

■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

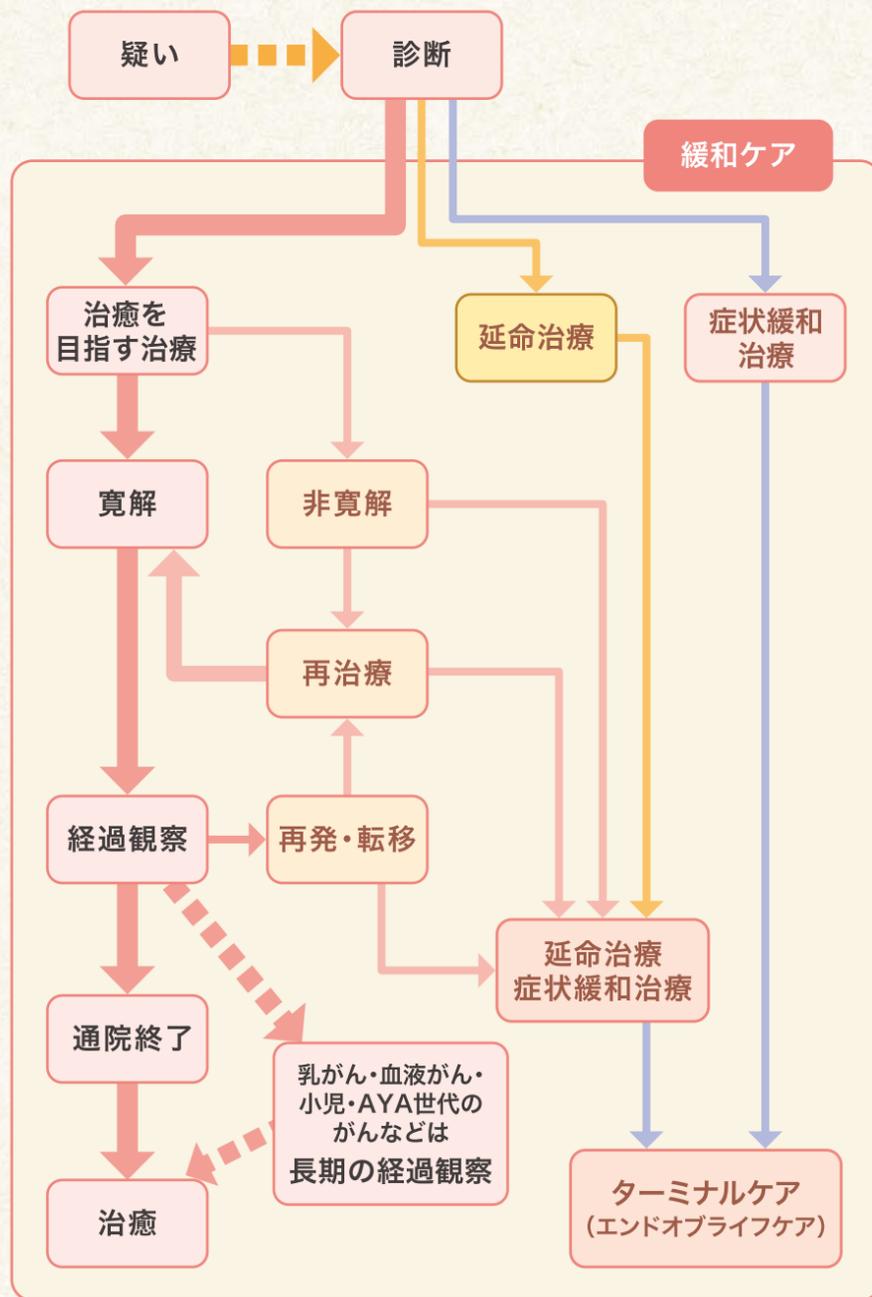


沖縄県立八重山病院 ☎0980-87-5557 (代表)

対応日時: 平日・9時～16時

※上記以外の病院(P22・23)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。

4 がん治療と療養の過程(ライフコース)



※用語の意味については、巻頭3をご参照ください。

がんと言われたとき、最初に知ってほしいこと



がんという言葉聞いて、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。がんを診断を受け、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ます、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。

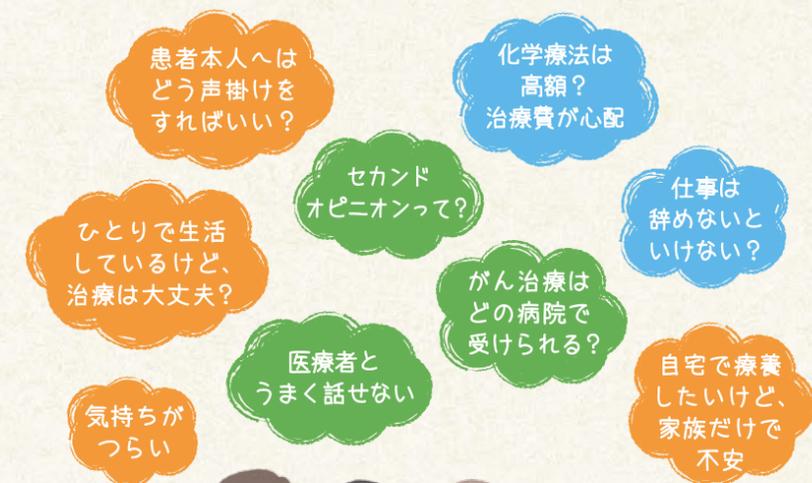
1 まずは、がん相談支援センターへご相談を！

■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、治療費の支援制度などについて、対面や電話で相談することができます。

がんを診断されたら、ひとりで悩まず、治療前に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！



コチラもCheck! 『がんになったら手にとるガイド』



➡「どんなことでも 誰でも・無料・匿名で相談できる『がん相談支援センター』」

2 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 がん相談支援センターを利用する 巻頭 1

- 治療の決定までに、必ずがん相談センターや連携室を訪問しましょう。その際には、相談員や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。

2 病名と病期を知る P10・92～94

- 担当医から病名と病期（ステージ）、性質（遺伝子変異など）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。

3 情報を集める 表紙裏・P10～15・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。

4 セカンドオピニオンを活用する P12

- 別の医療機関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。

3 がん治療と療養に関する用語



びょうき 病期

がんの進行の程度をI期～IV期として表す。「ステージ」とも。

ひかんかい 非寛解

寛解が得られなかった状態。

けいかんさつ 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。

セカンドオピニオン

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。

ちゅ 治癒

がんが治ること。

びょうじゅんちりょう 標準治療

現在利用できる最良の治療で、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う。

えんめいちりょう 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。

かんわ 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支えていくケア。

しょうじょうかんわちりょう 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。

かんかい 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。

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。

5 担当医と話す P11・17・18

- 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、納得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、担当医と相談しましょう。
- 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。

6 妊娠の可能性を知る P19・35・50

- 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。

7 痛みやつらさを和らげる P32・33

- 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、納得のいく説明と対応をもらいましょう。
- 呼吸苦、胸水、腹水、だるさ、食欲不振などの症状について、納得のいく説明と対応をもらいましょう。

8 大事にしたいことを考える P36・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。
- 治療および生活の具体的な予定を考えましょう。

9 治療費の負担を減らす P64・巻頭 1

- 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について、がん相談支援センターで相談しましょう。

10 すぐに仕事を辞めない P72・巻頭 1

- 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、見通しを聞きましょう。
- 専門の相談窓口やがん相談支援センターに相談しましょう。