



編著 岡山県・岡山県がん診療連携協議会
発行



「患者必携」地域の療養情報

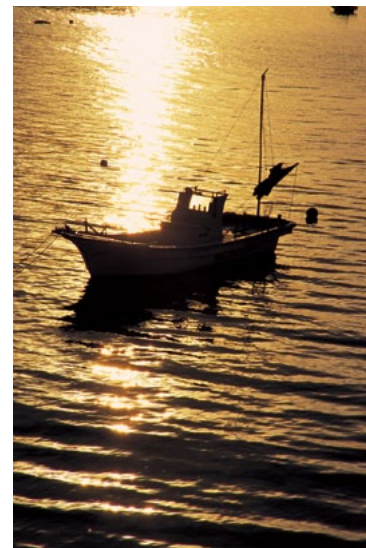
岡山県 がんサポート ガイド

写真：榎野博史 岡山大学病院 病院長



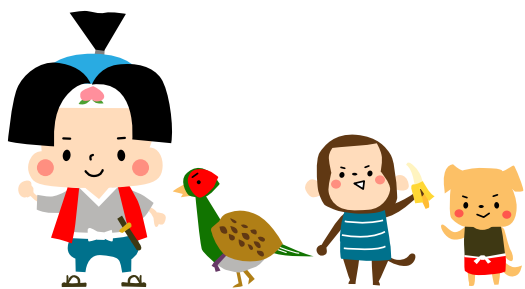
光る島波海道

かつて瀬戸内海最強の「村上水軍」が勇壮な海のロマンを繰り広げた芸予諸島の島々を縫う道路です。本州と四国を結ぶ連絡道路としての役割はもちろん、島々に住む人々にとっての生活道路としても大きな役割を果たしています。



田井港 漂う漁船

昔は漁業の盛んな港でしたが、今は、新しい港湾施設の建設により物流機能の集約がされ、岡山県中心部に立地する岡山県総合流通センターや岡山県東部地域へのアクセスメリットを最大限活用できる港となりました。



はじめに

どんなことを思っていますか？

治療のこと お金のこと

身近な人のこと 仕事のこと

痛みのこと 苦しみのこと

過去のこと 今のこと 未来のこと

「がん」と告げられたその時から、
様々な思いをかかえながら日々を過ごされていることでしょう。

岡山県で暮らす、がんをかかえている方や、
そのまわりの大切な方々に、
より自分らしい生活を送っていただきたい。
そんな思いから、
「がんサポートガイド」を作成しました。

この「がんサポートガイド」は、
国立がん研究センターから発行されている
「患者必携 がんになったら手に取るガイド」の内容に、
岡山の地域情報を補う目的で作成しました。
地域の情報を中心に、相談窓口や支えの場、
社会保障制度の窓口の紹介など、全4部から構成されています。

どうぞ、ページをめくってください。

『も く じ』

「はじめに」…………… P1

第1部 病気や治療について

1. がんと告げられたとき

- (1) がんになったら考えたいこと …………… P8
- (2) 身近な人ががんと告げられたら …………… P9
- (3) がん療養中の悩み・つらさ …………… P9
- (4) 主治医の説明を聞く …………… P11

2. 情報を集めよう

- (1) 拠点病院・推進病院 …………… P14
- (2) インターネットで情報を探す …………… P15
- (3) セカンドオピニオン …………… P16

第2部 より良い療養生活をおくるために

1. がんについて相談したい

がん相談支援センター …………… P22

2. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

- (1) サロン・患者会について …………… P25
 - ①地域の患者会・サロンの紹介 …………… P26
 - ②がん診療連携拠点病院内の患者会の紹介 …………… P30
 - ③岡山県がんサロン・メディカルカフェの紹介 …………… P32
- (2) 患者さん・ご家族の支援団体について …………… P35
- (3) ご遺族の支援団体について …………… P36

岡山大学病院	田端 雅弘	腫瘍センター長
	石井 亜矢乃	総合患者支援センター 副センター長
	松岡 順治	緩和支援医療科 教授
	小田 慈	小児血液腫瘍科 教授
	西森 久和	腫瘍センター 医師
	久保 寿夫	腫瘍センター 医師
	高下 典子	緩和ケア認定看護師
	安藤 弥生	総合患者支援センター 看護師長
	石橋 京子	総合患者支援センター 医療ソーシャルワーカー
	廣田 奈美	総合患者支援センター 医療ソーシャルワーカー

岡山県がん診療連携協議会事務局（岡山大学病院 医事課診療支援担当）

メモ



執筆、編集協力

岡山済生会総合病院	金田 美佐緒	がん相談支援センター 医療ソーシャルワーカー
倉敷中央病院	河本 和幸 國末 充央 松嶋 史絵 岡野 麻美	外科 部長 総合診療科 医長 がん相談支援センター 医療ソーシャルワーカー がん相談支援センター 医療ソーシャルワーカー
津山中央病院	山本 佳代	医療ソーシャルワーカー
川崎医科大学附属病院	武内 宏憲	患者診療支援センター 医療ソーシャルワーカー
川崎医科大学附属川崎病院	鈴木 智恵	がん専門相談センター 医療ソーシャルワーカー
患者会	守屋 節子 「並木ひろば」世話人 山邊 裕子 岡山造血細胞移植患者会「きぼう」代表 崎本 敏子 地域がんサロン・たんぽぽカフェ世話人	

3. 痛さやつらさを和らげたい

- (1) 緩和ケアチーム P39
- (2) 緩和ケア外来 P40
- (3) 緩和ケア病棟（ホスピス） P42
- (4) がんの緩和ケアを行う医療機関 P43
- (5) がん終末期の在宅療養の相談 P43

4. 自宅で治療をしたい

- (1) 訪問診療 P44
- (2) 訪問看護 P44
- (3) 介護保険 P46
- (4) 福祉用具のレンタル P47
- (5) 介護タクシー P47
- (6) 地域包括支援センター P47
- (7) ファミリー・サポート・センター P48

5. 子どもの療養

- (1) 入院中の教育支援、復学支援 P49
- (2) 入院中のきょうだいのケアについて P50
- (3) 退院後およびAYA世代に関する相談窓口 P51
- (4) 子育て、療育に関する相談 P52
- (5) 一時預かり事業、病児・病後児保育事業 P52

6. 治療を続けながら働きたい

- (1) 県内の総合労働相談コーナー P55
- (2) 岡山県商工会議所連合会 P56
- (3) 働くがん患者さんの支援団体 P56
- (4) がん患者さんとそのご家族のための就労支援カウンセリング P57

第3部 お金のことについて

1. 医療費の負担を減らしたい

- (1) 高額な医療費がかかったとき …………… P60
- (2) 限度額適用認定証の交付が受けられなかったとき …… P63
- (3) 年間で医療費がたくさんかかったとき …………… P63
- (4) 医療費に加えて介護費の負担が大きいとき …………… P64
- (5) その他の医療費の負担を軽減できる制度 …………… P64

2. 家庭の状況に合う支援を受けたい

- (1) 傷病手当金 …………… P65
- (2) ひとり親家庭等医療費公費負担制度 …………… P66
- (3) 一部負担金の減免制度 …………… P67
- (4) 生活保護 …………… P67
- (5) 生活福祉資金貸付制度 …………… P68

3. 障害についての支援を受けたい

- (1) 障害年金 …………… P69
- (2) 障害手当金、障害一時金 …………… P69
- (3) 身体障害者手帳 …………… P70
- (4) 特別障害者手当 …………… P70

4. 子ども向けの制度を知りたい

- (1) 小児慢性特定疾患医療費助成制度 …………… P71
- (2) 特別児童扶養手当 …………… P71
- (3) 障害児福祉手当 …………… P71
- (4) その他の制度 …………… P72

「患者必携」地域の療養情報 岡山県 がんサポートガイド

発行日 第一版 平成 26 年 3 月 31 日
第一版改訂版 平成 27 年 12 月

編 著 岡山県
岡山県がん診療連携協議会
岡山県内がん診療連携拠点病院・推進病院
岡山県内患者会

編 集 岡山県がん診療連携協議会
(岡山大学病院 医事課診療支援担当)

写 真 岡山大学病院 病院長 榎野 博史

発 行 者 岡山県
岡山県がん診療連携協議会

印 刷 ・ 製 本 キスコ



本書の無断転写・複製・転載を禁じます。但し、地方自治体や都道府県がん診療連携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、岡山県保健福祉部医療推進課までお問い合わせください。

あとがき

このサポートガイドは、国立がん研究センターから発行されている「患者必携 がんになったら手取るガイド」の内容に、岡山の地域情報を補う目的で作成しています。既に岡山で長年がん医療に従事してきたがん診療連携拠点病院・推進病院スタッフの有志と、この病気と闘ってきた患者会の有志との共同作業で作成しました。医療従事者からは機能分化した現在の医療制度のなかで安心して岡山でがん治療を受けていただくためにお伝えしておきたいことを、患者会からはこれからこの病気と向かい合う方がより安心して治療を受けることができるための道しるべとして、このサポートガイドにまとめました。まだ完成には程遠い状況ですが、情報を必要とされている方にできるだけ早く届けたいとの思いで初版とさせていただきます。今後の改良のために、忌憚のないご意見を頂ければ幸いです。最後に、素敵な写真のご提供を頂きました岡山大学病院の榎野病院長に編集スタッフ一同より深謝申し上げます。

岡山大学病院腫瘍センター長 田端 雅弘



第4部 県内の医療体制について

1. 県内の医療体制について

- (1) 岡山県のがん医療連携体制 P74
- (2) 地域連携パス P75

2. 問い合わせ一覧 P77

「あとがき」..... P84

※本サポートガイドは、「岡山県がん診療連携協議会」ホームページ (<http://www.okayama-ganshinryo.jp/>) よりダウンロード可能です。



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 普及新版』『わたしの療養手帳』を作成し、ホームページで公開しています。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』

がん患者さんの療養に役立つ情報（病気や治療のこと、費用や支援制度、各がん種の療養に役立つヒントなど）を取りまとめた冊子です。



『わたしの療養手帳』

患者さん自身が治療や療養生活において、聞いたり、調べたりして理解したことを書き留めて整理する手帳です。



■入手方法

- 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>

※右側のバナー「患者必携のページ」

「わたしの療養手帳」をそれぞれクリック。

※携帯電話でのダウンロードも可能です。QRコード→



- 一般書店でも本として購入できます。価格：880円（税込）

※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。

福祉事務所	郵便番号	所在地	代表番号
早島町町民生活課	701-0303	都窪郡早島町前湯360-1	TEL 086-482-0613
矢掛町保健福祉課	714-1297	小田郡矢掛町矢掛3018番地	TEL 0866-82-1013
里庄町健康福祉課	719-0398	浅口郡里庄町里見1107-2	TEL 0865-64-7211

◆保健所

保健所	郵便番号	所在地	代表番号
岡山市保健所	700-8546	岡山市北区鹿田町 1-1-1	TEL 086-803-1200
倉敷市保健所	710-0834	倉敷市笹沖 170	TEL 086-434-9800
備前保健所	703-8278	岡山市中区古京町 1-1-17	TEL 086-272-3950
備前保健所 東備支所	709-0492	和気郡和気町和気487-2	TEL 0869-92-5179
備中保健所	710-8530	倉敷市羽島 1083	TEL 086-434-7020
備中保健所 井笠支所	714-8502	笠岡市六番町 2-5	TEL 0865-69-1675
備北保健所	716-8585	高梁市落合町近似286-1	TEL 0866-21-2836
備北保健所 新見支所	718-8550	新見市高尾 2400	TEL 0867-72-5691
真庭保健所	717-8501	真庭市勝山 591	TEL 0867-44-2990
美作保健所	708-0051	津山市椿高下 114	TEL 0868-23-0111
美作保健所 勝英支所	707-8585	美作市入田 291-2	TEL 0868-72-0914

2. 問い合わせ一覧

福祉事務所	郵便番号	所在地	代表番号
総社市社会福祉事務所	719-1192	総社市中央 1-1-1	TEL 0866-92-8269
高梁市社会福祉事務所	716-0111	高梁市松原通 2043	TEL 0866-21-0200
新見市社会福祉事務所	718-8501	新見市新見 310-3	TEL 0867-72-6126
備前市福祉事務所	705-8602	備前市東片上 126	TEL 0869-64-1824
瀬戸内市福祉事務所	701-4264	瀬戸内市長船町土師 277-4	TEL 0869-26-8001
赤磐市社会福祉事務所	708-0898	赤磐市下市 344	TEL 086-955-1111
真庭市福祉事務所	719-3292	真庭市久世 2927-2	TEL 0867-42-1581
美作市福祉事務所	707-0014	美作市北山 390-2	TEL 0868-72-7701
浅口市福祉事務所	719-0243	浅口市鴨方町鴨方 2244-26	TEL 0865-44-7007
西粟倉村福祉事務所	707-0503	英田郡西粟倉村影石 95-3	TEL 0868-79-7100
美咲町福祉事務所	709-3717	久米郡美咲町原田 1735	TEL 0868-66-1115
奈義町健康福祉課	708-1392	勝田郡奈義町豊沢 306-1	TEL 0868-36-6700
勝央町健康福祉部	709-4334	勝田郡勝央町平 242-1	TEL 0868-38-7102
鏡野町福祉課	708-0392	苫田郡鏡野町竹田 660	TEL 0868-54-2986
久米南町保健福祉課	709-3614	久米郡久米南町下弓削 502-1	TEL 0867-28-4411
新庄村福祉事務所	717-0201	真庭郡新庄村 2008-1	TEL 0867-56-2646
吉備中央町福祉課	716-1192	加賀郡吉備中央町豊野 1-2	TEL 0866-54-1317
和気町健康福祉課	709-0495	和気郡和気町尺所 555 番地	TEL 0869-93-3681

第1部

病気や治療について

第1部では、あなたやご家族など身近な人ががんと告げられた時に主治医からの病状説明を聞く際のポイント、がん療養中の悩みやつらさに対しどのようにすれば良いのか、その他岡山県でがん治療を受ける際に必要な情報を掲載しています。



1. がんと告げられたとき

(1) がんになったら考えたいこと

主治医から「がん」の告知を受けたときの気持ちは、とてもつらいものだと思います。「これから、どんな治療が待っているのだろうか?」「今までどおり仕事は続けられるのだろうか?」「治療費はどのくらいかかるのだろうか?」など、様々な疑問や不安があると思います。病状によっては、すぐに手術をする、副作用を伴う抗がん剤の治療をするなど、短い期間に決断をしなければならないこともあります。重要なことは、がんに関して幅広く適切な情報を集めた上で、主治医や看護師だけでなく様々な医療スタッフと一緒に、がんの治療を進めていくことです。決して、ひとりで悩まないで、わからないことや不安なことは遠慮なく専門の医療スタッフに相談しましょう。



手記 「がんにかかったら考えたいこと」

10年前にがんを患った時、がんの知識が何もなく、『死』も覚悟しましたが、医療技術の進歩のおかげで命を救われました。それ以来「がん」を意識し、知識を得、予防のための生活を心がけてきました。

でも今、再び、がんを患いました。「早期発見だから」と平静を装い、仕事やボランティア活動に没頭しました。すると不眠や食欲不振になってしまいました。「心の叫びにもっと耳を澄ませなくては」と気づき、自分の心をいたわりました。心と素直に向き合い、不安や悩みを1つずつ整理していくと、食事がのどを通るようになりました。

がんを告げられると、想いは多岐に及びます。患者として、経験を積んでも、心が悶々^{もんもん}と落ち着かない時があります。その

◆市町村の福祉窓口

福祉窓口	郵便番号	所在地	代表番号
岡山市北区中央福祉事務所	700-0914	岡山市北区鹿田町1丁目1番1号	TEL 086-803-1209
岡山市北区北福祉事務所	700-0071	岡山市北区谷万成2丁目6番33号	TEL 086-251-6510
岡山市中区福祉事務所	703-8566	岡山市中区赤坂本町11番47号	TEL 086-901-1231
岡山市東区福祉事務所	704-8116	岡山市東区西大寺中2丁目16番33号	TEL 086-944-1822
岡山市南区西福祉事務所	701-0205	岡山市南区妹尾880番地の1	TEL 086-281-9620
岡山市南区南福祉事務所	702-8021	岡山市南区福田690番地の1	TEL 086-261-7041
倉敷市倉敷社会福祉事務所	710-8565	倉敷市西中新田640	TEL 086-426-3321
倉敷市水島社会福祉事務所	712-8565	倉敷市水島北幸町1-1	TEL 086-446-1114
倉敷市児島社会福祉事務所	711-8565	倉敷市児島小川町3681-3	TEL 086-473-1119
倉敷市玉島社会福祉事務所	713-8565	倉敷市玉島阿賀崎1-1-1	TEL 086-522-8118
津山市社会福祉事務所	708-8501	津山市山北520	TEL 0868-23-2111
玉野市社会福祉事務所	706-8510	玉野市宇野1-27-1	TEL 0863-32-5556
笠岡市社会福祉事務所	714-8601	笠岡市中央町1-1	TEL 0865-69-2133
井原市社会福祉事務所	715-8601	井原市井原町311-1	TEL 0866-62-9517

◆各医療保険窓口

❑ 健康保険

◆ 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

【問い合わせ先】各健康保険組合担当窓口

◆ 全国健康保険協会（協会けんぽ）

【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

【問い合わせ先】全国健康保険協会岡山支部

〒700-8506 岡山市北区本町6-36

第一セントラルビル8階 TEL 086-803-5780

❑ 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

【問い合わせ先】各市町村の担当窓口

❑ 共済組合

【対象者】公務員、一部の独立行政法人職員、日本郵政株式会社職員、私立学校職員およびその扶養家族

【問い合わせ先】各共済組合担当窓口

❑ 後期高齢者医療制度

【対象者】75歳以上の方、65歳以上75歳未満で一定の障害があり、広域連合の認定を受けた方

【問い合わせ先】岡山県後期高齢者医療広域連合

または各市町村の担当窓口

岡山県後期高齢者医療広域連合 TEL 086-245-0090

8:30～17:15 土日を除く

都度、自分の想いを見極め、納得するために、自分と向き合う時間が大切だと思います。
(50代 女性)

(2) 身近な人ががんと告げられたら

身近な人ががんと告げられたときの気持ちも、とてもつらいものだと思います。ご自身の生活に負担を強いて、介護や精神的な支えにならないといけない状況もあるかと思います。岡山県には、7つのがん診療連携拠点病院、2つの地域がん診療病院、5つのがん診療連携推進病院があり、それぞれの病院に「がん相談支援センター」が設置されています。がん相談支援センターは、患者さんやご家族、あるいは地域の方から「がん」に関する様々な相談をお受けする窓口です。わからないこと、不安なことなどは、ひとりで悩まないで遠慮なくご相談ください。診療の有無に関係なく、どの病院でも無料で相談できます。

※「がん相談支援センターの設置されている病院」については、P23を参照ください。

(3) がん療養中の悩み・つらさ

「がん」と告げられたときの衝撃は計り知れないと思います。また、治療の副作用やがんによる痛み、不安、仕事やお金のことなど、がんになったことで生じるつらさや不安・悩みは様々です。

「治癒」という字には「治す」「癒す」という2つの「なおす」という意味があります。治癒困難と言われたとき「治す」ことは難しいけれども「癒す」ことは全ての患者さんに可能です。「癒す」ことには「本来の自分を取りもどすこと」という意味があるのです。もとの身体に「治す」ことは難しくても、今のあなたのまま、あな

1. がんと告げられたとき

たらしく過ごせる方法は必ず見つかります。そのお手伝いをさせていただくのが緩和ケアです。緩和ケアはどこでも、どなたでも受けることができます。そして、診断された早期から治療と一緒に受けていただくことが大切です。

緩和ケアについてはP39を参照ください。

そのほか、岡山県内には様々ながんサロンや患者会もあり、同じ体験を分かち合い、情報交換や相談をすることができます。

ひとりでつらさを抱え込まず、いろいろなサポートを活用してみましょう。



手記

「がんの療養中の悩み・つらさ」

11年前にがんになり、最初は、明日の命さえわからない患者である自分がつらかった。4年後に再発、運よく骨髄移植を受けることができた。ところが、退院直前にそれまで支えてきてくれた夫ががんで倒れ、たった2か月で急逝。夫の主治医から「もう諦めてください」と言われた同じ日に、私もまた自分の主治医から「再発した」と宣告された。患者と家族・遺族を同時に経験するという最悪な状況に目の前が真っ暗になった。5人の子供の内3人が大学生、年老いた姑と実の母を抱え、自営業だったので顧客と従業員も含め、経済的にも精神的にも守るべきものが多すぎて、大黒柱を失った悲しみに加えて病状も悪くいつ死んでもおかしくないほど衰弱しても、死ぬに死ねない思いの日々が続いた。でもそこには、自分たちの不安や悲しみ苦しみを一切見せず、いつも笑顔で見舞ってくれる子供たちがいてくれた。あの時一番辛かったのは、私ではなく子供たちだったのだ。あれから6年、私はそれぞれの配偶者や孫で増えた家族に囲まれ、今日もがんと共に、穏やかに感謝の日々を生きている。

(60代 女性)

◆ 税務署

税務署	郵便番号	所在地	代表電話
岡山西税務署	700-0013	岡山市北区伊福町4丁目5番38号	TEL 086-254-3411
岡山東税務署	700-8655	岡山市北区天神町3番23号	TEL 086-225-3141
笠岡税務署	714-0086	笠岡市五番町5番48	TEL 0865-62-3111
久世税務署	719-3291	真庭市鍋屋8番1	TEL 0867-42-0450
倉敷税務署	710-8648	倉敷市幸町2番37号	TEL 086-422-1201
児島税務署	711-8650	倉敷市児島小川5丁目1番66号	TEL 086-472-2630
西大寺税務署	704-8691	岡山市東区西大寺中2丁目24番13号	TEL 086-942-3815
瀬戸税務署	709-0861	岡山市東区瀬戸町瀬戸70番地	TEL 086-952-1155
高梁税務署	716-0029	高梁市向町13番地	TEL 0866-22-2546
玉島税務署	713-8601	倉敷市玉島阿賀崎2丁目1番50号	TEL 0863-31-2131
玉野税務署	706-8655	玉野市宇野2丁目4番12号	TEL 0863-31-2131
津山税務署	708-8657	津山市田町67番地	TEL 0868-22-3147
新見税務署	718-8510	新見市新見721番1号	TEL 0867-72-0951

メモ



市町村	郵便番号	所在地	代表電話
矢掛町	714-1297	小田郡矢掛町矢掛 3018	TEL 0866-82-1010
新庄村	717-0201	真庭郡新庄村 2008-1	TEL 0867-56-2626
鏡野町	708-0392	苫田郡鏡野町竹田 660	TEL 0868-54-2111
勝央町	709-4316	勝田郡勝央町勝間田 201	TEL 0868-38-3111
奈義町	708-1392	勝田郡奈義町豊沢 306-1	TEL 0868-36-4111
西粟倉村	707-0503	英田郡西粟倉村影石 2	TEL 0868-79-2111
久米南町	709-3614	久米郡久米南町下弓削 502-1	TEL 0867-28-2111
美咲町	709-3717	久米郡美咲町原田 1735	TEL 0868-66-1111
吉備中央町	716-1192	加賀郡吉備中央町豊野 1-2	TEL 0866-54-1313

◆年金事務所

年金事務所	郵便番号	所在地	代表電話
岡山西年金事務所	700-8572	岡山市北区昭和町 12-7	TEL 086-214-2163
岡山東年金事務所	703-8533	岡山市中区国富 228	TEL 086-270-7925
倉敷西年金事務所	713-8555	倉敷市玉島 1952-1	TEL 086-523-6390
倉敷東年金事務所	710-8567	倉敷市老松町 3-14-22	TEL 086-423-6150
高梁年金事務所	716-8668	高梁市旭町 1393-5	TEL 0866-21-0570
津山年金事務所	708-8504	津山市田町 112-5	TEL 0868-31-2360
街角の年金相談センター 岡山	700-0032	岡山市北区昭和町 4-55	TEL 086-251-0052

※年金についての詳細は各代表番号に問い合わせていただくか、

日本年金機構ホームページを参照ください。

http://www.nenkin.go.jp/n/www/section/list.jsp?part_id=9&id=256

(4) 主治医の説明を聞く

主治医は病状説明で以下のことをお話しします。

- がんの診断（病名、病気の広がり）
- がんの治療
- 治療にともなう副作用、合併症
- およそ、どれくらい元気でいられるか（予後）など

すぐに治療しなければならないことについては、お会いしたその日に全てを話すこともありますし、時間的に猶予のある病状であれば、患者さんの気持ちのつらさや、ご家族のサポート状況などを確認しながら、段階的に話すこともあります。いずれにしても、患者さんやご家族に関わる重要な説明ですので、じっくり落ち着いて説明を聞くことができるようにしましょう。病状説明を聞く際には、以下のポイントを参考にされると良いと思います。



- 説明を聞く日程は主治医と相談し、予約を入れ、説明を受ける時間を確保してもらいましょう。
- 患者さんご自身だけでなく、ご家族や頼りになる友人と一緒に説明を聞きましょう。
- 主治医に質問したい内容を事前に書き出しておきましょう。
- 説明内容のメモを取っておくと、後で確認する時に役に立ちます。
- わからないことは、繰り返し確認しましょう。



がんが発見された当初、「進行の遅いタイプなので経過観察しましょう」と説明を受けましたが、一人になると不安で身動きが取れなくなりました。今後の見通しが欲しくてネットで情報を得ようとしたのですが、不安は解消しませんでした。

主治医に不安を打ち明けると、丁寧な説明と共に質問にも優しく応えてくれました。なぜそうなのか、色々な可能性などを具体的に理解する事で病気の事を納得できました。そこから私の迷い、不安は消えていき心は安定しました。「人は目に見えないものは怖い。見えてくると安心できる。たとえ怖いものでもそこからやっとな前に進める」と実感しました。信頼できる主治医との出会いが、がんを抱えて生きる私のその後を大きく変えました。

今迷いはない。今までと同じように前を向いて、私らしい人生を生きようと思います。(40代女性)



2. 問い合わせ一覧

◆市町村一覧

市町村	郵便番号	所在地	代表電話
岡山市北区	700-8544	岡山市北区大供 1-1-1	TEL 086-803-1000 (市役所代表)
岡山市中区	703-8544	岡山市中区浜 3-7-15	TEL 086-901-1601
岡山市東区	704-8555	岡山市東区西大寺 2-7-31	TEL 086-944-5006
岡山市南区	702-8544	岡山市南区浦安南町 495-5	TEL 086-902-3500
倉敷市	710-8565	倉敷市西中新田 640	TEL 086-426-3030
津山市	708-8501	津山市山北 520	TEL 0868-23-2111
玉野市	706-8510	玉野市宇野 1-27-1	TEL 0863-32-5588
笠岡市	714-8601	笠岡市中央町 1-1	TEL 0865-69-2121
井原市	715-8601	井原市井原町 311-1	TEL 0866-62-9500
総社市	719-1192	総社市中央 1-1-1	TEL 0866-92-8200
高梁市	716-8501	高梁市松原通 2043	TEL 0866-21-0200
新見市	718-8501	新見市新見 310-3	TEL 0867-72-6111
備前市	705-8602	備前市東片上 126	TEL 0869-64-3301
瀬戸内市	701-4292	瀬戸内市邑久町尾張 300-1	TEL 0869-22-1111
赤磐市	709-0898	赤磐市下市 344	TEL 0869-55-1111
真庭市	719-3292	真庭市久世 2927-2	TEL 0867-42-1150
美作市	707-8501	美作市栄町 38-2	TEL 0868-72-1111
浅口市	719-0295	浅口市鴨方町六条院中 3050	TEL 0865-44-7000
和気町	709-0495	和気郡和気町尺所 555	TEL 0869-93-1121
早島町	701-0303	都窪郡早島町前湯 360-1	TEL 086-482-0611
里庄町	719-0398	浅口郡里庄町里見 1107-2	TEL 0865-64-3111

・緩和ケア

医療機関や在宅サービス提供事業者が、患者さんの気持ちを大切にしながら、連携して在宅での緩和ケアを提供できるようにするための地域連携パスがあります。



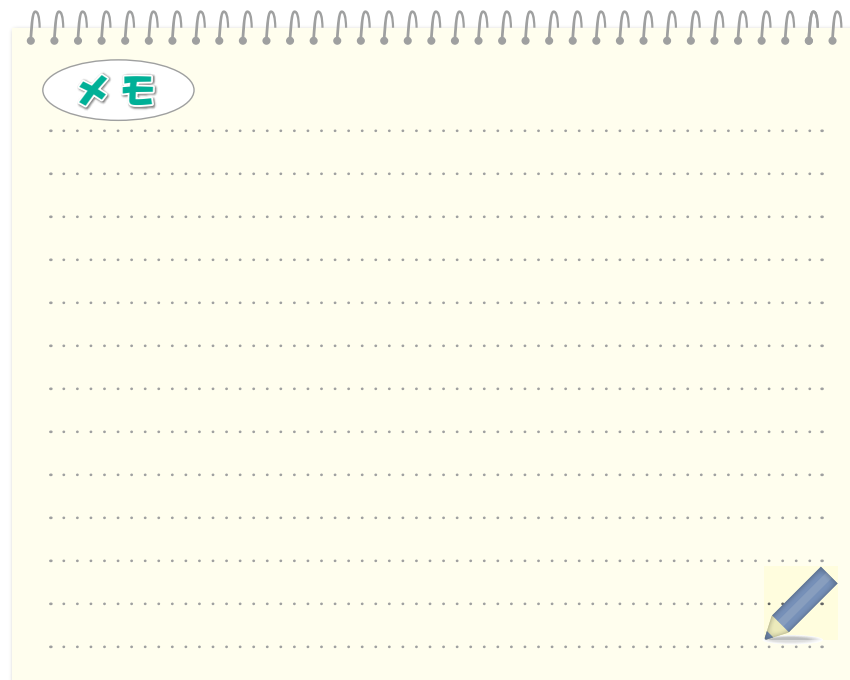
※岡山県がん診療連携協議会ホームページよりダウンロード可能です。



予後不良と診断され不安で心がつぶれそうになりましたが、信頼のできる主治医のおかげで5年も生きています。

毎回の診察は、主治医が病気に関する様々な説明を、詳しくしていただきます。診察中はとてもリラックスした時間を過ごせます。紹介医の所も受診していますが、医療機関同士が連絡を取り合い、私の病状を共有してくださっています。おかげでとても安心して自宅療養を続けることができます。

現在は病院で点滴治療を受けていますが、看護師さんたちがいつも親切に、穏やかに接していただきます。深刻ながんを抱えていても、心穏やかに安心して生きさせていただいています。
(60代女性)



2. 情報を集めよう

(1) がん診療連携拠点病院等とは

がん診療連携拠点病院は、専門的ながん医療の提供、がん診療の連携協力体制の整備、および患者への相談支援や情報提供などの役割を担う病院で、地域がん診療病院は、がん診療連携拠点病院のない2次医療圏で拠点病院と連携して基本的がん診療を行う病院です。いずれも厚生労働大臣が指定した病院です。

がん診療連携推進病院は、県民がどこに住んでいても標準的ながん医療が受けられる体制の構築を目指し「がん診療連携拠点病院に準ずる病院」として岡山県が認定した病院です。

・都道府県がん診療連携拠点病院

病院名	郵便番号・所在地	代表番号
岡山大学病院	700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1	TEL 086-223-7151

・地域がん診療連携拠点病院

病院名	郵便番号・所在地	代表番号
岡山済生会 総合病院	700-8511 岡山市北区国体町 2-25	TEL 086-252-2211
岡山赤十字病院	700-8607 岡山市北区青江 2-1-1	TEL 086-222-8811
国立病院機構 岡山医療センター	701-1192 岡山市北区田益 1711-1	TEL 086-294-9911
倉敷中央病院	710-8602 倉敷市美和 1-1-1	TEL 086-422-0210
川崎医科大学 附属病院	701-0192 倉敷市松島 577	TEL 086-462-1111
津山中央病院	708-0841 津山市川崎 1756	TEL 0868-21-8111

(2) 地域連携パス

地域連携パスは、患者さんが住み慣れた地域の医療機関にかかっても質の高いがん医療を受けることができるように、治療を行った病院とお住まいの地域の医療機関が連携してスムーズに診療できるようにするための診療計画表です。

地域連携パスの利用は、がんの治療を行った専門病院の主治医が、その利用が患者さんの診療に適しているかを判断し、患者さんやご家族へ十分に説明して同意を得た上で開始されます。詳細については、岡山県がん診療連携協議会ホームページをご覧ください。

※岡山県がん診療連携協議会

TEL 086-235-7072 FAX 086-235-7613

<http://www.okayama-ganshinryo.jp/chiiki/>

・術後フォローアップ

5大がん（肺がん、胃がん、大腸がん、肝がん、乳がん）については、手術後のフォローアップを目的とした「連携パス」があります。患者さんの3年または5年先までの診察や治療などの診療計画を記載します。



※岡山県がん診療連携協議会ホームページよりダウンロード可能です。

(3) セカンドオピニオン

突然がんと告げられ困惑した状況で、主治医から提示されたどの治療を受けるべきかを選択することはとても困難で、ご家族と相談しても決められないことはよくあることです。このような場合、日進月歩のがん治療においては、主治医だけでなくあなたのがんについて詳しい別の専門医から新しい知識や適切なアドバイスを聞いて、あなた自身が納得できる治療を選択すること、すなわち“セカンドオピニオン”がとても大切です。セカンドオピニオンを受けると、以下のような疑問に対する回答が期待できます。

- 自分の受けた診断は正しいのだろうか？
- 自分がかかっているがんについて詳しく知りたい。
- 自分の体の中で、どの程度がんが広がっているのだろうか？今後どのような症状が予想されるのだろうか？自分自身の病状についてももう少し詳細に知りたい。
- ひとつの診療科だけでなく関連する内科、外科、放射線科など別の診療科からの意見も知りたい。
- 主治医が提示してくれた選択肢の他にも良い治療法はないだろうか？
- 研究中の最新の治療についても知りたい。

セカンドオピニオンを受けたい場合は、まず主治医にその旨を相談してください。

主治医に失礼だと考える必要はありません。医師はセカンドオピニオンの重要性を理解していて、あなたの申し出を断ることなく、必要な資料を紹介状とともに準備してくれます。セカンドオピニオンを提供する医師・病院はご自分で探されなくても主治医が推薦してくれますし、がん診療連携拠点病院・推進病院にあるがん相談支援センター（P23 参照）でも情報を得ることができます。また、岡

第4部

県内の医療体制について

第4部では、岡山県内の医療連携体制の紹介や、各種制度の相談・手続き窓口や関係機関の問い合わせ先一覧を掲載しています。



(4) その他の制度

疾病や治療によって、療養制度を利用できる場合がありますのでお近くのがん相談支援センターへお問い合わせください。

山県がん診療連携協議会ホームページにも情報を掲載していますので、ご参照ください。

セカンドオピニオンを受ける時には、事前に何を知りたいのか、何を質問したいのかを整理してメモに書き留めておくことが大切です。また、話の内容をノートに書き取っておくと良いでしょう。後から見直すことができますし、また他の誰かと相談するときにも有用です。セカンドオピニオンは保険診療ではなく、自費診療になることにご留意ください。

※セカンドオピニオンを受けられる医療機関リストを利用される際の注意

- セカンドオピニオンに関する情報掲載は、あくまで医療機関からの申し出に基づくものであり、掲載施設でのセカンドオピニオンを推奨するものではありません。

(このリストは岡山県がん診療連携協議会ホームページに掲載中のものです。5大がん以外に対応しているがん種など、詳しくはホームページを参照ください。

<http://www.okayama-ganshinryo.jp/>)

- ご相談・お問い合わせについては、主治医、または直接、各医療機関にご連絡ください。

◆岡山県でセカンドオピニオンを受けられる医療機関のリスト (平成 25 年 6 月現在)

◇岡山県がん診療連携拠点病院

医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
岡山大学病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-235-6758 FAX 086-235-6761	



医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
岡山済生会総合病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-252-2211	
岡山赤十字病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-235-8555 FAX 086-235-8556	
国立病院機構岡山医療センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-294-9911 (内線 8544) FAX 086-294-9506	
倉敷中央病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-422-5024 FAX 0120-666-339	
川崎医科大学附属病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-462-1111 (内線 22611/22613) FAX 086-464-1166	
津山中央病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 0868-21-8111 FAX 0868-21-8201	

◇地域がん診療病院

医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
金田病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 0867-52-1191 FAX 0867-52-1917	
高梁中央病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 0866-22-3636 FAX 0866-56-3166	

◇岡山県がん診療連携推進病院

医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
岡山労災病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-262-0131 FAX 086-263-2587	
岡山市立市民病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-737-3000 FAX 086-737-3019	
川崎医科大学附属川崎病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-225-2134 FAX 086-221-1101	
倉敷成人病センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-422-2116 FAX 086-422-2168	

4. 子ども向けの制度を知りたい

(1) 小児慢性特定疾患医療費助成制度

子どもの慢性疾患のうち、小児がんなど特定の疾患については、治療期間が長く、医療費負担が高額となります。この制度は、児童の健全育成を目的として、疾患の治療方法の確立と普及、患者家庭の医療費の負担軽減につながるよう、医療費の自己負担分を世帯の所得に応じて補助するものです。

■対象

小児慢性特定疾病にかかっており、厚生労働大臣が定める疾病の程度である18歳未満の児童等が対象です。(ただし、18歳到達時点において本事業の対象に引き続き治療が必要と認められる場合には、20歳未満の者も対象とします。)

※詳細については県内の各保健所にご相談ください。

(2) 特別児童扶養手当

一定の障害の状態にある20歳未満の児童を養育する父親または母親、もしくは実際の養育者に支給される手当です。所得制限があります。

※詳細についてはお住まいの市町村の児童福祉担当にご相談ください。

(3) 障害児福祉手当

重度の障害があるため日常生活に常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童に支給される手当です。所得制限があります。

※詳細についてはお住まいの市町村の障害福祉担当にご相談ください。

(3) 身体障害者手帳

身体障害者手帳を取得することで様々な福祉サービスが受けられます。手帳は障害の種類や程度によって等級が区分され、等級によって受けられるサービス内容は異なります。障害の種類によって診断書が異なり、都道府県・政令指定都市・中核市に指定された医師のみが作成できます。

※詳細についてはお住まいの市町村の障害福祉担当にご相談ください。

(4) 特別障害者手当

20歳以上で、著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方に支給されます。

※3か月以上続けて入院している場合や施設に入所している場合は支給されません。また所得制限があります。

※詳細についてはお住まいの市町村の障害福祉担当にご相談ください。



「障害年金の活用を」

障害年金というと、心身に障害のある方しか対象にならないと思われがちですが、がんの病気で生活や仕事が制限されるようになった場合にも支給対象となります。治療や障害により申請のできる時期が異なるなど、障害年金の制度は複雑でわかりにくいことがあります。患者さん個々の状況によることもありますので、遠慮せずに申請窓口やがん相談支援センターに相談しましょう。

◇拠点病院等以外の医療機関

医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
岡山中央病院			○	○	○	○			○	○	TEL 086-252-5002 FAX 086-252-3929	
おおもと病院	○	○	○	○						○	○	TEL 086-241-6888 FAX 086-241-6896
明芳会 佐藤病院	○		○		○		○		○			TEL 086-263-6622 FAX 086-264-6769
重井医学研究所 附属病院	○	○	○	○			○	○				TEL 086-282-5311 FAX 086-282-5345
岡山光南病院												TEL 086-282-0555 FAX 086-282-0595 循環器内科系 と整形外科のみ 対応可能
岡村一心堂病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-942-9919 FAX 086-942-9908
藤田病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-943-6555 FAX 086-943-9371
倉敷市立 児島市民病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-472-8111 FAX 086-472-8116
大西病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 0863-33-9333 FAX 0863-31-0229
松田病院	○	○	○	○	○	○	○	○				TEL 086-422-3550 FAX 086-422-7495
倉敷第一病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-424-1000 (内線 489) FAX 086-421-4254
武田病院	○		○		○		○		○			TEL 086-446-4141 FAX 086-445-1113
玉島中央病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-526-8111 FAX 086-526-8117
笠岡市立市民病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 0865-63-2191 FAX 0865-63-5844
井原市立 井原市民病院	○	○	○	○			○	○	○	○		TEL 0866-62-1133 FAX 0866-62-1275
笠岡第一病院												TEL 0865-67-0230 FAX 0865-67-3131 5大がん以外 に対応のがん 種あり
まび記念病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		TEL 086-698-2248 FAX 086-698-2065
高梁市国民健康保険 成羽病院	○	○	○	○	○	○	○	○				TEL 0866-42-3111 FAX 0866-42-2970

医療機関名/項目	胃がん		大腸がん		肺がん		肝がん		乳がん		連絡先	備考
	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療	診断	治療		
新見中央病院	○		○						○		TEL 0867-72-2110 FAX 0867-72-2036	
勝山病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 0867-44-3161 FAX 0867-44-5331	
総合病院 落合病院	○	○	○	○					○	○	TEL 0867-52-1133 FAX 0867-52-1160	
赤堀病院										○	TEL 0868-24-1212 FAX 0868-23-6654	
津山第一病院	○	○	○	○	○		○	○	○	○	TEL 0868-28-2211 FAX 0868-28-2280	
市立吉永病院	○	○	○	○	○	○				○	TEL 0869-84-2120 FAX 0869-84-3865	
草加病院	○		○								TEL 0869-64-3811 FAX 0869-63-4538	
赤磐医師会病院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	TEL 086-955-6688 FAX 086-955-4946	

3. 障害についての支援を受けたい

(1) 障害年金（障害基礎年金、障害厚生年金、障害共済年金）

障害年金は、公的年金に加入している方が、病気やけがで障害者になったときに支給される年金です。がんで人工肛門造設や喉頭摘出手術を受けた方、または日常生活や仕事に著しい制限を受ける状態になった方が申請し該当すれば支給されます。

■加入している年金による申請窓口と障害の程度による等級は以下の通りです。

- 国民年金 → 障害基礎年金 市町村年金担当窓口。(1級と2級)
- 厚生年金 → 障害厚生年金 年金事務所。(1～3級まであります)
- 共済年金 → 障害共済年金 各共済組合。(1～3級まであります)

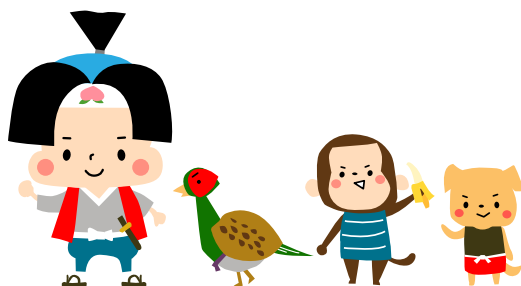
※障害年金を受けるには、初診日（申請する病気で初めて病院にかかった日）がいつか、その時にどの年金をかけていたか、初診から1年6カ月経過した時に年金に該当しているかがポイントになります。治療によっては申請時期が異なります。

(2) 障害手当金（厚生年金）、障害一時金（共済年金）

障害手当金、障害一時金はどちらも障害年金の等級が3級に達しない方に一度だけ支給されます。

※各年金担当窓口にご相談ください。

最寄りの年金事務所窓口については P78 を参照ください。



(5) 生活福祉資金貸付制度

低所得者、障害者または高齢者に対し必要な相談支援と資金の貸し付けを行うことにより、その経済的自立及び生活意欲の助長促進ならびに在宅福祉及び社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的とした制度です。

【対象】

低所得者世帯、高齢者世帯、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方のいる世帯

【窓口】

お住まいの市町村社会福祉協議会

【留意点】

原則、連帯保証人が必要です。資金の種類ごとに貸付額や返済期間などが決められており、貸付に際して審査があります。

メモ



第2部

より良い療養生活をおくるために

第2部では、療養生活に関する情報を探すお手伝いをするがん相談支援センターや患者会の情報を掲載しています。がんを抱えながら、自分らしく生活するための手助けとなるサービスや窓口、また、がんの子どもさんの療養を支える制度等も紹介しています。



1. がんについて相談したい

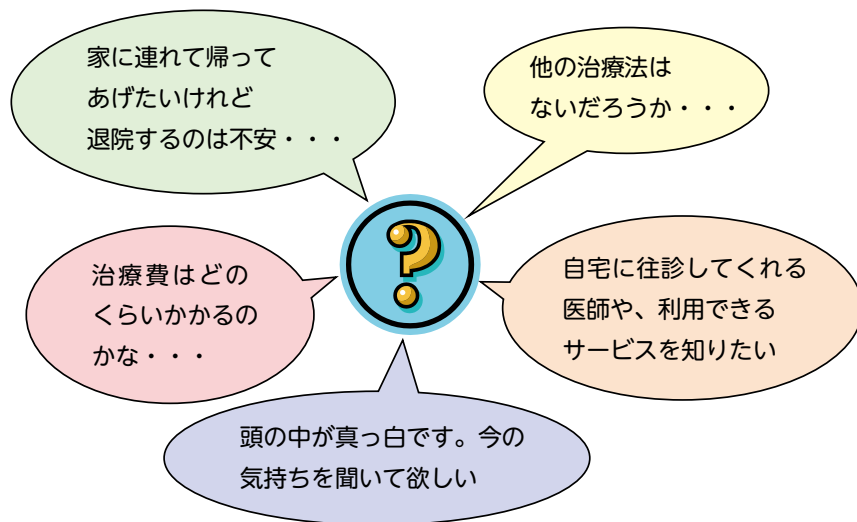
がん相談支援センター

患者さんやご家族あるいは地域の方々からの、がんに関する相談をお受けする窓口です。ご相談は看護師やソーシャルワーカーなどがん相談専門スタッフがお受けしています。

がんや治療について知りたい、医療費がどのくらいかかるか知りたい、がんの疑いと言われたけれども不安である、今後の生活のことが心配など、がんに関する相談や質問におこたえします。ご相談は無料です。診断や治療の判断をすることはできませんが、必要な方にはセカンドオピニオンの窓口を紹介させていただくこともできます。

ご相談いただいた個人的な内容が外に漏れてしまうことはありませんので、どうぞ安心してご相談ください。

*セカンドオピニオンについての説明は P16 を参照ください。



(3) 一部負担金の減免制度

災害などの特別な理由により生活が苦しく、医療費の負担が困難なときに、医療機関での窓口での支払いを減額または免除をする制度です。

(4) 生活保護

病気や失業、老齢や障害などの理由で、生活に困窮した場合に医療費の支払いを含め最低限度の暮らしを保障する制度です。世帯の収入が国の定める基準以下のとき、状況に応じて「健康で文化的な最低限度の生活」ができるように、その足りないところを補い、自分自身の力で生活ができるように手助けをすることを目的としています。決定までに日数を要した場合、申請した日に遡って支給を受けることができます。

【窓口】

お住まいの福祉窓口



(2) ひとり親家庭等医療費公費負担制度

ひとり親世帯*の方が安心して治療が受けられるよう医療費の負担を軽減するため、自己負担額の一部を公費で助成する制度です。

1割負担で医療を受けることができ世帯の所得に応じて一部負担限度額が設定されています。

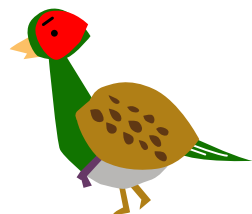
ただし、入院時の食事代・差額室料等は対象になりません。

※この制度の対象は、母子家庭、父子家庭、父母のない児童及びその児童を養育している配偶者のない方です。

【条件】

- 医療保険（健康保険）に加入していること。
- 所得税が非課税であること。
※年少扶養控除廃止等による調整で非課税区分となった場合は対象となります。
- 生活保護を受けていないこと。
- この制度での「児童」とは18歳未満の方です。ただし高等学校等に在学中の場合は申請により、最長で20歳の年度末まで対象になります。（在学証明書等の提出が必要です）

詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。



岡山県内のがん相談支援センター連絡先

◆がん診療連携拠点病院等

病院名	連絡先	対応時間
岡山大学病院 総合患者支援センター	TEL 086-235-7744(直通)	平 日 8:30 ~ 17:00
岡山済生会総合病院 がん相談支援センター	TEL 086-252-2211(代表) (内線 2130)	平 日 9:00 ~ 16:00
岡山赤十字病院 がん相談支援センター	TEL 086-222-8827(直通)	平 日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
国立病院機構 岡山医療センター がん相談支援センター	TEL 086-294-9911(代表) (内線 8076)	平 日 9:00 ~ 17:00
倉敷中央病院 がん相談支援センター	TEL 086-422-5063(直通)	平 日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 13:00
川崎医科大学附属病院 がん相談支援センター	TEL 086-462-1111(代表) (内線 22616)	平 日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 12:30
津山中央病院 がん診療相談 支援センター	TEL 0868-21-8111(代表) (内線 3836)	平 日 9:00 ~ 16:00 土曜日 9:00 ~ 12:00 (第1・第3)
金田病院 がん相談支援センター	TEL 0867-52-1191(代表)	平 日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 12:00
高梁中央病院 がん相談支援センター	TEL 0866-56-3939(直通)	月~土 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
岡山労災病院 がん相談支援センター	TEL 086-262-0131(代表) (内線 4225)	平 日 8:30 ~ 16:30
岡山市立市民病院 がん相談支援センター	TEL 086-737-3000(代表)	平 日 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
川崎医科大学 附属川崎病院 がん相談支援センター	TEL 086-225-2134(直通)	平 日 8:30 ~ 17:00 土曜日 8:30 ~ 12:30
倉敷成人病センター がん相談支援センター	TEL 086-422-2152(直通)	平 日 9:00 ~ 16:00

- * がん診療連携拠点病院、地域がん診療病院、がん診療連携推進病院についての説明はP14を参照ください。
- * がん相談支援センター以外でも、各病院の相談窓口でソーシャルワーカーが相談をお受けしている場合があります。ソーシャルワーカーが配置されている医療機関については下記ホームページ、または各病院の相談室や地域医療連携室等へお問い合わせください。



岡山県医療ソーシャルワーカー協会
<http://www.omswa.org/>

メモ

2. 家庭の状況に合う支援を受けたい

(1) 傷病手当金

会社に勤めている方がケガ・病気などのために働くことができず、給与を受けられないとき、生活保障として手当金が支給され、生活を支えてくれる制度です。

【対象】

健康保険・共済組合・船員保険に加入している方

【対象の条件】

- ① 病気のために仕事に就くことができない
- ② 3日以上連続して仕事を休んでいる
- ③ 休職中に給与の支給がない

※ 給与の支給があっても、その額が傷病手当金の額より少ない場合は、その差額が支給されます。

退職前に被保険者期間が継続して1年以上あり、退職前に傷病手当金を受けているか、受けられる一定の要件を満たしていれば、退職後、支給を受けることができます。

【留意点】

傷病手当金が支給される期間は、支給を開始した日から最長1年6ヶ月です。

支給期間中に仕事に復帰した期間があっても、支給期間は延長されません。

詳しくは、加入している医療保険の窓口までお問い合わせください。

(4) 医療費に加えて介護費の負担が大きいとき

「高額医療・高額介護合算制度」について

同一世帯の医療保険の加入者で、1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）にかかった医療費と介護費の自己負担額が基準額を超えた場合は、払い戻しを受けることができます。申請窓口は、基準日（7月31日）現在で加入している医療保険の窓口です。対象となる国民健康保険加入者と後期高齢者医療対象の方については、払い戻しの対象となる場合は通知が届きます。

(5) その他の医療費の負担を軽減できる制度

「無料低額診療」について

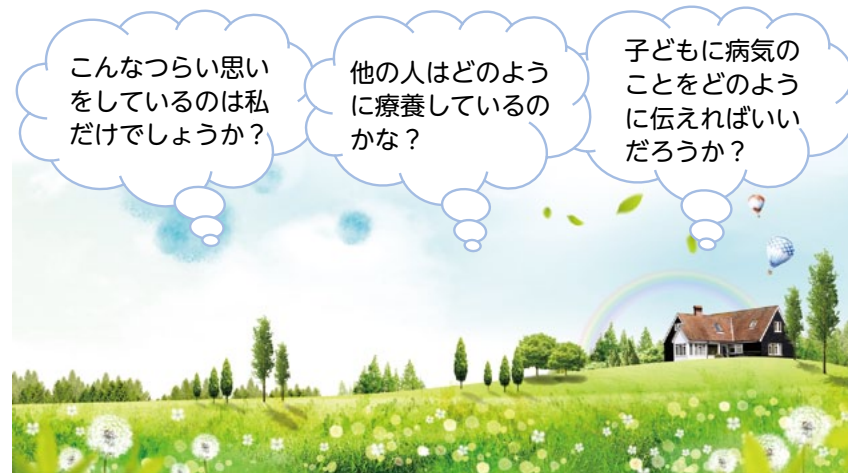
経済的理由により医療費を支払うことができない方に対し、無料または低額で診療を実施している医療機関があります。条件がありますので、まずは医療機関へご相談ください。

メモ

2. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

(1) サロン・患者会について

がんサロン・患者会は患者さん同士が語り合い支え合う場です。同じ病を持つ仲間と出会うことで、不安から少し解放されたり、外へ出るきっかけになったり、情報交換をしたり、患者さん同士がつながることによって社会へ発信する場にもなったりしています。



✉ 患者会からのメッセージ


明日への一歩に！

会を運営する中で多くの患者さんから求められることは同じ病名・病状の方と話すこと。同じ方はいらっしゃらないので難しいことですが、サロンや患者会に参加する中で同じ気持ちを共有し、相談し合うことができます。そのことは次の一歩につながっていくと強く感じています。患者さん自身の本音を話せる場所は少ない。「家族が悲しむから」「言っても理解してもらえないから」「友人が耐えられないと思うから」

あなたが思い悩み、本音を話せないでいることは、会の仲間が一番よく知っています。

① 地域の患者会・サロンの紹介

岡山県内で活動しているがん患者会とサロンを紹介します。各患者会の活動内容を知りたい方や、入会を希望される方は下記の連絡先までお問い合わせください。がん体験者としてあなたの気持ちに寄り添ってあなたと一緒に考えます。秘密を厳守しますのでお気軽にご連絡ください。

 **がんの患者さんとご家族の会(がんの種類・医療機関は問いません)**


■ 名称と連絡先

がんの患者とご家族のためのクラブ「並木ひろば」

TEL 090-4140-2500
〒702-8058 岡山市南区並木町2丁目27-5

■ 活動内容

- ・並木ひろば：がん患者さん・体験者・そのご家族の集いの場
原則として毎週土曜日（第5土曜日・祝日を除く）
13時30分～15時30分

 **がんの患者さんとご家族の会(がんの種類・医療機関は問いません)**

■ 名称と連絡先

地域がんサロン・たんぽぽカフェ TEL 090-5263-1275
FAX 086-273-9347

■ 活動内容

- ・地域がんサロン：がん患者さん・ご家族が、病気のこと・不安なことなどを語り合い、情報交換ができる交流の場
日時：毎月第4水曜日 14時～16時
開催場所：福祉交流プラザ旭東（岡山市中区網浜 837-4）
- ・学習会：随時
- ・地域移動がんサロン：偶数月の第3月曜日 14時～16時
開催場所：岡山市内の公民館のいずれか

(2) 限度額適用認定証の交付が受けられなかったとき

「高額療養費貸付制度」について

医療機関での窓口払いの後、高額療養費の払い戻しを受けるまでに、3ヵ月程度かかります。その間、払い戻される金額の8割～9割を無利子で貸し付けを受けることができる「高額療養費貸付制度」があります。

保険者によって条件や申請手続きが異なりますので、加入されている医療保険の窓口へご相談ください。

(3) 年間で医療費がたくさんかかったとき

「確定申告による医療費等所得税の控除」について

患者さん本人またはご家族が1年間（1月1日～12月31日）に一定以上の医療費を支払った場合、所定の条件のもとに確定申告で所得税の控除が受けられます。医療費やおしめ等の領収書やレシートは必ず保管しておきましょう。

対象となる主なもの

- ・医師または歯科医師による診療または治療の費用
- ・おしめやストマ装具の費用（医師の証明が必要）
- ・通院のためのバス、電車などの交通費（ガソリン代や駐車料金は除く）
- ・あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師による施術の費用
- ・医師等の診療を受けるために必要な松葉杖やコルセット・義歯等の費用など

居住地を管轄する税務署についてはP79を参照ください。

◇ 70 歳以上の方の場合（後期高齢者医療の方も含む）

1 ヶ月の自己負担限度額 2015 年 12 月現在

区分	外来のみ (個人)	入院 + 外来 (世帯単位)	多数該当	食事代 (1 食)
現役並み 所得者	44,400 円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1%	44,400 円	260 円
一般	12,000 円	44,400 円	/	260 円
非課税世帯 低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円		210 円
非課税世帯 低所得者Ⅰ		15,000 円		100 円

※療養病床では食事代が異なることがあります。

- ・月初めから末日までの 1 ヶ月間の自己負担限度額です。
- ・上記表のように、同じ月内に外来のみだった場合と、入院と外来があった場合とでは自己負担限度額が異なります。
- ・医療費が限度額を超えた場合、入院と外来ともに自己負担限度額までの窓口負担となりますが、非課税世帯の方の場合は、あらかじめ「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。
- ・非課税世帯については、入院が 90 日を超える場合は食事代が減額されることがありますので、入院期間のわかる書類を添えて保険者に申請しましょう。

※後期高齢者医療の場合は、低所得者Ⅱの区分の方は、認定期間内の入院が 90 日を超えたときは、改めて「限度額適用・標準負担額減額認定証」申請をすることで、食事代が 160 円になります。


「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

70 歳未満の方と同様に、申請月から有効となります。医療費の減額と同時に食事代の減額ができます。

 乳がん体験者の会

■名称と連絡先
あけぼの岡山 TEL・FAX 086-254-5953
〒700-0011 岡山市北区学南町 1-16-1
E-mail: akebonookayama@yahoo.co.jp

■活動内容
相談会・支援
・あけぼのハウス（一般相談会）
日時：毎月第 1 金曜日 10 時～12 時（1 月・8 月はお休み）
会場：岡山済生会総合病院
・ひだまりカフェ（再発患者さんのための語らいの場）
会場：川崎医科大学附属病院
啓発活動
・母の日キャンペーン
毎年母の日の正午より、全国都道府県のあけぼの会と共に、
一斉に乳がんの検診の重要性を訴えるキャンペーンを行います。
・講演・体験発表などを通して地域の皆様に検診・早期発見の大切さをお伝えします。
会員の親睦・交流
・定例会 あけぼのサロン（月 1 回）
・季節のつどい、秋の旅行、勉強会など
・機関誌「キラキラ」の発行（年 3 回）

 乳がん患者の会

※治療を受けられた医療機関に関係なく入会できます

■名称と連絡先
QOL" 輪唱 "岡山アンダンテ
TEL 090-7375-9583
〒710-0826 倉敷市老松町 3-9-28
E-mail: qol_andante1995@hotmail.co.jp

■活動内容

- ・ 定例会（親睦旅行、茶話会、ランチの会、フラワーアレンジメントなど）
- ・ 勉強会（乳がん治療、乳房再建、緩和医療など）
- ・ ミニ通信（年4回発行）（体験談、医療情報、定例会の感想など）
- 津山支部活動（毎月第3土曜日）
（講師による勉強会・相談会・おしゃべりの会）

○印は会員外の参加も可

 乳がん体験支援者の会

■名称と連絡先

QOL" 輪唱 " 岡山テイクハート

TEL 090-7375-9583
〒710-0826 倉敷市老松町 3-9-28
E-mail: take_heart1990@yahoo.co.jp

■活動内容

医師への相談と支援者との語りによる心のケア

- ・ 金曜支援会：毎週金曜日 14時～16時
開催場所：倉敷成人病センター 9F 多目的ホール
- ・ リフレッシュタイム：毎月第4月曜日 14時～16時
開催場所：岡山大福クリニック 3F ルネッサンスホール
- ・ 第3日曜日の集い：毎月第3日曜日 14時～16時
開催場所：倉敷天満屋 6F ウィズアップくらしき
- ・ 乳がん医療相談：年4回（土曜日 13時30分～16時）
- ・ 大福相談室：毎月第2木曜日 14時～16時30分
開催場所：岡山大福クリニック 2F
- ・ ホットタイム（再発乳がん患者の集い）
- ・ インナーウェア（補整専門下着）の情報提供

※ QOL" 輪唱 " 岡山とは、医師、看護師、医療関係者、乳がん体験者で構成する会です

◇ 70 歳未満の方の場合

1 ヶ月の自己負担限度額

2015 年 12 月現在

区分	自己負担限度額	多数該当
① 区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
② 区分イ (標準報酬月額53万～79万円の方)	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③ 区分ウ (標準報酬月額28万～50万円の方)	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④ 区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

- ・ 月初めから末日までの1ヶ月間の自己負担限度額です。
- ・ 医療機関別、入院・外来別で計算します。院外薬局での薬代は外来費に含みます。また、医科・歯科も別々に計算します。
- ・ 同一世帯内で同じ月に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額の払い戻しを受けることができます。
- ・ 同一世帯内で1年間（過去12ヶ月）に高額療養費の支給を3回以上受けた場合、4回目以降は自己負担限度額が「多数該当」の金額まで下がります。
- ・ 非課税世帯については、入院が年間90日を超える場合は申請の翌月から食事代が減額されますので、領収書を添えて保険者に申請しましょう。（オ世帯160円に減額）

限度額適用認定証について

申請月から有効となります。また、限度額適用認定証に記載された区分「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」で自己負担限度額を確認しますので、取得されたら必ず医療機関へ提示してください。

また、市町村民税非課税世帯（オ）の場合、食事代の減額を受けることができますので、同時に「標準負担額減額認定証」の交付申請も行いましょう。

1. 医療費の負担を減らしたい

(1) 高額な医療費がかかったとき

日本では全ての方が公的な医療保険（国民健康保険や協会けんぽなど）に加入しており、年齢や所得状況に応じて1～3割の自己負担で治療を受けることができます。それでも、治療によっては医療費が高額となり負担が大きくなるため、同一月内に支払った医療費（食事代、室料等は除く）が次ページ以降の表にある自己負担限度額を超えた場合は、申請によりその超えた額が払い戻される高額療養費制度があります。

また、払い戻しがあるとはいえ一時的な自己負担が大きい場合もあるため、あらかじめ、加入している医療保険の保険者に「限度額適用認定証」を申請し医療機関に提示して窓口での支払いを自己負担限度額までとする制度もあります。

医療費の負担を知っておくことは、治療を続ける上で大切なことです。年齢や加入している医療保険によって利用可能な制度や自己負担が異なりますので、加入している医療保険の窓口や、医療機関の医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

各医療保険の窓口についてはP80を参照ください。

メモ

♥人工肛門・人工膀胱保持者の会

■名称と連絡先

公益社団法人 日本オストミー協会 岡山県支部

TEL・FAX 086-425-0103

〒710-0834 倉敷市笹沖 358-4 エルデイム笹沖 103号

E-mail: joa-okym@fk2.so-net.ne.jp

■活動内容

- ・医療講演会
- ・自立支援の講習会
- ・相談会
- ・体験交流会
- ・補装具展示会
- ・研修旅行 など

♥喉頭摘出で声を失った方の会

■名称と連絡先

岡山県喉頭摘出者福祉団体 新声会 TEL・FAX 086-277-7236

〒703-8261 岡山市中区海吉 1417-4 平岡健二方

■活動内容

- ・声を失った方への第2の声の発声教室
岡山教室：毎月4回 第1～第4水曜日
13時～14時30分
開催場所：岡山国際交流センター または
きらめきプラザ2F（ゆうあいセンター内）のいずれか
-
- 津山教室：第1・第3日曜日 13時～
開催場所：津山障害者福祉センター「神南備園」

♥血液のがん（他のがんの方も可）等の患者さん及びご家族がつどい、病気に立ち向かう勇気ときぼうを見つけ出す会

■名称と連絡先

岡山造血細胞移植患者会 きぼう TEL・FAX 086-239-3825

〒700-0971 岡山市北区野田1丁目 13-25-906

E-mail: hiroko.yamabe@nifty.com

2. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

■活動内容

- ・市民公開講座・総会・懇親会（年1回）開催
- ・お花見などの親睦会や他の患者会との交流会開催
- ・患者サロンの開催
- ・献血推進活動、骨髄・さい帯血ドナー拡大のための活動へ参加
- ・医療機関のイベントにピアサポートとして参加

♥ 小児がんの子どもを持つ親・ご家族の会

■名称と連絡先

公益財団法人がんの子どもを守る会 岡山支部

TEL 03-5825-6311（本 部）

TEL 03-5825-6312（相談専用）

〒111-0053 東京都台東区浅草橋 1-3-12

■活動内容

- ・小児がんの子どもを持つ親・ご家族が集まって、交流会や講演会を行っています。
- ・岡山支部への連絡は本部へお願いします。
- ・本部では電話による相談に応じています。

②がん診療連携拠点病院内の患者会の紹介

がん診療連携拠点病院は、患者さんやご家族が当事者同士で様々な想いや悩みについて、情報交換や交流を図る場として患者会を開催しています。対象者は原則、入院中か外来通院中（通院歴も含む）の患者さんとそのご家族です。詳しくは各病院へお問い合わせください。

第3部

お金のことについて

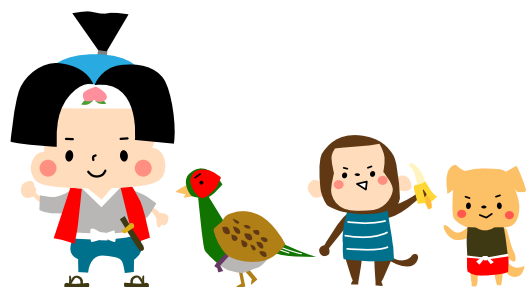
第3部では、治療費の負担を軽くする保険や各種制度について紹介しています。また、各制度についてどこへ相談・問い合わせをすれば良いのか掲載しています。





突然のがん宣告は、53歳の時でした。まだまだ上昇志向の強い年齢でした。先の事など考える余裕もなく入院生活に入っていました。一定の治療を終え、命に関わる危険はないとなり、初めて医療費や保険の事を確認する余裕ができました。目先の心配は無いとわかり、胸をなでおろしました。

ところが、職場に復帰してから大きな不安に襲われました。定年延長や再就職の制度は充実してきましたが、大きな健康不安をかかえる身では、周りの目が気になります。将来不安もなく安心して仕事を続けていくためには、「制度の充実が大切だ」と、今強く感じています。(50代 男性)



■岡山大学病院

★アニマート

連絡先：乳がん治療・再建センター TEL 086-235-7254
対象者：当院の乳がん患者さんが中心ですが、
院外の患者さんの参加も可（ご家族参加あり）

★オストメイトサロン（人工肛門・人工膀胱保有者の集い）

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744
対象者：院内・院外の患者さん及びご家族

★きぼう

連絡先：岡山造血幹細胞移植患者会きぼう事務局
TEL 086-239-3825
対象者：血液がん等で造血細胞移植を受けた患者さんが中心ですが、院外及び血液がん以外のがん患者さんも参加されています。

■岡山済生会総合病院 連絡先：TEL 086-252-2211（代表）

★もみじ会

対象者：ストーマ造設者の方
（当院入院歴あるいはストーマ外来歴のある患者さん）

★あしたの会

対象者：当院で治療をされている、もしくはされていた
婦人科がん（乳腺を除く）の患者さん

★りんごの会

対象者：当院で乳房の手術を受けられた患者さん

■岡山赤十字病院（外科外来受付へ）

連絡先：TEL 086-222-8811（代表）

★乳がんについての雑談・相談・勉強会

対象者：院内・外の乳がん患者さんご家族

③岡山県内がんサロン・メディカルカフェの紹介

がんサロンとは、患者さんやご家族など、同じ立場の人が病気のことを語り合い、互いの悩みや不安を共有したり、情報の交換を行う場です。

メディカルカフェとは患者さんやご家族だけでなく、医療従事者も含む市民が参加者として集い、心の豊かさや人生観、生き方について自由に語り、交流する場です。

■岡山大学病院

★がんサロン岡大

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744

対象者：原則として、当院に通院歴があるがん患者さんご家族

★桃太郎がん メディカルカフェ

連絡先：総合患者支援センター TEL 086-235-7744

対象者：がん患者さんご家族、医療スタッフ、学生、その他関心のある方

■岡山済生会総合病院

★サロンさいせい

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-252-2211
(内線 2130)

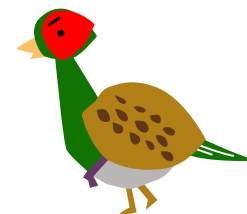
対象者：当院に受診歴のある患者さんご家族

(4) がん患者さんとそのご家族のための
就労支援カウンセリング「治療」と「就労」の両立に向けて
— がんと共に生き、働く —

がん患者さんの願い・・・それは、がんの治療を続けながら、普通に暮らし、仕事をし、家事をし、趣味を楽しみ、結婚をし、妊娠をし、出産をし、子育てをすることです。医学の進歩によって、がんにかかったものの完治し天寿を全うする人や何度か再発を繰り返しながらも何十年も社会生活が可能となる人が増えています。がんと共に社会で暮らす時代がやってきました。

現在、新たにがんにかかる方の3人に1人は働く世代の方です。その中で、収入のためだけでなく、生きがいや生活の満足度向上のため、働きながら治療を続けたい方が増えてきました。しかし、残念なことに、働くがん患者さんは、様々な困難に直面することがあります。

1人でかかえこまずに、病院が開催している『就労支援カウンセリング』などを利用し相談してみるのもいいかもしれません。



(2) 岡山県商工会議所連合会

〒700-8556 岡山市北区厚生町3-1-15
 連絡先 TEL 086-232-2262

(3) 働くがん患者さんの支援団体 (2014年1月現在)

- ・法テラス岡山 (日本司法支援センター岡山地方事務所)
 「法律問題の身近な相談先をご案内します」
 法テラスでは、労働問題、借金などの法的トラブル解決のための支援を行っています。また、弁護士の無料法律相談(資力要件あり)や弁護士費用等の立替制度(援助要件あり)があります。
 連絡先 TEL 0570-078374 (通話料有料)
 PHS・IP電話からは TEL 03-6745-5600
<http://www.houterasu.or.jp>
- ・全国社会保険労務士連合会
 各都道府県にある社会保険労務士会の総合労働相談所にて面談による相談を行っています。(要予約)
 連絡先 TEL 0570-064-794 (通話料有料・携帯電話可)
 (お近くの都道府県社会保険労務士会につながります。)
<http://www.shakaihokenroumushi.jp>
- ・一般社団法人 CSR プロジェクト
 治療と仕事の両立での悩みに関して電話相談やピアカウンセリングを行っています。ご相談はホームページよりお申し込みください。
 連絡先 info@workingsurvivors.org
<http://workingsurvivors.org/>

■岡山医療センター**★ほのぼのサロン**

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-294-9911
 (内線 8076)
 対象者：当院で診療を受けておられるがん患者さんとご家族

■岡山赤十字病院

連絡先：がん相談支援センター TEL 086-222-8827
 対象者：がん患者さんとご家族

■倉敷中央病院**★がんサロンのぞみ会**

連絡先：がん相談支援室 TEL 086-422-5063
 対象者：当院で診療を受けておられるがん患者さんとご家族

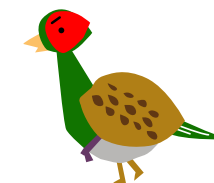
■川崎医科大学附属病院

連絡先：患者診療支援センター TEL 086-462-1111
 (内線 22612)
 対象者：がん患者さんとご家族、また一般市民の方

■津山中央病院**★がんサロン 和み**

連絡先：がん診療相談支援センター TEL 086-821-8111
 対象者：当院で診療を受けておられるがん患者さんとご家族

(2013年12月現在・最新情報は岡山県がん診療連携協議会ホームページで紹介しています)





「患者会について」

私の入会している患者会では、秋に総会（講演会・懇談会）と春にお花見会が開催されます。年に数回しか会わないのに、すぐに打ち解けて話ができます。家族や友人にも話せないことでも聞いてもらえる心温まるひと時です。何とも不思議な居心地の良い時間を過ごすことができます。また、元気をもらえる場でもあります。日頃の忙しさに紛れて忘れてしまいがちの、生きていることへの感謝の気持ちを思い出させてくれます。環境や家庭の状況等、それぞれ違いますが、病気と闘っているのは私だけじゃない、みんなそれぞれが頑張っていると思うと、たくさんの勇気をもらえます。患者会で親しくなった方とは、通院日に偶然出会うと、待ち時間もあっという間に過ぎてしまいます。診察が終わったら一緒にランチを楽しみ、通院が楽しくなる日もあります。

私たち患者にとっては、ほんの些細なことであっても遠慮なく話を聞いてもらえる場所があることが、一番大切なことではないでしょうか。私にとって患者会は、がんとともに生きる上で大きな心の支えとなっています。（50代 女性）



(1) 県内の総合労働相談コーナー

県内の労働局と労働基準監督署では、「総合労働相談センター」を設置し、労働者からの相談を、専門の相談員が面接または電話で受け付けています。費用は無料で、ご相談内容が外に漏れることはありません。

※受付：月～金曜日 9：00～17：00（2014年1月現在）

コーナー名	所在地	電話番号
岡山労働局 総合労働相談コーナー	700-8611 岡山市北区下石井 1-4-1 岡山第2合同庁舎3階	TEL 086-225-2017
岡山労働基準監督署	700-0913 岡山市北区大供 2-11-20	TEL 086-225-0591
倉敷労働基準監督署	710-0047 倉敷市大島 407-1	TEL 086-422-8177
津山労働基準監督署	708-0022 津山市山下 9-6	TEL 0868-22-7157
笠岡労働基準監督署	714-0081 笠岡市笠岡 5891	TEL 0865-62-4196
和気労働基準監督署	709-0442 和気郡和気町福富 313	TEL 0869-93-1358
新見労働基準監督署	718-0011 新見市新見 811-1	TEL 0867-72-1136



6. 治療を続けながら働きたい

仕事をしながらがん治療を継続する患者さんも増えてきています。治療について周囲の人の理解と協力を求める上で、ご自身の病気のことや治療内容を、十分に把握しておくことが大切です。様々な理由から退職などを考えることもあるかもしれませんが、すぐに決めるのではなく主治医と相談したり、ご自身の治療計画に応じた勤務の仕方などについて、職場の上司と話し合う機会を設けることも必要です。お困りのときは、総合労働相談コーナーやがん相談支援センターをご利用ください。また、自営業の方に対する経営支援などについては、商工会議所などにご相談ください。

*岡山県内のがん相談支援センターの情報についてはP23を参照ください。

メモ



(2) 患者さん・ご家族の支援団体について

- 日本対がん協会** <http://www.jcancer.jp>
がん相談ホットライン 03-3562-7830
 看護師や社会福祉士が患者さんやご家族、大切な人などからの相談をお受けします。
 (月)～(日) 10:00～18:00 祝日除く
 ※予約は不要です・相談は匿名で結構です・相談内容の秘密は厳守します・相談時間は原則20分です・電話代は相談者の負担になります

あなたは
ひとりじゃないよ

専門医による電話相談・面接相談の事前予約受付

TEL 03-3562-8015
 (月)～(金) 10:00～17:00

- 岡山県薬剤師会薬事情報センター**

薬についての相談・お問合せについて電話でお受けします。
 連絡先 TEL 086-294-9080
 (月)～(金) 9:00～17:00 祝日・年末年始除く



- 在宅医療連携支援チーム「結」**

メッセージナーズや相談員などが所属している在宅医療連携支援チームです。皆様が望む療養生活を続けられるようお手伝いいたします。どの病院に通院している方でも相談等無料でお受けします。

連絡先 TEL 086-250-8532 FAX 050-3488-9895
 E-mail : namiki60@kato-namiki.or.jp
 (月)～(金) 9:00～17:00 祝日・年末年始除く



メッセージナーズとは

対話を通じて、あなたの迷いや苦しみを一緒に整理し、納得できる治療や生活を選択することができるように、あなたと医療者との懸け橋になる専門の看護師です。

・メッセージナーズ認定協会

連絡先 TEL 080-4087-0559 (岡山支部)

TEL 03-5386-2427 (東京本部)

(月) ~ (金) 10:00 ~ 17:00 祝日・お盆・年末年始除く

・がんの悩み電話相談室おかやま

相談専用電話番号 TEL 086-264-7033

毎週土曜日(祝日除く) 14:00 ~ 17:00

次のようなことで、お悩みの方の相談を電話でお受けします。

- がんと聞いて不安を持っている方
- ご家族や知人ががんでお悩みの方
- 告知問題についてお悩みの方
- 療養上のことでお悩みの方
- 大切な人をがんで亡くされた方



(3) ご遺族の支援団体について

・岡山 生と死を考える会

(グリーンケア・分かち合いの会)

毎月の分かち合いの会で、死別の悲しみや別離にともなう悩みなどを語りあい支えあいます。死別の体験のある方もない方も参加できます。



「つらい思い出やうれしい思い出」

私は今回が2回目の入院で、途中から個室で治療することになりました。本当にしんどくて、どうして自分だけがこんなことをしないといけないのかと思っていました。でも隣の個室で一歳の女の子も治療していると聞き、その子に少し勇気をもらえた気がしました。

あの時はしんどかったけど、元気になるとたくさんの方が喜んでくれて、メールや手紙をたくさんもらいました。中には泣いて喜んでくれた人もいました。私は本当に幸せ者です。

この病気にならなかつたら出会わなかった人はたくさんいます。なので、ほんの少しは病気になったことに感謝します。そして、病院で出会った友だちが1日でも早く元気になって退院できますように。
(中2 女子)



「白血病の息子の闘病」(親の想い)

息子が白血病と知らされたとき、私はその場で立てなくなるほど号泣しました。息子には主治医から告知され、涙をこらえながら「僕は治るから泣かない、先生を信じてがんばる。」と言いました。それからつらく苦しい化学療法を続け、やっと元気になったかと思った頃、治療の後遺症で骨髄壊死になり、また大きな手術を受けました。リハビリも大変でしたが、「絶対に治る」という信念はぶれることなくがんばり抜きました。

今では自分で歩き、就職活動も普通にできるくらい元気になったのです。主治医の先生、院内学級の先生、看護師さん、一緒に闘った友だちやご家族全ての人に感謝を伝えたいです。一日一日大切に生きている息子を誇りに思います。(40代 女性)

至るまでの心身の様々な問題に対応している病院も増えてきましたので、受診されている病院にお問い合わせください。

(4) 子育て、療育に関する相談

岡山県や県内の各市町村では、育児に関する不安や孤立感などを抱えている方、家庭内にトラブルのある方、子育て中で生活基盤に不安のある方等を対象に保健師や、支援員、愛育委員が家庭を訪問し、育児や療育に関する支援を行っています。小児がんなどの難病の場合は、医師、看護師との連携の下、対応を行っているケースもあります。各病院の担当者、岡山県や各市町村の児童福祉担当課、保健所、児童相談所などに相談してください。

岡山県や県内の各市町村では、お子さんの発育や育児、療育に関する相談に応じ、支援を行っています。気がかりなことがあれば、

各市町村の母子保健担当課、保健所、児童相談所などに相談してください。

(5) 一時預かり事業、病児・病後児保育事業

保護者が病気や、やむを得ない用件で、緊急あるいは一時的に家庭での保育ができなくなった際には、乳児や幼児を保育所などで一時的に預かる事業が行われています。

また、病院に入院するほどではないが、傍に大人がいて、様子を見たり、投薬や安静が必要な子どもを、看護師がいる保育所、あるいは病院や診療所に併設された保育施設で預かる病児・病後児保育事業も行われています。

連絡先：TEL 086-212-1034

開催日：毎月第2土曜日 14:00～16:00

※遺族の方が集う会（グリーンケア）について

大切な方を亡くし、悲嘆（グリーフ）しているご遺族の思いを受け止めます。



「魚の骨が喉にひっかかった！」これが、病気が私に最初に送ってくれたサインでした。介護生活に追われていた私は、いつか骨は取れるだろうと放置していました。結局、唾液を飲み込むのも苦痛になり緊急入院。入院できてゆっくりベッドの上で休めた私は、「病気よ、ありがとう！」と、そんな気持ちが強かったです。おかげさまで激痛から解放され、5か月で退院することが出来ました。

1年後、同じ病室の方が結成されている患者会を見つけて、すぐ入会しました。お花見や定例会などに参加し、次の会を楽しみに、体調管理に気を配り生活していると、知らず知らずのうちに前向きに生きているということを実感しています。雑談の中から、生きるヒントや助けをいただき、病気になる前よりも生きる方向が鮮明になってきたような気がします。人間皆平等に訪れる死ですが、患者会の皆さんと意見交換していると、「良い人生だった！」と感じながら生きていけそうで嬉しくなります。
(60代 女性)



「がん患者を支えた家族の思い」

ある日突然「がん」と宣告されたら・・・。

夫もある日突然がんが見つかりました。自身が過去にがんになった時は「なったものは仕方ない」と言う開き直りの気持ちでしたが、こんどは家族としてどうしたらいいか分からず苦しみました。

治療が始まってからは、できるだけ夫の気持ちを感じ取り、思いに添って接するようにしました。食事がおいしくないと、私に当たることもありました。それが抗がん剤の副作用である味覚障害が原因あることが分かったことで、味付けなど一つ一つ感想を聞きながら工夫しました。

決して「これを食べないと元氣になれないよ」とか、「がんばろうよ」などは言わないように気をつけました。それは夫自身が一番分かっている事だからです。気分のいい時には、趣味を楽しむなど、気持ちを切り替えられるようにしました。がん患者になりきらないように家族として気を遣いました。

一時は自暴自棄になった夫も、自分の病気をきちんと知ろうとするようになり、気持ちを前に向けるようになりました。

家族は第二の患者と言われ、一人が患者になると家族みんなに影響が出ます。家族が患者の思いを受け入れながら寄り添うことができるためには、家族のケアも必要だと思います。私の場合は、患者会で話しをすることで、夫の本当の気持ちが分かったような気がして、気持ちが落ち着きました。家族も一人でがんばりすぎず、余裕を持つことができると思います。

患者に対して、腫れ物に触るように接したり、元気づけたりするのではなく、気持ちに寄り添い、自然に接する事が大事なのだと思います。一緒に生きていくという共通の目標に向かって・・・。

(60代 女性)

です。きょうだいの通う保育所の保育士や幼稚園の先生、学校の担任の先生、信頼できるきょうだいの友人の保護者の方、親族の方などにきょうだいへの支援を依頼することも大切です。

(3) 退院後および AYA 世代に関する相談窓口

小児がんでは、入院治療が終わっても、長期間にわたる経過観察が必要です。再発や、晩期障害(治療が終わって、しばらく時間がたってから、起こってくる、身体的、精神的な不都合・合併症)がないか確認するためです。ただし、過度に神経質になる必要はありません。心身ともに健康な状態で毎日を過ごすための健診と理解をしてください。治療を受けた病院の担当医の定期的な診察を受け、困りごと、心配ごとがある場合は、医師、看護師、患者支援センター担当者などに相談してください。

AYA 世代とは思春期、若年成人の世代のことをいいます。A は adolescent、YA は Young adult の略です。具体的な年齢でいうと 10 代後半から、20 代前半くらいの方々を指します。この年代では発症するがんの種類は成人のがんとは違い、小児に発症するがんが多く見られます。治療方法も、成人のがんに対するものとは異なってきます。いわば子どもと成人の境界領域にあるわけです。治療中の支援も、この年代に特有な問題に対応できるものでなければなりません。小児病棟では、周りは、幼い子どもたちばかり、成人病棟では、高齢の方たちばかりで、孤独を感じる方もいらっしゃいます。また、AYA 世代では、進学、就職、結婚などの社会的な問題や、心理面に対する支援も必要となります。臨床心理士や、緩和医療チームによる支援も受け取ることができますので、まずは治療を受けた病院の担当医や、看護師、がん相談支援センターに相談して下さい。

長期フォローアップ外来を設置し、治療終了後から AYA 世代に



院内学級担任の想い

入院病棟の中には、小学校と中学校の院内学級が設置されています。長く入院治療が続く児童生徒の学習保障のために作られた学級で、他にも設置されている病院があります。

つらい治療の中でも、学級に一步入ればそこは「学校」です。勉強したり、友だちと遊んだりする時間が、どれだけ子どもたちにとって大切なものか、近くで見ているとよくわかります。自分がつらい思いをした分、周りの人に優しく接したり、未来の目標に向かってがんばろうとしたりする姿に、私の方がずいぶん力をもっていることに気がつきます。そして、子どもが笑っている、それだけで大人はこんなにもうれしいということも。院内学級が、病棟の中のパワースポットになれるよう、これからもがんばっていきます。(院内学級 担任)

(2) 入院中のきょうだいのケアについて

きょうだいの中の一人が病気になり、入院すると保護者の方は、病気になった子どものことが、日常生活の中で最も気になり、生活のパターンも、病気の子ども中心になってしまいがちです。付き添いが必要になることもあります。入院中の子どものために過ごす時間が多くなります。きょうだいたちは、入院している子どものことを思いやり、何かと我慢をしながら、寂しい思いをじっと耐えています。本当は、お母さんやお父さんに自分のことをもっと構ってほしい、遊んでほしいと思っています。きょうだいへも、入院している子どもの病気のこと、なぜ入院しなければいけないのかなど、可能な範囲で、理解できる言葉で話してあげてください。時間があれば、幼いきょうだいであれば、抱きしめ、対話することが大切です。少し、大きなきょうだいであれば、一対一で話しをすることも大切

3. 痛さやつらさを和らげたい

がん医療における緩和ケアとは、身体と心の「つらさ」を和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方です。

がんと診断されると、身体の痛みだけでなく、治療に対する不安、仕事やご家族に対する心配など、様々な「つらさ」を抱えることが少なくありません。それらを和らげるのが緩和ケアであり、がんが進行した時期だけでなく、がんが見つかったときから治療中も必要に応じて行われるべきものです。最近では、治療をしながら緩和ケアを受けている患者さんもたくさんおられます。さらに早い時期から治療しながら緩和ケアを行うことで、患者さんの生活の質が向上するだけでなく、がんに対する治療の効果にも良い影響を与えることがわかってきています。

以前は、がんが進行して、治す治療ができなくなってから、緩和ケアが行われていましたが、現在では、がんと診断された時から緩和ケアが行われるようになりました。

(1) 緩和ケアチーム

緩和ケアチームは、治療時期や入院・外来に関わらず患者さんの身体をつらさ（疼痛・呼吸困難・吐き気など）や心をつらさ（不安・不眠など）を和らげる治療やケアについて主治医をはじめとするスタッフとともに対応します。また患者さんの社会生活やご家族の悩みを含めた包括的サポートも行います。緩和ケアチームは、身体症状や精神症状を担当する医師、緩和ケアに従事している看護師、薬剤師、心理士、ソーシャルワーカー、リハビリスタッフなどの多職種から構成されています。

- 緩和ケアチームの治療やケアを希望される場合
主治医または看護師にご相談ください。

(2) 緩和ケア外来

緩和ケア外来は、患者さんご家族が自分らしく過ごせるように、治療を担当する医師と協力して、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。

●緩和ケア外来を希望される場合

主治医に相談し、診療情報提供書（詳しい紹介状）の作成をお願いしましょう。受診する際は、事前予約が必要ですので、それぞれの医療機関へお問い合わせください。

■緩和ケア外来を行っている医療機関（2014年1月現在）

病院名	診療日時	連絡先	電話対応時間
岡山大学病院 緩和支援医療科外来	平日 9:00～12:00 (予約制)	TEL 086-235-6968 (直通) (腫瘍センター)	平日 8:00～17:00
岡山済生会総合病院 緩和ケア外来	初診は 火・木曜のみ (予約制)	TEL 086-252-2796 (直通) (緩和ケア相談室)	平日 10:00～12:00
岡山赤十字病院 緩和ケア外来	平日 8:45～12:00	TEL 086-222-8811 (内線 1100) (総合案内)	平日 8:30～17:00
国立病院機構 岡山医療センター 緩和ケア外来	月曜 9:00～17:00	TEL 086-294-9911 (内線 8076) (がん相談支援 センター)	平日 9:00～17:00
倉敷中央病院 緩和ケア外来	平日 15:30～16:00 (予約制)	TEL 086-422-5218 (直通) (地域医療連携室)	平日 8:30～18:30 土曜 8:30～13:00
川崎医科大学附属病院 臨床腫瘍科、心療科	平日 9:00～17:00	TEL 086-462-1111 (内線 22650・ 24500) (総合外来・心療科 外来)	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00

5. 子どもの療養

(1) 入院中の教育支援、復学支援

岡山県内の病院（岡山大学病院、岡山赤十字病院、岡山済生会総合病院、川崎医科大学附属病院、倉敷中央病院、津山中央病院）には、院内学級（小学校、中学校）が設置されています。院内学級とは、入院中（おおよそ一カ月以上の入院）の児童・生徒を対象として病院内に設置され、地元の小学校・中学校の管轄下にある、特別支援学級です。子どもたちは、入院中、そこへ転校や転学し、通級し学習することができます。院内学級に在籍中は、一人一人の年齢・学年や、体調に配慮しながら、個別に近い教育を受けることができます。子どもたちは、たとえ病気で入院中であっても“学ぶ権利”と“遊ぶ権利”を持っています。また、院内学級に通うことは、子どもたちの心身の育成のためには、とても大切なことです。

利用のためには、在籍していた学校から、一旦転校や転学する必要がありますので、担当医や看護師、病院の事務の担当者だけでなく、元の学校の担任の先生や、院内学級の先生によく相談してください。

退院の見込みが立ってきたら、医療スタッフ、病院の事務の担当者、そして院内学級の先生や、元の学校の担当の先生と連絡を密にとり、元の学校への復学（手続き上は、元の学校への転校、転学になります）の準備を進めます。退院してすぐ、元の学校に通うのが体力的に難しい場合や、体育などをしばらく見学したほうが良い場合、また、勉強の進み具合が遅れている場合などは、一人一人の状況に応じて対応し、スムーズに元の学校への復学ができるように、よく打ち合わせをしておくことが大切です。

※行政では転校・転学は同義ですが、ここでは転校は学校を変わることを、転学は学年を変わることを意味しています。

(7) ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターとは、お子さんを預かってほしい方（依頼会員）と預かりたい方（提供会員）が会員となり、育児について助け合う会員組織です。利用する際は、登録が必要ですので、各市町村にお問い合わせください。

【依頼会員が受けられる援助】

- 保育所や幼稚園通園前後に子どもを預かってもらうこと
- 保育所や幼稚園などの送り迎え
- 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際、子どもを預かってもらうこと
- 買い物や通院などの外出の際、子どもを預かってもらうことなど

詳しくは岡山県産業労働部 労働雇用政策課のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-8745.html>

※設置のない市町村もあります。在勤者利用可のセンターもあります。



病院名	診療日時	連絡先	電話対応時間
津山中央病院 緩和外来	火・水曜 9:00～12:00	TEL 0868-21-8111 (代表)	平日 9:00～17:00 第1・3・5 土曜 9:00～13:00
岡山中央奉還町病院 通院外来	平日 14:00～15:00 (予約制)	TEL 086-251-2222 (内線 1400)	平日 9:00～17:00
岡山協立病院 緩和ケア外来	火・金曜 14:00～15:00 (予約制)	TEL 086-899-6006 (直通)	平日 14:00～16:00
岡村一心堂病院 緩和ケア内科	火・水・木曜 13:30～15:00	TEL 086-942-9931 (がん相談室)	平日 9:00～18:00
倉敷第一病院 緩和ケア内科	水・金曜 14:00～17:00 (予約制)	TEL 086-424-1000 (地域医療センター ／緩和ケア認定看護 士)	平日 9:00～17:00

メモ



(3) 緩和ケア病棟（ホスピス）

緩和ケア病棟は、ホスピスとも呼ばれており、患者さんの身体や心のつらさを和らげる治療やケアをおこなう専門病棟です。医師・看護師・薬剤師のほか、心理士、ソーシャルワーカー、栄養士などがチームを組んで全人的ケアを行います。また、面会時間の制限も少なく、患者さんやご家族がくつろげるデイルームやご家族が休息するための家族室、キッチン、浴室など、患者さんのご家族が過ごしやすい設備もあります。

●緩和ケア病棟に入院を希望される場合

主治医に相談し、診療情報提供書（詳しい紹介状）の作成をお願いしましょう。入院を希望される場合、事前相談が必要です。（事前相談時に予め緩和ケアのための外来を受診いただく場合があります。その際の料金については各医療機関にお問い合わせください。）

■緩和ケア病棟のある医療機関（2015年12月現在）

病院名	連絡先	対応時間
岡山済生会総合病院	TEL 086-252-2796（直通） （緩和ケア相談室）	平日 10:00～12:00 14:00～16:00
倉敷中央病院	TEL 086-422-0210 （緩和ケア病棟）	平日 9:00～17:00
岡山中央奉還町病院	TEL 086-251-2222 （内線 1400）	平日 9:00～17:00
岡山協立病院	TEL 086-899-6006（直通）	平日 14:00～16:00
岡村一心堂病院	TEL 086-942-9931 （がん相談室）	平日 9:00～18:00
倉敷第一病院	TEL 086-424-1000 （地域医療センター ／緩和ケア認定看護師）	平日 9:00～17:00
岡山赤十字病院	TEL 086-222-8811（代表） （がん相談支援センター）	平日 9:00～12:00 13:00～16:00

- ②地域密着型サービス：小規模多機能型居宅介護、
認知症グループホーム、
定期巡回・随時対応型サービス等
- ③施設サービス：介護老人福祉施設、介護老人保健施設 等

(4) 福祉用具のレンタル

福祉用具が急に必要になった時、または一時的に必要になった時に、特殊寝台（ベッド）・車いす・杖・歩行器などをレンタルすることができます。利用したい方は、お住まいの市町村の介護保険担当課または、地域包括支援センターにお問い合わせください。

また、社会福祉協議会においても、福祉用具レンタルについて相談が受けられます。利用したい方は、各地域の社会福祉協議会にお問い合わせください。

(5) 介護タクシー

病院や施設などへの送迎、介護を必要とする方が、通院、通所、冠婚葬祭、旅行や買い物などで移動する必要がある場合に、車いすやストレッチャー（寝台）ごと移動するサービスを提供します。利用する際は、予約が必要です。事業者によりサポート体制や利用料金が異なりますので事前に確認してください。

(6) 地域包括支援センター

高齢者のいるご家族の身近な相談窓口です。日常生活に不安のある高齢者や高齢者を介護しているご家族の相談に応じ、必要なサービスを受けることができるように調整します。

各市町村の地域包括支援センターにお問い合わせください。

(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（要介護1～5、要支援1、2）になると、要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。（介護度に応じて利用限度額あり）介護保険のサービスを受けることを希望される方は、各市町村の介護保険担当課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



介護保険の認定には申請日から約1カ月かかりますので、早めに申請することをお勧めします。

【利用できる人】

- ① 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人（要介護状態）、あるいは常時の介護までは必要ないが日常生活に支援が必要な状態の人（要支援状態）。
- ② 40～65歳未満の被保険者で、16の特定疾病に該当し、要介護状態、または要支援状態にある人。（進行性で治療困難ながん、初老期における認知症 など）

【受けられるサービス】

要介護状態区分は訪問調査や主治医意見書をもとに介護認定審査会で審査を行い、市町村にて決定されます。利用できるサービスは介護状態により異なりますので、ケアマネジャーと相談しましょう。

- ① 居宅サービス：訪問介護、訪問入浴、訪問看護、デイケア、
デイサービス、ショートステイ、
福祉用具レンタル 等

(4) がんの緩和ケアを行う医療機関

おかやま医療情報ネットから、緩和ケアを行う医療機関を検索できます。

おかやま医療情報ネット

<http://www.qq.pref.okayama.jp/WP0101/RP010101BL.do>

ページ中頃「疾患・治療から探す」をクリック。

→「緩和ケア領域」のチェックボックスをクリックして、ページの下の方にある「この条件で結果を表示」あるいは「地域で絞り込む」をクリックすると検索結果一覧が表示されます。

(5) がん終末期の在宅療養の相談

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、ホームヘルパーが協力して、患者さんの生活のペースを守りながらサポートします。

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、もしくは各がん相談支援センターにご相談ください。

岡山がんサポート情報

<http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/>

在宅療養を行う医療機関等を掲載しています。



こちらも Check!

「がんになったら手にとるガイド（普及新版）」P161

4. 自宅で治療をしたい

(1) 訪問診療

医師が定期的に自宅へ訪問し、診察などを行います。患者さんやご家族からの要望に応じて24時間体制（24時間対応の医療機関に限る）で応じ、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）とも連携をとりながら、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病院医師と連携し、治療法の相談や再入院の手配を行います。

【保険】医療保険

岡山がんサポート情報

<http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/>

訪問診療を行う医療機関等を掲載しています。

(2) 訪問看護

病気や障害を持った人が住み慣れた家で、その人らしく生活できるように看護ケアを提供するサービスです。主治医の指示のもと、訪問看護ステーション等から看護師等が自宅を訪問し、療養生活を送っている方の看護を行います。また、医療機関やケアマネジャー、ホームヘルパー等とも連携をとりながら安心して在宅療養を送れるように支援します。

【保険】医療保険または介護保険



利用については「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」「地域のケアマネジャー」等にご相談ください。

訪問看護コールセンターおかやま

TEL 086-238-7577

<http://houmonkango.net/houmon/callcenter/>



「在宅」は生きる力をくれる

義母の顔が輝いた日

義母は89歳のとき末期がんと診断されました。他にも重い病気をかかえていたため、延命治療はしないで緩和ケアを受けることを希望しました。家族も義母の意思を大切にしたいと同意しました。

義母は一人で暮らしてきた人です。「我が家」が一番居心地のいい場所でした。主治医の「いつでも引き受けますからね」という言葉が家族にも勇気をくれました。

退院前に、看護師、ケアマネジャーなどと話し合いをして、往診、訪問看護、酸素の手配まで準備しました。家族は24時間見守れるように役割分担しました。「自分は大切にされている・・・」と感じられることを目指しました。

そして我が家に帰ったとき、義母の顔が輝きました。歩けなかった母が、洗面所まで歩いたのです。「在宅は生きる力をくれる」と感じました。

たとえ一人暮らしでもいろんなサービスを活用して「望めば在宅」での療養ができるようになってきたことをうれしく思っています。

(50代 女性)