

国立がん研究センター中央病院

がん相談支援センター 活用ガイドブック

がん相談支援センターで
一緒に考えてみませんか



国立がん研究センター 中央病院
National Cancer Center Hospital

はじめに

この冊子は、治療のことや生活・仕事・お金、介護、学業のこと、そして医療者とのコミュニケーションなどについて、多くの方が抱える心配や不安を少しでも和らげることができるような道しるべとなることを願い、がん相談支援センターが作成しました。

この冊子を通し、あなたが気になっていたことや、知らなかった情報と出会えるかもしれません。正しい情報を集めることは、とても大切です。できれば、当院での治療が始まる前からご覧になり活用いただくことをお勧めします。

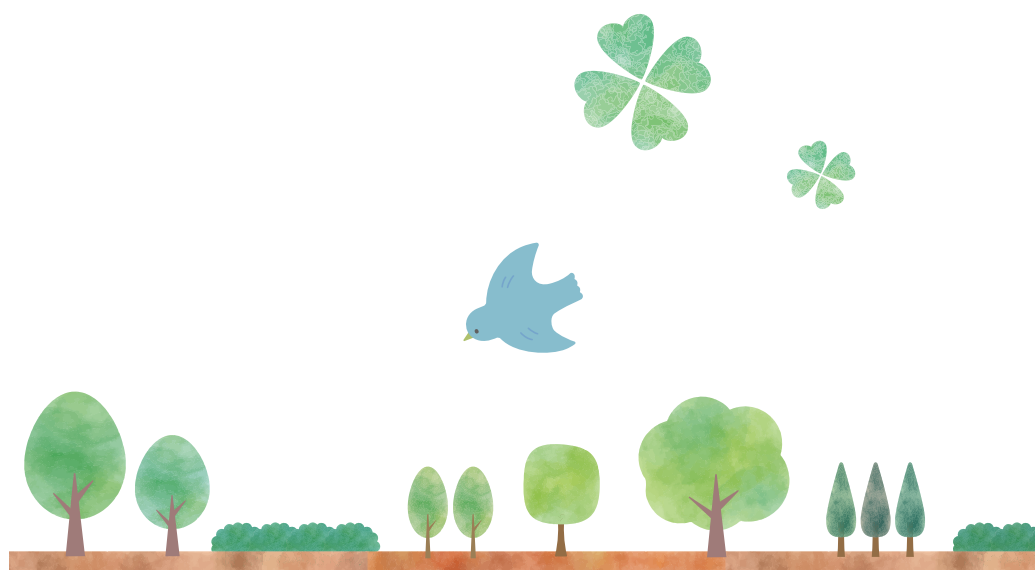
がん相談支援センターでは、専門の相談員（医療ソーシャルワーカー、看護師）が患者さんやご家族のお話をうかがい、困りごとの解決のサポートをさせていただきます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。皆さんが病気と上手に向き合い過ごしていただけるよう応援させていただきます。

〈がん相談支援センター〉



もくじ

この冊子の使い方について	4
1. 治療・緩和ケアについて	6
2. 気持ちについて	10
3. 生活に関すること（お金、学業、仕事）	12
4. 生活に関すること（介護・福祉・家事・育児）	18
5. 療養生活について	20
6. もしもの備え	22
おわりに	24
がん相談支援センターでの相談をご希望の方へ	25
この冊子で紹介している資料・サイトの一覧	26



この冊子の使い方について

①あなたの今のお気持ちや知りたい情報と同じ項目□にチェックしてください。

例：☑ 副作用の対処方法を知りたい

②チェックした項目はがん相談支援センターで相談できます。ぜひ相談にお立ち寄りください。（チェック項目にない相談も、もちろん大丈夫です）

③本文中の♥♦♠マークは当院やがん情報サービス※で詳しい情報を見ることができます。巻末にQRコードを載せていますので待ち時間などにご活用ください。

「♥マーク」がん情報サービス※の冊子です。

病院の1階と8階においてあります。

冊子内のQRコードからもご覧いただけます

「♦マーク」当院のホームページで、ご案内している情報です。

当センターのホームページは役立つ情報がたくさん載せられています。ぜひ一度アクセスしてみてください。

「♠マーク」中央病院が作成しているリーフレットです。

外来や病棟、8階患者サポートセンターなどにおいてあります。ご自由にお持ちいただけます。

※「がん情報サービス」とは

国立がん研究センターが運営する公式サイトです。

がんに関わる確かな情報をお届けしています。

詳しくはこちら→



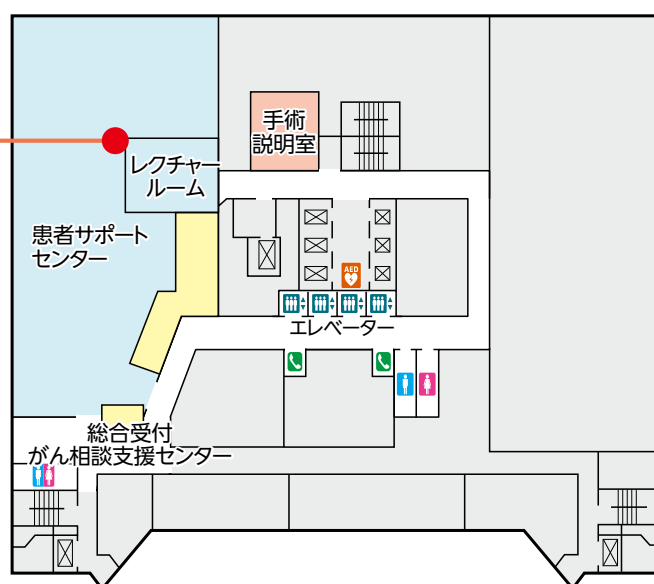
この冊子でご紹介している「中央病院が作成しているリーフレット」は
下記に置いてあります。ご自由にお取りください。

1階・G外来入口横



こちら

8階・患者サポートセンター



1. 治療・緩和ケアについて

がんの治療には、「手術」、「薬物療法」、「放射線治療」などがあります。また「緩和ケア」は、がん治療と同時に始める苦痛を和らげ生活の質を高める大切な医療です。

これから始まる治療や、副作用、今ある症状のことなど心配事を抱えている方も多いと思います。

がん相談支援センターでは、病気や治療に関する情報を集め、理解を深めるサポートや、医師との話し合いについても一緒に考えさせていただきます。

【疾患・治療】

- ☐ 先生の説明が難しくてわからない ♥ 1
- ☐ 治療についてわかりやすく説明してほしい ♥ 1
- ☐ セカンドオピニオンについて知りたい ♥ 2
- ☐ 最近よく聞くゲノム医療、遺伝子パネル検査について知りたい ◆ 1
- ☐ 治験・臨床試験・患者申出療養について知りたい ♥ 3
- ☐ 希少がんに関する情報の探し方を教えてほしい ◆ 2
- ☐ インターネットに情報がありすぎ、どれが正しいのかわからない ♥ 2

【副作用・後遺症】

- ☐ 副作用の対処方法を知りたい ◆ 3
- ☐ 髪が抜けるなど、治療による外見の変化が心配（アピアランスケア） ◆ 4
- ☐ 治療によって身体の機能に影響が出ると言われた、対応を知りたい ◆ 3
- ☐ がん治療後に子供を持つ方法、
妊娠や生殖機能について知りたい（妊よう性相談） ... ♥ 4

メモ

【緩和ケア】

- ☐ 痛みなど症状について緩和ケアを受けたい …… ♥ 5
- ☐ がん治療中でも緩和ケアを受けられるのか知りたい …… ♥ 5
- ☐ 緩和ケアはどこで受けられるのか教えてほしい …… ♥ 5

【医療者とのかわり】

- ☐ 先生に聞きたいことが聞けない、どのように話をすればよいか …… ♥ 6
- ☐ 医師から説明があるといわれたが何を聞いたらいいか整理したい …… ♥ 6

詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



がん情報サービスの冊子

- ♥ 1 『各種がんについて』
各種がんについて解説『病名から探す』
- ♥ 2 『がんと診断されたあなたに知ってほしいこと』
- ♥ 3 『がんの臨床試験をご存じですか』
- ♥ 4 『妊孕性について』
- ♥ 5 『緩和ケア』
- ♥ 6 『重要な面談にのぞまれる患者さんとお家族へ』

当院のホームページで、ご案内している情報

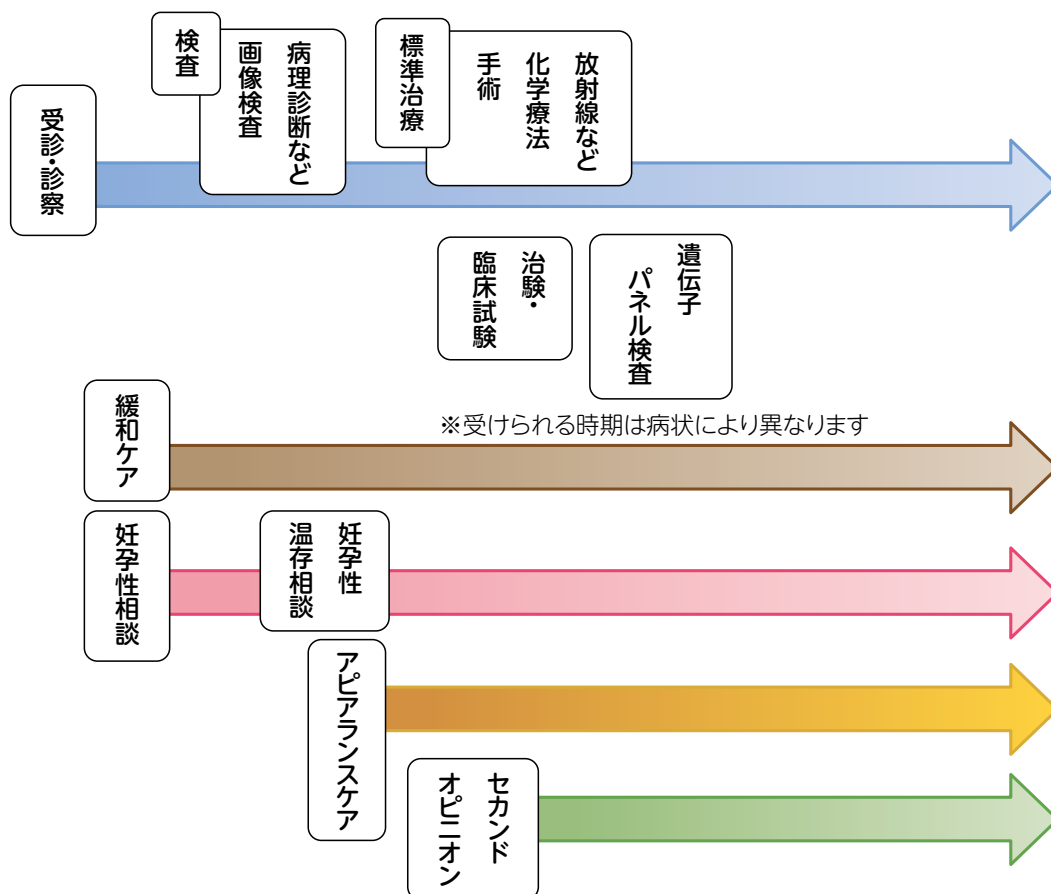
- ◆ 1 『がんゲノム情報管理センター』
- ◆ 2 『希少がんセンター』
- ◆ 3 『生活の工夫カード』
- ◆ 4 『アピアランスケア』

がん情報サービスの冊子の例



<一般的ながん治療の流れ>

科学的根拠に基づく最適な治療を「標準治療」といいます。さまざまな検査で病状を把握して、患者さん個人に最適な治療が選択されます。



メモ

あなたの病状を整理してみましょう

相談支援センターと一緒に整理することもできます

病名、がんの部位：

.....

がんの大きさや広がり：

.....

病期（ステージ）：

.....

どんな治療をする予定か：

.....

.....

.....

主治医に尋ねてみたいことをあげてみましょう

☒（例：治療は通院になるか、入院になるか）

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....



1 治療・
緩和ケアについて

2 気持ちについて

3 生活に関すること
（お金、学業、仕事）

4 生活に関すること
（家事・育児・介護・福祉）

5 療養生活について

6 もしもの備え

2. 気持ちについて

がんと診断されて、また再発がわかり「なかなか気持ちの整理がつかない」「なぜ自分がと憤りを感じる」など精神的に不安定な状況が続く方も少なくありません。また、診断後、なかなか眠れず食欲がない、などという方も多いです。これらは自然な反応で、一般的には2週間程度で少しずつ回復していくといわれていますが、この間もお話することで気持ちが軽くなることもあります。がん相談支援センターで皆さんの話をおうかがいすることができます。一人で抱え込まず、私たちとお話してみませんか。

- ☐ これからのことが、不安で仕方がない
- ☐ これまで通り、治療も仕事も頑張りたいが、前向きに考えられない
- ☐ 家族として、どう声をかけて良いかわからない ♡ 7
- ☐ 職場の同僚として、どんなサポートができるのか教えてほしい
- ☐ 子どもや親に心配をかけたくない
- ☐ 子ども、親への伝え方で悩んでいる ♡ 2
- ☐ 病気をきっかけに家族との関係で悩んでいる
- ☐ 主治医とのコミュニケーションに悩んでいる
- ☐ 自分と同じ病気で悩んでいる人の話を聞いてみたい
- ☐ 治療のことだけでなく、恋愛のことなど、
どうしているのか同世代の話を聞きたい ♠ 1

メモ

詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



がん情報サービスの冊子

♥7「家族ががんになった時」

中央病院が作成しているリーフレット

♠1「患者支援団体・セルフヘルプグループ」



3. 生活に関すること（お金・学業・仕事）

治療と並行してあなたの生活に関わるお金、仕事、学業についても、がん相談支援センターと一緒に考えてみませんか。あなたが大切にされてこられた価値観や現在の状況をお伺いし、治療と仕事や学業の両立、折り合いのつけ方について一緒に考えるお手伝いをさせていただきます。

また様々な社会保障制度の利用についても情報を提供しています。生活状況をうかがい、整理させていただき、必要に応じて制度や地域の相談窓口をご案内いたします。ご自身が利用できる制度についてぜひ調べてみましょう。

【お金について】

- ☐ 治療費がどれくらいかかるのか知りたい ♠ 2 ♠ 3
- ☐ 貯金が底をつき、医療費だけでなく、生活費を工面することも大変
- ☐ がんでも障害年金がもらえるのか教えてほしい ♠ 4
- ☐ 医療費控除について知りたい ♠ 5

メモ

【学業について】

- ☐ 治療で長期間にわたり学校を休む場合、学業を中断せずに済む方法を知りたい
- ☐ 進級、進路、就職を考え始める時期だけど、治療と並行してできるのだろうか
- ☐ 就職希望先に病気のことをどのように伝えたら良いのかアドバイスが欲しい

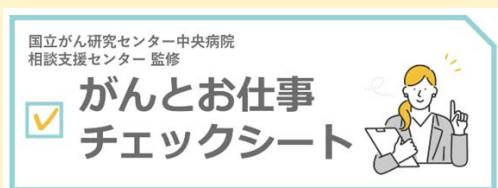
【お仕事について】

- ☐ しばらく休職し、治療に専念するため無収入になってしまう
傷病手当金を受給できるのか知りたい ♠ 6
- ☐ がんと診断され、上司、同僚、部下にどのように
伝えたらいいのか迷っている ♥ 8 ♦ 5
- ☐ 治療を受けながら仕事を続けていく自信がない、
退職しなければならないのか ♥ 8 ♦ 5
- ☐ 復職を考えたい、治療予定や体調を
職場にどのように伝えたらいいのか ♥ 8 ♦ 5

お仕事相談のご案内

以下のQRコードから、仕事やお金に関する不安をチェックすると、お悩みの度合いを判定し、ご希望によっては、がん相談支援センターの相談（オンライン・対面）の予約へとつながるサイトがあります。お一人で悩まれず、相談支援センターで、治療とお仕事の両立について一緒に考えてみませんか。

（当院ホームページからもアクセスできます）



専門的なご相談もお受けしています

①社労士相談会 ②出張ハローワーク

がん相談支援センターでは、相談員と社会保険労務士やハローワーク就労支援ナビゲーターが協働してあなたの困りごとをうかがい、解決に向けて専門的立場から一緒に考えるお手伝いもしています。

①社労士相談会

在職中・休職中の方、または休職や退職を検討されている方

社会保険労務士が社会保険制度、労働条件の相談、会社の制度の利用など、職場との折り合いについて相談に乗ります。

②出張ハローワーク

離職中・求職中の方、または新しい仕事について検討されている方

ハローワーク就労支援ナビゲーターが治療や検査を受けながらできる仕事を探す支援をしています。

求職・転職・応募企業とのやり取り等でサポートが必要な方はぜひご利用ください。

予約制になります。がん相談支援センターにお電話でお申し込みください。

日程等の詳細はこちらでご確認いただけます ♠7 ♠8



がんと診断されてもすぐに仕事を辞める必要はありません。

生活や生きがいのためにも、仕事は大切です。

お仕事のご相談では以下のようなことをおうかがいすることがあります。
ご自身の現在の状況について以下を参考に一度整理してみましょう。

✓雇用形態

(パート社員、 契約社員、 派遣社員、 正社員など)

☐雇用期間の定めなし

☐雇用期間の定めあり 期間： _____

✓職場の就業規則 (常時10人以上の従業員がいる場合に設けられています)

規則がある方は休職制度の有無、休職期間、休職期間中の給与等の定めがあるか
確認してみてください。

●休職制度の 有 ・ 無 (有の方は下記をご確認ください。)

●休職期間 _____

●休職期間中の給与 _____

●その他：(時短勤務、時差出勤、フレックス勤務など)

✓高額療養費制度と傷病手当金の付加給付の有無

加入されている健康保険によっては、独自の高額療養費制度や傷病手当金の
付加給付制度が設けられている場合があります。詳細はあなたが加入されている
健康保険者にご確認下さい。

●限度額適用認定証の区分(法廷給付) ア イ ウ エ オ

●高額療養費制度の付加給付 : 有 ・ 無

●傷病手当金の付加給付 : 有 ・ 無

詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



情報は力なり！

がん情報サービスの冊子

♥8 がんと仕事のQ&A

中央病院が作成しているリーフレット

- ♠2 69歳以下の方の高額療養費制度のご案内
- ♠3 70歳以上の方の高額療養費制度のご案内
- ♠4 障害年金について
- ♠5 医療費控除を受けられる方へ
- ♠6 ご存じですか 傷病手当金
- ♠7 仕事のことでお困りの方へ！
- ♠8 お仕事の相談を相談支援センターで！

国立がん研究センターホームページ

◆5 就労支援

メモ

こんなご相談をいただいています！



「診断されてすぐ、治療の費用のことが心配になり、思い切ってがん相談支援センターに行ってみました。

難しかった制度のことも説明してもらい、よくわかりました。

これで安心して治療に専念できます。」

「退職後の医療保険の切り替えについて相談できました。国民健康保険以外の選択肢もあることがわかりました。自分たちにとって何を選ぶのがいいのか、切り替える前に相談できて良かったです。助かりました。」



「自分で申告しないと受けられない制度って色々あるんですね。がん相談支援センターで教えてもらって良かったですよ。さっそく、申し込んでみます。」

「治療と仕事の両立が難しく、退職を考えていました。でも、ソーシャルワーカーさんと社労士さんのアドバイスで、退職せずに両立できる方法について、職場の上司と相談ができました。家のローンや子供の学費もあるので、両立できて本当に良かったです。ホッとしました。」



4. 生活に関すること(介護・福祉・家事・育児)

治療を受けながら日常生活を送る中で、不安に思うこと、困っていることを支えてくれる仕組みがあります。私たちと一緒に今の状況を整理してみませんか。お気軽にご相談ください。



【介護・福祉について】

- ☐ 家族の介護のために仕事を休みたい、制度や保障について知りたい
(介護休暇、介護休業、介護休業給付金受給など)
- ☐ 頼れる人がいない。お金の管理、食事の支度、ゴミ出しなど日常生活のサポートに関する情報が欲しい ※1
- ☐ 医師に障害者手帳 ※2 の取得を勧められた、申請方法や受けられるサービスを知りたい
- ☐ 自分に合った介護保険のサービスの活用方法について知りたい …… ♠9
- ☐ リクライニングベッドや車いすなど福祉用具の
レンタルについて詳しく聞きたい …… ♠9 ♠10
- ☐ 自宅をバリアフリーに改修したい、
使えるサービスはあるだろうか …… ♠9 ♠10

【家事・育児について】

- ☐ 体調により家事がままならない時、使えるサービスはあるだろうか …… ♠9
(介護保険の他に使えるサポート ※1 その他、民間の家事代行サービス)
- ☐ 子どもが小さいので、通院や入院の時に利用できる託児サービスを探したい
(子育て援助活動支援事業「ファミリー・サポート・センター」 など)

※1

インターネットで情報を集めてみよう

[市区町村名] を入れて [社会福祉協議会]
[シルバー人材センター]
[ファミリー・サポート・センター]

で

詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



中央病院が作成しているリーフレット

- ♠ 9 介護保険ってどんな制度？
- ♠ 10 ご自宅で療養する方へ

※2 障害者手帳の基準については厚生労働省障害者手帳等級表で
ご確認いただけます。詳しくはこちら→



住み慣れたまちの相談窓口

— 地域包括支援センター —

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から
地域の方を支える「総合相談窓口」です。

市民が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防
サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、
介護保険の申請窓口も担っています。

お住まいの[地域名] [地域包括支援センター] で できます。

最寄りの地域包括支援センター名：

連絡先：

介護保険の対象にならない40歳未満の方へ

市区町村によっては病状によって独自に使える制度がある場合があります。
当院のがん相談支援センターで一緒にお探することができます。

また、お住まいの[市区町村名] [若年がん患者助成制度] などで もで
きます。

5. 療養生活について(医療サービス)

療養中の体調管理はとても大切です。様々なサポートがありますので、積極的に利用することをお勧めします。ぜひ相談支援センターにお尋ねください。あなたに合ったサポートを見つけるお手伝いをさせていただきます。

- ☐ 家に来てくれる医師がいると聞いた、
どんな時に利用できるのか知りたい …… ♠10 ♠11
- ☐ 身体のキズや人工肛門などのケアの手助けが欲しい …… ♠10 ♠12
- ☐ 抗がん剤など内服薬を間違えないように
支援してくれるサービスを受けたい …… ♠10 ♠12
- ☐ がん治療中の一人暮らしの親が、「心配かけたくない」と副作用などで
辛い時も教えてくれない。看護師が定期的に体調を見てくれると
安心できる …… ♠10 ♠12
- ☐ 筋力を維持したいので、自宅で受けられる
リハビリをお願いしたい …… ♠10 ♠12
- ☐ 緩和ケア専門の入院施設の情報を知りたい …… ♠13 ♠14



詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



中央病院が作成しているリーフレット

- ♠10 ご自宅で療養する方へ
- ♠11 訪問診療をご希望の方へ
- ♠12 訪問看護をご希望の方へ
- ♠13 あなたの地域の緩和ケア病棟をご存知ですか？
- ♠14 あなたの近くの緩和ケア病棟

複数主治医制について

当院では、がん治療の主治医のほかに、身近にかかりつけ医をもつ、複数主治医制をお勧めしています。

かかりつけ医に日々の体調管理をお願いし、できるだけより良い体調を維持することが大切です。また、近くに診てもらえる医師がいることで、あなただけでなく、ご家族の安心にもつながります。さらに、かかりつけ医や訪問診療医と当院の主治医が連携をとりながら、あなたの治療を進めることができますので、より万全の体制が整います。

複数主治医制は良い点がたくさんあります。ぜひ、ご検討されてみてください。実際にご希望される場合は、がん相談支援センターがお手伝いいたします。

※かかりつけ医や訪問診療医と当院主治医が密に連携しますのでご安心ください。

6. もしもの備え

がんという病気は、私たちが人生や生き方などに思いを巡らせるきっかけになることがあります。がん相談支援センターでは、あなたの人生計画の見直しや将来のさまざまな状況の変化に対する備えについて相談員と一緒に考え、道すじをつけるお手伝いをしています。

- ☐ 体力や病状に合わせた住居の変更について調べておきたい
- ☐ 通院が難しくなったときに備えて情報を集めたい …… ♠10 ♠13 ♠14
- ☐ 高齢の親や子どもの将来に備えて何かできることがあるか知りたい
- ☐ 財産や相続など重要な手続きについて考えたい
- ☐ 今後のために、保証人や後見人を決めておいた方がよいか聞きたい
- ☐ ペットの世話ができなくなったときのことを相談したい
- ☐ 治療と人生の目標のあいだで葛藤している
- ☐ エンディングノートを作りたい
- ☐ アドバンス・ケア・プランニング（「私について」）について考えたい
- ☐ もしも自分の意思が表明できなくなった時に備えて、今からできる準備について相談したい



詳しく知りたい方はこちらが役立ちます



中央病院が作成しているリーフレット

- ♠10 ご自宅で療養する方へ
- ♠13 あなたの地域の緩和ケア病棟をご存知ですか？
- ♠14 あなたの近くの緩和ケア病棟

「アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」とは

あなたが大切にしていること、どこで、どのような医療やケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たち（ご家族、医療者など）と共有しておくことをアドバンス・ケア・プランニング（ACP：愛称「人生会議」）と言います。

これは、何度でも繰り返し話し合い、見直すことができます。当院では「私について」という用紙を用いて、患者さんが大切にしていることや、治療や療養、もしものことについての考える機会を設けています。ご自身の考えを整理したいときや、医療者やご家族にご自身の考えを知っておいてほしいときなどにご利用ください。

メモ

おわりに

この冊子をお読みいただき有難うございます。

いかがでしょう、あなたと同じ不安なことや気になること、知りたいことがありましたか。また、相談員と話してみようと思う内容がありましたか。

がん相談支援センターには、あなたと同じように様々な悩みを持つ方が、ご相談にいらっしゃっています。ぜひ、あなたもお一人で悩まず、お気軽にいらしてみてください。相談員一同、お待ちしております。この冊子とがん相談支援センターのお手伝いが、あなたの安心につながることを願っております。



がん相談支援センターでの 相談をご希望の方へ

- 中央病院の患者さん、ご家族は担当の医師、看護師にお伝えください。
また、8階患者サポートセンターにて直接、お声かけください。
- 中央病院以外の方はまずお電話でご相談下さい。
- ご予約の方が優先となりますので、できるだけ事前に、お電話で相談
予約をお取りください。
- 相談料はいただきません。
- うかがった内容は、患者さんの治療に役立てることを目的とし、医療者
間で共有させていただくこともあります。「医師に知られたくない」と
いう内容については、担当相談員にその旨お伝えください。相談者の不
利益にならないように配慮いたします。匿名でのご相談もお受けいたし
ます。
- 相談内容によっては院内、院外の専門窓口におつなぎすることや、相談
をお受けできない場合もあります。
- ご要望や苦情、当院の医療安全に関するご質問等もお受けいたします。
遠慮なくご相談ください。
- 障がいをお持ちでサポートが必要な方は、遠慮なくご相談ください。

がん相談支援センター

相談時間：月～金（祝日は除く）

8時30分～17時15分

相談受付：8階・患者サポートセンター

電話番号：①中央病院の患者さん・ご家族

03-3547-5051

②中央病院の患者さん以外の方

03-3547-5293（平日9時～12時、
13時～16時）

相談料：無料



この冊子で紹介している冊子・リーフレット・サイトの一覧

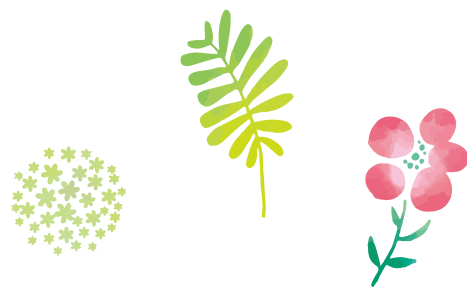
がん情報サービスの冊子

ご覧いただけない場合は
8階 患者サポートセンターにお越しください

♥1	各種がんについて	
♥2	がんと診断されたあなたに知ってほしいこと	
♥3	がんの臨床試験	
♥4	妊孕性について	
♥5	緩和ケア	
♥6	重要な面談に臨まれる患者さんご家族へ	
♥7	家族ががんになった時	
♥8	がんと仕事のQ&A	

国立がん研究センター ホームページ

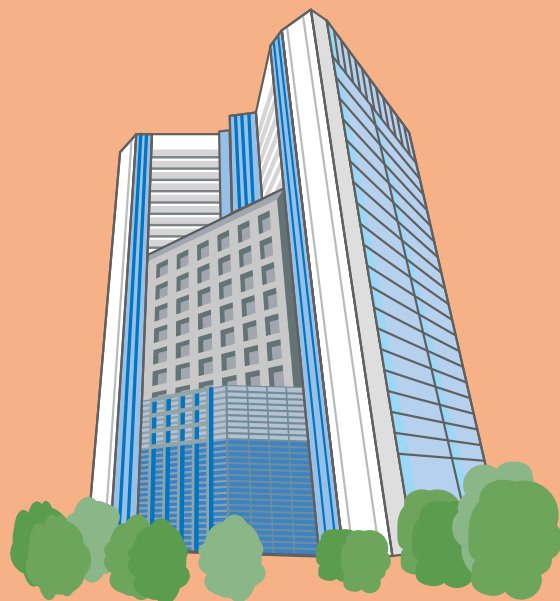
◆1	がんゲノム情報管理センター	
◆2	希少がんセンター	
◆3	生活の工夫カード	
◆4	アピアランスケア	
◆5	就労支援	



中央病院が作成しているリーフレット

1階と8階 患者サポートセンターに置いてあります

- ♠1 患者支援団体・セルフヘルプグループ
- ♠2 69歳以下の方の高額療養費制度のご案内
- ♠3 70歳以上の方の高額療養費制度のご案内
- ♠4 障害年金について
- ♠5 医療費控除を受けられる方へ
- ♠6 ご存じですか 傷病手当金
- ♠7 仕事のことでお困りの方へ！
- ♠8 お仕事の相談は相談支援センターで！
- ♠9 介護保険ってどんな制度
- ♠10 ご自宅で療養する方へ
- ♠11 訪問診療をご希望の方へ
- ♠12 訪問看護をご希望の方へ
- ♠13 あなたの地域の緩和ケア病棟をご存じですか？
- ♠14 あなたの近くの緩和ケア病棟



がん相談支援センター

相談時間：月～金（祝日は除く）

8時30分～17時15分

相談受付：8階・患者サポートセンター

電話番号：①中央病院の患者さん・ご家族

03-3547-5051

②中央病院の患者さん以外の方

03-3547-5293（平日9時～12時、
13時～16時）

住 所：〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1

担 当：がん専門相談員（ ）



国立がん研究センター 中央病院
National Cancer Center Hospital