

必携

青森県 がん療養冊子

がんと正しく向き合うために。



2023年



この冊子に込めた思いとは


初めまして。この冊子をお手に取り、ページをめくっていただきありがとうございます。この冊子は、様々な理由で「がん」という病気について知りたいことができたときに、役に立てて欲しい情報をまとめたものです。新しい内容も、随時追加させていただいております。

「がん」と聞くと、その言葉の響きもそうですが、とても怖い病気という印象があると思います。でも、「がん」をよく知らずに、怖がりすぎではないですか？ 私たちは、「がん」という病気について正しく理解して、正しく怖がること、さらに言えば怖がりすぎないこと、が大変重要であると考えています。

「がん」は生涯2人に1人がかかる病気と言われ、非常に身近な存在になっていますし、もし「がん」にかかっても3人に2人は治る病気でもあります。青森県民は、「がん」になりやすいわけではありませんが、進行してから発見されることが多く、がん死亡率が残念ながら全国ワースト1位となっています。「がん」について知ることは、この死亡率を下げるためにも極めて重要であると思います。

「がん」についての不安や悩みは、あなたに限らず多くの方が当然のごとく感じることです。おひとりで抱え込まずに、どんな形でもいいので外へ向けて相談しましょう。良いも悪いもたくさんの情報が手軽に入ってしまう時代だからこそ、是非この冊子から「がん」についての正しい情報を得て、怖がりすぎずに前向きな一歩を踏み出すきっかけにさせていただきたいと思います。この冊子が活用され、あなたにそっと寄り添うような助けにつながれば、これほどうれしいことはありません。

令和5年1月
青森県がん診療連携協議会
がん相談支援部会 部会長
丹野 弘晃



目次

①	がんについて知りたい	1
②	がんのことを相談したい	7
③	重要な面談にのぞむときは？	11
④	妊よう性について	13
⑤	お金のこと	15
⑥	仕事のこと	21
⑦	アピアランスケア（外見について）	23
⑧	痛みやつらさを和らげたい	25
⑨	住み慣れた場所で暮らす	27
⑩	人生会議をしてみませんか？	31
⑪	交流の場	33
⑫	役立つ情報一発検索	37

がんについて知りたい

▶ がんと言われたら

1. 不安・悲しみ・怒りなどの感情がわき起こることは自然な心の反応です

がんと診断されて、動揺するのも無理はありません。気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは、事実を一度に受け止められないときに起こる、自然な心の反応です。

2. 今の気持ちを誰かに話してみませんか

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。

3. 思いをうまく伝えられないときには

どう伝えたらよいかわからないという方もいると思います。

また、それどころではなく、「不安で不安でしょうがない」「何も考えられない」という方も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、ぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。相談員があなたの今の気持ちによりそいながら、これからどうしていくのかを考えるお手伝いをします。→ P9 参照



▶ 家族ががんになったとき

● がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント

ヒント1：患者さんの気持ちや希望を理解する

- ・ がんと診断されたときの気持ちを理解し合う
⇒ 代表的なものが「不安」と「気持ちの落ち込み」で、ご家族も同様です。
- ・ 「あなたがいてくれること」そのものが支えになる

ヒント2：情報とうまく付き合う

- ・ 治療や病院に関する情報を探す
- ・ あなた自身が適切な情報を得ることは大切
- ・ 治療の中で使われる言葉を理解する
- ・ 不確かな情報に惑わされない

ヒント3：家族が自分自身も大切にす

- ・ ご家族ならではのつらさと対処法を知る
⇒ ご家族は「第二の患者」ともいわれます。あなた自身の気持ちや身体をいたわり、生活することが、ご本人の支えにもつながります。
- ・ あなたを支えるさまざまな人がいることを知る
⇒ 困難な状況で周囲の力を借りることは大切です。ご家族が自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。一人で抱えずに、担当医や医療スタッフ、周囲の人にあなたのお気持ちをご相談ください。あなたなりの関わりを大切にしていきましょう。

▶ 身近な人ががんになったとき

● 身近な（家族以外の）あなたに心がけていただきたいこと

- ・ がんについて正しく理解し、患者やその家族の価値観を尊重しながら、接し方を考えてみましょう
⇒ できるだけこれまでと同じように接してみてください。相手から何かを言ってくれるのを待つことも必要な時があります。相談を受けたときには、相手の話に耳を傾けてください。どんなことが不安なのか、どんなことを迷っているのか、何を大切にしたいと思っているのかなど、気持ちを聞いてあげるとは、悩みを整理したり、気持ちの負担を軽くしたりすることにつながります。

● がんについて正しく理解するための関連情報

- ・ がんの基礎的な情報、がんの治療方法やがんの種類ごとの情報、職場の同僚ががんになったときに参考になる情報、がんに関する相談窓口の情報
⇒ これらの情報は、「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」で入手できます。

▶ がん診療の流れ

下記の図は、がんの「受診」から「経過観察」への流れです。大まかでも、流れが見えると心にゆとりが生まれます。

ゆとりは、医師とのコミュニケーションを後押ししてくれるでしょう。あなたらしくすごすためにお役立てください。そして、どのタイミングでも遠慮なく相談してください。

がんの疑い

- ・「体調がおかしいな」と思ったままにしたり、「要精密検査」を放っておかないでください。なるべく早く受診しましょう。

受診

- ・受診のきっかけや、気になっていること、症状など何でも担当医に伝えてください。メモをしておく整理できます。いくつかの検査の予定や次の診察日が決まります。

検査・診断

- ・担当医から検査結果や診断について説明があります。検査や診断についてよく理解しておくことは、治療法を選択する際に大切です。理解できないことは、繰り返し質問しましょう。検査が続くことや結果が出るまで時間がかかることもあります。

治療法の選択

- ・がんや体の状態に合わせて、担当医が治療方針を説明します。一人で悩まずに、担当医と家族、周りの方と話し合ってください。あなたの希望に沿った方法を見つけましょう。

治療

- ・治療が始まります。気が付いたことは担当医や看護師、薬剤師に話してください。困ったことやつらいこと、小さなことでも構いません。よい解決方法が見つかるかもしれません。

経過観察

- ・治療後の体調の変化やがんの再発などを確認するために、しばらくの間通院します。検査を行うこともあります。

▶ がんの治療

がんの治療法には、手術（外科治療）、薬物療法、放射線治療などがあります。

手術では、がんやがんのある臓器を切り取ります。手術の方法は、がんの種類や病気の進み具合などで選択されます。医師からの説明内容を十分に理解し、患者本人が納得できた場合に手術を行います。

薬物療法は、がんを治したり、あるいは、がんの進行を抑えたり、症状をやわらげたりする治療です。薬物療法には、「化学療法」「内分泌療法（ホルモン療法）」「分子標的療法」などの種類があります。

放射線治療では、患部に放射線を当てることにより、細胞のDNAに損傷を与え、がん細胞を死に至らしめます。体の外から放射線をあてる「外部照射」と、体の内側から、がんやその周辺に放射線をあてる「内部照射」に分けられ、また、組み合わせて行うこともあります。

治療法が進歩した現在においても、がんの種類や進行度によっては、それぞれ単独の治療法では十分な効果を得られない場合があります。そこで、より高い治療効果を目指して、これらの治療法を組み合わせることを集学的治療といいます。



重要！「標準治療」とは

科学的根拠に基づいた観点で、がんの種類ごとに現在利用できる最良の治療であることが示され、多くの患者に行われることが推奨される治療を「標準治療」といいます。新しい治療が標準治療になるためには、その効果や副作用などを調べる臨床試験によって、それまでの標準治療より優れていることが証明される必要があります。つまり、新しい治療というだけでは最良の治療にはならないのです。

▶情報の探し方

情報は、あなたの“力”になります。がんといっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。あなたに一番適した治療法や療養生活のことは、あなたと担当医が話し合っ決めていく必要があります。

1. 担当医から聞く

自分の状態を正確に把握することが大切です。

2. 自分でも調べる

情報を得ることで、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減することもあります。また、納得のいく決定をするにあたって、その情報が判断材料となることがあります。

▶がん情報を探すときの5つのポイント

●今、必要な情報は何か

メモに書き出すことで、頭の中を整理することができます。

●インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

●信頼できる情報か考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

●がん相談支援センターを利用する→P9

情報の探し方がわからないときには、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターを利用してみましょう。

●行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

▶がん情報を見極めるときの3つのポイント

●いつの情報か

古い情報や、いつのものであるかが不明な情報は、そのまま信じない方がよいでしょう。

●だれが発信しているか

販売目的の広告ではないか確認しましょう。また、著名な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合には、必ずしも科学的に正しいとは言えない場合があります。

●何を根拠にしているか

ネズミで効果があったという研究結果があっても、人での効果がきちんと確認されていない場合はまだ信頼できる情報ではありません。

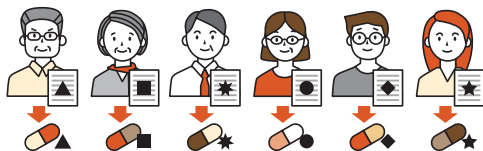
判断がつかない場合は、信頼できる医療従事者に相談しましょう。

▶がんゲノム医療とは

がんゲノム医療とは、がんの組織や血液を用いて、多数の遺伝子を同時に調べ、遺伝子変異を明らかにすることにより、一人一人の体質や病状に合わせて治療などを行う医療です。

▶がん遺伝子パネル検査とは

多数のがんに関連した遺伝子を同時に調べる検査で、臨床試験や未承認薬を含めて合う薬があるかどうかを調べる検査です。



▶検査を希望する場合の注意点

- がんの種類や全身状態によっては検査を受けられないことがあります
- 治療につながる情報が得られないこともあります

治療選択に役立つ可能性がある遺伝子変異は、約半数の患者さんで見つかります。しかし、遺伝子変異があっても、使用できる薬がない場合もあります。自分に合う薬の使用（臨床試験を含む）に結びつく人は、全体の10%程度といわれています。

がん遺伝子パネル検査は現在保険適応になっています。ただし、すべてのがん患者さんが対象とはなっていないのが現状です。ご自身が対象になっているかまずは主治医にご相談ください。

▶検査を受けたいときは

保険診療によるがん遺伝子パネル検査は、国が指定した「がんゲノム医療中核拠点病院・拠点病院・連携病院」で受けることができます。

青森県では指定となっている医療機関は2か所となっておりますが、それ以外で治療中の患者さんでも、条件に当てはまる場合は、指定された医療機関でがん遺伝子パネル検査を受けることができます。詳しくは主治医へご相談ください。

●青森県のがん遺伝子パネル検査を行っている医療機関●

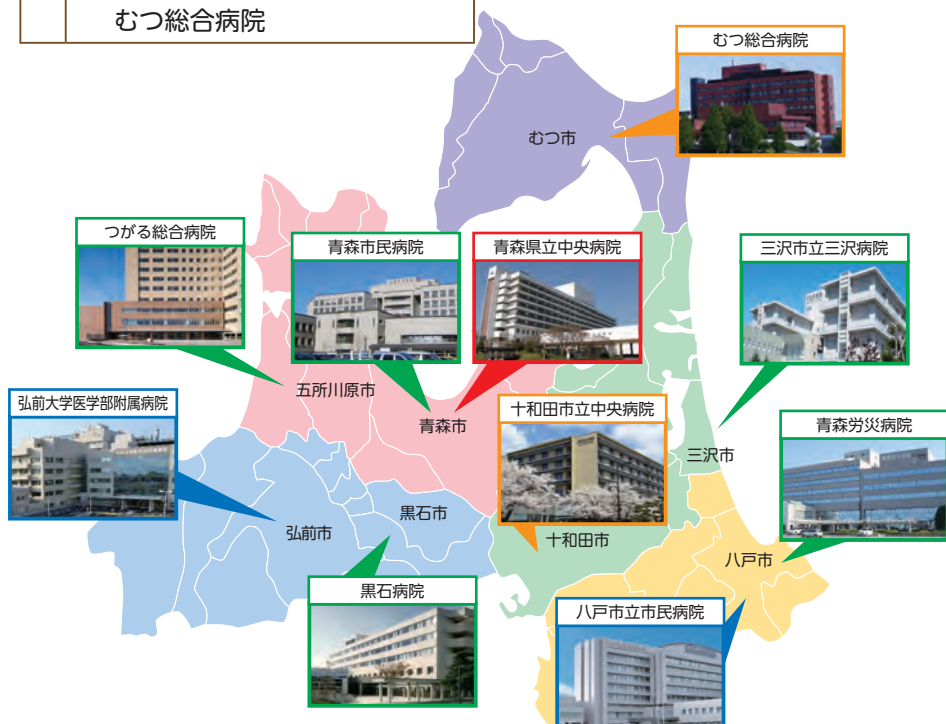
医療機関名	相談窓口
弘前大学医学部附属病院 (がんゲノム医療拠点病院)	がん相談支援センター 電話 / 0172-39-5174 (直通) 利用時間 / 平日 8:30 ~ 17:00
青森県立中央病院 (がんゲノム医療連携病院)	がん相談支援センター 電話 / 017-726-8435 (直通) 利用時間 / 平日 9:00 ~ 16:00

がんのことを相談したい

全国どこでも質の高いがん医療が受けられるように、青森県内には国の指定する都道府県がん診療連携拠点病院（1病院）、地域がん診療連携拠点病院（2病院）、地域がん診療病院（2病院）及び青森県が独自に指定した青森県がん診療連携推進病院（5病院）が設置されています。患者さんに手術・抗がん剤治療・放射線治療・緩和ケアの専門的な診療を行うほか、地域におけるがん診療の拠点としての役割を担っています。

国 指 定	都道府県がん診療連携拠点病院
	青森県立中央病院
	地域がん診療連携拠点病院
	弘前大学医学部附属病院
	八戸市立市民病院
	地域がん診療病院
	十和田市立中央病院
	むつ総合病院

県 指 定	青森県がん診療連携推進病院
	青森市民病院
	黒石病院
	青森労災病院
	つがる総合病院
三沢市立三沢病院	



●がん診療連携拠点病院、地域がん診療病院●

医療機関名	住 所	電話番号(代表)
青森県立中央病院	〒030-8553 青森市東造道2丁目1-1	017-726-8111
弘前大学医学部附属病院	〒036-8563 弘前市大字本町53	0172-33-5111
八戸市立市民病院	〒031-8555 八戸市大字田向3丁目1-1	0178-72-5111
十和田市立中央病院	〒034-0093 十和田市西十二番町14-8	0176-23-5121
むつ総合病院	〒035-8601 むつ市小川町1丁目2-8	0175-22-2111

●青森県がん診療連携推進病院●

医療機関名	住 所	電話番号(代表)
青森市民病院	〒030-0821 青森市勝田1丁目14-20	017-734-2171
黒石市国民健康保険 黒石病院	〒036-0541 黒石市北美町1丁目70	0172-52-2121
青森労災病院	〒031-8551 八戸市大字白銀町南ヶ丘1	0178-33-1551
つがる西北五広域連合 つがる総合病院	〒037-0074 五所川原市岩木町12-3	0173-35-3111
三沢市立三沢病院	〒033-0022 三沢市三沢字堀口164-65	0176-53-2161



がん相談支援センター

患者さんやご家族の不安や疑問にこたえる相談窓口として「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では、がん専門相談員として研修を受けた看護師や医療ソーシャルワーカーなどが、病気や治療方法の一般的な説明から、専門医療機関や助成制度の紹介、不安や悩みへのアドバイスといった療養生活全般に至るまで、さまざまな相談に対応しています。相談内容がご本人の同意なしに、担当医をはじめほかの方に伝わることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

▶ だれでも相談できるの？

どなたでも相談できます。他の病院にかかっている方でもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

▶ 利用するには？

面談または電話で相談することができます。原則予約制ではありませんがお待ちさせることもありますので、あらかじめ日時を約束することをおすすめします。

▶ 料金は？

相談料はかかりません。無料でご相談いただけます。

▶ どんな相談ができるの？

がんと言われて頭が真っ白になった。不安でいっぱいです。

がん治療は高額だと聞き、治療費が心配。

他の先生の意見を聞いてみたいけど、セカンドオピニオンって先生に頼みにくいなあ。

(家族の立場で) 本人にどう接したらいいの？ 退院になるけどどうしたらいいの？



仕事を継続できるか心配。治療と仕事の両立の仕方について知りたい。

治療による外見の変化や脱毛、爪や皮膚の変化・変色が心配。

治療経験者と情報交換する場を知りたい。

先生から病気の説明を受けましたが、難しくてよくわかりません。

県内の相談窓口一覧

対応日：月曜日～金曜日（祝日除く）

地域	相談窓口	受付時間	電話番号
青森地域	青森県立中央病院 がん相談支援センター	8:30～16:30	017-726-8435 (直通)
	青森市民病院 がん相談支援センター	8:30～17:00	017-734-2171 (代表)
津軽地域	弘前大学医学部附属病院 がん相談支援センター	8:30～17:00	0172-39-5174 (直通)
	黒石市国民健康保険 黒石病院 がん相談支援センター	8:15～17:00	0172-52-2121 (代表)
八戸地域	八戸市立市民病院 がん相談支援センター	8:15～17:00	0178-72-5148 (直通)
	青森労災病院 がん相談支援センター	8:15～17:00	0178-33-1551 (代表) 内線:2354
西北五地域	つがる総合病院 がん相談窓口	9:00～16:00	0173-35-3111 (代表)
上十三地域	十和田市立中央病院 がん相談支援センター	9:00～17:00	0176-23-5121 (代表) 内線:2066
	三沢市立三沢病院 がん相談支援センター	9:00～16:00	0176-51-1375 (直通)
下北地域	むつ総合病院 がん相談支援センター	8:15～17:00	0175-22-2111 (代表) 内線:3351

※他にも相談窓口を設置している医療機関があります。各施設にお問い合わせください。

重要な面談にのぞむときは？

がんと診断されたとき、担当医へ何を聞いてよいのかわからないと多くの患者さんやご家族が悩みます。

担当医へ自分の病気についてきちんと聞くための準備を紹介します。

▶ 診察する前に準備すること

気になること、わからないこと等、聞きたいことを書き出してみましょう

書き出したものを整理し、優先順位を付けましょう

質問することをメモにまとめ、診察の時に持参しましょう

▶ 診察の時

説明がわからない時は、その場で医師に確認しましょう

あとで確認できるように、メモをとるのも良いでしょう

わからないことがあれば、看護師やがん相談窓口に聞いてみましょう



次のような心配事は、看護師または他の医療スタッフにご相談ください

- *薬の心配やわからないことは、薬局の薬剤師にご相談ください。
- *病気や生活、医療費についての不安や悩みは、各医療機関の医療相談窓口・がん相談支援センターにご相談ください。

▶ セカンドオピニオンについて

「セカンドオピニオン」とは、診断や治療選択について、現在治療を受けている担当医とは別の医師から「第2の意見」を求めることです。セカンドオピニオンは、今後も現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用するものであり、「セカンドオピニオンを聞くこと＝転医すること」ではありません。

まずは、担当医から自分の病状、進行度、なぜその治療法をすすめるのか十分に聞いたうえで、セカンドオピニオンを受けることをおすすめします。セカンドオピニオンを聞くことで、担当医から説明された診断や治療方針を別の角度から検討することができ、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は健康保険が適応されない自由診療で、料金は病院によって異なります。

セカンドオピニオンを聞いた後は、その意見を参考に再度担当医と治療について話し合うことが大切です。



▶ セカンドオピニオンの流れ

- 1 現在の担当医の意見（ファーストオピニオン）を良く理解する
- 2 病院を決める
①病院を探す ②現在の担当医に伝える
- 3 受診の準備をする
①希望先の病院へ連絡する ②現在の担当医に紹介状などをもらう
- 4 セカンドオピニオンを聞く
①医師に伝えたいこと、聞きたいことを整理しておく
②信頼できる人に同行してもらう
- 5 セカンドオピニオン後、現在の担当医に報告し今後について相談する

※セカンドオピニオンを迷っている方は、がん相談支援センターへご相談ください。