

必携

# 青森県 がん療養冊子

がんと正しく向き合うために



2025年

## この冊子に込めた思いとは

はじめまして。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、役に立て欲しい情報をまとめたものです。新しい内容も、隨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、怖がりすぎていませんか？ 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」は生涯男性は3人に2人、女性は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」にかかるても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だと思います。

「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し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6年3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、動搖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。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る

- ・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、周囲の人におあなたの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ことは、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、がんの治疗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。あなたしくすぐ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。メモをしておくと整理できます。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があります。

### 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てましょう。

### 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て利用す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て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、知らなかつ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も、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。自分で使えない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	青森県がん診療連携推進病院
	青森県立中央病院	青森市民病院
	地域がん診療連携拠点病院	黒石病院
	弘前大学医学部附属病院	青森労災病院
	八戸市立市民病院	つがる総合病院
	地域がん診療病院	三沢市立三沢病院
	十和田市立中央病院	
	むつ総合病院	



## ●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できません。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たせす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？

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。



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ず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。→P9 参照

## ▶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。→P9参照

# 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、小児やAYA世代の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」を受けるという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5年7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

## AYA世代とは

AYA世代 (adolescent and young adult; 思春期・若年成人) とは15歳から30歳代を示します。

この世代は、親から自立したり、生活の中心が家庭や学校から社会での活動に移行したりしていくなど、大きな転換期を迎える時期もあります。

このような時期にがんと診断されると、心や体、また社会的にもさまざまな影響を受けることがあります。

1人で悩まず、がん相談支援センターへお気軽にご相談ください。

→ P9 参照

妊娠性温存治療よりも、がんの進行状況、治療方針によっては治療を優先せざるを得ない状況もあります。

治療後の自然妊娠の可能性や将来子どもを持たない、養子縁組制度や里親制度など他の選択肢もありますので子どもを持つことの意味や自分らしい生活・価値観などを考えて家族やパートナーと話し合ってみましょう。

# 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ると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

(令和7年4月現在)

区分	適用区分※1	自己負担限度額(入院+外来)※2	多數該當※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ると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 多數該当とは、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

(令和7年4月現在)

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で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・高額介護合算療養費制度

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け、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

## ●小児慢性特定疾病的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	
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	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的医療費総額が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。

## ◆特別児童扶養手当

身体または精神に中度以上の障がいがある児童を養育している父母又は養育者へ手当を支給する制度です。

〈問合せ先〉居住地の市町村窓口

## ▶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、仕事や日常生活に支障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。ただし、65歳以上でも所定の要件を満たす場合は請求することができます。

〈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、国の最低限度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

### ◆アピアランス（外見）に関する助成制度

一部の市町村では、がん治療による、アピアランス（外見）に変化を補整する、ウィッグや乳房補整具の購入費の一部を助成します。助成金額は、各市町村によって異なりますので、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 各市町村

### ◆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。→ P9 参照

〈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
未受精卵子凍結に係る治療	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、妊娠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	
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	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。

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？

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

ハローワーク青森・弘前・八戸では、がんなどの疾病により長期にわたる治療を受けながら就職を希望される方に対する就職支援として、長期療養者職業相談窓口を開設し、専門の就職支援担当者「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的方法です。

### ●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ピム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	上北郡野辺地町字屋場 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	8:30～16:30 (土日・祝日を除く)
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
十和田市立中央病院	がん相談支援センター 0176-23-5121	9:00～17:00 ※要予約 (土日・祝日を除く)

※上記以外の医療機関については、青森産業保健総合支援センターまでお問い合わせください。

### 青森産業保健総合支援センター（017-731-3661）

～退職する・退職される前にご相談ください～

#### ●病気になっても仕事を続けたい労働者の方

相談例：「仕事を続けたいが治療と仕事を両立できるか不安」

#### ●病気の社員に仕事を続けてもらいたい企業の方

相談例：「病気の社員の職場復帰の進め方に悩んでいる」

#### ●サポート内容

- 専門スタッフが電話やメール、または企業に直接訪問して労働者や企業担当者からのご相談に無料で応じます。
- 企業担当者が労働者の主治医に就業上の配慮方法について相談したい場合は、主治医と企業担当者との連携の橋渡しも行います。 → P40 参照

# 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 治療で髪が抜けたと言われました。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ほしいです。

→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。

→かぶってみたらなんとなくしつくりこないと違和感を感じる事がが多いと思います。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つ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、普通の化粧でカバーしきれないほど色素沈着が強く出る場合があります。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できます。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鹼で落ちるのでお勧めです。

最近は皮膚の副作用症状を起こす薬が増えています。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 NSK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

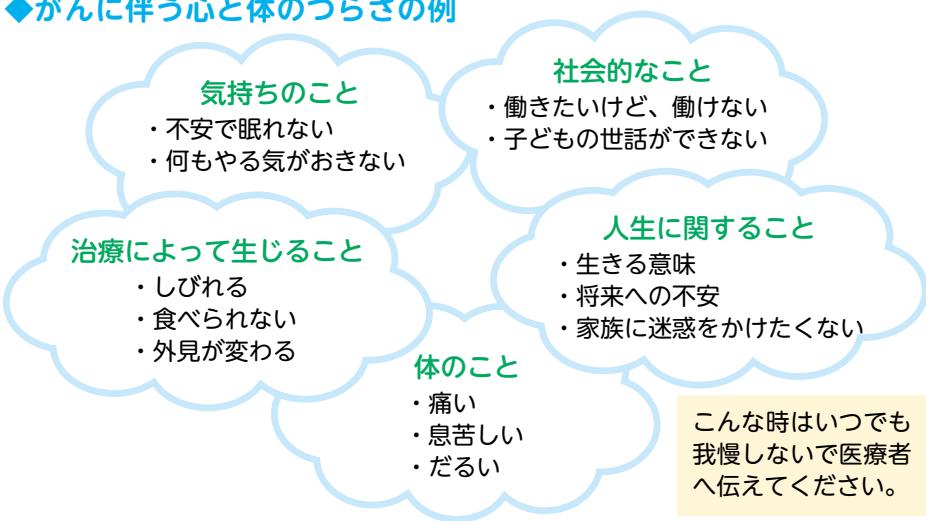
緩和ケアとは、重い病を抱える患者さんやその家族一人一人の身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケアです。(緩和ケア.net引用)

## ◆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

# 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ときに、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"><li>・住み慣れた場所で、自由に自分らしい生活が出来る</li><li>・医療者による早急な対応は難しい</li><li>・家族の介護負担がある</li></ul>
施 設	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族の介護負担が少ない</li><li>・すぐに入所出来ない場合がある</li><li>・経済的負担が大きい場合がある</li></ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"><li>・容態が急変しても、医療者がすぐに対応してくれる</li><li>・病院のスケジュールで管理され、自由に生活出来ない</li><li>・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</li><li>・急性期病院では、長期の入院は難しい</li></ul>

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

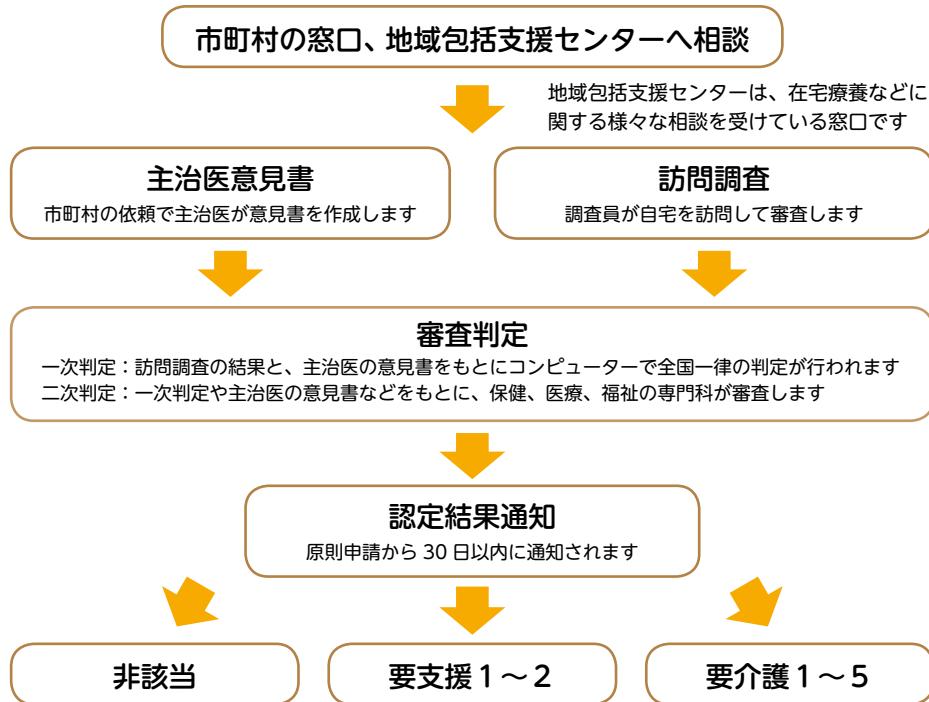
- \* なんでも一人で抱え込む必要はない。
- \* 家族内で窓口（キーパーソン：本人の希望になるべく沿えるように、家族や関係者の意見をとりまとめて、医療者と主にやりとりする人のこと）を決める。
- \* 親族間で情報や方針を共有し、在宅での緩和ケアや看取りについてすれ違いがないようにする。

## ▶ 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〉



住み慣れた場所で暮らす

## ▶ 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。

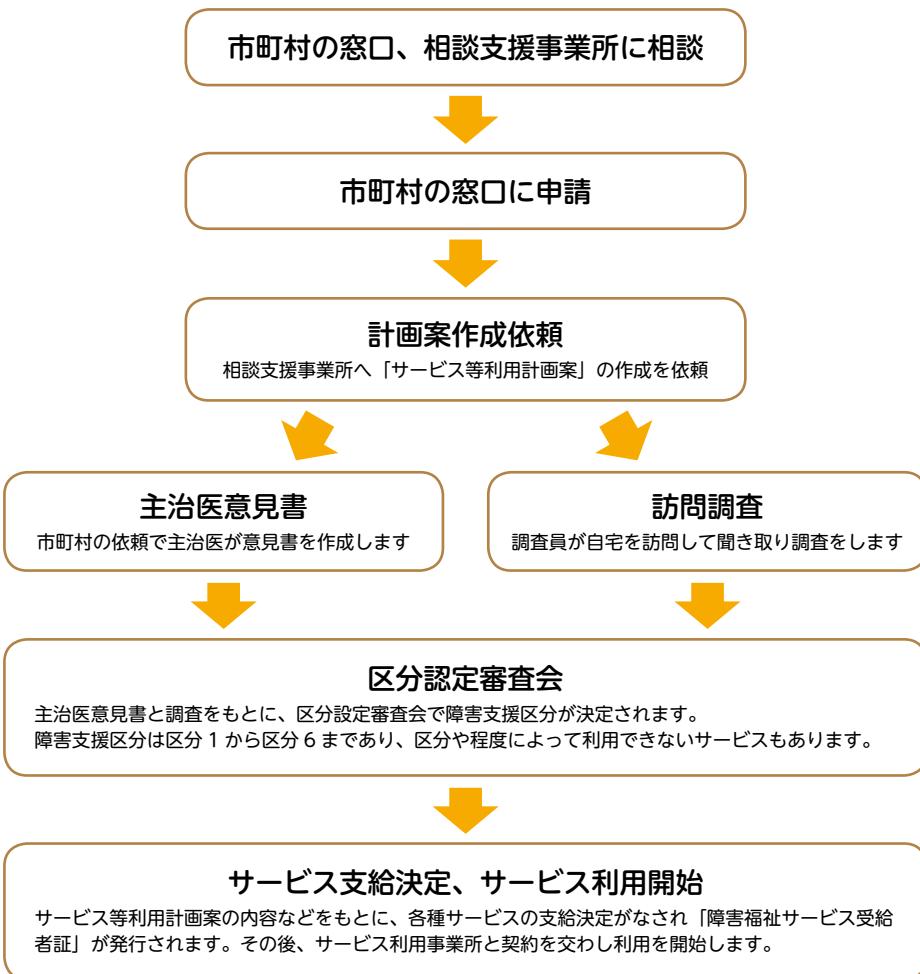
## ◆障害者総合支援法

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患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〉



## ▶その他のお役立ち情報

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

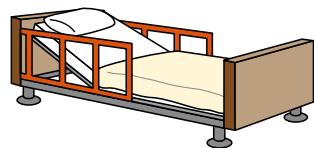
医師との連携のもと、療養の世話や医療処置や症状の確認などを行います。医療処置、治療に関わる看護や、がんなどの苦痛の緩和と看護も行います。



住み慣れた場所で暮らす

### ◆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（寝たま移动できる）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 **書いて**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、繰り返し考えておきましょう。

#### 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。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ょう。あなたはひとりではないということに気づくはずです。

## ▶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	奇数月開催 詳細はHPでご確認ください	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	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」を合言葉にお互いに語り、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、前向きに語らいましょう。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 まろまる	[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	
H P	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	スマイルあっぷるの会	[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	

名 称	ならはの会	
対象部位	問いません	[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
対象者	本人、家族、会の趣旨に賛同する企業・個人	0175-22-2111 (代表) 内線 3351
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
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	[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おり、患者さんが抱える様々な問題に対応しています。お気軽にお相談ください。

名 称	絵美の会	HP
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	
H P	<a href="http://eminokai.jimdo.com/">http://eminokai.jimdo.com/</a>	
所在地／連絡先	弘前市／ 080-3146-4230 E-mail : emi-hirosaki715@softbank.ne.jp	[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。

名 称	ろくつがるの会	
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	[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。またケア帽子を作りし、無料で差し上げています。

名 称	茶話会 face	HP
対象部位	乳がん	
対象者	本人、家族	
H P	<a href="https://face2018.jimdo.com/">https://face2018.jimdo.com/</a>	
所在地／連絡先	青森市／ 017-739-1331 E-mail : face2018cafe@gmail.com	[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、繋がるために会員登録なので、登録の会費は掛かりません。

名 称	がんピアサポート ルナ	
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	[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『ぴあルーム 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。

名称	北日本若年性がん患者会 The Bright Future <a href="#">HP</a>	
対象部位	問いません	
対象者	39歳までにがんに罹患された方	
H P	<a href="https://juvenile-cancer.amebaownd.com/">https://juvenile-cancer.amebaownd.com/</a>	
所在地／連絡先	青森市／ E-mail : north.juvenile.cancer.survivor@gmail.com	[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。

名称	弘前がん哲学外来メディカルカフェ「ひととき」 <a href="#">HP</a>	
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	<a href="http://hirosakichurch.sakura.ne.jp/hitotoki.html">http://hirosakichurch.sakura.ne.jp/hitotoki.html</a>	
所在地／連絡先	弘前市／0172-32-3971 (FAX兼用) E-mail : spz93ag9@jewel.ocn.ne.jp	[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。

名称	Breast Cancer Network Japan-あけぼの会 <a href="#">HP</a>	
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	<a href="http://www.akebono-net.org/index.html">http://www.akebono-net.org/index.html</a>	
所在地／連絡先	東京都／ E-mail : akebonotokyo2020@gmail.com	[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。

名称	ひまわりの会 <a href="#">HP</a>	
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	<a href="http://aizawa-clinic.com/himawari">http://aizawa-clinic.com/himawari</a>	
所在地／連絡先	三沢市／080-1823-8171	[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。

名称	メラノーマ患者会『Over The Rainbow』 <a href="#">HP</a>	
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	<a href="https://melanoma-net.orgmelanoma-net.org">https://melanoma-net.orgmelanoma-net.org</a>	
所在地／連絡先	東京都／ E-mail : info@melanoma-net.org	[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。

名称	tomoshibi + <a href="#">HP</a>	
対象部位	小児がん	
対象者	小児がんの子ども、家族	
H P	<a href="https://www.link-tomoshibi.com">https://www.link-tomoshibi.com</a>	
所在地／連絡先	八戸市／070-9090-1935 E-mail : info@link-tomoshibi.com	[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。

# 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
<b>国立がん研究センターがん情報サービス</b> 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。	
<b>青森県がん情報サービス</b> 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。	
<b>公益財団法人 日本対がん協会</b> 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。	

### 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
<b>「がんと診断された あなたに 知ってほしいこと」</b> 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、分からぬ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。	

サイト内容	QRコード
<p><b>「がんの冊子」</b></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><b>「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」</b></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><b>「もしも、がんが再発したら」</b></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」助けと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>	

## ▶がんゲノム医療

サイト内容	QRコード
<p><b>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</b> がんゲノム医療について詳しく知ることができます。</p>	

## ▶がんのことを相談したい

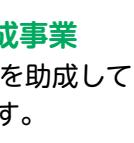
県内のがん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」(P9 参照)以外の相談窓口を紹介します。青森県のがん相談の事例集のサイトも参考にしてください。

サイト内容	QRコード
<p><b>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</b> 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）</p>	
<p><b>公益財団法人 日本対がん協会</b> 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）</p>	
<p><b>青森県がん情報サービス がん相談の事例集</b> 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。</p>	

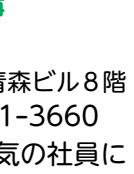
## ▶重要な面談にのぞむときは？

サイト内容	QRコード
<p><b>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とご家族へ －聞きたいことをきちんと聞くために－」</b></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><b>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</b></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><b>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&amp;A」</b></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 &amp; A 形式で紹介しています。</p>	 
<p><b>独立行政法人 労働者健康安全機構 青森産業保健総合支援センター</b></p> <p>〈連絡先〉〒030-0862 青森市古川12-20-3 朝日生命青森ビル8階 TEL: 017-731-3661 FAX: 017-731-3660 病気を抱えながら仕事を続けたい労働者の方、病気の社員に配慮したい企業の方からのご相談に無料でサポートします。</p>	 

## ▶痛みやつらさを和らげたい

サイト内容	QRコード
<p><b>緩和ケア.net</b></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><b>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とご家族をつなぐ在宅療養ガイド」</b></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><b>ゼロからはじめる人生会議</b></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><b>人生会議 (ACP) 普及・啓発リーフレット</b></p> <p>厚生労働省ホームページに掲載されています。</p>	
<p><b>わたしノート</b></p> <p>これから的人生をよりよく、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

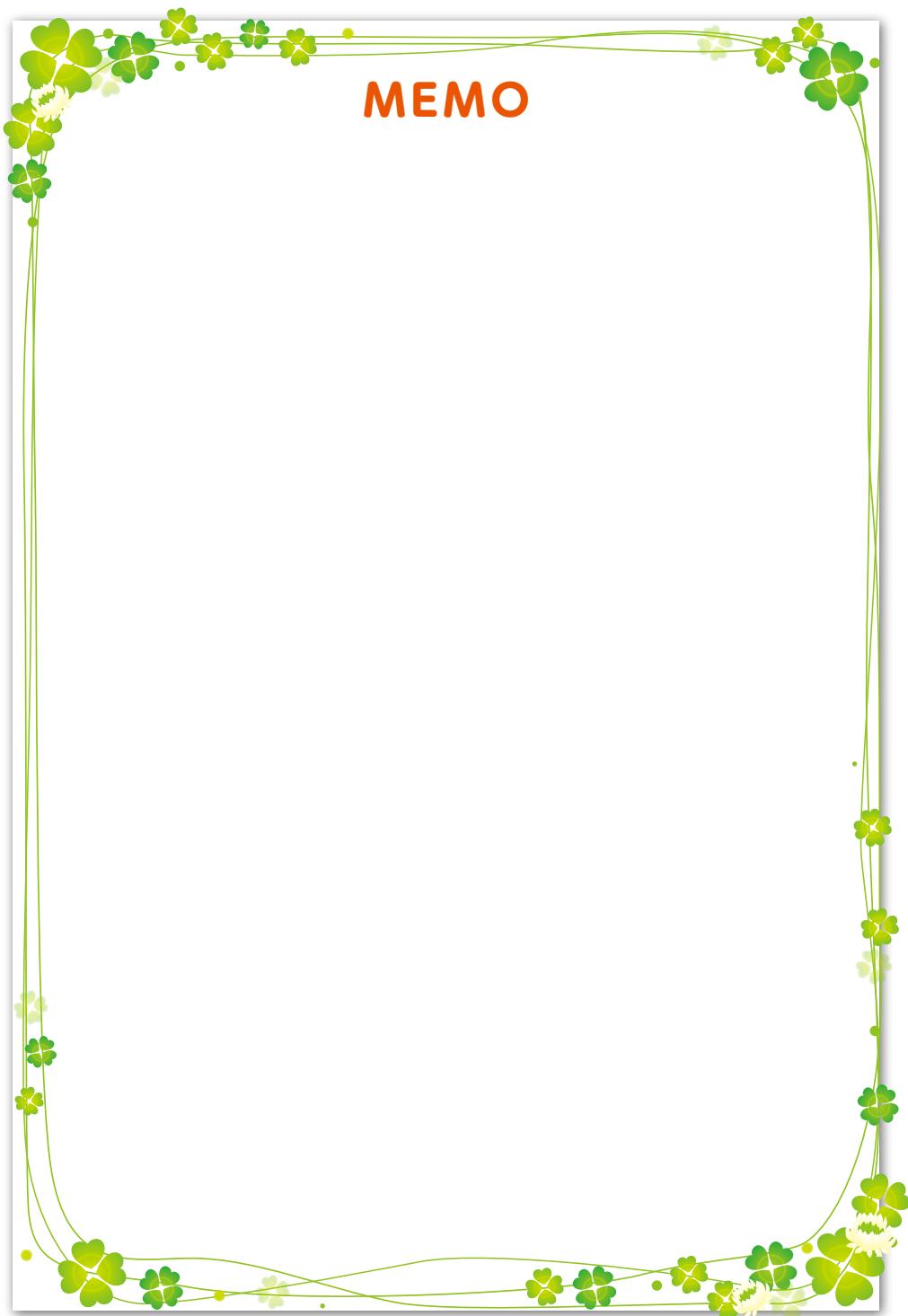
サイト内容	QRコード
<p><b>国立がん研究センターがん情報サービス 小児がんの人へ</b> 小児がんとは、小児のさまざまがんの総称です。小児がんに関する情報を紹介しています。</p>	
<p><b>国立成育医療研究センター小児がんセンター 小児がん医療相談ホットライン</b></p> <p>電話を受けるのは主に小児がんの治療・看護等の経験が豊富な看護師です。ご相談の内容によっては医師が対応することもあります。それぞれの疾患・治療の理解をサポートし、納得できる医療が受けられるよう支援を行っています。 (連絡先) 03-5494-8159 平日10～16時(土日祝日を除く)</p>	
<p><b>公益財団法人 がんの子どもを守る会</b></p> <p>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><b>国立がん研究センターがん情報サービス AYA世代の人へ</b></p> <p>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><b>国立がん研究センター 希少がんセンター</b></p> <p>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ることができます。</p>	
<p><b>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</b></p> <p>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。</p> <p>(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><b>とうほく小児がんサポートハンドブック</b>          小児がんと診断され治療を受けられ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><b>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</b>          大規模災害が起きたときに、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><b>青森県 青森県防災ハンドブック</b>          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

2025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