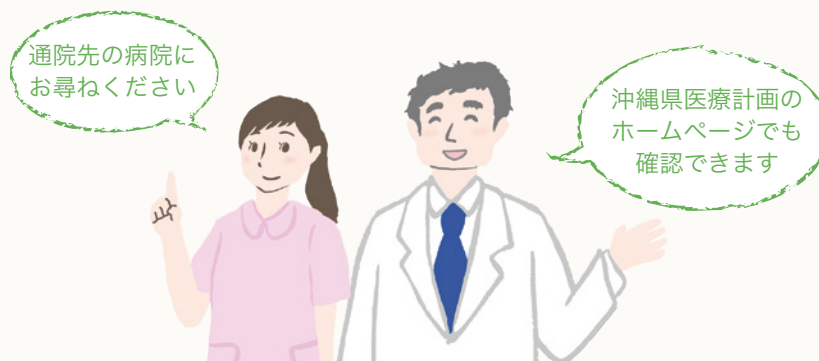
病院名	肺がん	胃がん	肝がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	小児がん	その他のがん	放射線療法
沖縄協同病院	○	○	○	○	○	○	—	○	—
南部医療センター ・こども医療センター	○	○	○	○	○	○	○	—	○
豊見城中央病院	○	○	○	○	○	○	—	—	—
南部徳洲会病院	○	○	○	○	○	—	—	—	○
マンマ家クリニック	—	—	—	—	○	—	—	—	—
宮良クリニック	—	—	—	—	○	—	—	—	—
那覇西クリニック	—	—	—	—	○	—	—	—	—
KIN放射線治療 ・健診クリニック	—	—	—	—	—	—	—	—	○

出典：沖縄県医療計画

<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/iryoseisaku/kikaku/iryoukeikaku.html>

医師の異動等に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。ここに掲載されていない内容や最新情報は、沖縄県医療計画をご覧ください。

セカンドオピニオンおよび実施施設の連絡先 ➡ P24



(5) 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、いまは必要であれば、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

地域にはそれぞれ、診療病院の指定を受けた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。

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

竹富町
与那国町編



2

石垣市編



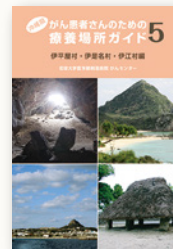
3

多良間村編



4

宮古島市編



5

伊平屋村・伊是名村
伊江村編



6

本島北部編
国頭村・大宜味村
東村・今帰仁村
本部町・名護市



7

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



8

久米島町編



体験談

緩和ケア ～痛みを和らげる治療について～

1年前に、肺腺がん（Ⅳ期）と診断されました。左の股関節と足首に転移し、骨が溶けてしまったため、激痛に歯を食いしばるという状態でした。

病院内のポスターなどで「緩和ケア」という言葉を知ってはいました。しかし「緩和ケアは、楽にこの世を去るための処置」という先入観を持っていました。私は「治る。生きる」と決めていましたので、緩和ケアには縁がないと考えていました。

肺がんの治療は、まず足の骨に放射線を当てる、というところからスタートしました。「痛みを我慢したからといって、病気がよくなるわけではないから」という主治医の説明でした。

放射線療法は功を奏し、地面につけることさえ困難だった足を2週間後には動かせるようになっていたのです。それと同時に希望がわきました。「あれほどの痛みから解放されたのだから、この先の治療もきつとうまくいく」と。

放射線治療をすすめたとき、主治医は「緩和ケア」という言葉を使いませんでした。私が緩和ケアに対してマイナスなイメージを持っていると察していたからかもしれません。しかし、このような体験をしたいま、緩和ケアが治療の大切な一部だと理解できます。痛みがないというだけで、病気や治療に向き合う心構えが、大きく変わります。緩和ケアを積極的に受けて痛みを取りのぞき、にこにこ笑って治療を受けようじゃありませんか。
(30代 男性)

痛みをガマンしても
病気がよくなる
わけではありません



コチラもCheck!

➡P161「緩和ケアについて理解する」



第2部

よりよい療養生活をおくるために





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、患者会や外見ケアの情報も掲載しています。

1. 痛さやつらさを和らげたい

(1) 緩和ケア外来・緩和ケア病棟(ホスピス)

緩和ケアの役割は、時期にかかわらず、がんに伴う心と体の痛みを和らげ、患者さん、ご家族が「自分らしく」過ごせるように支えることを目指します。

緩和ケア病棟(ホスピス)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。

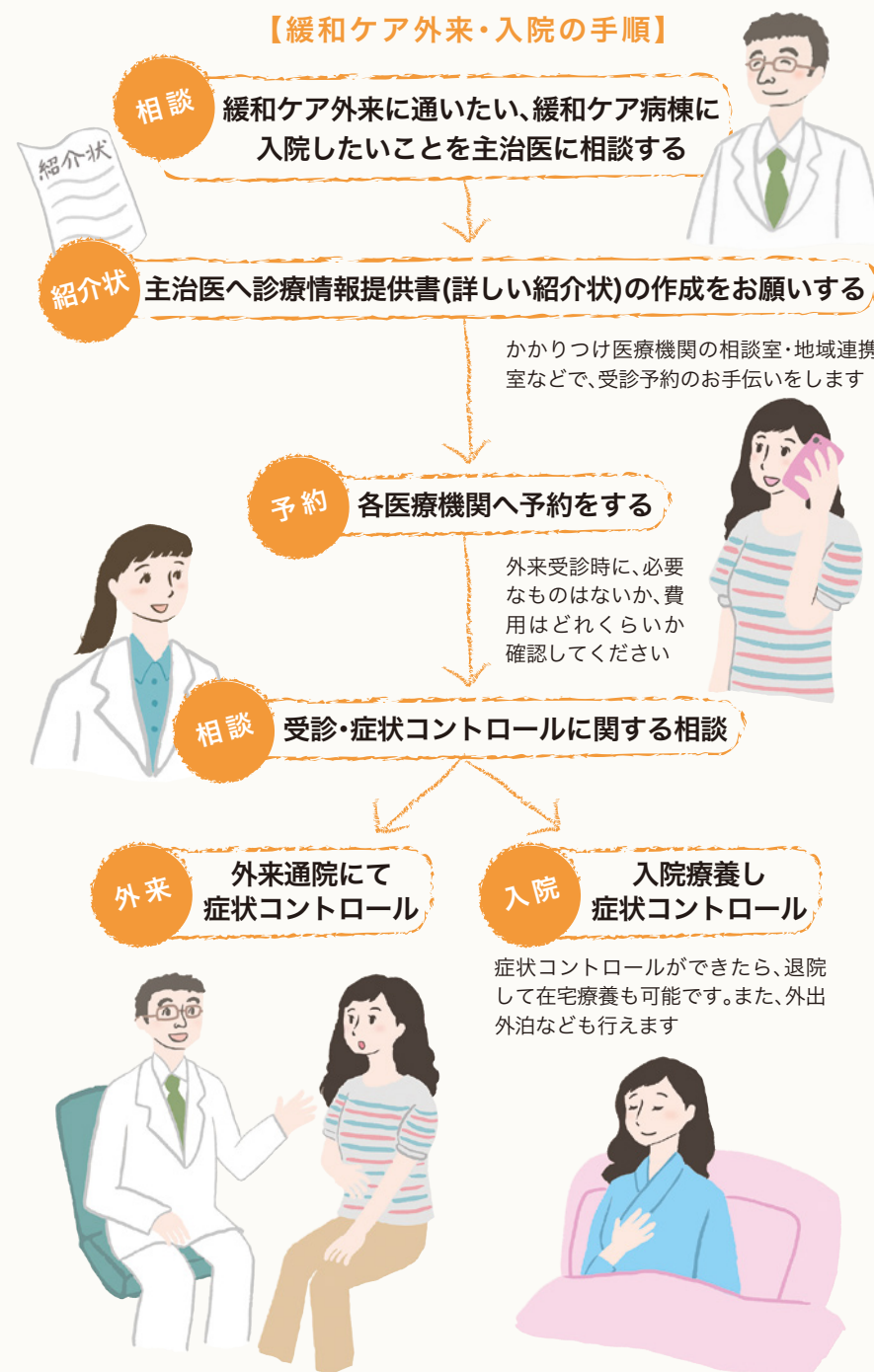
■ 緩和ケア外来・緩和ケア病棟(ホスピス)のある医療機関

施設名	連絡先	外来	病棟(ホスピス)
沖縄病院	☎ 098-898-2121 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 西原町幸地868	○	○
オリブ山病院	☎ 098-886-5567 那覇市首里石嶺町4-356	○	○
南部病院	☎ 098-994-0501 糸満市真栄里870	○	○
沖縄県立中部病院	☎ 098-973-4111 うるま市宮里281	○	—
浦添総合病院	☎ 0120-979-706 浦添市伊祖4-16-1	○	—
琉球大学 医学部附属病院	☎ 098-895-1371 西原町字上原207	○	—
那覇市立病院	☎ 098-884-5111 那覇市古島2-31-1	○	—
与勝病院	☎ 098-978-5235 うるま市勝連南風原3584	—	○

コチラもCheck!

➡P161「緩和ケアについて理解する」

【緩和ケア外来・入院の手順】



(2) がんの終末期医療を担う医療機関

沖縄県医療計画には、終末期の患者の受け入れを行っているがん診療可能診療所が掲載されています。



沖縄県医療政策課ホームページ

<http://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/iryoseisaku/kikaku/iryoukeikaku.html>

保健医療計画に係る医療連携体制(エクセル:265KB)をクリック



沖縄県在宅緩和ケアマップ

http://www.okican.jp/index_caremap.jsp

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

(3) がん終末期患者の在宅療養の相談

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。

📞 問い合わせ先 がん相談支援センター ➡ P12



(4) 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

HP: <http://griefworkokinawa.ti-da.net>

グリーフケアの会 ～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

HP: <http://shinran-oki.org/grief-care.html>

グリーフケア・沖縄 ☎ 090-6146-5054 (担当:中川)

E-mail: info@mothership2012.org

HP: <http://griefcare.okinawa/>



しらくむ ぐとう
白雲ぬ如に 見ゆるあぬ島に
とう わた はに あ
飛び渡りていみぶしゃ 羽ぬ有とーてい

(白雲節)

2. 同じ病気の人話を聞いてみたい

(1) 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様々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。

一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会事務局

☎090-9780-2217 FAX:098-964-6328

「沖縄県内のがん患者会が加盟している団体です。(2010年4月発足)『悩み抱えないで、開こう心の扉! 沖縄県内のがん患者会および支援団体が手をつなぎ、がんになっても安心して笑顔で暮らせる社会を目指します』が活動目標です。各地域の患者会との情報交換、課題の共有を目指して、県内各地域でがんフォーラムや移動サロンを実施しています」

〒904-1203 金武町屋嘉2935-85

会長:田名勉 事務担当:安里香代子



かじまやー
花ぬ風車や
かじち みぐ
風連りてい廻る
わ どうしち
我んや友連りてい
みぐ
なまどう廻る

(花ぬ風車)

■沖縄県内で活動している患者会



■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)

特定非営利法人 日本喉摘者団体連合会沖縄県友声会

☎098-933-3088 FAX:098-933-3103 E-mail:dana.010@docomo.ne.jp

〒904-2171 沖縄市高原6-7-10 代表:田名勉 事務担当:阿波連愛香

【活動内容】発声訓練教室、講習会

【活動場所:日時】沖縄総合医療学院2号館2階

:毎月第1・2・3・4土曜日 14時~16時

■舌がん

舌(ぜつ)キャンサー・サークル

E-mail:naha-masahiko@softbank.ne.jp

〒900-0025 那覇市壺川1-18-10-306 代表:松本正彦

【活動内容】舌がん患者の親睦および発声指導・訓練、スピーチサポート
(パソコンによる会話機器)の紹介、購入手続きのアドバイス

【活動場所:日時】お問い合わせください。

■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 宇宙船子宮号

☎070-5697-3824 (相談専用)

「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 方 代表:吉田祐子

E-mail:churajyura@willcom.com / ブログ:http://churajyura.ti-da.net

【活動内容】交流会・相談電話の受付

【活動場所:日時】那覇市保健所3階多目的室:第4土曜日 14時~16時

2. 同じ病気の人話を聞いてみたい

■全がん種、がん患者家族、遺族の方

中部ゆんたく交流会 ☎090-9780-2217

「『がん患者さんや、ご家族が直面する身体的な苦痛や不安をお話ししませんか？ がんを経験した方同士が語り合い理解し、ひとりひとりの心身の悩みを共有し、生きる望みにつなげたい』を会の目標として発足しました。現在、会員の参加が少ない上、開催場所の確保ができないために定例会はありませんが、お電話いただければ情報の共有ができます」

〒904-1203 金武町屋嘉2935-85

代表：富銘由則 事務担当：安里香代子

【活動内容】交流会

【活動場所：日時】お問い合わせください。

■小児がん

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

☎098-934-8580 / 080-3377-0373

「小児がんは医学の進歩にともなって、“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」

〒904-0004 沖縄市中央2-6-39 代表：片倉政人

【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

沖縄小児がん経験者支援の会

ブログ：<http://satotokojann.ti-da.net/>

【活動内容】活動内容についてはお問い合わせください。

【活動場所：日時】西原町近郊、随時



■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

☎090-5934-6796

「悪性リンパ腫の患者様、ご家族を対象に、何か役立つことがあればと交流会を開催しています。ご参加、お待ちしております」

【活動内容】交流会

【活動場所：日時】那覇市立病院：奇数月第4土曜日 13時～15時

※内容が変更になる場合があります。

必ず事前にお問い合わせください。

2. 同じ病気の人話を聞いてみたい

■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時半～12時半
北部地区医師会病院(2階会議室)：第4金曜日 13時半～15時半
オストミー協会宮古支部：090-8294-4120(下地)

■皮膚がん

ひふ癌「7日会」

沖縄県がん患者会連合会内(P42参照)

【活動内容】活動内容についてはお問い合わせください。

■肺がん

白色会

沖縄県がん患者会連合会内(P42参照)

【活動内容】活動内容についてはお問い合わせください。

■胃がん

胃無胃会

沖縄県がん患者会連合会内(P42参照)

【活動内容】活動内容についてはお問い合わせください。

■全がん種

春夏秋冬・夢倶楽部「絆」 ☎090-1940-3301

FAX：098-933-3101 〒904-2171 沖縄市高原6-7-10 代表：田名勉

【活動内容】交流会(1月、4月、7月、10月)

離島を含む各代表ボランティアの集い

■乳がん

まんま宮古 ☎090-9781-5314

〒906-0013 宮古島市平良字下里1371-1

【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 20時～22時

ぴんく・ぱんさぁ ☎070-5487-9721

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 ピんく・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

第2・4火曜日 13時半～16時：ウィッグ相談日

第2水曜日 13時半～16時

：ピーチ会（20代～40代の若いメンバーの会）

第4水曜日 13時半～16時：リンパ浮腫勉強会

■多発性骨髄腫

多発性骨髄腫おきなわ患者の会 ☎090-3895-6520

「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。月1回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】交流会

【活動場所：日時】ハートライフ病院2階講堂：不定期 お問い合わせください。



たいぐく みらく
大國ぬ弥勒
ば すいま
我が島にいち
か ぶ
う掛き欲せみしより
すいま あるじ
島ぬ主 島ぬ主

(弥勒節)

■院内患者会

院内患者会は、別途記載されているものをのぞいて院内患者が対象です。

■乳がん

乳がん患者会 しあわせの会(中部徳洲会病院) ☎098-923-1091

〒901-2393 北中城村アワセ土地画整理事業地内2街区1番

【活動内容】交流会

【活動場所：日時】中部徳洲会病院：年4回（不定期）

じょくらぶ
カッコ女倶楽部(マンマ家クリニック) ☎098-988-4141

〒901-2111 浦添市経塚633

【活動内容】乳がんについての勉強会、講演会の開催（年会費1,000円）

【活動場所：日時】会場はお問い合わせください：2ヶ月に1回

信友会(那覇市立病院) ☎098-884-5111

外科外来(内線152)、がん相談支援センター(内線127)

〒902-8511 那覇市古島2-31-1

【活動内容】講演と交流会

※患者・家族・一般の関心のあるどなたでも参加できる、「乳がん塾」も開催。

【活動場所：日時】那覇市立病院：2・7・11月。くわしくはお問い合わせを。

やすらぎの会(浦添総合病院) ☎098-878-0231

〒901-2132 浦添市伊祖4-16-1

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所：日時】浦添総合病院：年に4回不定期開催

乳がん患者会「OHANA」(豊見城中央病院) ☎098-850-3811

〒901-0243 豊見城市字上田25 事務局：地域連携室

E-mail: chiiki@yuuai.or.jp

【活動内容】交流会

【活動場所：日時】豊見城中央病院：平成30年度は不定期開催

スマイルQ(宮良クリニック) ☎098-878-3311

〒901-2132 浦添市伊祖2-3-1

【活動内容】勉強会（※ご家族も参加可）

【活動場所：日時】宮良クリニック：不定期開催

2. 同じ病気の人話を聞いてみたい

那覇西ひまわりの会(那覇西クリニック) ☎ 098-884-7824

「『ひまわりカフェ』は、患者会が自由に使えるフリースペースです。ゆっくりゆんたくをしたり、帽子づくりや関連図書閲覧に不定期で利用しています」

〒902-0068 那覇市真嘉比2-29-22

【活動内容】乳がん勉強会と情報交換会

【活動場所:日時】那覇西クリニックまかび3階 患者サロン
:第3土曜日 15時～17時

青空会(中頭病院) ☎ 098-939-1300 (内線8984)

〒904-2142 沖縄市字登川610番地

【活動内容】講演と交流会

【活動場所:日時】中頭病院 プレストセンター
:偶数月第2水曜日 14時～16時

(2) 患者支援団体

■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」

HP: <https://peer-nurse.jimdo.com>

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。あなたの心に寄り添い、一緒に考え、一緒に歩みましょう」

〒901-1302 与那原町上与那原335-1 コミュニティカフェよなくる
代表: 上原弘美

【活動内容】がん患者さんとご家族のための交流会「なまくまCafé」

【活動場所:日時】コミュニティカフェよなくる
:奇数月の第2日曜日 14時～16時

■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。

2. 同じ病気の人話を聞いてみたい

(3) 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。

■全がん種(院内患者サロン)

やんばるゆんたく会 ☎ 0980-54-1111 (内線2150)

〒905-0006 名護市宇茂佐1712-3 がん相談支援センター

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所:日時】北部地区医師会病院 活動内容はお問い合わせください。

中部地区ゆんたく会 ☎ 098-973-4111 (内線2531、3232)

〒904-2293 うるま市宮里281 がん相談支援センター

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所:日時】県立中部病院:第4火曜日(または水曜日) 14時～16時

がんサロン^{なごみ}和 ☎ 098-939-1300 (代表)

〒904-2195 沖縄市字登川610

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所:日時】中頭病院1階 がんサロン室:毎週木曜日 14時～16時

ゆんたく会 ☎ 098-895-1374 (直通)

FAX: 098-895-1497 〒903-0215 西原町字上原207

【活動内容】交流会

【活動場所:日時】琉球大学医学部附属病院内:第1火曜日 14時～16時

那覇がん患者ゆんたく会 ☎ 098-884-5111 (内線283)

〒902-8511 那覇市古島2-31-1 (がん相談支援センター 気付)

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所:日時】那覇市立病院敷地内那覇市北保健センター:第3水曜日 14時～15時半

がんサロン「ありんくりん」 ☎ 098-850-3811

〒901-0243 豊見城市字上田25 地域連携室

【活動内容】体験の語り合い情報交換やミニ講座など

【活動場所:日時】豊見城中央病院 5階多目的ホール:第3木曜日 14時～16時

みゃーくうむやす会 ☎ 0980-72-1352 (直通)

〒906-0013 宮古島市平良字下里427-1 地域連携室

【活動内容】交流会

【活動場所:日時】県立宮古病院内:第3水曜日 14時～16時

やいまゆんたく会 ☎ 0980-83-2525 (内線280、281)

FAX:0980-83-2553

〒907-0022 石垣市字大川732 県立八重山病院地域連携室・医療福祉相談

【活動内容】勉強会と交流会

【活動場所・日時】会場はお問い合わせください。:第3土曜日 14時～16時

■乳がん

ピアサポートサロン ぴんく・ばんさぁリボンズハウス

☎ 070-5487-9721

〒901-2133 浦添市城間2-3-1 HP: <http://www.pnkpsna.okinawa>

【活動内容】活動内容はお問い合わせください。

【活動場所・日時】ぴんく・ばんさぁリボンズハウス

:火・水・金曜日 13時～16時(祝日は休)

■小児がん

小児がん類似疾患経験者支援サークル「Ti-daわらばーむ」

☎ 098-942-3407

「人との出会いを大切に、みんなで元気に楽しく生活していけるように」

〒903-0215 西原町字上原207 沖縄県地域統括相談支援センター(琉大病院内)

【活動内容】交流会・イベントの開催など 【活動場所・日時】那覇市近郊:随時

(4) 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)

がん体験者のピアサポーターが、患者さんやご家族の不安や心配ごとをお聴きします。「同じ病気の人と話がしたい」「他の人はどのようにしているの?」「こんなとき家族はどうしているの?」などの気持ちに寄り添い、一緒に考えていきます。また自分のがん体験を誰かのために役立てたいと思っている方のための研修会も開催しています。

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)

☎ 098-942-3407

FAX:098-942-3408 E-Mail: info@gansoudan-okinawa.jp

〒903-0215 西原町字上原207(琉球大学病院内3階)

HP: <http://www.gansoudan-okinawa.jp>

相談時間 月・水・金曜日 13時～17時/火曜日 10時～14時

予約受付 月～金曜日 9時～17時



体験談

闘病仲間

私は突然片目が見えなくなり、脳腫瘍と告げられました。私の身の周りにはがん患者はいないので、がんに対して無頓着でした。脳腫瘍と告げられても、自分ががんだということにピンときませんでした。

主治医から「あなたの場合は腫瘍が深いところにあるため、手術は困難です。放射線もあてられないので、来週から抗がん剤治療をします」と言われたときに初めて気がきました。それから抗がん剤治療が始まり、だるさ、脱毛、吐き気と闘いました。

私は不安がつのり、脳腫瘍患者の中で、悪いほうなんだろうか? それともみんなこのような思いをしているのだろうか? と考えるようになりました。機会があれば、話しやすそうな患者に声をかけて、病状を聞いてみることにしました。声をかけられて、嫌そうな顔をする人もいました。でも、私と同じ気持ちで他の患者の話を知りたいと思っている人もいました。

それからひとり、またひとりと 友だちを増やしていき、みんなで誰かの病室に集まって女子会を開くこともしばしばありました。情報交換していくうちに、みんなそれぞれ腫瘍の種類も場所も大きさも違うけど、それなりにがんばって治療しているんだということに気づきました。私も苦しい抗がん剤治療に耐えないといけなと勇気をもらいました。ここで知り合った方々とは、3年半経った今でも、脳腫瘍について情報交換をしたり、副作用のことを話したり、お互いに励まし合っています。がんになったのはつらいことだけど、みんなに出会えたことに感謝しています。

(30代 女性)

同じ病気の人話を聞いてみたい ➡ P42

3. 自分らしく毎日を過ごしたい

(1) 外見ケア

治療による副作用（髪や眉毛の脱毛、皮膚の黒ずみ、爪の割れ）など、治療中の外見の変化が、身体的な痛みよりも大きな苦痛をもたらす場合があります。安心して治療に向き合い、がん治療をしながら社会と関わりを持った生活を送るために、外見ケアが役立つことがあります。



メイクで工夫したり、医療用ウィッグなどを扱う会社や美容室などを紹介できる場合があります。まずは、がん相談支援センターへご相談ください。

体験談「がん治療と向き合う（P55）」では、ウィッグを上手に活用するアイデアを知ることができます。こちらもぜひご覧ください。



がん患者さんのための外見ケアBOOK

<https://www.shiseidogroup.jp/slqc/>

がん治療の副作用による、肌色変化、眉・まつ毛の脱毛などのお悩みに応えるBOOKです。副作用による外見ケアの悩みを化粧で解決できることを知ってもらいたいと、「資生堂 ライフクオリティ ビューティセンター」が美容情報をまとめています。印刷も可能です。

**がん治療中の方へ
気になる外見のお悩みに、
メイクのアドバイス**



**がん治療中の男性の方へ
いつもの表情を取り戻す
ためのアドバイス**



(2) さまざまな身体的症状への対応

がん治療および療養中は、だるさ（倦怠感）、不眠、呼吸困難、痛み、不安・抑うつ、むくみ（リンパ浮腫）、発熱、食欲低下、味覚変化、口内炎、下痢や便秘、しびれなどの症状が現れて、思い通りに日常生活が過ごせないことがあります。

そういった症状に対しては、ふだんの暮らしのなかでできる改善策や、医療者と話し合って治療について考える機会もあります。治療や療養のために休養が必要だと感じているのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。しかし、相談してみれば解決できる場合もありますので、まずは家族や周りの医療者に話してみてください。

療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。さまざまな症状に詳しいスタッフが、無理を続けなくて生活していけるように一緒に考えます。遠慮なく相談してみましょう。

以下の症状が現れたときには、遠慮なく担当医師または看護師にご相談ください。

- ・休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く
- ・眠れない、眠りが浅い
- ・息苦しい症状が続く
- ・痛みが強い
- ・精神的な悩みや不安が強い
- ・むくみが強くなり、尿の量が減る
- ・熱が急に出了、熱が続く
- ・吐き気が強く、食欲がない
- ・下痢や便秘がひどい
- ・その他（特に気を付けることはないか、担当医・看護師に確認してみましょう）



さまざまな症状への対応

<http://ganjoho.jp/public/support/condition/index.html>

(3) がんとセクシャリティ

がんにかかったことや、がん治療を受けることで性機能障害が起きることがあります。

がんの患者さんで最も多く認められるのは性欲の減退です。男性では勃起の達成と持続が難しいこと、女性では性交時の痛みとなっています。その他にも、男性では射精できない、オルガズムを達成できない場合もあります。女性では、痛みによる性器感覚の変化、感覚の喪失や麻痺、オルガズムの達成が難しくなる場合もあります。このような明らかな症状がなくても、これまでとは何か違うなどということも含めると、セクシャリティに関する問題は多くのがん患者さんがごく普通に抱えている問題です。

まずはパートナーと率直に語り合しましょう。主治医や看護師にも相談をしてください。産婦人科医師や泌尿器科医師からの適切なアドバイスや治療により改善できるケースがあります。恥ずかしがらずに伝えてみましょう。



体験談

がん治療と向き合う

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も、毛先などが次第に痛んでいきます。初めはロングのウィッグを購入し、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。帽子やバンダナは手頃な値段で買えるので、洗濯しやすい素材のものを何種類か揃えて使用しました。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ったと思います。一通りの治療を終えて7年が経ちますが、家族や友人、職場、医療スタッフ、たくさんのまわ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)

4. 自宅で療養生活を続けたい

(1) 訪問診療

訪問診療とは、医師が定期的に自宅訪問し、診察などを行います。患者さんやご家族からの求めに応じて24時間態勢で、必要な場合には訪問看護ステーション、さらにはケアマネジャー（介護支援専門員）とも連携を取りながら、患者さんが安心して療養生活を送ることができる体制を整えます。また、状態が急に悪くなったときには専門の医師や病院と連携し、治療法の相談や再入院の手配を行います。

費用は医療保険や介護保険の各種制度を利用することもできます。在宅療養支援診療所は、一般の診療所とは料金システムが異なります。

医療費の負担を減らしたい ➡ P68

(2) 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送れるように、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、訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、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もできます。

医療費の負担を減らしたい ➡ P68



覚えておくといふこと

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 ➡ P12



コチラもCheck!

- ➡ P83 「在宅医療、在宅での療養生活を支える仕組み」
- ➡ P87 「介護保険の申請から利用まで」

(3) 介護保険

在宅で療養していると、人の助けや福祉用具（ベッドや車いすなど）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、または2割の自己負担（※平成30年8月より、1割から3割の自己負担）で利用することができます。



覚えておくといふこと

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

各市町村介護保険担当課 ➡ P94

【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

(4) 福祉用具・介護用品の貸与

福祉用具・介護用品が急に必要になったとき、または一時的に必要なときに、社会福祉協議会より特殊寝台（ベッド）・褥創予防マット・車いす・杖・歩行器などを貸与することができます。

ただし貸与品目や対象者、貸付期間、自己負担額などは市町村によって異なるため、利用を希望される方は、各市町村の社会福祉協議会へ、直接ご連絡ください。連絡先につきましては、沖縄県社会福祉協議会のホームページにてご確認ください。各市町村の介護保険課でもお問い合わせできます。



沖縄県社会福祉協議会 ➡ P95

<http://www.okishakyo.or.jp>

📞 問い合わせ先 各市町村の介護保険担当課 ➡ P94

(5) 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いす（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
中部/南部	沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合	0120-356-194
八重山地区 (石垣島)	ゆいケアサービス	0980-84-3939
	あずまタクシー	0980-82-5553
宮古地区 (宮古島)	グリーン	0980-74-3113
	みつば	0980-75-3043
	ケアネット徳洲会沖縄	0980-74-1160
	社会福祉協議会(緊急対応時)	0980-72-4240

※掲載は主な事業所です。

(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相談、日常生活での困りごとについてご相談できます。各市町村の地域包括支援センターへご相談ください。



沖縄県高齢者福祉介護課ホームページ

<http://www.pref.okinawa.jp/site/kodomo/korei/shido/kaisei/top.html>

(7) ファミリーサポートセンター事業

育児の手助けをしてほしい方と、育児の手助けをしたい方が会員となり、お互いに信頼関係を築きながら、地域が主体となって行う子育て支援の有償ボランティア活動です。利用する際は、お住まいの市町村設置のファミリーサポートセンターへ直接ご相談ください。連絡先につきましては、下記のホームページにてご確認ください。

■ 援助内容

- ・ 保育園の開始前や終了後、子どもを預かること
- ・ 保育園までの送迎を行うこと
- ・ 放課後児童クラブ終了後、子どもを預かること
- ・ 保護者等の病気や急用等の場合に子どもを預かること

■ 利用方法

在住・在勤の市町村が設置するファミリーサポートセンターに会員登録が必要です。

沖縄県子ども生活福祉部子育て支援課 📞 098-866-2457

FAX: 098-866-2433

〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2 沖縄県庁行政棟3階(南側)

<http://www.pref.okinawa.jp/site/kodomo/kosodate/index.html>

5. 子どもの療養を支えたい

(1) 入院中の教育支援、復帰支援

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。



沖縄県立森川特別支援学校 ☎ 098-945-3008
<http://www.morikawa-sh.open.ed.jp>

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	○	＊
琉球大学医学部附属病院	○	○
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	○	○

*印の病院の高校生については、森川特別支援学校へお問い合わせください。

■院内学級の特徴

- ・院内学級での一週間の学習時間は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（以降、「原籍校」と記載）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、原籍校と連携し、治療中の子どもを支えていきます。

■ICT交流とは？

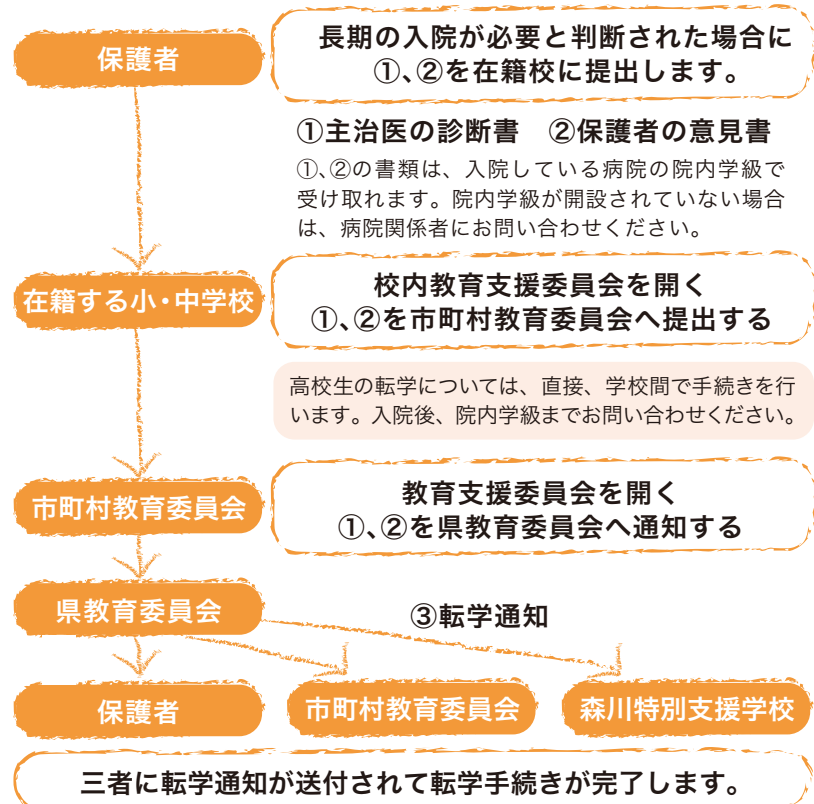
院内学級と原籍校の学級とを Skype 等の ICT 機器でつなぎ、お互いの表情を見ながら共同学習が可能です。入院治療を行っている児童生徒を元気づけ、心配している級友に近況を知らせることができます。ICT 交流は、長期入院による児童生徒の不安を軽減したり、退院後に原籍校へのスムーズな学校復帰につなげたりするための効果的な取り組みです。

■院内学級に転入するとき

院内学級に転入する際には、原籍校の担任とともに、学習内容の引き継ぎや入院中の連携方法についての調整を行います。退院に伴う転出の際には、原籍校の要望を受けて、主治医、原籍校の管理者、養護教諭、担任、保護者、そして院内学級の担任とでカンファレンスを行います。児童生徒の学校復帰に向けて、身体の状態や生活上の留意点、学習の状況などを双方で共通確認をしていきます。



【転学の流れ】



子ども向けの制度を知りたい ➡P90

(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 HP:http://gajyumarunoie.com

※予約の受付は午前9時～午後8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。

いま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かょうだいたち

<http://www.ccaj-found.or.jp/wp-content/uploads/2012/03/b53c210e569c863fe0e1be5d978923812.pdf>



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。ダウンロードできるほか、何冊でも無料で入手可能です。(送料はご負担ください)

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及び嘱託医が、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 10:00～16:00)

(大阪) ☎06-6263-2666 (平日 10:00～16:00)

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 ➡P44

ファミリーサポートセンター事業 ➡P59

(4) 退院後およびAYA世代に関する相談

小児がんでは、晩期合併症の問題や、小児がんと成人がんの境界領域の世代を指す「AYA 世代」に関する問題（進学、就職、結婚などに関する心理面の支援も必要になることが多いと言われています）など、長期フォローアップが必要になります。まずは、治療を受けた病院の担当医や相談支援センターに相談し、診察の際に様々な問題や悩みについてアドバイスを受けましょう。

妊娠の可能性を残す ➡ P21

(5) 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 各市町村児童福祉担当課 ➡ P94

(6) 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 各市町村児童福祉担当課 ➡ P94



第3部

お金のことについて



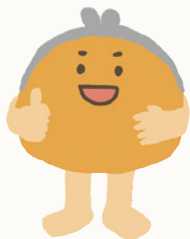


第3部は、治療費の負担を軽くする各種制度や、生活状況にあった支援制度について紹介しています。

1. 医療費の負担を減らしたい

(1) 高額療養費制度

高額療養費制度は、治療費の自己負担額を一定の金額に抑える仕組みです。ただし患者さんが支払ったお金を後から払い戻すため、治療費が高額の場合もいったん患者さん自らがお金を立て替えなければなりません。そこで事前に高額療養費限度額適用認定証（P71）を申請することで、払い戻しではなく、あらかじめ支払いの額を抑えることができます。



保険が適用される医療費であれば、入院・通院・在宅医療を問わず対象になります。なお高額療養費制度での自己負担の限度額は、次ページの表のように年齢や収入によって異なります。

申請方法・必要な書類は、ご加入の保険者によって異なります。保険証に記載の保険者にお問い合わせください。国民健康保険は、市町村の担当窓口でご確認ください。

問い合わせ先 加入している各医療保険の窓口 P96

□ 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。（食費や差額ベッド代、医療保険のきか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（在宅医療を含む）での医療費と入院費、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。例は右記の図をご覧ください。
- ④ 外来での費用は、病院の外の薬局での費用も含みます。
- ⑤ 自己負担分を超えた払い戻しがある方には各医療保険より後日、通知があります。

高額療養費/自己負担限度額（1ヶ月分）

区分	一部負担金の額 (自己負担限度額)	1年間に4回以上あるとき 4回目から	食事の 標準負担額 (1食)
ア 年収 約1,160万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	140,100円	360円
イ 年収約770万～ 約1,160万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	93,000円	
ウ 年収約370万～ 約770万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円	
エ 年収 約370万円未満	57,600円		
オ 低所得者 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	210円 (90日まで) 160円 (過去12カ月 で91日以上)

例 47歳男性 限度額区分:エ(年収約370万円未満)

	A病院	A病院	B薬局	C病院
	入院して手術	化学療法で外来通院		放射線治療で 通院
医療費10割	1,000,000円	50,000円	30,000円	50,000円
自己負担3割	300,000円	15,000円 ※合計24,000円	9,000円	15,000円 ※21,000円を 超えないため 合算不可

【自己負担限度額】 57,600円

【払い戻される額】 (300,000円+15,000円+9,000円)-57,600円=266,400円

※注意:世帯での合算は各医療保険窓口へご確認ください。

1. 医療費の負担を減らしたい

□70歳以上の方の場合(後期高齢者医療の方も含む)

- ① 1日～月末の月毎の計算となります。(食費や医療保険のきかない診断書は含まれません)
- ② 以下の表のように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。病院、診療所、訪問診療、訪問看護など、かかった医療費のすべてを合算し、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みます。
- ④ 払い戻しがある方には各医療保険より後日、通知があります。

高額療養費/自己負担限度額(1ヶ月分)

区 分	外来	外来+入院	1年間に4回以上あるとき 4回目から	食事の 標準負担額 (1食)
現役並み 所得者	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円	360円
一 般	14,000円 (年間合計144,000円)	57,600円		360円
低所得者Ⅱ 住民税 非課税世帯	8,000円	24,600円		210円 (90日まで) 160円 (過去12カ月で91日以上)
低所得者Ⅰ 住民税 非課税世帯	8,000円	15,000円		100円

コチラもCheck!

- ➡P96 「治療にかかる費用について」
- ➡P101 「公的助成・支援の仕組みを活用する」

1. 医療費の負担を減らしたい

(2) 高額療養費限度額適用認定証(以下、限度額認定証)

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



覚えておくこと

- 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。

加入している各医療保険の窓口 ➡P96

□70歳未満の方、70歳以上の非課税世帯の方

事前に加入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75歳未満で非課税世帯等ではない方

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」を窓口へ提示してください。

□75歳以上で非課税世帯等ではない方

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

(3) 標準負担額減額認定証

対象は70歳以上の非課税世帯(低所得Ⅰ・Ⅱ)の方のみです。入院時の食事費用の自己負担額を減額する制度です。



覚えておくこと

- ① 限度額認定証と一緒に手続きします。あわせて1枚の認定証がもらえます。
- ② 申請した月の初日から有効です。
- ③ 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 ➡P96



1. 医療費の負担を減らしたい

(4) 高額療養費貸付制度

医療費（保険適用分）の自己負担分が立て替えできないときに、1ヶ月の医療費の自己負担限度額を差し引いた額の8割から10割までが無利子で貸し付けられる制度です。医療費を支払う前に手続きをしてください。

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 ➡ P96

(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月からの1年間で計算されます。
(8月1日～翌年7月31日)

加入している各医療保険の窓口 ➡ P96

(6) 確定申告による医療費等の控除

1年間に一定以上の医療費など（および介護費用）の自己負担があった場合に、税金を軽減します。一定の収入のあるすべての人が対象となります。



覚えておくこと

- 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費用も該当します。
- ③会社などの年末調整とは別に、自分で税務署にて確定申告をする必要があります。

居住地を管轄する税務署 ➡ P97

1. 医療費の負担を減らしたい

■ 計算方法

- ①1月1日～12月末日までに支払った医療費から「高額療養費制度などから払い戻された費用・生命保険やがん保険の給付金・保険金」を差し引きます。
- ②そこからさらに、総所得金額の5%または10万円のいずれか少ない額を差し引きます。なお、医療費控除は最高限度額200万円と定められています。

■ 対象となる主な費用

- ・医師や歯科医師による診療費
- ・通院交通費（ガソリン代や駐車料金はのぞく）、入院時の部屋代（必要時）や食事代、医療器具の購入・貸与費など
- ・介護保険サービス利用料の一部
- ・6か月以上寝たきり状態にある高齢者のおむつ代（医師の証明が必要）
- ・治療目的でのマッサージ・指圧師、鍼灸師、柔道整復師などの施術費用
- ・薬代（病気やけがで、薬局等にて購入した市販薬も含む）など
- ・骨髄バンクに支払う患者負担金
- ・医師による不妊治療（体外受精・顕微授精・人工授精）の治療費

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



あさどや
サー安里屋ぬ クヤマにヨー
サーユイユイ
ちゅ ま
あん美らさ 生りばしヨー
マタハーリヌ チィンダラ
カヌシャマヨー
(安里屋ユンタ)

(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

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する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

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍（悪性黒色腫・乳腺をはじめとする腋窩部のリンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍、子宮悪性腫瘍、子宮附属器悪性腫瘍・前立腺悪性腫瘍および膀胱をはじめとする泌尿器系の骨盤内リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫）

□ 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着を限度とする。

※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ヶ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 (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 (医師の判断により弾性着衣を使用できないとの指示がある場合に限り支給対象となる)	上肢7,000円 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 ➡ P96

■ 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。問い合わせ先はP76に。

【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
- ②今後、造血細胞移植や抗がん剤治療を開始予定で、精子保存を希望される45歳以下の男性患者

■ こうのとりのマーリン基金

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、受精卵子の凍結保存や、その後の体外受精の費用の一部を助成しています。問い合わせ先はP76に。

【助成の対象】

- ①造血細胞移植や抗がん剤治療を開始予定で、未受精卵子保存を希望される未婚女性患者
- ②過去に血液疾患の治療を受けた元女性患者で、保存していた未受精卵子を使用して妊娠を望む方
- ③対象年齢は、日本生殖医学会の年齢制限基準に準じる



1. 医療費の負担を減らしたい

2. 治療を受けながら働きたい

■ 佐藤さち子記念 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

■ こうのとりのマーリン基金

■ 佐藤さち子記念 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】

全国骨髓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 <http://www.marrows.jp/supports/>

■ 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。申し込みは主治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 ☎ 042-523-0571
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-5-27 高田商事(株)内
FAX: 042-524-3311
E-mail: pochit@mub.biglobe.ne.jp
HP: <http://hla.or.jp/med/atsuhiko/>



体験談

自分の病気を子どもに伝える

私には3人の子どもがいます。その子たちがそれぞれ6歳、4歳、1歳の時に悪性の脳腫瘍に侵されました。突然入院を強いられ、抗がん剤治療が始まり、2か月後に丸坊主の姿で退院しました。

幼稚園生の長女から「お母さんは何の病気だったの？」と聞かれました。私は、「頭の中のがんだよ」と答えました。幼稚園生には、がんという言葉がわからず、「それって何？」と聞いてきました。

私は、「風邪とかインフルエンザとかは、専用の薬を飲めばやっつけることができるけど、がんっていう病気は私たちの身体の中にある、いい細胞の1つがいきなり悪いヤツ、つまりがんになっちゃう病気なの。お母さんが使った薬は細胞、つまりがん細胞もいい細胞もやっつけてしまう薬だから、髪の毛が生える細胞もやっつけられて、抜けてしまったの」というと、「スパイみたいだね」と言いました。

ある日、幼稚園から帰ってくると、「お母さん、がんって死ぬの？」と聞いてきました。「ついに来たか！」と思いました。私は「どんな病気でも早く治療しなかったり、ひどくなったら死んじゃうこともあるのよ。がんも一緒だよ。だから、お母さんはがんで死なないように治療しているんだよ」と答えると、安心した表情になりました。

その子の年齢にあった説明と、時と場合によって説明の仕方を変えることも必要だなと感じました。

(30代 女性)

同じ病気の人のお話を聞いてみたい ➡ P42

治療を受けながら働きたい ➡ P78



がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト
「ホープツリー」

<http://hope-tree.jp/>

2. 治療を受けながら働きたい

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ます。

現状ではがんに特化した休暇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、労働局の総合労働相談コーナーへ相談できる場合もあります。

職場の就業規則や利用できる休暇制度をはじめ、仕事を持つ人向けの制度や窓口に関する情報などを集めておきましょう。



(1) 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、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。受付時間：平日9時～17時（正午から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：月曜日～土曜日 9時～20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・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

(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、保健師、社労士、ソーシャルワーカーなどの両立支援の知識を有した専門家（両立支援促進員）が、医療機関（主治医など）と連携してあなたと会社（事業者、人事労務担当者など）の間の調整支援をいたします。窓口、電話、FAX、メール等によりご相談（無料）ください。

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 <http://www.okinawas.johas.go.jp>

〒901-0152 那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター2階(203-1)

■ハローワーク那覇

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。

☎ 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 1階 職業相談第2部門

■特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

治療と仕事の両立に悩んでいる方を対象に、1回30分の無料電話相談を行います。お一人様1回限りの利用で、通話料はご相談者のご負担となります。ホームページからお申し込みください。

<https://www.j-cda.jp/hatarakikata/>



☞ コチラもCheck!

☞ P45 「社会とのつながりを保つ」

2. 治療を受けながら働きたい

(3) 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

みなさまの「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。

グッジョブセンターおきなわ ☎ **098-865-5006**

<http://www.gjcenter.jp>

利用時間：平日（祝日、年末年始をのぞく） 9時～17時

〒900-0021 那覇市泉崎1-15-10 1階

※平成30年10月に那覇市旭橋に移転予定

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（祝日、年末年始をのぞく） 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）

(4) 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（就職支援ナビゲーターによる出張相談）

出張先施設：琉球大学医学部附属病院がん相談支援センター

☎ **098-895-1507**

利用時間：毎週金曜日（祝日をのぞく） 13時～16時

■沖縄産業保健総合支援センター（社会保険労務士による出張相談）

相談は予約制です。ご予約は、各がん相談支援センターまで。 ➡ P12

出張先施設	対応日（祝日のぞく）	相談時間
琉球大学医学部附属病院	第1・3金曜日	13時～16時
那覇市立病院	第3水曜日	14時～17時
沖縄県立中部病院	随時	10時～16時
北部地区医師会病院	随時	10時～16時

■がん患者さんの就労相談（社会保険労務士による出張相談）

出張先施設：那覇市立病院がん相談支援センター

☎ **098-884-5111**（内線283）

利用時間：第3水曜日（祝日をのぞく） 13時～17時 要予約

2. 治療を受けながら働きたい

(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（三重城合同庁舎5階）

「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** 利用時間：平日8時30分～17時15分

☎ **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（祝祭日・慰霊の日・旧盆・年末年始のぞく）

相談時間：9時30分～17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

<http://workingsurvivors.org/>

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。

NPO法人キャンサーリボンズ ☎ **03-3546-6101**

<http://www.ribbonz.jp>

『がんと共に働く』プロジェクトで、がんを持っても自分らしい働き方を続けられることを目指して、リワークノートの発行やさまざまな情報提供をしています。

がんと共に働く 知る・伝える・動き出す

http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/

がん患者の方が働き続ける際に役立つ工夫や職場の対応など、様々な取り組みを情報提供しています。

がんと仕事のQ&A 第2版

<http://ganjoho.jp/public/support/work/qa/>

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したい

(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（保険料の負担はありません）

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・保険料額については、申請窓口にお問い合わせください。

【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  P94
- 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（年末年始をのぞく）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

(2) 失業手当（基本手当）の受給延長

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。

【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。



4. 家庭の状況に合う支援を受けたい

(1) 傷病手当金

会社員や公務員の方が、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、共済組合等に参加している被保険者本人が、給料がもらえない場合などに、ある程度の収入が保障されます。

健康保険・共済組合等への加入期間が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。退職日までに連続した3日以上を含む4日目以降を欠勤し、以下の条件を満たしていることが条件です。

会社員や公務員の方向けの制度です



 対象となる人

健康保険、共済組合、船員保険に参加しているご本人（被保険者）

 対象の条件

- ・ 病気のために仕事ができない
- ・ 連続する3日を含み、4日以上仕事を休んでいる
- ・ 賃金（報酬）が支払われない

※賃金（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、傷病手当金は賃金（報酬）との差額分が支払われます。



覚えておくとよいこと

- ・ 支給期間は休職4日目から1年6ヵ月間です。
- ・ 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ご相談しましょう。

 問い合わせ先 加入している各医療保険の窓口  P96

(2) ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭（母子および父子家庭等）の医療費を助成する制度です。所得制限があります。

ひとり親家庭や
小児向けの
制度です

 対象となる人

各種医療保険に参加している以下の方

- ① 母子家庭の母と児童
- ② 父子家庭の父と児童
- ③ 養育する父母がいない児童

 対象の条件

事前に申請が必要です。この制度での「児童」とは18歳未満の子どもで、18歳に達した日の属する年度の最初の3月31日までです。



 問い合わせ先 各市町村の児童家庭課など  P94

(3) 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。

生活が困窮した方向けの
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。



 問い合わせ先 加入している各医療保険の窓口  P96

4. 家庭の状況に合う
支援を受けたい

(4) 生活保護

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 ➡ P94
各町村管轄の福祉事務所 ➡ P97

(5) 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
<http://www.okishakyo.or.jp> ➡ P95

5. 離島に住む人向けの
制度を知りたい

5. 離島に住む人向けの制度を知りたい

(1) がん治療の渡航費助成

本島等での治療が必要ながん患者さんに対し、渡航費や宿泊費の一部を助成する制度です。対象者は、離島に住所がある方で、以下の通りです。



- ①悪性新生物疾患（がん）に罹患している方で、主治医が「居住地以外の医療機関での通院治療が必要」と認めた方
- ②「特定疾患」「小児慢性特定疾患」などの受給者証を持っている方で、主治医が「居住地以外の医療機関での通院治療が必要」と認めた方
- ③上記のうち、未成年もしくは要介護者または要支援者で、市町村が必要と認めた場合の付き添いの方（患者の2親等以内の親族に限る）

📞 問い合わせ先 各市町村役場窓口 ➡ P94

(2) 離島・へき地のがん患者等の宿泊支援

離島・へき地に居住するがん患者さんが、地域では受診できない放射線治療のため、放射線治療が可能な本島の9病院で治療を受ける場合、治療に必要な宿泊費の割引を行います。
(2017年11月現在)



対象となる人

放射線治療を実施している本島の9病院で、外来の放射線治療を受けている離島・へき地のがん患者さんと必要な付添人（1人）

【対象居住地】本島と橋が架かっていない離島および本島の名護市以北

【対象宿泊施設】沖縄県ホテル旅館生活衛生同業組合に加盟し、指定された宿泊施設。具体的な宿泊施設は、下記までお問い合わせください。

📞 問い合わせ先 沖縄県保健医療部健康長寿課 📞 098-866-2209
放射線治療を行っている本島内の9病院 ➡ P30

6. 障害についての支援を受けたい

(1) 障害年金

病気などで障害の状態になった原則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、身体障害者手帳などとは基準が異なり、注意が必要です。また手続きも別に行う必要があります。



覚えておくといふこと

- ・障害の原因となった病気について、はじ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、必ず書き留めておきましょう。
- ・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。
- ・基準や手続きが複雑な制度になっていますので、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**  P94
各共済組合窓口、お近くの年金事務所  P96

(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にご相談ください。

 [問い合わせ先](#) **各共済組合窓口、お近くの年金事務所**  P96



覚えておくといふこと

- ・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。



覚えておくといふこと

- ・所定の診断書は、都道府県知事に指定され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主治医、またはソーシャルワーカーにご相談ください。
- ・申請してから結果がわかるまで約2～3ヶ月かかります。

 [問い合わせ先](#) **各市町村の障害福祉担当窓口**  P94

■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払い戻しがあります（本人および世帯員の所得によって、該当しない場合があります）。



コチラもCheck!

-  P112 「年金などからの支給」
-  P113 「身体障害者手帳」

7. 子ども向けの制度を知りたい

(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。

📞 問い合わせ先 各市の福祉相談窓口 ➡ P94
各町村管轄の福祉事務所 ➡ P97

👤 対象となる人

18歳未満の児童(引き続き治療が必要な場合には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) 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 お住まいの市区町村の児童福祉関係窓口 ➡ P94

【支給額】

1級該当の障害児：月額51,450円、2級該当の障害児：月額34,270円



(3) 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 お住まいの市区町村の障害福祉窓口 ➡ P94

【支給額】

月額14,580円

(4) 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。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費制度

治療期間が長期にわたることや、保護者の付き添いによる二重生活やきょうだい児の保育などによって生じる経済的負担に対し、療養費の援助をしています。

原則、療養援助委員会の審査会(年5回開催)で助成内容や金額を決定します。

がんの子どもを守る会 📞 03-5825-6312

相談専用電話：平日(年末年始をのぞく)10時～16時

■公益財団法人 HLA研究所「淳彦基金」

詳しくはP76をご参照ください。

■佐藤きち子記念「造血細胞移植患者支援基金」

詳しくはP76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

高校生を対象に返還不要の奨学金を給付する制度です。小児がん経験者は、「18歳未満で小児がんを発症し、経済的援助を必要とする方」、がん遺児は、「主たる生計維持者をがん(悪性腫瘍)で亡くし、経済的援助を必要とする方」などが対象となっています。詳しい要件はご確認ください。

【応募に関するお問い合わせ先】

公益財団法人 がんの子どもを守る会 ☎ 03-5825-6311

受付時間: 月～金曜日(祝日をのぞく)10時～17時

【その他寄付などに関するお問い合わせ】

アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)広報部 社会公共活動推進課

☎ 03-5908-6413

受付時間: 月～金曜日(祝日をのぞく)9時～17時



じんじん じんじん
さかや みじくわ
酒屋ぬ水喰てい
う
落ちていりよー じんじん
下がりよー じんじん
(じんじん)

問い合わせ先一覧



■ 役所・役場一覧

施設名	住 所	電話番号
北部医療圏		
国頭村役場	〒905-1495 国頭村字辺土名121	☎0980-41-2101
大宜味村役場	〒905-1392 大宜味村字大兼久157	☎0980-44-3001
東 村 役 場	〒905-1292 東村字平良804	☎0980-43-2201
今帰仁村役場	〒905-0492 今帰仁村字仲宗根219	☎0980-56-2101
本部町役場	〒905-0292 本部町字東5	☎0980-47-2101
名護市役所	〒905-8540 名護市港1-1-1	☎0980-53-1212
伊江村役場	〒905-0592 伊江村字東江前38	☎0980-49-2001
伊平屋村役場	〒905-0793 伊平屋村字我喜屋251	☎0980-46-2001
伊是名村役場	〒905-0695 伊是名村字仲田1203	☎0980-45-2001
中部医療圏		
恩納村役場	〒904-0492 恩納村字恩納2451	☎098-966-1200
宜野座村役場	〒904-1392 宜野座村字宜野座296	☎098-968-5111
金武町役場	〒904-1292 金武町字金武1	☎098-968-2111
うるま市役所	〒904-2292 うるま市みどり町1-1-1	☎098-974-3111
読谷村役場	〒904-0392 読谷村字座喜味2901	☎098-982-9200
沖縄市役所	〒904-8501 沖縄市仲宗根町26-1	☎098-939-1212
嘉手納町役場	〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588	☎098-956-1111
北谷町役場	〒904-0192 北谷町字桑江226	☎098-936-1234
北中城村役場	〒901-2392 北中城村字喜舎場426-2	☎098-935-2233
中城村役場	〒901-2493 中城村字当間176	☎098-895-2131
宜野湾市役所	〒901-2710 宜野湾市野嵩1-1-1	☎098-893-4411
南部医療圏		
西原町役場	〒903-0220 西原町字与那城140-1	☎098-945-5011
浦添市役所	〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1	☎098-876-1234

施設名	住 所	電話番号
南部医療圏		
那覇市役所	〒900-8585 那覇市泉崎1-1-1	☎098-867-0111
豊見城市役所	〒901-0292 豊見城市字翁長854-1	☎098-850-0024
南風原町役場	〒901-1195 南風原町字兼城686	☎098-889-4415
与那原町役場	〒901-1392 与那原町字上与那原16	☎098-945-2201
南 城 市 役 所	〒901-0695 南城市玉城字富里143	☎098-948-7111
八重瀬町役場	〒901-0401 八重瀬町字東風平1188	☎098-998-2200
糸満市役所	〒901-0392 糸満市潮崎町1-1	☎098-840-8111
渡嘉敷村役場	〒901-3592 渡嘉敷村字渡嘉敷183	☎098-987-2321
座間味村役場	〒901-3496 座間味村字座間味109	☎098-987-2311
栗国村役場	〒901-3792 栗国村字東367	☎098-988-2016
渡名喜村役場	〒901-3692 渡名喜村字渡名喜1917-3	☎098-989-2002
南大東村役場	〒901-3895 南大東村字南144-1	☎09802-2-2001
北大東村役場	〒901-3992 北大東村字中野218	☎09802-3-4001
久米島町役場	〒901-3193 久米島町字比嘉2870	☎098-985-7121
宮古医療圏		
宮古島市役所	〒906-8501 宮古島市平良字西里186	☎0980-72-3751
多良間村役場	〒906-0692 多良間村字仲筋99-2	☎0980-79-2011
八重山医療圏		
与那国町役場	〒907-1801 与那国町字与那国129	☎0980-87-2241
石垣市役所	〒907-8501 石垣市美崎町14	☎0980-82-9911
竹富町役場	〒907-8503 石垣市美崎町11-1	☎0980-82-6191

社会福祉協議会

沖縄県社会福祉協議会 ☎098-887-2000

〒903-8603 那覇市首里石嶺町4-373-1 沖縄県総合福祉センター内

■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会社に所属する社員、
 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県支部 ☎098-951-2211 FAX:098-951-2295

組合管掌健康保険

【対象者】健康保険組合に加入した会社に所属する社員、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、会社を退職して健康保険等を脱会した人
 【問い合わせ】市町村の担当窓口

□共済組合

【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 FAX:098-964-7785

■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。(P94・P95)

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 〒906-0007 宮古島市平良東仲宗根476
 【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

※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県支部で行って
 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。

📖 私のメモ(質問したいこと、伝えたいこと)

担当医からの説明の記録

受診日 年 月 日

受診内容

医師からの説明

質問や答え

次回診察日 年 月 日

担当医に聞きたいこと

病状や気になっていること

できること、できないこと

- ・出張や旅行、外回りなど
- ・長時間立ちっぱなし
- ・重いものを持つ
- ・車の運転

周囲から協力や理解を得たいこと

家族

職場・同僚

友人

その他のメモ

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？

◎ 病期（病気の進み具合）は？

◎ がんはどこにあるのですか？

◎ 今後どんな症状が起こりえますか？

◎ 今後起こりえる症状に対する治療にはどんなものがありますか？

治療について

◎ がんに対するどんな治療法がありますか？

◎ 各治療を選んだときの最善の見込み、最悪の見込み、もっとも
起こりうる見込み（生存期間や生活の質）は？

◎ 各治療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？

◎ 先生がすすめる治療はどれですか？

◎ その治療が効いているかはどのように判断するのですか？

◎ 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等も併用してもいいですか？

生活について

◎ 仕事や他の活動への影響はありますか？

◎ その治療前（中）に私がすべきことはありますか？

◎ その治療中にはいけないことはありますか（食事、運動、家事、
性生活、出産など）？

◎ その治療中に（私がやりたいこと）を
することができますか？

◎ どのような症状に気をつけて生活すればよいですか？

◎ そのような症状が出たらどうすればよいですか（受診する、近所の
病院に行く、様子を見る）？

家族のこと

◎ 家族ががんになるリスクは高くなりますか？

◎ 家族の心配ごとや悩みは誰に相談すればよいですか？

心のこと

◎ 私の病気についての心配ごとや悩みを相談してもよいですか？

◎ この病気とうまくやっていくための何かアドバイスはありますか？

この先のこと

◎ 先々の見通しは？（どれくらい生きられますか？）

それを知りたい理由は からです。

◎ 治る可能性はありますか？

◎ 前回の診察から今回までに 状況の変化
(生活面、身体面、心理面)がありました。

◎ 私がどうしても優先したい(続けたい)もの(こと)は
です。

他に尋ねたいこと

あとがき

2011年の発行から数えて第8版にあたる本書では、がんと診断されたときに役立つ情報などをわかりやすくお伝えするため、誌面を大幅に改訂しました。また発行部数は、この2018年版で累計16万5千部となりました。主に通院先の医療機関の主治医やその他の医療者を通じ、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無料で配布しています。また、薬局、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のお役に立てますよう、編集委員一同祈念しております。

琉球大学医学部附属病院がんセンター長・診療教授
増田 昌人

編集委員

仲宗根るみ（公益社団法人 北部地区医師会 北部地区医師会病院）
宮城愛子（公益社団法人 沖縄県看護協会 訪問看護ステーションはえばる）
中島隆史（オフコース障害年金プラーザ）
金城由紀子（人財マネジメントオフィス・PDCA）
西村克敏（がんピアサポーター）
馬場恵（がんピアサポーター）
高橋秀徳（琉球大学医学部附属病院地域医療部）
伊波華（琉球大学医学部附属病院看護部）
又吉未央（琉球大学医学部附属病院がんセンター）
増田昌人（琉球大学医学部附属病院がんセンター）
荻堂麻紀子（沖縄県保健医療部健康長寿課・オブザーバー）

編集協力

一般社団法人 沖縄県がん患者会連合会
公益財団法人 がんの子どもを守る会 沖縄支部
豊見城中央病院不妊外来／琉球大学大学院医学研究科女性・生殖医学講座
沖縄県立森川特別支援学校／沖縄県子ども生活福祉部子育て支援課
沖縄県保健医療福祉事業団／沖縄産業保健総合支援センター
グッジョブセンターおきなわ／沖縄県がん診療連携協議会

編集

写真	垂見健吾
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)

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	2018年3月31日 2018年版発行 平成29年度 沖縄県委託事業
編著	沖縄県 沖縄県がん診療連携協議会 琉球大学医学部附属病院がんセンター
発行所	沖縄県 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
編集	office UNIZON 〒901-2201 宜野湾市新城2-39-8 MIX life-style 2F
印刷・製本	丸正印刷株式会社 〒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、琉球大学医学部附属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 ➡ P12



がん情報サービス

http://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure

各種がんシリーズ



- | | | |
|--------------------|------------------|----------------|
| 101. 胃がん | 118. 神経膠腫(グリオーマ) | 145. 腔がん |
| 102. 食道がん | 121. 中皮腫 | 151. 腎盂尿管がん |
| 103. 大腸がん | 122. 胸腺腫と胸腺がん | 152. 腎細胞がん |
| 104. 肝細胞がん | 123. 肺がん | 153. 前立腺がん |
| 105. 膵臓がん | 131. 悪性リンパ腫 | 154. 膀胱がん |
| 106. 胆のうがん | 132. 多発性骨髄腫 | 155. 精巣腫瘍 |
| 107. GIST(消化管間質腫瘍) | 133. 慢性骨髄性白血病 | 161. 悪性黒色腫 |
| 108. 胆管がん | 141. 子宮頸がん | 162. 乳房外パジェット病 |
| 111. 髄膜腫 | 142. 卵巣がん | 164. 軟骨肉腫 |
| 112. 聴神経鞘腫 | 143. 子宮体がん | 165. 原発不明がん |
| 113. 喉頭がん | 144. 乳がん | 166. 軟部肉腫(成人) |
| 114. 舌がん | | |
| 115. 脳腫瘍 | | |
| 116. 咽頭がん | | |
| 117. 甲状腺がん | | |

※他に「小児がんシリーズ」(11タイトル)、「がんと療養シリーズ」(7タイトル)、「社会とがんシリーズ」(3タイトル)、「がんを知るシリーズ」(1タイトル)もあります。