

# 妊よう性について

## ▶ 妊よう性とは「妊娠するための力」のことをいいます

妊よう性は、女性にも男性にも関わることです。妊娠するためには卵子と精子が必要となり、卵巣、子宮、精巣などが重要な役割を果たしています。性別やがんの種類に関わらず、がんの治療によって妊娠するための力が弱まったり、失われたりすることがあります。

## ▶ 将来子どもをもつことについて、考えてみましょう

がんの治療の進歩によって、多くの若い患者さんもがんを克服できるようになってきています。そして近年では、将来自分の子どもをもつ可能性を残すために、卵子や精子、受精卵を凍結保存する「妊よう性温存療法」を受けるといった選択肢も加わってきました。まずは、がんの治療を受けることが大前提ですので、必ずしも希望通りにならない場合もありますが、将来子どもをもつことを望むのか、治療前に考えてみることも大切です。

## ▶ 妊よう性のことについて担当医に聞いてみましょう

将来子どもをもつことについて考えるためには、担当医に気持ちを伝え、「がんの治療によって妊よう性にどのような影響があるのか」や「がんの治療後の見通し」を確認する必要があります。その上で、妊よう性温存を検討する場合は、生殖医療を専門とする医師の診察を受ける必要があります。

また、自分ひとりの問題ではないため、状況を理解してもらうためにも、患者さんとご家族やパートナーの方でお互いに話し合うことが大切です。



## ▶ 温存後に子どもをもちたいと考えたとき

がん等の治療で妊よう性が低下する前に保存を行った受精卵・未受精卵子・卵巣組織・精子を使って妊娠を目指す治療のことを「温存後生殖補助医療」と言います。

がんの治療が終わった後主治医から妊娠の許可が下りれば、妊娠に向けて治療を始めることができます。

## ▶ 助成制度があります

がん患者さんの「妊よう性温存療法」と「温存後生殖補助医療」は保険適応外のため全額自己負担になりますがそれらに係る費用の一部を助成し、その経済的負担の軽減を図る制度を利用することができます。ただし、下記の登録施設で治療した方が対象です。詳しくは青森県庁ウェブサイトでご確認いただくか青森県内のがん相談支援センターへご相談ください。→ P9 参照

令和4年12月現在

### ● 青森県内の指定医療機関 ●

弘前大学医学部附属病院

弘前市

## ▶ がん相談支援センターへご相談ください

妊よう性についてもっと詳しく知りたい、どのように主治医に聞けばいいのかわからないなど少しでも不安なことがありましたら、がん相談支援センターにご相談ください。がんの治療を含め、納得のいく選択ができるようお手伝いします。→ P9 参照

# お金のこと

## ▶ 治療費のこと

### ◆ 高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払った医療費（食事代や差額ベット代等を除く）が、1か月間で自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。支給までに3か月程度かかるため、事前に「限度額適用認定証」の手続きを行えば、ひと月の支払額を自己負担限度額まで抑えることができます。また、同じ月の複数の医療機関等における自己負担額（70歳未満の場合は21,000円以上であること）を合算することができます。この合算額が自己負担限度額を超えれば高額療養費制度の支給対象になります。

〈問合せ先〉 加入している健康保険組合、協会けんぽ、市町村の国民健康保険・後期高齢者医療制度の窓口など

## 70歳未満の方の自己負担限度額

（平成30年8月診療分から）

区分	適用区分※1	自己負担限度額（入院＋外来）※2	多数該当※3
ア	年収約1,160万円～	252,600円＋ （医療費－842,000円）×1%	140,100円
イ	年収約1,160万円～ 年収約770万円	167,400円＋ （医療費－558,000円）×1%	93,000円
ウ	年収約770万円～ 年収約370万円	80,100円＋ （医療費－267,000円）×1%	44,400円
エ	～年収約370万円	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税の方	35,400円	24,600円

※1 適用区分は健康保険と国民健康保険の加入者とでは算定方法が異なります。

※2 同じ月に複数の医療機関を受診した場合や歯科を受診した場合には、領収書を病院ごとに分け、さらに医科と歯科別、さらに外来と入院別に分け、それぞれの自己負担額の合計額を計算します。21,000円以上のものを合算し、自己負担限度額を超えれば高額療養費制度の支給対象になります。また、薬剤費等は処方箋を発行した病院の外来に含めます。

※3 多数該当とは、年間に3回以上自己負担限度額を超えた場合、4回目からの限度額です。

## 70歳以上の方の自己負担限度額

(平成30年8月診療分から)

区分	適用区分※1	自己負担限度額		多数該当※2
		外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並み	Ⅲ年収約1,160万円～	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%		140,100円
	Ⅱ年収約1,160万円～ 年収約770万円※3	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%		93,000円
	Ⅰ年収約770万円～ 年収約370万円※3	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%		44,400円
一般	年収約370万円～ 年収約156万円	(18,000円) 年間上限 144,000円	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯Ⅱ※3		8,000円	24,600円	なし
住民税非課税世帯Ⅰ※3 (年金収入80万円以下など)			15,000円	なし

※1 適用区分は健康保険と国民健康保険の加入者とは算定方法が異なります。

※2 多数該当とは、年間に3回以上自己負担限度額を超えた場合、4回目からの限度額です。

※3 現役並みⅠ・Ⅱ、住民税非課税世帯Ⅰ・Ⅱの方は限度額適用認定証の交付申請が必要です。

### ◆医療費控除

本人又は家族が1年間に支払った医療費から、生命保険の入院給付金などで補填される金額を差し引いた自己負担額が一定金額を超えた場合、所得税・住民税を軽減する制度です。

〈問合せ先〉居住地の税務署

### ◆高額医療・高額介護保険合算制度

世帯の1年間の医療費と介護保険サービス利用料の合計額が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合、手続きを行うことで超えた金額が支給されます。

〈問合せ先〉加入している健康保険組合、協会けんぽ、市町村の国民健康保険・後期高齢者医療制度の窓口など

## ◆小児慢性特定疾病医療費助成制度

指定医療機関（病院・診療所、薬局、訪問看護ステーション）における小児慢性特定疾病及びその疾病に付随して発生する傷病について、医療費の自己負担分の一部が助成される制度です。対象者は青森県に居住している18歳未満の方（引き続き治療を行う場合は20歳まで延長可能）で、小児慢性特定疾病支援事業の対象疾患にかかっており、かつ、厚生労働大臣が定める疾病の程度である方です。詳細については、小児慢性特定疾病情報センターのホームページで確認いただくか、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 居住地の保健所、但し青森市又は八戸市居住の方は各市の保健所

## ●小児慢性特定疾病の医療費助成に係る自己負担上限額●

階層区分	階層区分の基準		自己負担限度額 (患者負担割合：2割、外来+入院)		
			一般	重症 ※ 1	人工呼吸器等 装着者
生活保護	生活保護		0		
低所得 1	市町村民税 非課税 (世帯)	年収～80万円	1,250円		500円
低所得 2		年収80万円超	2,500円		
一般所得 1	市町村民税 課税以上 7.1万円未満		5,000円	2,500円	
一般所得 2	市町村民税 7.1万円以上 25.1万円未満		10,000円	5,000円	
上位所得	市町村民税	25.1万円以上	15,000円	10,000円	
入院時の食費			1/2 自己負担 ※ 2		

※ 1 重症患者基準該当または1か月ごとの小児慢性特定疾病の医療費総額が5万円を超える月が、年間6回以上ある場合

※ 2 生活保護区分該当者及び血友病である者については、入院時の食費は自己負担なし。

## ▶ 経済的支援制度のこと

### ◆ 傷病手当金

会社員や公務員などの方で病気やケガにより仕事に就くことができず、会社（事業主）から給与を受け取れない場合、1日につき標準報酬日額の3分の2相当が支給されます。支給期間は通算して1年6か月です。担当医の証明と会社（事業主）の証明が必要です。

〈問合せ先〉勤務先又は加入している健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など

### ◆ 障害年金

病気やケガによって障害を有した65歳未満の方が、仕事や日常生活に障害をきたす場合に年金を早くから受給する制度です。病気やケガで初めて医師の診療を受けた時に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

〈問合せ先〉年金事務所、共済組合、市町村の年金担当窓口

### ◆ 生活福祉資金貸付制度

必要な資金を他から借り受けることが困難な世帯（低所得者世帯）、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳の交付を受けた者等が属する世帯（障害者世帯）、65歳以上の高齢者が属する世帯（高齢者世帯）を対象とした貸付制度です。

〈問合せ先〉居住地の市町村社会福祉協議会、民生委員

### ◆ 生活保護

病気やケガ、その他さまざまな理由で経済的に困窮している場合に、国の最低限の生活を保障する制度です。

〈問合せ先〉居住地の市町村福祉課又は福祉事務所

## ▶ 助成制度のこと

### ◆ウィッグ助成金【つがる市】

つがる市では、現在がん治療中または以前がん治療を受けたつがる市国民健康保険に加入している方に対して、全頭用医療用ウィッグなどの購入費を助成します。助成金額は、購入費の2分の1（千円未満切捨て）までで上限額は3万円です。対象者には条件がありますので、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 つがる市国民年金課保険事業係

### ◆青森県がん患者等の妊よう性温存療法費用等助成事業

青森県では、将来子どもを産み育てることを望む小児・AYA世代のがん患者さんが希望をもって治療に取り組めるよう、妊よう性温存療法及び妊よう性温存療法により凍結した検体を用いた生殖補助医療等に要する医療保険適用外費用の一部を助成します。助成には条件がありますので、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課がん対策推進グループ、お近くのがん相談支援センター

## ● 妊よう性温存療法に係る助成額 ●

対象治療	助成上限額/1回	助成回数
胚（受精卵）凍結に係る治療	35万円	2回まで
未受精卵凍結に係る治療	20万円	2回まで
卵巣組織凍結に係る治療	40万円	2回まで
精子凍結に係る治療	2万5千円	2回まで (組織採取時に1回、再移植時に1回)
精巣内精子採取術による精子凍結	35万円	2回まで

※対象となる方は、妊孕性温存療法の凍結保存時に43歳未満の方です。

※令和3年4月1日以降に実施した治療が対象です。

※異なる治療を受けた場合でも、助成回数は通算2回までです。



## ● 温存後生殖補助医療に係る助成額 ●

対象治療	助成上限額/1回	助成回数
凍結した胚（受精卵）を用いた生殖補助医療	10万円	初めて温存後生殖補助医療の助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満である場合、通算6回まで。40歳以上の場合は通算3回まで。
凍結した未受精卵子を用いた生殖補助医療	25万円※1	
凍結した卵巣組織移植後の生殖補助医療	30万円※1~4	
凍結した精子を用いた生殖補助医療	30万円※1~4	

※妻の年齢が43歳未満の夫婦が対象です。

※1 以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施する場合は10万円

※2 人工授精を実施する場合は1万円

※3 採卵したが卵が得られない、又は状態の良い卵が得られないため中止した場合は10万円

※4 卵胞が発達しない、又は排卵終了のため中止した場合及び排卵準備中、体調不良等により治療中止した場合は対象外。





# 仕事のこと

## ▶ 治療と仕事

がんの診断を受けて頭の中は真っ白、目の前は真っ暗。

あれもこれもどうしたらいいのだろう…。

治療の計画はどうなっていますか？医療費の支払いはどうしますか？

人生における大きな決断は周りの人と相談しましょう。

これから仕事をする人も、ちょっとお休みする人も、お話してみませんか。

## ◆ 就労に関する相談窓口

● がん相談支援センター（P9 参照）

● ハローワークによるがん診療連携拠点病院等への出張相談

専門的就職支援担当者「就労支援ナビゲーター」が病院に出張して支援します。

医療機関名	予約・問い合わせ先	開催日時
青森県立中央病院	017-726-8435	毎週水曜日 13:30～15:30 (完全予約制)
八戸市立市民病院	0178-72-5148	
弘前大学医学部附属病院	0172-39-5174	
青森市民病院	017-734-2171 (代)	毎週木曜日 14:00～16:00 (完全予約制)

ほかに職場の人事担当者や上司や同僚、産業医などと相談するのもひとつの方法です。

## ● お住まいの地域のハローワーク（公共職業安定所）●

安定所名	所在地	電話番号
青 森	青森市中央 2-10-10	017-776-1561
ハローワークヤングプラザ	青森市安方 1-1-40 青森県観光物産館アスパム 3 階	017-776-1561
八 戸	八戸市沼館 4-7-120	0178-22-8609
弘 前	弘前市大字南富田 5-1	0172-38-8609
む つ	むつ市若松町 10-3	0175-22-1331
野辺地	上北郡野辺地町字昼場 12-1	0175-64-8609
五所川原	五所川原市敷島町 37-6	0173-34-3171
三 沢	三沢市桜町 3-1-22	0176-53-4178
十和田出張所	十和田市西二番町 14-12 十和田奥入瀬合同庁舎	0176-23-5361
黒 石	黒石市緑町 2-214	0172-53-8609

## ◆治療と仕事の両立支援

がん医療の進歩により、治療をしながら仕事を続ける方が増えてきました。厚生労働省も「両立支援」に関するガイドラインを定めるなど、国をあげて治療と仕事を両立するための仕組みづくりを進めています。

がんの治療をしながら「働くこと（治療と仕事の両立）」もできます。たとえ退職したとしても就職を目指すことができます。

### ● 両立支援窓口 ●

医療機関	受付・問い合わせ先	対応日時
青森労災病院	両立支援相談窓口 0178-33-1551 (内線:2293)	8:15～17:00 (土日・祝日を除く)
青森県立中央病院	医療連携部 017-726-8177	毎週水曜日(祝日を除く) 13:30～15:30 ※要予約
弘前大学医学部 附属病院	総合患者支援センター 0172-39-5551	毎週木曜日(祝日を除く) 13:30～15:30 ※要予約、弘大病院通院患者のみ

## がんと仕事の Q&A (国立がん研究センターがん対策情報センター)

診断から復職まで、復職後の働き方など場面分けした内容や、正社員やパート、自営業など就業形態ごとの情報がまとめられています。ご自身に必要な情報を確認してみてくださいはいかがでしょうか。



P38 から冊子内容を見ることができます。

# アピアランスケア (外見について)

## ▶アピアランスとは

外見、外観、容姿などのことを言います。

手術、がん薬物療法、放射線などのがん治療の影響により、傷あと、脱毛、皮膚の変色やニキビ様の皮疹、爪の変化など患者さんの身体にさまざまな外見の変化が起こる場合があります。

## ▶アピアランスケア相談 (実際にあった相談例)

### ◆脱毛に関すること

- 脱毛や発毛の時期について
- 抜けた髪の毛の片付けは大丈夫ですか？
- 脱毛時のシャンプー方法
- 発毛してきてからの白髪染めやパーマについて
- 帽子やウィッグの準備について  
(いつ準備する？ 医療向けウィッグじゃないとダメ？  
子供用のウィッグはある？ レンタルはできる？) など
- 眉毛やまつげが抜けたらどうすればいい？
- 普段行っている美容室 (床屋) に行きづらいんですが



**【ウィッグの助成制度】** つがる市では国民健康保険に加入されている方を対象にした助成制度があります。詳しくはP19をご参照ください。

### ◆皮膚の変化に関すること

- にきび様の皮疹が出ていますが、お化粧品はしてもいいですか？
- 皮膚の色が黒ずんでしまい、今まで使っていたファンデーションの色が合わなくて困っています
- 手の皮膚の色が黒ずんでしまって、人前で手を出すのが苦痛です
- 病院から顔に塗る保湿剤が処方されました。化粧水、乳液、日焼け止めも使っていますが、どの順番で塗ったらいいですか？
- 日焼け止めに塗るように説明を受けましたが、どんな日焼け止めを選んだらいいでしょうか？

### ◆爪の変化に関すること

- 爪の色が黒ずんできました。この色は元に戻りますか？
- 爪に亀裂が入りました。どうやって爪を切ったらいいですか？
- 爪がもろくなったのか欠けてしまいます
- 治療中マニキュアをしてもいいですか？
- 治療中ジェルネイルをしてもいいですか？
- 爪の保湿方法を教えてほしい

## ◆手術による外見の変化に関すること

- 乳がん術後の下着について知りたい
- 人工乳房の情報を教えて欲しい
- 乳房再建について知りたい
- 乳がんの手術後、子供とどうやってお風呂に入れればいいでしょうか？
- 人工肛門（ストーマ）を作ったら、実際どのような生活になるか知りたい
- 手術の傷が気になります
- 手術後温泉に行きたいのですが、傷跡が気になります
- 形成手術について知りたい

安心して治療に専念し、治療による外見変化を少しでも気にせず生活が送れるよう「がん相談支援センター」ではがん専門相談員や看護師などがお気持ちの整理のお手伝いや、外見変化に対応する方法など、一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

【青森県内のがん診療連携拠点病院 → P9 参照】

## ◆専門アドバイザーによる相談

青森県立中央病院では、アピアランスケア専門のアドバイザーによる無料相談を行っています。また、治療による外見変化の対処法等詳しく知りたい場合は、アピアランスケア教室も実施しています。心配されている外見変化について、その方に合ったセルフケア方法のアドバイスを行っております。男女問わずご利用できます。また、他院に通院されている方も無料でご利用いただけます。

青森県立中央病院	対応曜日・時間	電話番号
アピアランスケア 専門アドバイザー の相談	平日（予約不要） 9：00～16：30	017-726-8435 (青森県立中央病院 がん相談支援センター)
アピアランスケア 教室	(要予約) 男性/水・金 13：00～ 女性/火～金 15：00～	

※専門アドバイザーとは、国立がん研究センター中央病院で実施している「医療スタッフのためのがん患者の外見ケアに関する教育研修」を修了した医療者です。

# 痛みやつらさを和らげたい

## ▶ 緩和ケアとは

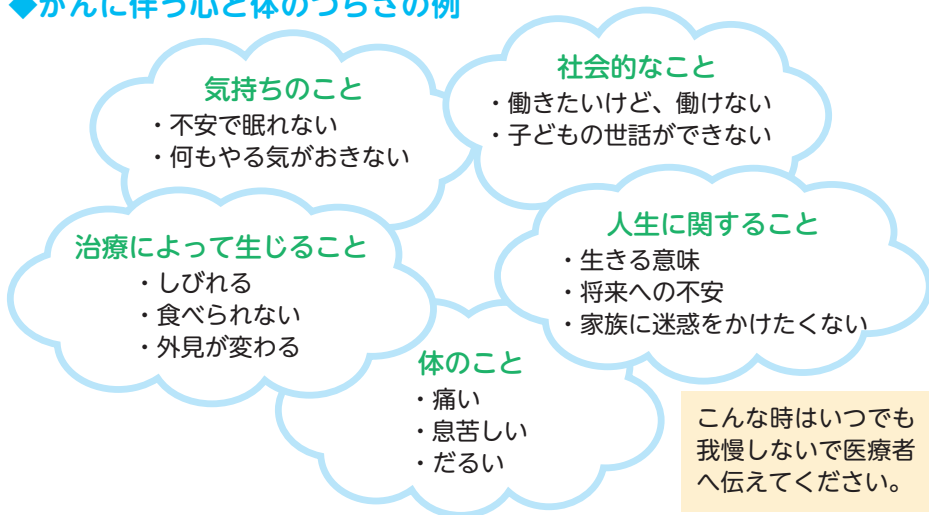
緩和ケアとは、重い病を抱える患者さんやその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです。(緩和ケア.net 引用)

## ◆ 緩和ケアは最後の治療？

緩和ケアは手術や抗がん剤治療などのがん治療と平行に、早い時期からおこなっていきます。がんに伴う心と体のつらさは様々あります。緩和ケアではそのつらさを和らげ、自分らしさや生活スタイルなど、生活・希望が保たれるように、幅広い対応をしていきます。

**一人で悩まず、周りに相談してください。**

## ◆ がんに伴う心と体のつらさの例



## ▶ 自分らしい生活続けるためにできること

### つらさを我慢しないことが大切

つらさはそれを感じている患者さんにしかわかりません。治療の第一歩はつらさがあると伝えることです。例えば痛みのために困っていること『(痛くて) 歩くのも大変』などを伝えてください。痛みやつらさが軽いうちに治療を始めれば、短期間で十分に和らげることができます。

**医療者につらさを伝えましょう！**

## ◆自分らしい過ごし方

人それぞれ、大切にしたいことは異なります。がんと告知を受けた後早い段階から、今後のことについて家族や医療者と何度も話し合っておくことが大切です。体のことや治療法についてわからないことは医療者に聞いてみましょう。患者さんを中心に緩和ケアが提供されます。どのように暮らしていきたいのか、自分の気持ちを伝えましょう。



## ▶緩和ケアの提供場所

緩和ケアで行われる医療やケアはさまざまです。

専門の緩和ケア外来や病棟以外でも、症状緩和を中心に対応してくれる医療機関（病院・クリニックなど）は多数あります。緩和ケアに関する情報については最寄りのがん相談支援センターにご相談ください。相談者の希望に合わせて医療機関の紹介をしております。

### 緩和ケアの内容

- ◆自分の病気を知り、治療法の選択を助ける
- ◆痛みなどのつらい症状を取り除くケア
  - ①痛みを取り除く
  - ②痛み以外の様々な症状を取り除く
- ◆日常生活を取り戻すケア
  - ①食事を楽しむケア
  - ②苦痛や不快感を最低限にするための排泄のケア
  - ③夜に眠れるようにするケア
  - ④好きな姿勢や自然な体位、寝返りをするケア
  - ⑤からだをきれいに保つケア
  - ⑥心地よい環境を提供するケア
- ◆こころのふれあいを大切にし、元気になるケア
- ◆ご家族へのケア
- ◆ご自宅でも、緩和ケアを受けられるようにする