

～えひめ地域の療養情報冊子について～



四国がんセンター

地域の療養情報 概要

- 規格: B5、フルカラー、20ページ、変則中綴じ製本
(インデックスタイプ)、巻末ハガキあり
- 予算: 100万円以内
(愛媛県がん診療連携協議会として作成していくため、四国がんセンターより予算を捻出)
- 作成部数: 3000部
- 編集・作製: 愛媛県がん診療連携協議会
- 完成予定: 平成25年度中

作成の視点

- 患者さんやご家族が利用しやすい内容量(文字量)にする。
- 読みやすく、見やすい構成(項目・配列・色・文字の大きさ)にする。
- 窓口情報は最小限(相談支援センターやサロン情報など)に抑え、まずは相談できるところがある、相談できるという、メッセージが伝わるものにする。

※相談支援センターでの相談が必要であることの目印をつけた。



- 相談員と患者さん、ご家族との相談の中で、必要な資源や関係機関へつながるツールとして活用できるようにする。

がんサポートブックえひめ 患者必携 地域の療養情報

掲載内容(もくじ)

- 不安や悩みを相談できる身近な窓口や生活・療養に関すること、支援制度など活用できる情報をまとめています。

もくじ

| | |
|-------------------|------|
| 1. 受け船のがん医療 | |
| ●がん診療連携拠点病院・推進病院 | P 1 |
| ●相談支援センター | P 1 |
| 2. がんとの向き合い方 | |
| ●がんと暮らした時に | P 5 |
| ●医療の大切さやがん治療を知りたい | P 6 |
| ●納得して治療を受けたい | P 7 |
| ●痛みやつらさを和らげたい | P 8 |
| 3. 自分らしい暮らしを築きたい | |
| ●家で暮らすサービスを知りたい | P 9 |
| ●食事をおいしく食べたい | P 11 |
| ●同じ経験をもつ人と話したい | P 12 |
| ●家族と一緒に過ごしたい | P 14 |
| ●社会復帰を支援してほしい | P 15 |

主な掲載内容

- 拠点病院と推進病院の違い
- 愛媛県の相談支援センター一覧
- 参考になるウェブサイト、パンフレットや冊子情報
- セカンドオピニオン
- 補完代替医療
- 緩和ケア(県内の緩和ケア病棟一覧)
- 介護保険、訪問診療・訪問看護、訪問リハビリテーション、民間サービスの利用について
- 食事、栄養について
- 県内のがん患者サロン一覧
- 子供へのサポート
- がんと仕事(就労支援相談窓口案内)
- 外見ケア
- 社会保障制度の紹介

4. 暮らしを支える地域のこと

冊子の内容抜粋



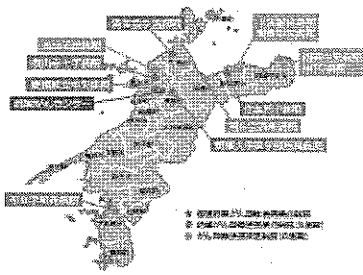
1. えひめのがん情報

愛媛県では「遅かあるがん対策」をテーマに、2010年にがん対策推進条例が制定されました。がんになっても互いに支え合って安心して暮らしていける愛媛県を目指します。

○がん診療連携拠点病院・指定病院

がん診療連携拠点病院
全国どこでも質の高いがん医療を提供しようという目的が掲げられた病院です。専門的ながん医療の提供や患者さんに対する相談支援情報提供などを行っています。

がん診療連携指定病院
拠点病院と連携し、がん専門的ながん医療の提供や地域のがん医療の連携協力体制の構築などの役割を担っています。愛媛県が独自に指定した病院です。



○相談支援センター

すべてのがん診療連携拠点病院・指定病院には「相談支援センター」という相談窓口があります。

「がん治療について知りたい」「今後の療養生活のことが心配」などがんに関わる質問や相談に医療ソーシャルワーカー、看護師、臨床心理士等さまざまな職種が対応します。患者さんやご家族のほかに地域の方などでも無料でご利用いただけます。

えひめがん医療センター

愛媛県のがん医療センター一覧

＜がん診療連携拠点病院＞ がん診療連携拠点病院

| 施設名称 | 診療時間 | TEL |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 愛媛がんセンター 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:15 | 089-350-3114 |
| 松山市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～16:30 | 0897-357133 |
| 徳島中央病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:00 土 8:30～12:30 | 3035 43-2571 |
| 徳島大学がん診療連携拠点病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～12:00 23:00～17:00 | 087-264-5010 263-065-5201 |
| 松山市民病院 【がん相談窓口】 | 平日 8:30～18:00 13:00～18:00 | 350 903-2060 |
| 愛媛大学市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:15 | 089-947-1970 |
| 松山市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 9:00～16:00 | 0896 20-1111(内線) |

＜がん診療連携指定病院＞

| 施設名称 | 診療時間 | TEL |
|-------------------------|-------------------------------|------------------|
| 新居町市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:15 | 0896-512-2112 |
| 伊予川島病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:30 土 8:30～12:30 | 0891-56-2222(内線) |
| 喜多川市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:00 | 3505 33-4109 |
| 伊予川島病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:15 | 0897-357133 |
| 徳島中央病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～17:00 土 8:30～12:30 | 3035 43-2571 |
| 松山市民病院 【がん相談支援センター】 | 平日 8:30～18:30 土 9:30～12:00 | 350 913-0051 |

入院、手術している病院でなくてもお住まいの地域、お病気に応じたお問い合わせが可能です。

2. がんと向き合う

① がんと向き合う前に

病名を告げられた時、ショックを受け、気持ちが揺るぐのも無理はありません。

そんなときには、一人で抱え込まず、家族や親しい友人に相談してみましょう。また、病室の相談支援センターで話を聞いてもらうこともできます。ゆづいり気持ちを整理しましょう。

② 医師のよけが本人情報を知りたい

がんに対する不安を少なくし、納得のいく治療を受けるために、情報を集めて正しい知識を持つことは大切です。医療スタッフからの情報以外にも、がん関連の本や冊子、インターネットなどがあります。ただし、集めた情報の信頼性については、主治医に必ず確認しましょう。

③ 参考になるウェブサイト

医療従事者のホームページからに関する最新がん情報
<http://www.kan-jyaku.com/kan-jyaku/kan-jyaku.html>

がんに関する最新がん情報センター「がん情報サービス」
<http://www.jpc.or.jp/>

インターネットを活用すると、情報を簡単に入手することができますが、真実や個人の体験など、信頼性の高い確かな情報も多くあります。真実や手に入れた情報が正確であるものかどうか必ず確認しましょう。



④ 役に立つパンフレット・冊子

受診案内やがん情報センターで準備されている冊子があります。相談支援センターなどで手に入れたり、譲り受けたりすることができます。

「がん治療情報ノート」

「がんと向き合う」の巻に添えてお配りいたします。医師者に質問するとそのポイントや具体的な質問の仕方を併せて紹介しています。

「病室の思い」

～病室生活の大切さ～

「第二の病室」と呼ばれるご家族の心身の情報をまとめた冊子です。

発行：愛知県がんセンター
発行所：愛知県がんセンターがん情報サービスセンター



「看護がらみシリーズ」

病室ごとに、診察の流れや標準的な治療法をまとめた冊子です。

「看護相談」がらみをつたへるにむかひ

がんに関するあらゆる悩みや疑問への解答のヒントを1冊にまとめた冊子です。2013年9月～「看護相談」も出ています。適宜お返しさせていただきます。がん情報サービス(<http://www.jpc.or.jp/>)から無料でお申し込みいただけます。

発行：愛知県がんセンターがん情報サービスセンター



3. 自分らしい暮らしを実現する

「治療が終わっても、なるべく住み慣れた自宅で過ごしたい」そんな思いがあれば、治療しなくてもかまいません。相談に乗ってくれる人や、支えてくれる医療スタッフやサービスがあります。

在宅療養の希望や心配ごと、自宅での生活に関することがあれば、まずは相談支援センターにお話をかけてください。



① 家に居たいと希望する

在宅での治療や療養生活に移行する場合は、主治医とかかりつけ医などが患者さんの情報を共有し、連携しながら患者さんやご家族を支える仕組みに準備されています。地域によって在宅療養のサポート体制は異なりますが、かかりつけ医との連携を担ってくれる部署があります。まずは医療スタッフや相談支援センターにご相談ください。



「在宅療養生活のサポート」
在宅療養生活を実現するために、主治医とかかりつけ医が連携してサポートします。また、在宅療養生活に関する相談やサポートも提供しています。

② 家で居たいと希望する

介護保険

在宅療養で、身の回りの世帯や入浴の介助、ベッドや車イスなどの福祉用具が必要になれば、介護保険認定を申請できます。40歳以上の力で介護保険の認定を受けると、介護費に応じて介護サービスを利用できる1割の自己負担で利用することができます。

【介護保険】 自治体の介護保険課、居住地の地域包括支援センター

在宅療養支援センター

在宅療養をしていると、他のコントロールや治療などの医療的処置が必要となるときに、家まで医師や看護師が来て療養生活を支えてくれます。病院の主治医とも連絡を取り合ってくれるので安心です。

在宅療養支援センター

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリや、自宅の環境を整えるアドバイスを受けることができます。

訪問サービスセンター

看護や介護などの訪問サービスで不足する部分を補うことができます。車イスやストレッチャーの貸付、移動できる介護タクシーや身の回りの世帯や家事、食料の宅配などを助けてくれるサービスもあります。

えびの医療情報ネット

<http://www.ebi.pref.ehime.jp/>

県内の医療機関を探ることができます。

介護サービス情報公表システム

<http://www.kajikoken.nsk.jp/>

介護保険サービスを提供している事業者やサービス内容などの検索ができます。

4. 県に寄るお金のこと

自費費や生活費など経済的心配があるときに、利用できる制度があります。事前に申請が必要なものもありますので、お問い合わせください。

1. がん治療費の自己負担軽減

○医療費の負担を減らしたい

医療費助成制度

1. がん治療に支払った医療費が一定額(自己負担限度額)を超えたときに、公的医療保険から払い戻される制度です。

なお事前に「医療費適用認定証」の交付を受け、国庫補助に請求することで、窓口でいったん全額を支払う必要がなく、自己負担限度額までですみます(入院も外来も利用できます)。産科や小児科、入院中の食事代などは対象外です。

【申請先】 県庁(がん医療課)または市町村(保健課)の窓口

高額医療一時金

世帯の1年間の総所得と介護費が上限になった場合、自己負担限度額(所得区分があります)を超えた金額が申請により戻ります。

【申請先】 市町村(介護保険課)または県庁(がん医療課)の窓口

医療費減免

本人、または家族が1年間に支払った医療費が一定の金額を超えた場合、申請すれば減額されます。医療費などの額の減が必要になります。申請額は大切に保管しておきましょう。

【申請先】 市町村(税務課)

母子医療費特別優待制度

母子医療費の負担を軽減する制度です。条件がありますが、医療費の自己負担金が免除されます。

【申請先】 市町村(母子家庭支援課)の窓口

○差支る制度を知りたい

福祉手当

会社員や公務員などが病気などのために働くことができず、会社(事業主)から給付を受けられない場合に支給されます。1日につき標準報酬月額のおよそ三分の二程度が毎月1年6ヵ月支給されます。

【申請先】 加入している労働者保険の窓口

障害年金(障害給付)

障害保険に加入していれば、条件はありますが、経済的な支援を受けられることがあります。症状により、すぐに受けたい場合は申請期間を短縮することができます。

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

障害年金(障害給付)

身体に障害がある方の日常生活の不便を軽減するための制度です。人工肢體をつくったり、義肢装具を授けたりした方がよいと判断になります。

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

障害年金(障害給付)

障害保険に加入しているか自己負担の減額がある方(おむつ)な精神障害者(第1・2類)が医療機関を受診した場合、窓口で支払う自己負担を軽減する制度です。

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

障害年金

病気などで収入の障害があった方に年金を早くから支給する制度です。人工肢體や人工関節をつくったり、義肢装具を授けたりした方はかば年金生活や仕事に差し支えない程度を受けられる状態になった場合に支給できることがあります。

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

【申請先】 市町村(障害年金課)または県庁(労働年金課)の窓口

小児がん治療費の自己負担軽減

小児がんを患った特定疾患治療にかかった費用を給付する制度です。世帯の所得に応じて一部自己負担金があります。

【申請先】 市町村(保健課)の窓口

普及方法について

- 県内のがん診療連携拠点病院・推進病院等に配置し無料提供。
- その他関係施設に提供し、広報協力を得る。
- ホームページ(愛媛県がん診療連携協議会、四国がんセンター、患者・家族総合支援センター)にPDFを掲載し、ダウンロードができるようにする。

評価について

- 巻末ハガキとホームページアンケートにより、利用者から評価を得て、今後について検討する。

配布先

| 配布先 | 配布部数 | |
|-------------------------------------|---------------|---|
| 県がん診療連携拠点病院 | 400 | ※ |
| 地域がん診療連携拠点病院(6施設) | 1200(1施設200部) | ※ |
| がん診療連携推進病院(6施設) | 600(1施設200部) | ※ |
| 地域のサロン | 100 | ※ |
| 情報収集協力機関(58施設) | 290(1施設5部) | |
| 愛媛県医師会(各地域の医師会) | 15 | |
| 愛媛県歯科医師会 | 1 | |
| 愛媛県薬剤師会 | 1 | |
| 愛媛県看護協会 | 1 | |
| 愛媛県がん対策推進委員会 | 1 | |
| 保健所(情報収集協力機関以外) | 5 | |
| 社会福祉協議会(20施設中情報収集協力機関以外12施設) | 12 | |
| 地域包括支援センター (48施設中情報収集協力機関以外38施設) | 38 | |
| 愛媛県訪問看護ステーション連絡協議会 | 1 | |
| 愛媛県介護支援専門関係団体連合会 | 1 | |

がんサポートブック えひめ

愛媛県
がん診療連携協議会



愛媛県イメージキャラクター
みきやん

患者必携
地域の
療養情報

第1版

はじめに

「がんサポートブックえひめ」は、がんと向き合うときに必要な情報にたどり着くためのガイドブックです。
不安や悩みを相談できる身近な窓口や生活・療養に関すること、支援制度など活用できる情報をまとめています。
療養中の患者さんやご家族、支える方々に少しでも役立つことができれば幸いです。ぜひご活用ください。

仕事をしながら
治療できるのかな？

がんと言われて
- 頭の中がまっしろ
どうしたらいいん？

先生の説明が難しく
頭の中の整理ができない

治療費が高そう
支払えるかしら…



もくじ

| | |
|--------------------|-----|
| 1. えひめのがん医療 | |
| ① がん診療連携拠点病院・推進病院 | P 3 |
| ② 相談支援センター | P 3 |
| 2. がんとう病を会う | |
| ① がんと言われた時に | P 5 |
| ② 信頼のおけるがん情報を知りたい | P 5 |
| ③ 納得して治療を受けたい | P 7 |
| ④ 痛みやつらさを和らげたい | P 8 |
| 3. 自分らしい暮らしを生きる | |
| ① 病家に帰りたいと思ったら | P 9 |
| ② 家で使えるサービスを知りたい | P10 |
| ③ 家で食事をおいしく食べたい | P11 |
| ④ 同じ経験をもつ人と話をしてみたい | P12 |
| ⑤ 家族と一緒に過ごしたい | P15 |
| ⑥ 社会復帰を支えてほしい | P16 |
| 4. 気になるお金のこと | |
| ① 医療費の負担を減らしたい | P17 |
| ② 使える制度を知りたい | P18 |



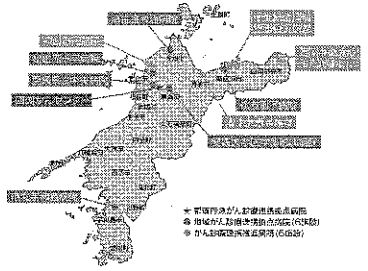
1. えひめのがん医療

愛媛県では、「温かみのあるがん対策」をスローガンに、2010年のがん対策推進条例が制定されました。「がんになってもお互い支え合って安心して暮らしていける愛媛」を目指します。

○がん診療連携拠点病院・推進病院

がん診療連携拠点病院 がん診療推進拠点病院
 全道どこでも質の高いがん医療を提供しようと国が指定した病院です。専門的ながん医療の提供や患者さんに対する相談支援・情報提供などを行っています。

拠点病院と連携しながら専門的ながん医療の提供や地域のがん診療の連携協力体制の構築などの役割を担っています。愛媛県が独自に指定した病院です。



○相談支援センター
 すべてのがん診療連携拠点病院・推進病院には「相談支援センター」という相談窓口があります。
 「がん治療について知りたい」「今後の療養生活のことが心配」などがんに関わる質問や相談に医療ソーシャルワーカー、看護師、臨床心理士等さまざまな職種がお答えします。患者さんやご家族のほか地域の方などでも無料でご利用いただけます。

前編 がん診療連携拠点病院

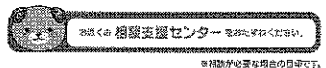
＜がん診療連携拠点病院＞ ◎都道府県がん診療連携拠点病院

| 名称(施設名) | 診療時間 | 電話 |
|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 香川県がんセンター 「がん相談支援センター」 | 平日 8:30~17:15 | 089-999-1114 |
| 徳島県がんセンター 「がん相談支援センター」 | 平日 9:00~16:00 | 087-7133 |
| 高松市中央病院 「総合がんセンター」 | 平日 8:30~17:00 土 8:30~12:30 | 087-82571 |
| 愛媛大学医学部附属病院 「総合がんサポートセンター」 | 平日 8:00~12:00 13:00~17:00 | 089-950-5919 089-950-5261 |
| 松山赤十字病院 「がん相談窓口」 | 平日 9:00~16:00 13:00~16:00(夜) | 089-903-0968 |
| 愛媛県立中央病院 「地域連携推進課」 | 平日 8:30~17:15 | 089-987-6270 |
| 市立宇和島病院 「医療相談支援センター」 | 平日 9:00~16:30 | 0895-25-1111(代表) |

＜がん診療連携推進病院＞

| 名称(施設名) | 診療時間 | 電話 |
|------------------------|--------------------------------|------------------|
| 西条中央病院 「患者相談支援室」 | 平日 8:30~17:15 | 0896-58-2118 |
| HITO病院 「地域連携課」 | 平日 8:30~17:30 夜間 8:30~12:30 | 0896-58-2222(地域) |
| 愛媛県立病院 「地域連携推進課」 | 平日 8:30~17:00 | 0897-93-6199 |
| 十全総合病院 「医療相談支援センター」 | 平日 8:30~17:15 | 0897-58-1212(代表) |
| 高松市立病院 「患者相談支援センター」 | 平日 8:30~17:00 | 0897-55-5382 |
| 松山市民病院 「地域連携推進課」 | 平日 8:30~16:30 土 8:30~12:00 | 089-913-0081 |

入院、通院している病院でなくてもかまいません。お気軽にお問い合わせください。



2. がんと向き合う

○がんと暮らした時に

病名を告げられた時、ショックを受け、気持ちが悪くなるのも無理はありません。

そんなときには、一人で抱え込まず、家族や親しい友人に相談してみよう。また、病院内の相談支援センターで話を聞いてもらうこともできます。ゆっくり気持ちを整理しましょう。

○医療のおけるがん情報を知りたい

がんに対する不安を少なくし、納得のいく治療を受けるために、情報を集めて正しい知識を持つことは大切です。医療スタッフからの情報以外にも、がん関連の本や冊子、インターネットなどがあります。ただし、集めた情報の信頼性については、主治医に必ず相談しましょう。

※参考になるウェブサイト

愛媛県のホームページ「がんに関する医療—がん対策」
http://www.pref.ehime.jp/29-130/gan_iseki/index.html

国立がん研究センターがん対策情報センター作成「がん情報サービス」
<http://ganjoho.jp/>

インターネットを活用すると、情報を簡単に入手することができますが、宣伝や個人の体験など、信頼度の低い偏った情報も多くあります。発信元や手に入れた情報が信頼できるものかどうか必ず確認しましょう。



▶後に立つパンフレット・冊子

愛媛県やがん対策情報センターで作成されている冊子があります。相談支援センターなどで手に入れたり、読んでみたりすることができます。

みんなの読書ノート

～みんなと向き合うときに読んでみたいこと～
 医療者に質問するときのポイントや具体的な質問の仕方を例示して紹介しています。

『家情必携』

～あなたの大切な人を変えるために～
 “第二の患者”といわれるご家族のための情報をまとめた冊子です。

発行：愛媛県
 委託事業先：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会



『癌種がんシリーズ』

病種ごとに、診療の流れや標準的な治療法をまとめた冊子です。

『患者必携 がんになったら夢に取るガイド』

がんに関するあらゆる悩みや困りごとの解消のヒントを1冊にまとめた冊子です。
 2013年9月～「普及新編」も出ています。
 書店などで販売されています。
 がん情報サービス <http://ganjoho.jp/> から無料で閲覧・印刷もできます。

発行：国立がん研究センターがん対策情報センター



納得して治療を受けたい

セカンドオピニオン

主治医の治療方針(ファーストオピニオン)を十分に理解したうえで、現在の状態や治療について理解を深め、納得して治療を受けるために、主治医以外の医師に「第2の意見」を求めることがセカンドオピニオンです。

主治医の治療方針に納得できれば、現在の治療に安心して取り組むことができます。一方、別の治療法が提案された場合には選択の幅が広がり、より納得して治療に臨むことができます。

セカンドオピニオンを受けた後は、その意見を参考に、再度、主治医と治療法について話し合う事が大切です。

主治医や相談支援センターにご相談ください。



福元代価返還
福元代価返還とは、現代西洋医学でまだ科学的に検証されていない漢方や民間療法の特長です。福元代価返還には乳がんや肺がんなどの東洋医学、アロマセラピー、食事療法、サプリメント、薬物などが利用されます。
効果点では、がんが消える、治るなどの効果を示したものではありませんが、がん細胞の増殖の軽減、免疫力増進に効果があるものもあります。
利用するときは、十分正しい情報を求め、どのように向き合い、利用したら良いのかを考えた上で、主治医に事前に相談しましょう。
情報を収集し、検討する上で厚生労働省がん研究開発センターの福元代価返還ガイドブック(第3版)が参考になります。

四国がんセンターホームページ
<http://www.4cc.or.jp/kan/kankyo/kyokai/kyokai.html>
閲覧・ダウンロードができます。

痛みやつらさを抑えたい

緩和ケア
体と心の痛みを和らげ、その人らしく生活できるように支えてもらうことが緩和ケアです。
例えば、痛みを抑えたり、眠れるように薬を処方してもらったり、不安な気持ちを専門家に聞いてもらうことができます。患者本人だけでなく、家族や近い人も受けられます。
がんが診断されたときから治療中、あるいは治療後も、痛みや気持ちのつらさ、不安があるときには、いつでも主治医や看護師、相談支援センターにご相談ください。

緩和ケア提供が可能な施設
【緩和ケア病棟】とは、心身のつらさや苦しさを和らげる緩和ケア治療を専門に行う病棟です。
痛みやつらさを抑えることができれば、退院して自宅で過ごすこともできます。県内には5施設の緩和ケア病棟があります。

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------|-------|--------------|
| 四国がんセンター | 松山市 | 089-996-1114 |
| 松山バスター病院 | 松山市 | 089-996-6430 |
| 済生会今治病院 | 今治市 | 0898-47-2571 |
| 西条聖母会病院 | 西条市 | 0897-55-2900 |
| HITO病院 | 四国中央市 | 0896-58-2222 |

がんを向き合う

3. 自分らしい暮らしを実現する

「治療を続けながらも、なるべく住み慣れた自宅で過ごしたい」—そんな思いがあれば、我慢しなくてもかまいません。相談に乗ってくれる人や、支えてくれる医療スタッフやサービスがあります。

在宅療養の希望や心配ごと、自宅での生活に困ることがあれば、まずは相談支援センターにご相談ください。

お近くの相談支援センターへ是非おかけください。

家で暮らしたいと思ったら

在宅での治療や療養生活に移行する場合、主治医とかかりつけ医などが患者さんの情報を共有し、連携しながら患者さんやご家族を支える仕組みが整備されてきています。地域によって在宅療養のサポート体制は異なりますが、かかりつけ医との連携を担ってくれる部署があります。まずは医療スタッフや相談支援センターにご相談ください。

家で使えるサービスを紹介します

介護保険
在宅療養で、身の回りの世話や入浴の介助、ベッドや車イスなどの福祉用具が必要になれば、介護保険認定を申請できます。40歳以上の方で介護保険の認定を受けると、介護度に応じて介護サービスを総費用の1割の自己負担で利用することができます。

市町の介護保険担当課、居住地の地域包括支援センター
医師診療・訪問看護
在宅療養をしていると、痛みのコントロールや点滴などの医療的地域が必要となるときに、家まで医師や看護師が来て療養生活を支援してくれます。病院の主治医とも連絡を取り合ってくれるので安心です。

訪問リハビリテーション
理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリや、自宅の環境を整えるアドバイスを受けることができます。

訪問サービスなどによるサポート
介護保険などの公的サービスで不足する部分を補うことができます。車イスやストレッチャーのまま移動できる介助タクシーや身の回りの世話や食事、食後の宅配などを助けてくれるサービスもあります。

えひめ医療情報ネット
<http://www.ehime-proline.jp/>
県内の医療機関を探ることができます。

介護サービス情報公表システム
<http://www.higc.or.jp/>
介護保険サービスを提供している事業所やサービス内容などの検索ができます。

自分らしい暮らしを実現する

◎家で食事をおいしく食べたい

食事は、「楽しく、おいしく」が基本です。がんばりすぎず、体調にあわせて、家族の手料理など食べられるものから食べるようにすることが大切です。

例えば、手術や治療の副作用(吐き気や口内炎、下痢、味覚や嗅覚の変化)により食欲が落ちたり、食べることがつらくなることもあるかもしれませんが、とろみや味付けを工夫すれば、食事が摂りやすくなることもあります。

また、周りの人も時間や量を守ることにより神経質になりすぎなくても大丈夫です。体調に合わせて無理をしないで、献立や調理方法など、栄養士に相談してみましょう。



吐き気がある時は「冷やし茶漬け」も
いいですよ。
※のむけで清潔感あり



味覚の変化がある時は、「豆腐(卵そば)」「
ソース味やカレー味など比較的感じやすい
味付けなら食べやすいですよ。」

四国がんセンターホームページ

<http://www.shikoku-cc.go.jp/cancer/care/naise-ho.html>
レシピなどを閲覧・ダウンロードできます。参考にしてみてください。



◎同じ経験をもつ人と話してみたい

病気に向き合うときには、体の症状や心のつらさ、そして「どうしてこんな病気になったのか…」など、さまざまな悩みや問題に直面します。そんな時、同じ経験をした人の話が役に立つことがあります。

同じ経験をした人と話をすることで「ひとりじゃない」と孤独感がやわらいだり、療養生活を助ける知恵や工夫を知ることが出来ます。ほかの人の経験がすべて自分に合うというわけではありませんが、いろいろな交流の場を利用するのも、自分らしく病気に向き合うことを助けてくれる一つの方法です。

副作用への対処の工夫、孤独感や不安との折り合いの付け方など、同じ経験をした人同士が情報交換や交流する場が、病院内や町なかで定期的に開催されています。患者さんやご家族などが自由に参加することが出来ます。医療関係者が運営しているところもあれば、ピアサポーター(患者や家族としての経験があり、一定の研修を受けた人)が中心になって活動しているところもあります。どちらも無料で開催されていて、気軽に参加することができます。

同じ疾患をもつ患者さんだけが集まる会や、家族の会、限られた地域で活動している会などがあります。大切な人を見送ったつらい経験を分かちあうことを目的とした集まりもあります。

がん診療連携拠点病院などでは、「患者・家族会」と連携し、活動情報を持っている場合がありますのでお問い合わせください。

★愛媛県内のかん療養サロン情報

<病院で開催されているサロン>

| 病名 | サロン名称 | 開催日時 | TEL |
|-----------------|-------------------|------------------------|------------------|
| 四国がんセンター | ひまわりサロン (2名まで) | 毎3木曜日 13:30~15:00 | 089-999-1114 |
| | 憩いのサロン (計数回) | 不定期 13:30~15:00 | |
| 佐々木子病院 | さくら会 | 毎3金曜日 14:00~16:00 | 0897-37-7153 |
| 済生会今治病院 | 患者家族サロン | 毎4木曜日 13:00~14:30 | 0899-47-2571 |
| 愛媛大学 医学部附属病院 | あいぼくとあひサロン | 毎2金曜日 13:00~15:00 | 089-980-9261 |
| | あいぼくとあひびサロン | 毎2水曜日 15:00~20:00 | |
| 松山赤十字病院 | クロスステーション | 毎4月曜日 14:00~15:30 | 089-926-9516 |
| 愛媛県立中央病院 | がん患者サロン 香日 | 毎1火曜日 13:30~15:00 | 089-947-1111(代表) |
| 市立宇和島病院 | さくらサロン | 毎4木曜日 13:30~15:30 | 0895-23-1111(代表) |
| 四国中央病院 | 健康サロン | 毎2月4金曜日 14:00~15:00 | 0896-59-3575(代表) |
| HITO病院 | HITOサロン | 不定期 | 0896-58-2222(代表) |

お気軽に参加ください!

<地域で開催されているサロン>

名 称：がん向き合う人のための町なかサロン
 開 催 日：月曜日～金曜日 10:00～15:00
 住 所：松山市末広町17-9
 問合せ先：089-997-7638
 運 営：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会



患者・家族総合支援センター

「だんがん」は愛媛県の方で「おれんじ」とし、すべての人が
 親がになれるように思いを込めて...
 愛媛県の患者さん・ご家族のための交流や支え合い、情
 報収集のためのセンターです。どなたでもご利用できます。
 ホームページ：<http://www.shikoku-cc.go.jp/support/>
 問い合わせ：☎089-999-1209(四国がんセンター内)



お父さんの相談支援センターをさがすには

◎家族と一緒に過ごしたい

考える制度のために

がんは本人だけでなく、家族にとっても大変つらい体験です。
「今後のことを考えると不安」患者の世話は誰がするのか「経済的な負担をどうするか」など、家族の日常生活にも大きな影響が生じます。
家族は患者さんを支えることに一生懸命になり、自分自身をいたわることを忘れて心や体の疲れが出ることがあります。
そのような場合は、自分自身の時間を作ってみたり、一人で抱え込まずに相談してみましょう。

子どもへ病気を伝えるとき

「病気のことを子どもに話すべきか」「いつ、何を、どのように伝えたいか」などの、子どもへの対応は誰もが悩みを抱えています。
子どもに心配させまいと、親が病気のことを隠しているも、子どもはいつもと違う何かが起こっていることに気づきます。
1人で実際以上に悪い想像を膨らませ、より大きな不安を感じてしまうこともあります。
子どもの年齢や置かれている状況によりますが、事実を伝えることで安心する場合もあります。

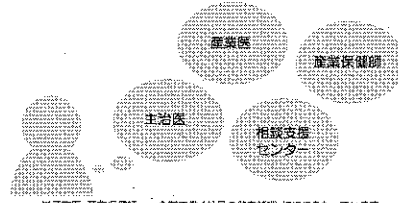
子どもの病気を誰も人がいないとき

外来受診や入院などにより、一時的に子どもの世話ができず面倒をみてくれる人もいない場合に、保育所の一時的預かりや、保育園の送迎や児童を預かるファミリーサポートセンター、入所では児童養護施設、乳児院などがあります。

◎社会復帰を求めている

がんの仕事

がんになって仕事を続けるか、辞めるかの決断は、本人の価値観や「生活の質(QOL)」に大きく左右される難しい問題です。
一度辞めれば再就職は容易ではありませんし、仕事を続けるうえで、仕事内容や職場内での関係性、体調のことなどの心配事もあります。
一人で結論を急がず、相談してください。



※産業医・産業保健師……企業で働く社員の健康管理・増進にあたっています。

賢達労働局ホームページ

「長期療養求職者に対する就職支援事業の実施について」

http://ehime-roudoukyoku.jp/site.mhlw.go.jp/

ハローワーク松山や患者・家族総合支援センター「[あま](#)」にて就職支援ナビゲーターによる就職相談を行っています。

医療の今

治療によって、頭髪などの脱毛、肌荒れなど、見た目の変化が起こる場合があります。
ウィッグなど外見のケアができる商品を展示し体験できるコーナー*もありますので、自分らしく過ごせる工夫を見つけて下さい。

※患者・家族総合支援センター「あま」では、ウィッグや乳がん術後の矯正下着などの展示をしており、試着ができます。

4. 気になるお金のこと

医療費や生活費など経済的な心配があるときに、利用できる制度があります。事前に申請が必要な場合もありますので、お問い合わせください。

お父さんの相談支援センターをさがすには

◎医療費の負担を減らしたい

高額療養費減額・限度額適用認定証

1カ月間に支払った医療費が一定額(自己負担限度額)を超えたときに、公的医療保険から払い戻される制度です。

なお事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示することで、窓口でいったん全額を支払う必要がなく、自己負担限度額までですみます(入院も外来も利用できます)。差額ベッド代や、入院中の食事代などは対象外です。

高額医療・高額介護合算制度

世帯の1年間の医療費と介護費が高額になった場合、自己負担限度額(所得区分があります)を超えた金額が申請により戻ってきます。

医療扶助

本人、または家族が1年間に支払った医療費が一定の金額を超えた場合、申告すれば税金が軽減されます。医療費などの領収書が必要になります。領収書は大切に保管しておきましょう。

母子家庭医療費公費負担制度

母子家庭の医療費の負担を軽減する制度です。条件がありますが、医療費の自己負担金が免除されます。

◎使える制度を知りたい

傷病手当金

会社員や公務員などが病気などのために働くことができず、会社(事業主)から給与を受けられない場合に支給されます。1日につき標準報酬日額の3分の2相当が最長1年6か月支給されます。

基本手当(失業給付)

雇用保険に加入していれば、条件はありますが、経済的な支援を受けることができます。病状により、すぐに働けない場合は受給期間を延長することができます。

身体障害者手帳

身体に障害がある方の日常生活の不自白を補うための制度です。人工肛門をつくったり、咽喉部を摘出した方なども対象になります。

障害心身障害者(児)医療費助成制度

医療保険に加入している心身に重度の障害がある方(おむね身体障害者手帳1・2級)が医療機関を受診した場合、窓口で支払う自己負担を軽減する制度です。

障害年金

病気などで重度の障害が疑った方に年金を早くから支給する制度です。人工肛門や人工膀胱をつくったり、咽喉部を摘出した方が日常生活や仕事に著しい制限を受ける状態になった場合に支給されることがあります。

(小児向け)特定疾患治療研究事業

小児がんを含む特定疾患治療にかかった費用を給付する制度です。世帯の所得に応じて、一部自己負担金があります。

愛媛県がんサポーターブック

<愛媛県の年金事務所>

| 名称 | 電話番号 |
|--------------|------------------|
| 松山県 年金事務所 | 089- 946-2146 |
| 松山県 年金事務所 | 089- 925-5105 |
| 新居浜 年金事務所 | 0897- 35-1362 |
| 宇和 年金事務所 | 0898- 32-6141 |
| 宇和島 年金事務所 | 0895- 22-5440 |

<愛媛県の保健所>

| 名称 | 電話番号 |
|---------|------------------|
| 四国中央保健所 | 0896- 23-3360 |
| 今治保健所 | 0899- 23-2500 |
| 中子保健所 | 089- 941-1111 |
| 宇和島保健所 | 0895- 22-5211 |
| 隠岐保健所 | 0897- 56-1300 |
| 八幡浜保健所 | 0894- 22-4111 |

注意事項



郵便はがき

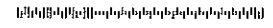
0000000

この封筒
を指定の
くじ袋に

愛媛県松山市〇〇〇〇〇

□□□□□□□□

✕



悪妻悪愚 地味の悪妻悪愚
がんサポートブックえひめ

発行日：2014年 月 日
編 者：愛媛県がんサポーター協会ワーキング
印刷・製本：原印刷株式会社

31