

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)
青森労災病院	0178-33-1551	第1・3火曜日 13:40～15:30 (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

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

安心して治療に専念し、病気や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が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。お近くのがん相談支援センターにご相談ください。

他院に通院されている方もご利用いただけます。

→ P9 参照



▶ よくある相談事例

◆ 脱毛に関する事

Q1 治療で髪が抜けると言われました。いつ頃から抜けますか？

→ 1 回目の治療 (点滴や全脳照射) をした 2 ~ 3 週間後から抜け始めます。

Q2 ウィッグの準備を考えています。準備の仕方を教えてください。

→ 準備を考える時には自分の考えている予算内で、かぶり心地の良いものを選ぶことをお勧めしています。高いウィッグを買わなくても大丈夫です。医療用にこだわる必要はありません。髪が付いた帽子というのもあります。まずはインターネットで調べてみましょう。検索が苦手な方はがん相談支援センターで情報提供をしています。

Q3 ウィッグを購入しましたが、違和感があります。

→ かぶって見たらなんとなくしっくりこない違和感を感じる事が多いと思います。数日かぶり方の練習をしてみましょう。たいていのウィッグは前髪が長いので、自分の顔型に合わせてカットするとしっくりくる場合があります。

Q4 眉毛が抜けて、ほとんどなくなってしまいました。どうやってかけばいいですか？

→ 眉毛やまつげは髪より後に抜けることが多いです。眉毛の脱毛は化粧品で補えます。ほとんどなくなった場合はパウダータイプが使いやすいです。また、眉ティントを使用すると、数日色が落ちないので、毎日描く手間が省けます。

他にも、再発毛時の事、脱毛時のシャンプー方法、白髪染めやパーマの事、脱毛することをどのように家族に伝えたらいいのかなど様々な相談に対応しています。

◆皮膚の変化に関する事

Q1 治療で皮膚の色が黒くなってきました。今までの化粧品が合わなくて困っています。

→ 普段使用しているファンデーションよりも暗めの色を選んで使うことで気にならなくなる場合があります。治療によっては、普通の化粧品でカバーしきれないほど色素沈着が強くなる場合があります。お困りの時はがん相談支援センターへご相談ください。

Q2 紫外線予防をしてくださいと言われました。どういうものを準備したらいいですか？

→ 紫外線が刺激となり、皮膚の症状を悪化させることがあります。日焼け止めや帽子、UVカット素材の衣服などを活用しましょう。日焼け止めを選ぶ時には、SPF15～30、PA++～+++程度のものを選ぶと良いです。子供用のものは通常の石鹸で落ちるのでお勧めです。

最近では皮膚の副作用症状を起こす薬が増えていています。上記以外の事でもご相談いただけます。

◆爪の変化に関する事

Q1 爪が割れやすくなっています。どうしたらいいでしょうか？

→ 乾燥していると更に割れやすくなります。ハンドクリームなどで爪の保湿をしましょう。また、爪を切る場合は入浴後の爪が柔らかくなった時が切りやすいです。マニキュアやベースコートなどで補強するのも良いです。

Q2 爪が浮いた感じがしてはがれそうです。絆創膏で抑えてもいいですか？

→ 爪が弱くなっている時に、粘着のあるテープで固定するとはがす時に爪が取れてしまう場合があります。保護する時には粘着のないタイプのテープをお勧めしています。

爪の症状は日常生活に支障が出る場合があります。爪の症状でお困りの事があればご相談いただけます。

◆手術や病気による外見の変化に関する事

Q1 手術後の傷跡が気になります。

→ 傷跡は時間がたつにつれ変化します。徐々に目立たなくなっていくことがほとんどですが、形が変わってくることもあります。気になる場合にはご相談ください。

上記の他にも再建術のことや、変化した見た目での他の人と会うときのことなど様々な内容の相談をお受けしています。また、変わった見た目を好きになれず、モヤモヤした気持ちを抱えている場合もがん相談支援センターにお話ししに来てみてください。

【アピアランスに関する助成制度→ P19 参照】

痛みやつらさを和らげたい

▶ 緩和ケアとは

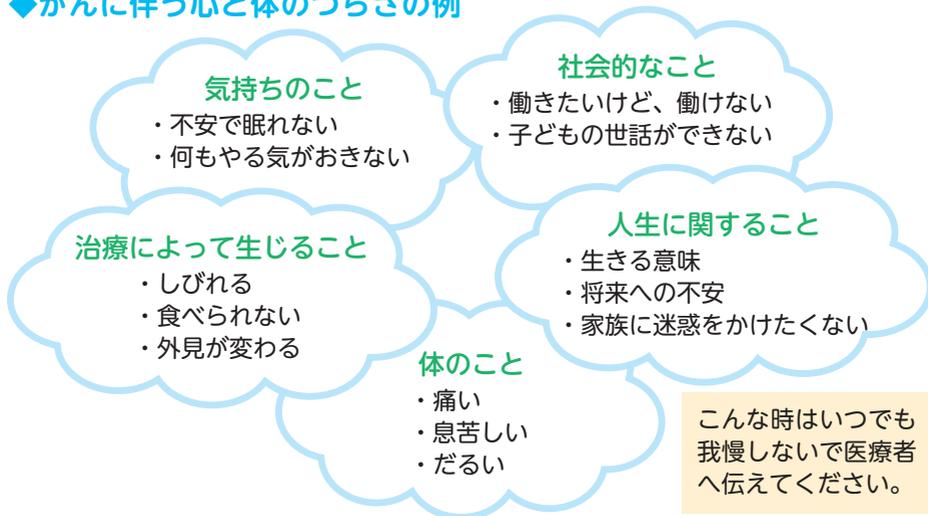
緩和ケアとは、重い病を抱える患者さんやその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです。(緩和ケア.net 引用)

◆ 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



▶ 自分らしい生活をす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

住み慣れた場所で暮らす

▶ 在宅療養

もし病気が進行して、具合がわるくなったり、からだが思うように動かなくなったり、どこでどのように過ごしたいと考えますか？このことは、健康なときから家族と話し合ったり、がんと診断されたときからさまざまな場面で、担当医や看護師らと相談しておくのが良いとされています。暮らしの場所として以下のようなところがあります。

場 所	特 徴
自 宅	<ul style="list-style-type: none">・住み慣れた場所で、自由に自分らしい生活が出来る・医療者による早急な対応は難しい・家族の介護負担がある
施 設	<ul style="list-style-type: none">・家族の介護負担が少ない・すぐに入所出来ない場合がある・経済的負担が大きい場合がある
医療機関	<ul style="list-style-type: none">・容態が急変しても、医療者がすぐに対応してくれる・病院のスケジュールで管理され、自由に生活出来ない・他の入院患者がいるため、家族や友人との交流がしづらい・急性期病院では、長期の入院は難しい

自宅で過ごす場合は、家族だけで頑張らなくても、訪問診療・訪問看護や介護保険制度など、自宅での暮らしを支える仕組みがあります。

▶ 在宅療養を支援する人たち 「患者必携がんになったら手にとるガイド普及新版1版4刷」より抜粋

- ◆ 担当医（病院）
- ◆ 薬剤師
- ◆ 理学療法士・作業療法士
- ◆ 在宅医
- ◆ 歯科医・歯科衛生士
- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 訪問看護師
- ◆ ケアマネジャー
- ◆ ホームヘルパー

在宅療養におけるポイント

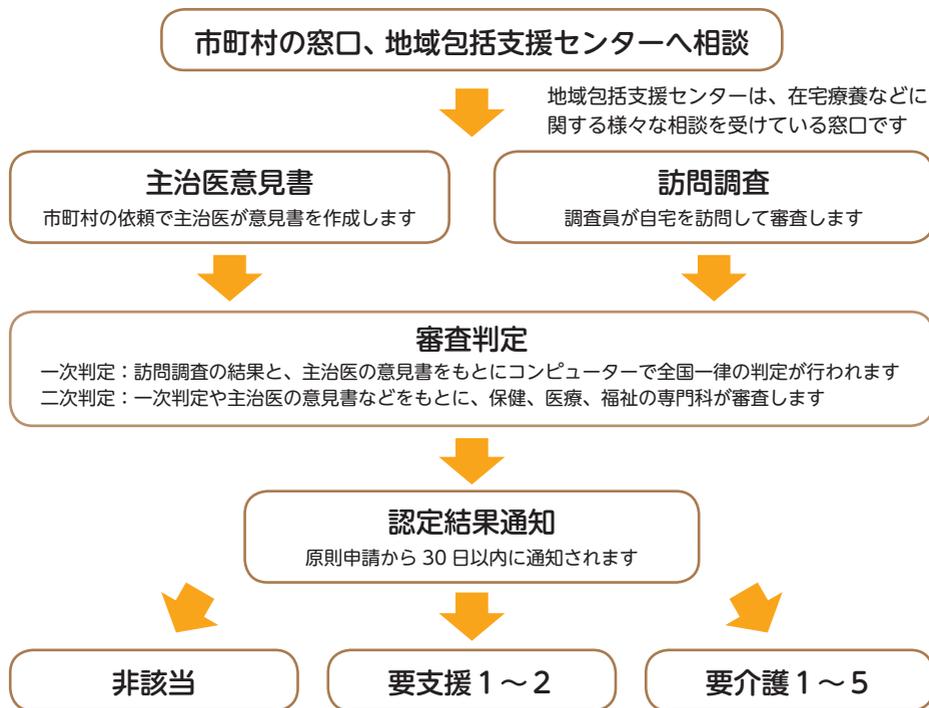
- * なんでも一人で抱え込む必要はない。
- * 家族内で窓口（キーパーソン：本人の希望になるべく沿えるように、家族や関係者の意見をとりまとめて、医療者と主にやりとりする人のこと）を決める。
- * 親族間で情報や方針を共有し、在宅での緩和ケアや看取りについてすれ違いないようにする。

▶療養を支える制度

◆介護保険

介護保険の対象者になると、介護保険サービスを総費用の1～3割負担で利用することができます。介護保険の対象になるのは、65歳以上の人と、40歳以上で「特定疾病」（がんに関しては、医師が必要と診断した場合）に該当する方です。

〈要介護認定の手続きの流れ〉



▶サービス内容

◆在宅サービス

訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、短期入所介護・療養介護（ショートステイ）、福祉用具レンタルや購入、住宅改修

◆施設入所サービス

介護保険の指定を受けた施設に入所し、施設内で入浴や食事、排泄等の介護や機能訓練などを受けることができます。

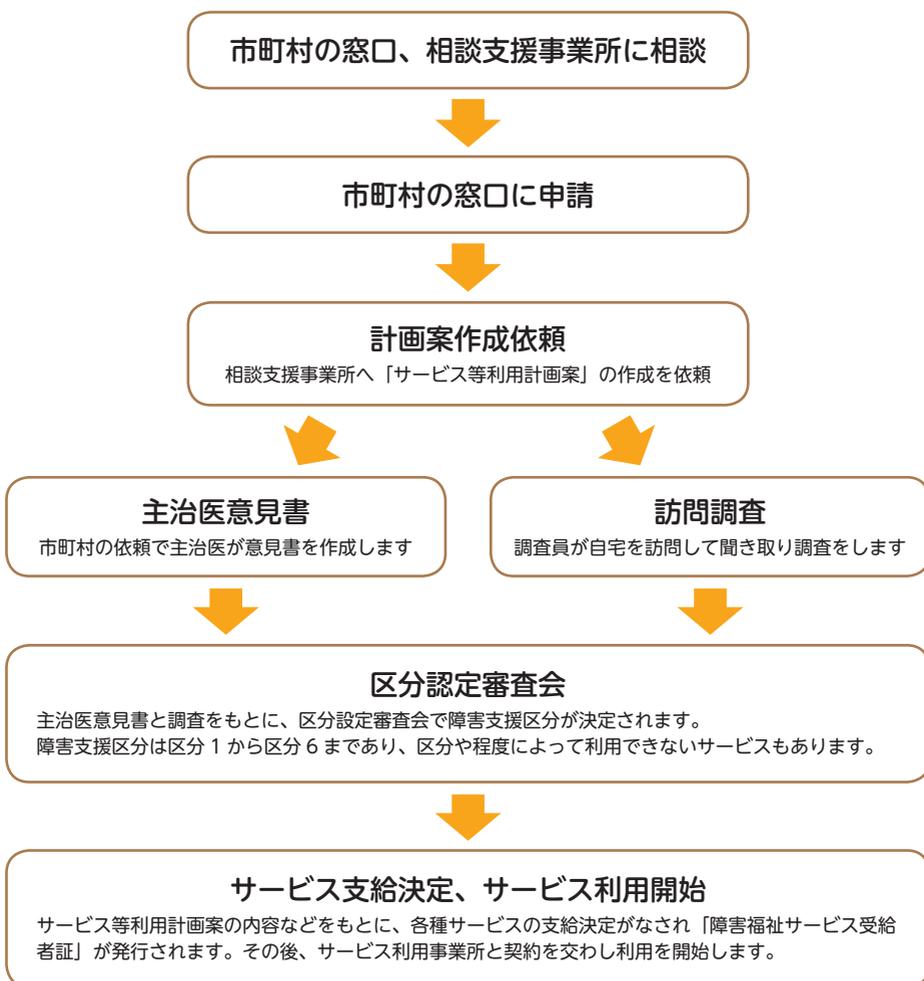
◆障害者総合支援法

利用出来る対象者（児）は、身体障害者、知的障害者、精神障害者（発達障害者も含む）、難病等（治療方法が確立していない疾病その他の特殊の疾病であって政令で定めるものによる障害の程度が厚生労働大臣が定める程度である者）としています。2021年11月時点で366疾患が対象です。

詳しくは市町村役場または相談支援事業所にお問い合わせください。

※65歳以上の方及び40～64歳（介護保険第2号被保険者）の方で、介護保険サービスの利用が可能な方は、原則として介護保険が優先となります。

〈サービス利用までの流れ〉



▶ その他の在宅サービス

介護保険、障害者総合支援法に該当しない人でも利用出来る在宅サービスがあります。

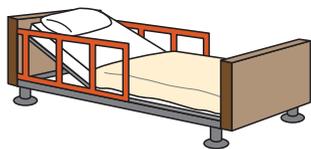
◆ 訪問看護

医師との連携のもと、療養の世話や医療処置や症状の確認などを行います。医療処置、治療に関わる看護や、がんなどの苦痛の緩和と看護も行います。



◆ 自費ベッドレンタル

おもに介護保険で福祉用具のレンタルを行っている事業所で、電動ベッドを事業所が独自にレンタルしてくれます。介護保険サービスが利用出来ない、入院中の外泊時にも利用出来ます。料金は各事業所で設定しています。その他、ベッドレンタル以外でも事業所独自に取り扱っている福祉用具もあります。



◆ 移送サービス

歩行が困難な方、寝たきりの方が外出するときに利用できます。介護タクシー、福祉タクシーと呼ばれることが多いです。車いす、ストレッチャー（寝たま移動できる）で、目的地まで送迎します。事前予約制が多いです。

もしもの時のために…人生会議をしてみませんか？ ACP (アドバンス・ケア・プランニング) の勧め



人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしていきたいですか？自らが望む人生、医療について日ごろからご家族や、周囲の人と、話し合ってみませんか？

▶ 人生会議とは

もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを【人生会議 (ACP)】と呼びます。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのように生活し、最後の時をどのように過ごしたいかを前もって考え、周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。

人生会議：
大切なのは『話し合い』

step 5 **書き留めて**
おきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

step 1 治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

- ・家族や友人のそばにいたい
- ・好きなことをし続けたい
- ・家族に負担をかけたくない

○希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。

○何度も、繰り返し考えていきましょう。

step 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人
・配偶者 ・きょうだい
・子ども

step 4 希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

- ・痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- ・一人にしないでほしい
- ・入院するのはいやだ



step 3 かかりつけ医に**質問**してみましょう

- ・今後予想される経過は？
- ・必要な医療やケアは？

大阪府ホームページより参照

人の気持ちは揺れて、変わるものです。一度決めても変わることがあります。何度も繰り返し、ゆっくり話し合いきましょう。

今までご自身が大切にしてきた事や大事な思い出
例) 家族で行った八甲田登山

これからご自身が大切にしていきたいこと
例) 家族と一緒に食事の時間

交流の場

悩みや不安など共通する体験を持つ人が集まって情報交換することで、気分が軽くなったり快適な療養生活のヒントを得られたりすることがあります。こうした支え合いの場として県内各地域で行われている、がん患者・家族サロン、がん患者・家族会についてご紹介します。

ひとりで抱え込まないで、自分が話しやすいと感じる人と話してみましよう。あなたはひとりではないということに気づくはずですよ。

▶がん患者・家族サロン

がんサロンとは、患者さんやご家族など同じ立場や経験をした人が、がんのことなど気軽に語り合える場です。ここでは、がんサロンを行っている医療機関について掲載しています。詳しくは各医療機関へ気軽にお問い合わせください。

●青森県でがんサロンを行っている医療機関一覧●

施設名	開催日時	連絡先
青森県立中央病院	電話やホームページで ご確認ください	017-726-8435
弘前大学医学部附属病院	電話やホームページで ご確認ください	0172-39-5174
八戸市立市民病院	電話やホームページで ご確認ください	0178-72-5148
十和田市立中央病院	毎月第1水曜日 (14:00～16:00)	0176-23-5121
むつ総合病院	電話やホームページで ご確認ください	0175-22-2111 (代)
青森市民病院	1, 3, 5, 7, 9, 11月 開催	017-734-2171 (代)
青森労災病院	電話やホームページで ご確認ください	0178-33-1551 (代)
三沢市立三沢病院	年に3～4回を予定	0176-51-1375

▶がん患者・家族会

がん患者・家族会は、当事者の視点で話を聞いてもらえる患者同士の支え合いの場であり、自分の体験が他の患者さんを支援する力になることもあります。

学習会や交流会など様々な活動を行っています。参加方法などは、各団体へお問い合わせください。

名称欄にあるFBはフェイスブック、HPはホームページがある団体です。

●青森県のがん患者団体一覧●

令和6年3月現在

名称	青森県よろこびの会 HP	
対象部位	問いません	[ひとこと] 青森県内の各地区（青森地区・十和田地区・八戸地区）で構成された「がん体験者」の会です。2023年度から、御家族も入会できるようになりました。是非一緒に入会ください。
対象者	がん体験者	
HP	http://www.aomori-souken.or.jp/yorokobi/yorokobi01.html	
所在地／連絡先	青森市／017-741-2336 E-mail : koho@aomori-souken.or.jp	

名称	ほほえみネットワーク	[ひとこと]平成21年5月に発足しました。「乳がんを明るく生きる」を合言葉お互いに語り、励ましあい、支えあうことを第一としています。当会は、特定の病院に属していない乳がん患者会です。手作りのケア帽子をがん相談室等に配布しています。奇数月毎にサロンを開催。
対象部位	乳がん	
対象者	本人、家族、賛助会員として賛同できる方	
所在地／連絡先	弘前市／0172-88-5844 (FAX)のみ E-mail : hohoeminet55@yahoo.co.jp	

名称	青森喉友会	[ひとこと] 青森喉友会は、青森、弘前、八戸に支部があります。喉頭摘出者の患者団体です。声を失った皆さんに、食道発声法、電気発声機の使用方法などについて教えております。また、様々な困り事、ご家族の相談にも対応しております。
対象部位	頸部、喉頭部	
対象者	喉頭摘出者	
所在地／連絡先	五所川原市／0173-33-2257 (FAX 兼用) E-mail : turu0828@icloud.com	

名称	日本オストミー協会 青森県支部	[ひとこと] 術後療養されている方、一人で悩まず、適切な知識、指導を得て終生、前向きに語らしましょう。また、研修や相談等で情報を共有し、オストメイトの輪を広げよう。
対象部位	大腸がん、膀胱がん	
対象者	本人、家族	
所在地／連絡先	青森市／017-754-3634 (FAX 兼用)	

名称	血液疾患と歩む患者・家族の会 まろまろ FB	[ひとこと] 造血幹細胞移植を受け、または希望している等の血液疾患の患者、家族及び関係者が交流を深め、情報交換することにより、闘病中や退院後の環境づくりをめざしています。
対象部位	血液疾患	
対象者	本人、家族、会の趣旨に賛同し活動できる方	
HP	http://aomori-kenbyo.jp/activity/gan/maromaro-3	
所在地／連絡先	青森市／090-9634-6703 E-mail : maromaro.aomori@gmail.com	

名 称	スマイルあつぶるの会	[ひとこと] 「ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう」をモットーに、体験者同士の情報交換により不安や悲しみを和らげたいと集いを開催し医療関係者等による研修会や、がん患者用の手作り帽子の寄付などの活動をしています。
対象部位	乳がん	
対象者	本人、家族、賛同者	
所在地／連絡先	青森市／070-2412-5174 E-mail : s_ap2011@yahoo.co.jp	

名 称	ならはの会	[ひとこと] “活動休止中” 問い合わせ先はむつ総合病院がん相談支援センター 0175-22-2111 (代表) 内線 3351
対象部位	問いません	
対象者	本人、家族、会の趣旨に賛同する企業・個人	
所在地／連絡先	むつ市	

名 称	乳がんピアサポート BEC あおもり	FB	[ひとこと] 「今、行き詰っている人に届けたい、寄り添いたい」という思いから、ピアサポート活動をしています。産業領域のカウンセラー資格者があり、患者さんが抱える様々な問題に対応しています。お気軽にご相談ください。
対象部位	乳がん等		
対象者	募集しておりません		
所在地／連絡先	青森市／ E-mail : bec8aomori@yahoo.co.jp		

名 称	絵美の会	HP	[ひとこと] がんカフェ (毎月第2日曜日) ではがん患者とボランティアが簡単にできる料理教室を開いています。お気軽にお問い合わせください。
対象部位	問いません		
対象者	本人、会の活動に賛同できる方		
HP	http://eminokai.jimdo.com/		
所在地／連絡先	弘前市／080-3146-4230 E-mail : emi-hirosaki715@softbank.ne.jp		

名 称	ろくつがるの会	[ひとこと] がんを経験した方、またその家族の方が参加し体験談を語り合い、不安や心配な気持ちを少しでも和らげ、前向きに治療に望めるよう情報共有しています。またケア帽子を手作りし、無料で差し上げています。
対象部位	問いません	
対象者	本人、家族	
所在地／連絡先	五所川原市／0173-35-7264 E-mail : omoko807@gmail.com	

名 称	茶話会 face	HP	[ひとこと] ひとりで悩まず、繋がりましょう。おしゃべり会を開催したり、個別相談に応じたりしています。手段はzoom、メール、電話、対面などからお選びください。会員登録はしていただきますが、繋がるための会員登録なので、登録の会費は掛かりません。
対象部位	乳がん		
対象者	本人、家族		
HP	https://face2018.jimdo.com/		
所在地／連絡先	青森市／017-739-1331 E-mail : face2018cafe@gmail.com		

名 称	がんピアサポート ルナ	[ひとこと] がんで不安や悩みを抱えた時、ひとりで考え込まないで、同じような体験をした人たちとお話をしたり聴いたり、ホッとできる場所『びあるーム ルナ』を不定期に開催しています。また、電話やメールでの個別相談も行っておりますので、気軽にご連絡ください。
対象部位	問いません	
対象者	本人、家族、体験者	
所在地／連絡先	弘前市／090-3752-1537 E-mail : peerroomluna@gmail.com	

名 称	北日本若年性がん患者会 The Bright Future HP	【ひとこと】 AYA 世代等の方のためのがん患者会です。がんになっても孤独を感じることなく、安心して生活できるよう、がんを経験した仲間と、悩みや情報を共有しながら交流しています。お気軽にご連絡ください。
対象部位	問いません	
対象者	39 歳までにがんになり患された方	
H P	https://juvenile-cancer.amebaownd.com/	
所在地／連絡先	青森市／ E-mail : north.juvenile.cancer.survivor@gmail.com	

名 称	弘前がん哲学外来メディカルカフェ「ひととき」 HP	【ひとこと】 「一般社団法人がん哲学外来」が中心となって全国各地で行われているカフェです。がんの患者さんだけでなく、お互いに助け合い、励まし合いながら前に進もうとする働きです。お茶のひとときを御一緒にどうぞ。
対象部位	問いません	
対象者	本人、家族、友人、遺族ほか自由参加	
H P	http://hirosakichurch.sakura.ne.jp/hitotoki.html	
所在地／連絡先	弘前市／ 0172-32-3971 (FAX 兼用) E-mail : spz93ag9@jewel.ocn.ne.jp	

名 称	Breast Cancer Network Japan-あけぼの会 HP	【ひとこと】 会のモットーは「再び誇り高く美しく」。専門家による講演会勉強会、体験者による相談会〈あけぼのハウス〉や「乳がん早期発見」の啓発活動を通して「今一番困っている人の役に立つ」活動を45年続けています。全国の会員数・約2,000人。
対象部位	乳がん	
対象者	体験者、会の趣旨に賛同される方	
H P	http://www.akebono-net.org/index.html	
所在地／連絡先	東京都／ E-mail : akebonotokyo2020@gmail.com	

名 称	ひまわりの会 HP	【ひとこと】 4年ぶりに活動を再開しました。今年度は会報誌発行に加え、総会、勉強会、忘年会で会員との交流を図り、ひまわり館(会員のつどいの場)でケア帽子、エコタワシ製作活動も行いました。
対象部位	乳がん	
対象者	あいざわクリニックに通院している乳がん患者	
H P	http://aizawa-clinic.com/himawari	
所在地／連絡先	三沢市／ 080-1823-8171	

名 称	メラノーマ患者会『Over The Rainbow』 HP	【ひとこと】 2013年に日本初のメラノーマ患者会として発足しました。主な活動内容は、セミナー開催、交流会、がん啓発関連イベントへの参加等です。
対象部位	皮膚、メラノーマ(全身)	
対象者	患者本人及び家族	
H P	https://melanoma-net.org/melanoma-net.org	
所在地／連絡先	東京都／ E-mail : info@melanoma-net.org	

名 称	tomoshi+ HP	【ひとこと】 青森県唯一の小児がんの子ども・家族のためのサポーター団体です。小児がんのお子様をもつ家族同士のコミュニティ作り、県内での啓発活動などを行っています。気軽にお問い合わせ下さい。
対象部位	小児がん	
対象者	小児がんの子ども、家族	
H P	https://www.link-tomoshi.com	
所在地／連絡先	八戸市／ 070-9090-1935 E-mail : info@link-tomoshi.com	

役立つ情報一発検索

▶がんについて知りたい

①インターネット

サイト内容	QRコード
<p>国立がん研究センターがん情報サービス</p> <p>国立がん研究センターが提供するがん情報サービスです。部位別のがんの解説や療養生活、がんの統計、医療機関などの情報を提供しています。がんに関する様々な冊子や書籍のデータを入手できます。</p>	
<p>青森県がん情報サービス</p> <p>がんと正しく向き合うための、青森県のがん情報サポートサイトです。県内のがん診療拠点病院の情報やがんに関する相談機関、がん患者・家族会、がんサロンの情報を提供しています。</p>	
<p>公益財団法人 日本対がん協会</p> <p>日本対がん協会は、「がんで苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」を胸に取り組んでいる公益財団法人です。民間の立場でがん対策に取り組んでいます。</p>	

②冊子

国立がん研究センターで発行している冊子の紹介です。がん情報サービスで「がんの冊子」、「でんし冊子」、がんの冊子の「音声版」をダウンロードできます。全国のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターで閲覧したり、入手したりすることができます。

サイト内容	QRコード
<p>「がんと診断された あなたに 知ってほしいこと」</p> <p>がんと診断されて、不安を感じることは自然なことです。これからの治療や生活など、誰に相談したらよいのか、どのように調べたらよいのか、分からないこともあるかもしれません。これからの生活を考えるなかで参考にしていただきたい情報を紹介しています。</p>	<div data-bbox="714 1289 860 1497"><p>がんと診断された あなたに 知ってほしいこと</p></div> 

サイト内容	QRコード
<p style="text-align: center;">「がんの冊子」</p> <p>各種がんシリーズ、小児がんシリーズ、がんと療養シリーズ、社会とがんシリーズ、がんを知るシリーズがあります。</p> 	

③書籍

国立がん研究センターが作成したがんに関する書籍の紹介です。がん情報サービスのPDFファイルや、がん相談支援センターの見本版で読むことができます。

サイト内容	QRコード
<p>「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版・療養手帳」</p> <p>“がん”と診断されて間もない患者さんの想いに寄り添い、支えることの助けとなることを目指して、「信頼できる、役に立つ情報」をわかりやすくまとめられたものです。自分らしい向き合い方を考えていくために読む“がんになったら手にとるガイド”と聞いたり調べたりして理解したことを書きとめて整理する別冊“わたしの療養手帳”から構成されています。</p> 	 
<p>「もしも、がんが再発したら」</p> <p>がんの再発に対する不安や、再発に直面したときの支えとなる情報をまとめられた冊子です。「希望を持って生きる」助けになりたいという願いを込めて、再発がんの体験者、がん専門医らとともに検討を重ねて作成されています。</p> 	

役立つ情報

▶がんゲノム医療

サイト内容	QRコード
国立がん研究センターがん情報サービス がんゲノム医療 がんゲノム医療について詳しく知ることができます。	

▶がんのことを相談したい

県内のがん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」(P9参照)以外の相談窓口を紹介します。青森県のがん相談の事例集のサイトも参考にしてください。

サイト内容	QRコード
国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンター 国立がん研究センターが運営する相談窓口です。がんの情報の案内や治療・療養に関する相談、心配事、困っていることを電話で相談できます。 〈連絡先〉 0570-02-3410 03-6706-7797 平日10～15時(土日祝日、年末年始を除く)	
公益財団法人 日本対がん協会 日本対がん協会が運営する、がんに関する不安や心配がある方ならどなたでもご利用いただける電話相談窓口です。看護師や社会福祉士の資格を持つ相談員が対応しています。 〈連絡先〉 03-3541-7830 毎日10～13時、15～18時(年末年始を除く)	
青森県がん情報サービス がん相談の事例集 青森県がん情報サービスのサイトで青森県内のがん相談の事例を掲載しています。	

▶ 重要な面談にのぞむときは？

サイト内容	QRコード
<p>国立がん研究センター東病院 臨床開発センター精神腫瘍学開発部 「重要な面談にのぞまれる患者さんご家族へ －聞きたいことをきちんと聞くために－」</p> <p>患者さんやご家族が、医師との面談の際に疑問点や不安なことについて質問するときの例文や、よくある質問の説明をまとめた冊子です。</p>	 

▶ 妊よう性について

サイト内容	QRコード
<p>青森県庁ホームページ がん患者等の妊よう性温存療費用等法助成事業</p> <p>青森県では妊よう性温存療法に要する費用の一部を助成しています。申請方法などの詳細を知ることができます。</p>	

▶ 仕事のこと

サイト内容	QRコード
<p>国立がん研究センターがん情報サービス 冊子「がんと仕事のQ&A」</p> <p>診断から復職まで、復職後の働き方、新しい職場への応募など Q & A 形式で紹介しています。</p>	 

▶痛みやつらさを和らげたい

サイト内容	QRコード
<p>緩和ケア.net</p> <p>緩和ケアに関する解説や動画がわかりやすく載っています。厚生労働省委託事業で、緩和ケア普及啓発事業として緩和医療学会が運営しています。</p>	

▶住み慣れた場所で暮らす

サイト内容	QRコード
<p>地域におけるがん患者の緩和ケアと療養支援情報普及と活用プロジェクト冊子「ご家族のためのがん患者さんご家族をつなぐ在宅療養ガイド」</p> <p>ご家族やご友人など、周りの方向けに作成されたものです。がんを患った方が、その人らしい生活を維持しながら、自宅や施設などの身近な場所で過ごすときに役立つ情報をまとめられています。</p>	 

▶人生会議をしてみませんか？

サイト内容	QRコード
<p>ゼロからはじめる人生会議</p> <p>人生会議について優しく解説しています。手順に沿って今の気持ちを入力していくと、最後にプリントでき、書面で残すことができます。厚生労働省、神戸大学が運営しています。</p>	
<p>人生会議 (ACP) 普及・啓発リーフレット</p> <p>厚生労働省ホームページに掲載されています。</p>	
<p>わたしノート</p> <p>これからの人生をよりよく、豊かに、充実して生きるために、元気なうちから必要な備えを行っておく「終活」のひとつとして、青森市高齢者支援課で作成しました。PDFでダウンロードできます。青森市ホームページに掲載されています。</p>	

▶小児がん、AYA世代のがん、希少がんの情報

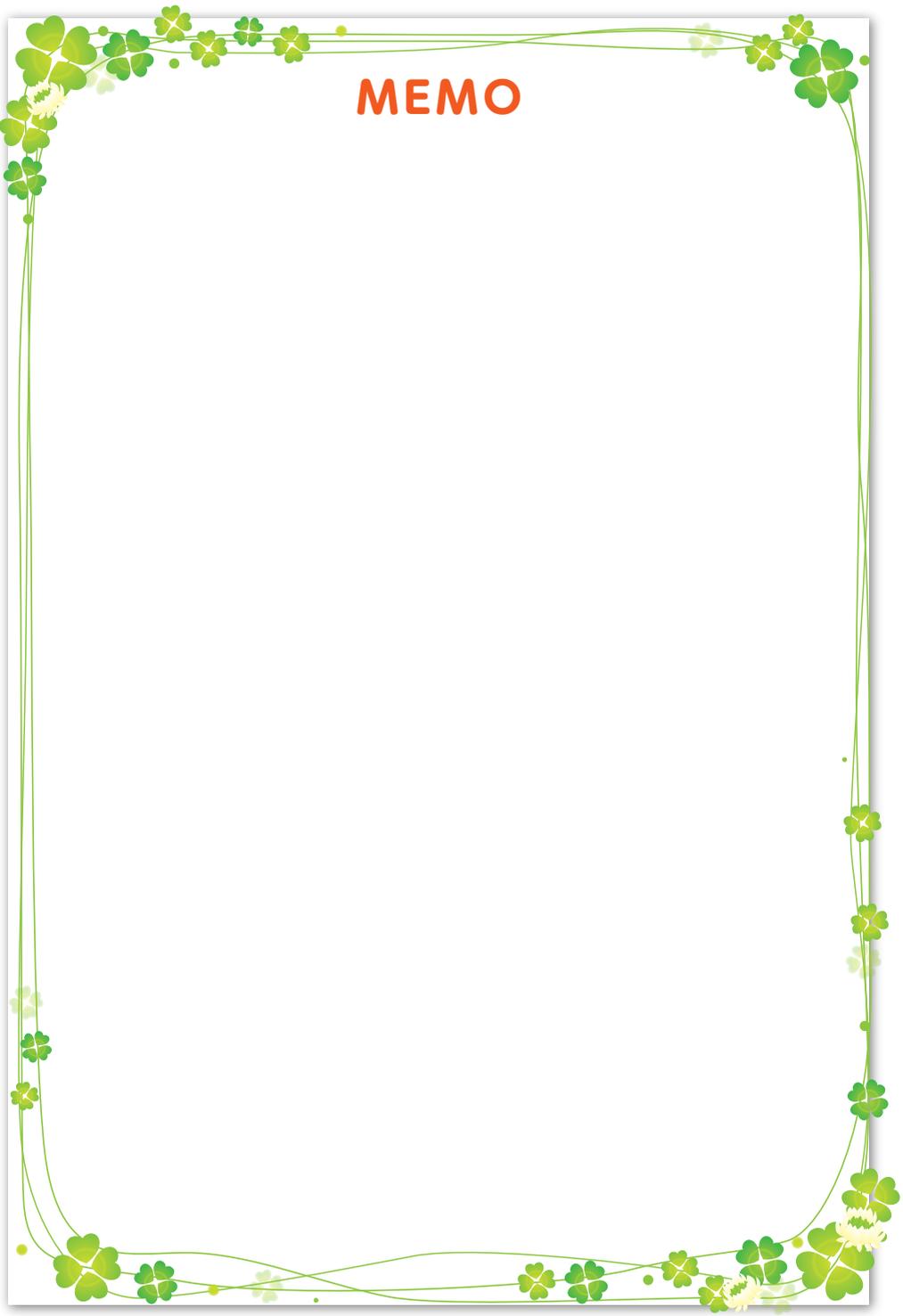
サイト内容	QRコード
<p>国立がん研究センターがん情報サービス 小児がんの人へ 小児がんとは、小児のさまざまながんの総称です。小児がんに関する情報を紹介しています。</p>	
<p>国立成育医療研究センター小児がんセンター 小児がん医療相談ホットライン 電話を受けるのは主に小児がんの治療・看護等の経験が豊富な看護師です。ご相談の内容によっては医師が対応することもあります。それぞれの疾患・治療の理解をサポートし、納得できる医療が受けられるよう支援を行っています。 (連絡先) 03-5494-8159 平日10～16時(土日祝日を除く)</p>	
<p>公益財団法人 がんの子どもを守る会 がんの子どもを守る会は、患者家族が直面している困難・悩みを少しでも軽減すべく、多くの方々の支援のもとに活動している団体です。病気や療養生活のご相談をお受けし、必要なサポートや情報提供をしています。</p>	
<p>国立がん研究センターがん情報サービスAYA世代の人へ AYA世代とは主に、思春期(15歳～)から30歳代までの世代を指しています。AYA世代のがんに関する情報を紹介しています。</p>	
<p>国立がん研究センター 希少がんセンター 様々な希少がんの解説や診断と治療、セミナーや患者さん同士の交流の場である希少がんセンターなどの情報を知ることができます。</p>	
<p>国立がん研究センター希少がんセンター 希少がんホットライン 希少がんまたは希少がんの疑いのある患者さんやご家族、希少がん診療に関わる医療者などが、希少がんに関して相談できる電話相談窓口です。 (連絡先) 患者さん・ご家族 03-3543-5601 医療者 03-3543-5602 平日9～16時(土日祝日、年末年始を除く)</p>	

サイト内容	QRコード
<p style="text-align: center;">とうほく小児がんサポートハンドブック</p> <p>小児がんと診断され治療を受けているお子さまとご家族が利用できる制度や支援、相談窓口について、まとめられている冊子となっています。</p>	

▶ 災害に備えて

サイト内容	QRコード
<p style="text-align: center;">国立がん研究センター がん患者さんのための災害に関する情報</p> <p>大規模災害が起こったときに、患者さん家族の対応や役立つ情報を紹介しています。</p>	
<p style="text-align: center;">青森県 青森県防災ハンドブック</p> <p>災害が起きた時、今からどうやって災害に備えたらよいかなどについてまとめた青森県版のハンドブックです。</p>	

MEMO



お問い合わせは、あなたの近くの がん相談支援センターへ

あなたの近くの



がん相談支援センター

青森県がん療養冊子

2024年3月発行

編集・発行：青森県がん診療連携協議会 相談支援部会