

必携

青森県 がん療養冊子

がんと正しく向き合うために



2026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、怖がりすぎてはいませんか？ 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」にかかっても3人に2人は治る病気でもあります。青森県民は生活習慣の影響で「がん」になりやすいかどうかはまだ不明ですが、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、あなたにそつ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。

2026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 | 納得して治療を受けるためには | 11 |
| ④ | がん治療と生殖機能への影響 | 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る緩和ケア | 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

- 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。

- 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。

- 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



▶ご家族へ

●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

その時々で、ご本人の気持ちや希望を理解し、尊重するように努めましょう。がんになっても、家族の関係や絆が変わることはありません。あなたがいてくれるそのものが支えになります。

ヒント2：情報とうまく付き合う

情報とうまく付き合ひましょう。「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」を活用することがお勧めです。

ヒント3：家族が自分自身も大切にす

ご本人を支えるためにも、あなた自身の心と体、生活を大切にしましょう。

ご家族は「本人はもっとつらいのだから」と気持ちを我慢してしまうことも少なくなりません。その一方で、ご自身の日常生活も維持していく必要があります。ご家族は「第二の患者」ともいわれます。ご本人をサポートするためにも、意識的にあなた自身をいたわり、支援を求めましょう。

▶身近な方へ

●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。メモをしておくとうり整頓できます。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、「細胞障害性抗がん薬」「分子標的薬」「内分泌療法薬（ホルモン療法薬）」「免疫チェックポイント阻害薬*1」等の種類があります。

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。最近では陽子線や重粒子線を用いた治療も注目され、保険適応の範囲も広がっています。

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。



* 1 効果が証明された免疫療法は限られています。詳しくはがん相談支援センターへお尋ね下さい

標準治療とガイドライン

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。

診療ガイドラインとは、エビデンスなどに基づいて、最良と考えられる検査や治療法などを提示する文書のことです。

患者と医療者を支援する目的で作成されており、意思決定の際に、判断材料の1つとして利用されることがあります。また、診療ガイドラインに基づいた検査や治療が行われることによって、診療の質が保たれます。

▶ 情報を集めるときに大切にしたいこと

● 主治医は、一番大切な、あなたの情報源

まずは主治医の説明をよく聞きましょう。→ P11

● 国立がん研究センター「がん情報サービス」が検索の入り口から入ることが大切です

インターネットで情報を探すときには、「確かな」入り口から入ることが大切です。→ P37

● 確かな情報源から自分に合った情報を探ることが大切です

その情報は確かな情報ですか？主治医や看護師、まわりにいる医療スタッフに相談してみましょう。ひとりで判断しないことが大切です。

がん相談支援センターでは、あなたに必要な情報を探すお手伝いをします。
→ P9

その情報は大丈夫ですか？読む前にチェック！当てはまったら要注意です。

■ 情報が古くありませんか？

■ 保険診療で受けられない治療ではありませんか？

一部の民間のクリニックや病院において「自由診療として行われる治療（免疫療法など）」は、効果が証明されておらず、医療として確立されていません。

■ こんな言葉が入っていませんか？

「必ずよくなる」「〇〇すれば治る」「奇跡の」「特別な」「副作用がない」「どんながんにも効く」「がんが消えた」…これらは宣伝文句として使われることが大半です。

■ 「わたしはこれでがんが治った！」 ブログや動画

ある人に効果があつた治療法が、そのままあなたのがんにも効くかはわかりません。

▶がんゲノム医療とは

がんゲノム医療は、患者さんのがん細胞に起きている遺伝子の変化を調べて、患者さん一人ひとりの特徴に合わせた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、個々の患者さんのがんがどのような性質なのか分かります。



▶検査を希望する場合の注意点

1. 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

保険診療で行われるがん遺伝子パネル検査は、①標準治療がない固形がん、②局所進行もしくは転移があり、標準治療が終了した、または終了見込みの固形がんの患者さんが対象です。

2. 治療につながる情報が得られないこともあります

がん遺伝子パネル検査を受けても、治療につながる情報が得られないことがあります。

検査を受けて治療につながる割合は10～20%と報告されています。また、治療の候補となる薬剤が研究段階の場合には使用に一定の条件があります。

▶検査を受けたいときは

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。その医療機関はゲノム医療を必要とするがん患者さんが、全国どこにいてもがんゲノム医療を受けられる体制を構築するために指定された医療機関で青森県では下記の2か所となっております。検査をご希望される方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●

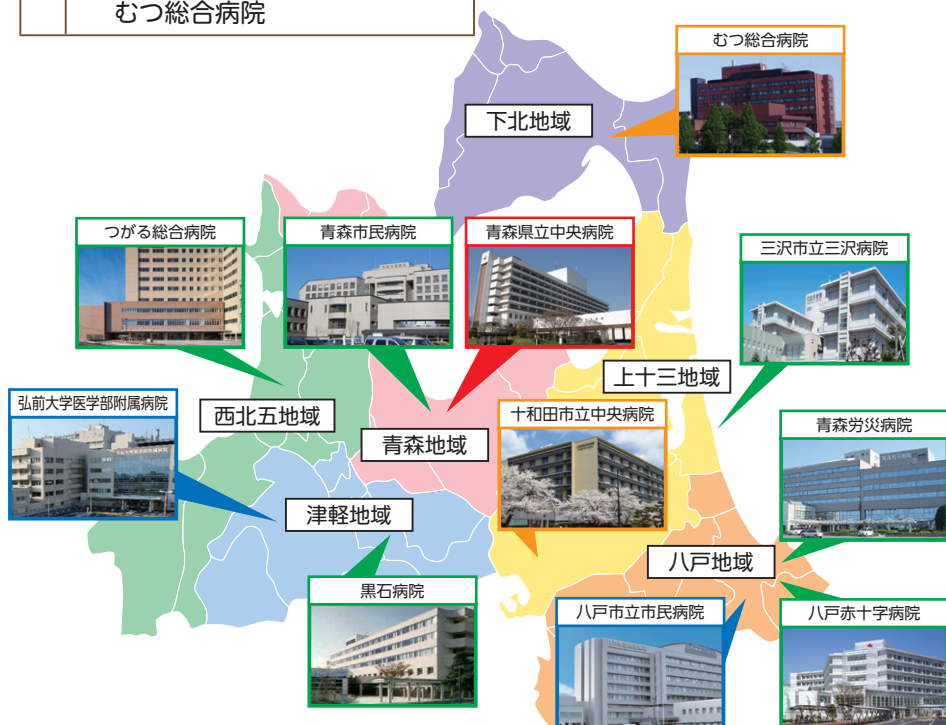
| 医療機関名 | 相談窓口 |
|------------------------------|--|
| 弘前大学医学部附属病院 (がんゲノム医療拠点病院) | がん相談支援センター 電話 / 0172-39-5174 (直通) 利用時間 / 平日 8:30～17:00 |
| 青森県立中央病院 (がんゲノム医療連携病院) | がん相談支援センター 電話 / 017-726-8435 (直通) 利用時間 / 平日 9:00～16:00 |

🍎 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（6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 |
| | 八戸赤十字病院 |
| | 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 |
| 八戸赤十字病院 | 〒039-1104 八戸市大字田面木字中明戸2番地 | 0178-27-3111 |
| 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。

▶ だれでも相談できるの？

ご本人やご家族はもちろん、地域の方々どなたでも、他の病院にかかっている方でもご利用いただけます。匿名でも相談できます。

また、相談内容がご本人の同意なしに、担当医をはじめ他の方に伝わることはありません。

▶ 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。

相談窓口によっては予約が必要なところもありますので、お問い合わせください (P10)。

▶ 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 |
| | 八戸赤十字病院 地域医療連携課 | 8:30～17:00 | 0178-27-3111 (代表) |
| 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 | 0176-53-2161 (代表) |
| 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。

納得して治療を受けるためには

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

書き出したものを整理し、優先順位を付けましょ

質問することをメモにまとめ、診察の時に持参しましょ

▶ 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

あとで確認できるように、メモをとるのも良いでしょ

わからないことがあれば、看護師やがん相談支援センターに聞いてみましょ



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

MEMO

▶ 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

がん治療と生殖機能への影響

▶ 妊よう性・将来子どもを持つことについて

● 治療前

がんの治療によっては、妊よう性（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。主治医に「がんの治療によって生殖機能にどのような影響があるのか」や「がんの治療後の見通し」を確認してみましょう。

近年では、将来自分の子どもを持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、がんの治療を優先させることが大前提です。必ずしも希望通りにならない場合もあります。将来子どもを持つことを望むか、治療前に考えてみることも大切です。

● 治療後 * 妊よう性温存療法を行った方

がんの治療が終わった後、主治医から妊娠の許可があれば、妊娠に向けて治療前に保存した卵子や精子、受精卵を使って、妊娠を目指す治療（温存後生殖補助医療）を行います。

治療後の自然妊娠の可能性、将来子どもを持たない、養子縁組制度、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考えて、家族やパートナーと話し合ってみましょう。

● 助成制度

「妊孕性温存療法」「温存後生殖補助医療」は保険適応外となりますが、**助成制度があります**。→ P39 ただし、登録施設での治療が対象となります。

2023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）**

AYA世代（15～30歳代）のかたへ

AYA世代は、親からの自立など転換期を迎える時期です。この時期にがんと診断されると、心や体、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

▶ 性生活

性生活への影響は、がんの種類、治療の種類、治療に使う薬剤の量、治療期間などによって異なり、一時的な場合と長期的な場合があります。



● 手術

男性は前立腺がんなどの生殖器がんや、直腸がんなどの骨盤内にある臓器のがんの手術は、勃起や射精が難しくなる場合があります。また、女性は卵巣を摘出した場合、膣の潤いが低下し、セックスのときに痛みを感じることがあります。

● 放射線

男性は、前立腺、膀胱、直腸などの骨盤内の臓器に放射線を照射した場合、勃起を維持することが難しくなる場合があります。女性は、子宮や卵巣など骨盤内の臓器に照射した場合、女性ホルモンの分泌が低下し、膣の粘膜が乾燥することがあります。また、膣が狭くなることがあり、セックスのときに不快感や痛みを感じることがあります。

● 薬物療法

一部の薬は、ホルモンの分泌が低下し、性生活に気持ちが向かなくなることがあります。また、薬物療法中やそのあとは、精液や膣分泌物に薬の成分が含まれることがあります。そのため、薬物療法を受けたあとはしばらくの間は、パートナーが薬の影響を受けないように、コンドームを使う必要があります。コンドームなどによる避妊は、ホルモン療法や抗がん薬など、胎児に悪影響を与えるリスクがある薬を使っているときにも重要です。

さらに、薬物療法の副作用で、白血球や血小板の数が少なくなる時期は、感染したり出血したりしやすくなるため、感染予防のためセックスを避けましょう。

● 性生活についての情報サイト → P39

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。オンライン資格確認等システムが導入された医療機関・薬局では、「健康保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）」や「健康保険証」を提示し、情報提供に同意することで、「限度額適用認定証」の提示がなくても自己負担限度額を超える支払いが免除されます。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。

※オンライン資格確認等システムとは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号などを用いて、患者さんの資格情報をオンラインで確認できるシステムのことです。

※加入状況によっては限度額適用認定証の取得が必要な場合があります。

〈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

(2026年3月現在)

| 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、さらに内科と歯科別、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。

※保険者（協会けんぽから国民健康保険や健康保険組合など）や加入の状態（被保険者から被扶養者、被扶養者から被保険者）など変更があると、変更前の高額療養費の該当回数を継続することができません。

70歳以上の方の自己負担限度額

(2026年3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。

◆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。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

主な助成制度

各自治体ではがん患者さんが活用できるさまざまな補助金等を提供しています。ご自身のお住いのところで受けられる助成制度があるか各自治体にお問合せください。

◆医療用ウィッグ購入助成

治療で脱毛した方への医療用ウィッグ（かつら）購入補助。

◆胸部補整具（乳房パッド等）購入助成

乳がんで乳房切除した方への補正具購入補助。

◆ストーマ造設後日常生活用具給付

ストーマ（人工肛門・膀胱）を造設した方へのストーマ袋等の用具給付。

◆喉頭摘出後日常生活用具給付

喉頭を摘出した方への関連用具の給付。

◆身体障害者手帳無料発行 / 申請用診断書発行料助成

身体障害者手帳の無料発行または申請用診断書発行料の補助。

◆がん患者等妊よう性温存治療費助成

がん治療を受ける方が生殖機能温存（卵子や精子の凍結保存等）を行う際の費用補助。

◆B,C型肝炎ウイルスに起因する肝がん医療費助成

B,C型肝炎ウイルスに起因する肝がん治療費の補助。

◆造血幹細胞移植後のワクチン再接種補助

治療前に受けていた予防接種の効果低下のため、再接種する際の費用補助。

◆AYA世代がん患者在宅療養支援

介護保険を利用できない若年がん患者さんの在宅療養費の補助。

◆がん先進医療費貸付金利子補給

がんの先進医療の治療費融資を受けた場合の利子分の補助。

年間の収入と支出を書き出そう

年間収入から年間支出を差し引いてみると、家計が赤字か黒字かがわかります。

●年間の収入

既婚者の場合はこちら

| | | | | | | | | | | | |
|------|----|---|-----|---|-------|---|-----|---|---|---------------------|----|
| 収入金額 | | - | 所得税 | + | 社会保険料 | + | 住民税 |] | = | 年間の手取り収入 (可処分所得) | |
| 夫 | 万円 | | 万円 | | 万円 | | 万円 | | | 万円 | 万円 |
| 妻 | 万円 | | 万円 | | 万円 | | 万円 | | | 万円 | 万円 |

単身者の場合はこちら

| | | | | | | | | | | |
|------|----|---|-----|---|-------|---|-----|---|---|---------------------|
| 収入金額 | | - | 所得税 | + | 社会保険料 | + | 住民税 |] | = | 年間の手取り収入 (可処分所得) |
| | 万円 | | 万円 | | 万円 | | 万円 | | | 万円 |

年間収入合計

万円 **A**

●年間の支出

| 支出項目 | 内容 | 毎月の支出① | 年に数回の支出② | 年間の支出 ①×12+② |
|--------|------------------------------------|--------|----------|-----------------|
| 基本生活費 | 食費、水道光熱費、 通信費、日用雑貨費、 教養娯楽費など | 万円 | 万円 | 万円 |
| 住居関連費 | 住宅ローン、管理費、 積立金、固定資産税など | 万円 | 万円 | 万円 |
| 車輦費 | 駐車場代、ガソリン代、 自動車税など | 万円 | 万円 | 万円 |
| 教育費 | 学校教育費、塾代、 習い事の費用など | 万円 | 万円 | 万円 |
| 保険料 | 家族全員の保険料 | 万円 | 万円 | 万円 |
| 医療費 | 家族全員の医療費 | 万円 | 万円 | 万円 |
| その他の支出 | レジャー費、交際費、 冠婚葬祭費など | 万円 | 万円 | 万円 |

年間収入合計

万円 **B**

1年間に貯蓄できる額 **A** - **B**

万円

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）

● 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 ※オンライン相談 (日時相談可：予約制) | |
| 弘前大学医学部 附属病院 | 0172-39-5174 | |
| むつ総合病院 | 0175-22-2111 (代) | 毎月第3火曜日 13:30～15:30 |
| 十和田市立中央病院 | 0176-23-5121 (代) ※オンライン相談 (日時相談可：予約制) | 毎月第2木曜日 14:00～14:50 |
| 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。

● ハローワーク

最寄りのハローワークにご相談ください。

◆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。

◆就労に関する相談窓口

●がん相談支援センター（P9）

●がん相談支援センター以外の窓口

| 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 | 10:00～16:00 ※要予約 (土日・祝日を除く) |
| 八戸市立 市民病院 | 地域医療連携室 0178-72-5237 | 8:15～17:00 (土日・祝日を除く) |

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。→ P39

🍎 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



▶ 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、眉テイントを使用すると、数日色が落ちないので、毎日描く手間が省けます。

◆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。

◆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。

◆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。

証明書等の写真について

運転免許証やパスポート、各種福祉手帳などの写真撮影の際に、がんの治療によって髪の毛が脱毛している人が帽子等を着用することが認められています。詳しくはお住いの地域の担当部署にご確認ください。

🍎痛みやつらさを和らげる緩和ケア

▶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

気持ちのこと

- ・不安で眠れない
- ・何もやる気がおきない

社会的なこと

- ・働きたいけど、働けない
- ・子どもの世話ができない

治療によって生じること

- ・しびれる
- ・食べられない
- ・外見が変わる

人生に関すること

- ・生きる意味
- ・将来への不安
- ・家族に迷惑をかけたくない

体のこと

- ・痛い
- ・息苦しい
- ・だるい

こんな時はいつでも
我慢しないで医療者
へ伝えてください。

▶自分らしい生活を続けるためにできること

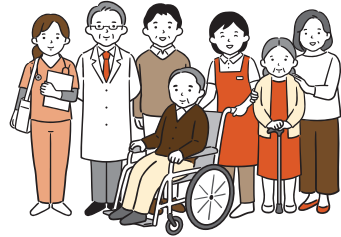
つらさを我慢しないことが大切

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

緩和ケアは、がん治療中の病院でも、緩和ケア病棟でも、ご自宅でも受けることができます。施設についての情報はがん相談支援センターにご相談ください。

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

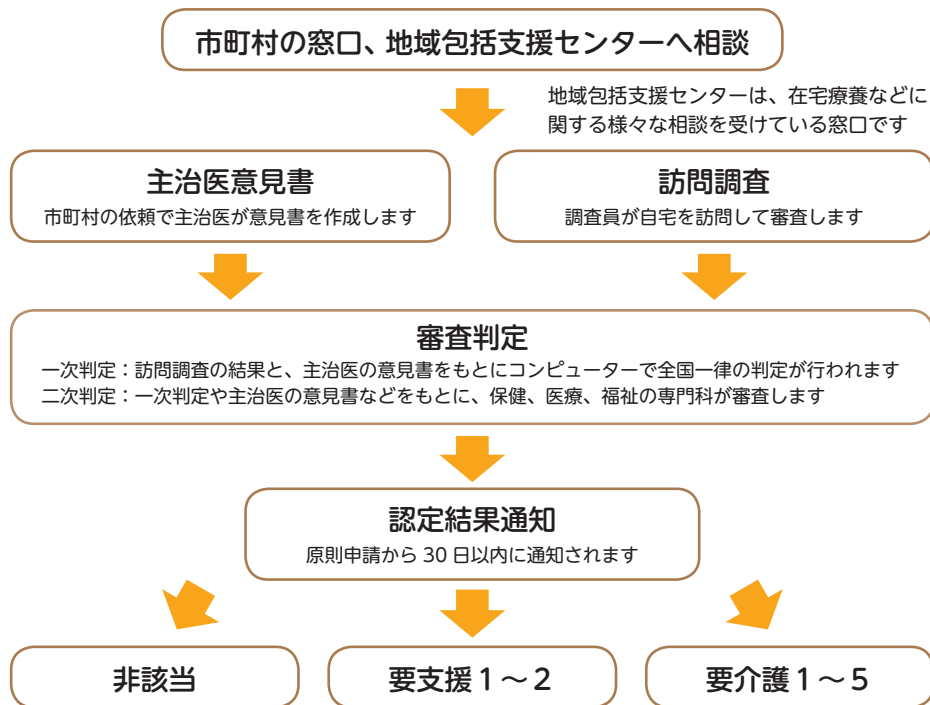
- * なんでも一人で抱え込む必要はない。
- * 家族内で窓口（キーパーソン：本人の希望になるべく沿えるように、家族や関係者の意見をとりまとめて、医療者と主にやりとりする人のこと）を決める。
- * 親族間で情報や方針を共有し、在宅での緩和ケアや看取りについてすれ違いないようにする。

▶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。

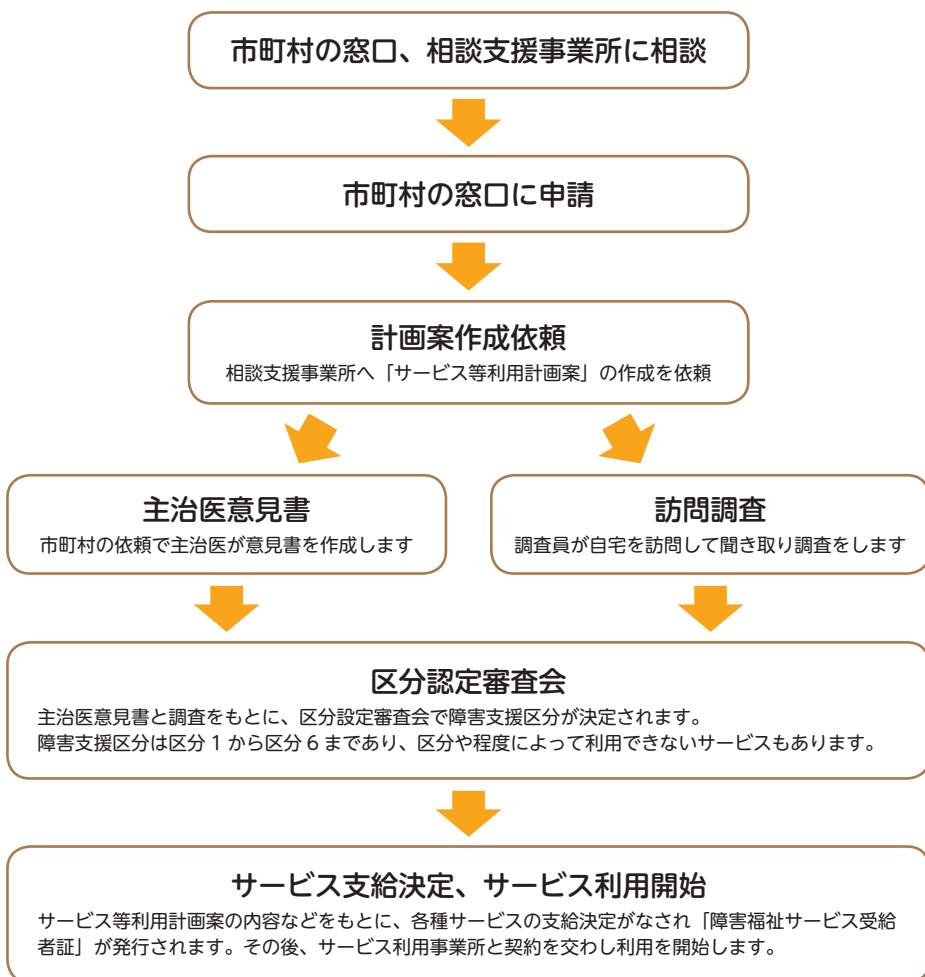
◆障害者総合支援法

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。

◆ 訪問診療

通院が困難な方へ対し、医師が定期的に自宅や施設等へ訪問し診療を行います。

◆ 訪問看護

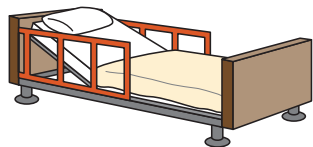
医師との連携のもと、療養の世話や医療処置や症状の確認などを行います。医療処置、治療に関わる看護や、がんなどの苦痛の緩和と看護も行います。



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。

🍎 人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング) をしてみませんか？

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*1

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

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

・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 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

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

人生会議をしてみませんか？

* 1 記録を残すノート（エンディングノートなど）を、無料で配布している自治体があります。各自治体にお問い合わせ下さい。

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 | 奇数月開催 詳細はHPで確認ください | 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●

2026年1月現在

| | | |
|---------|-------------------|---|
| 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、一人でも悩まず適切な知識・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／090-5845-3259 | |

| | | |
|---------|-------------------|--|
| 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 | |

| | | | |
|---------|---|----|--|
| 名称 | 茶話会 face | HP | [ひとこと] 会では、「対面で相談者さんのお話を聴く」ということを主にしております。ご自分のお気持ちを声に出して話されることで新たな気づきがあったり、強くなれたりします。また、体験者に話を聞いてみたい、ということでも構いません。会の代表は元医療者です、安心してお話して下さい。まずは、お電話かメールを頂けたら、日時、場所をご相談して決めて、お会い致します。 |
| 対象部位 | 乳がん | | |
| 対象者 | 本人、家族 | | |
| H P | https://face2018.jimdo.com/ | | |
| 所在地／連絡先 | 青森市／017-739-1331 E-mail : face2018cafe@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歳まででにがんにり患された方 | | |
| 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 | 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しています。 |
| 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 | 血液疾患と歩む患者・家族の会 まろまる 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ぐめています。 |
| 対象部位 | 血液疾患 | |
| 対象者 | 本人、家族、サポーター | |
| H P | https://aomori-kenbyo.jp/departments/clinical-oncology/cancer-efforts/maromaro/ | |
| 所在地／連絡先 | 青森市／090-1372-1610 E-mail : Kousaka45@outlook.jp | |

| | | |
|---------|---|--|
| 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 | Natural Heart | [ひとこと] 人と人をつなぐ青森県の乳がん情報コミュニティ。SNSにて同じ経験をした人の思いや県内の情報をお届けしています。(会費なし) あなたの経験が誰かの希望になる! Instagram : @natural.heart |
| 対象部位 | 乳がん | |
| 対象者 | 本人、家族、すべての女性 | |
| 所在地／連絡先 | 弘前市／ E-mail : natural.heart.2525@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 | 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／0173-26-7234(つるや建設工房内) E-mail : turu0828@icloud.com | |

| | | |
|---------|---|---|
| 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 | 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 | ひまわりの会 HP | [ひとこと] 会員の集いの場であるひまわり館では、日常的に会員同士がおしゃべりやエコたわし、ケア帽子、折り紙等を作りながら交流しています。また、勉強会、忘年会等の年間行事には先生や病院スタッフの参加もあり、会員との楽しい交流が図られています。 |
| 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 | 絵美の会 HP | [ひとこと] がんカフェ（毎週土曜日）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 | |
| H P | 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 | 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むとする働きです。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 | 特定非営利活動法人ともしびプラス 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-tomoshiibi.com | |
| 所在地／連絡先 | 八戸市／070-9090-1935 E-mail : info@link-tomoshiibi.com | |

| | | |
|---------|---|--|
| 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 | 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.orgmelanoma-net.org | |
| 所在地／連絡先 | 東京都／ E-mail : info@melanoma-net.org | |



🍎 役立つ情報一発検索

▶ がんについて知りたい



| 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>◆ サイト内紹介（抜粋）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がん種ごとの病気、検査、治療について ・ セカンドオピニオン ・ がんゲノム医療 ・ 症状への対応、アピアランスケア ・ 制度やサービス ・ 臨床治験を探す ・ 災害に関する情報 <p>◆ サイト内「がんの冊子」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がんと診断されたあなたに知ってほしいこと ・ 各種がん（胃がん・大腸がん他、小児がん）シリーズ ・ がんと療養、社会とがん（緩和ケア他）シリーズ <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div> |  |
| <p style="text-align: center;">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> |  |

▶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)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>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</p> <p>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。</p> <p>〈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>公益財団法人 日本対がん協会</p> <p>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。</p> <p>〈連絡先〉03-3541-7830 毎日10～13時、15～18時(年末年始を除く)</p> |  |


▶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とご家族へ －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法費用等法助成事業</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> |  |



▶性生活について

| サイト内容 | QRコード |
|---|--|
| <p>キャンサーネットジャパン</p> <p>がん治療の性生活への影響や、治療中の注意点、性生活再開時期、パートナーとの関係や恋愛・結婚など幅広く情報をまとめています。</p> |  |


▶仕事のこと

| サイト内容 | QRコード |
|---|---|
| <p>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</p> <p>〈連絡先〉〒030-0862 青森市古川2-20-3 朝日生命青森ビル8階 TEL: 017-731-3661 FAX: 017-731-3660</p> <p>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> |  |






▶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> |   |



▶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> |  |


▶小児がん、AYA世代のがん情報

| 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</p> <p>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</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>公益財団法人 がんの子どもを守る会</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>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> |  |
| <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</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> |  |

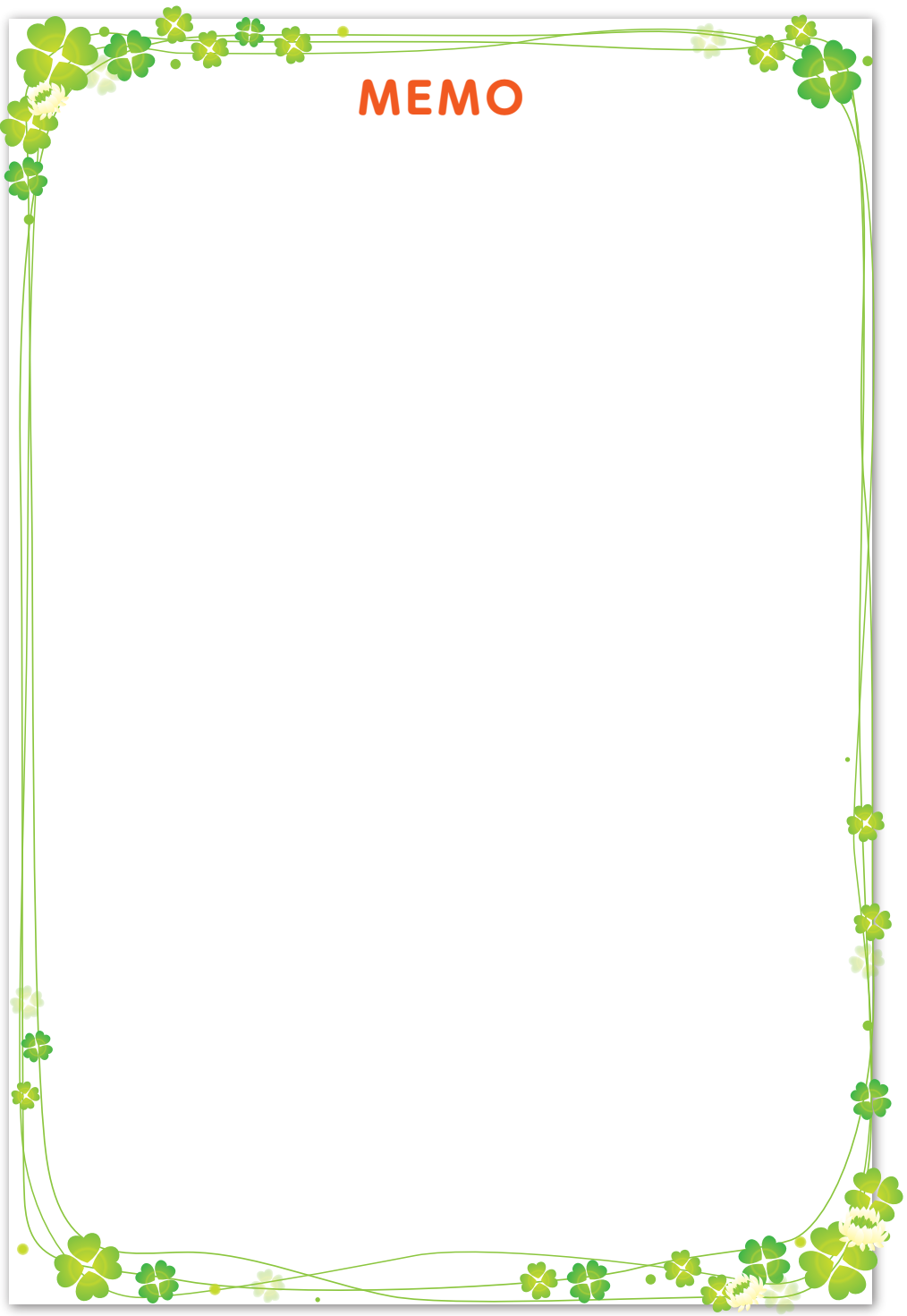
▶希少がん情報

| サイト内容 | QRコード |
|---|--|
| <p>国立がん研究センター 希少がんセンター</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</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> |  |

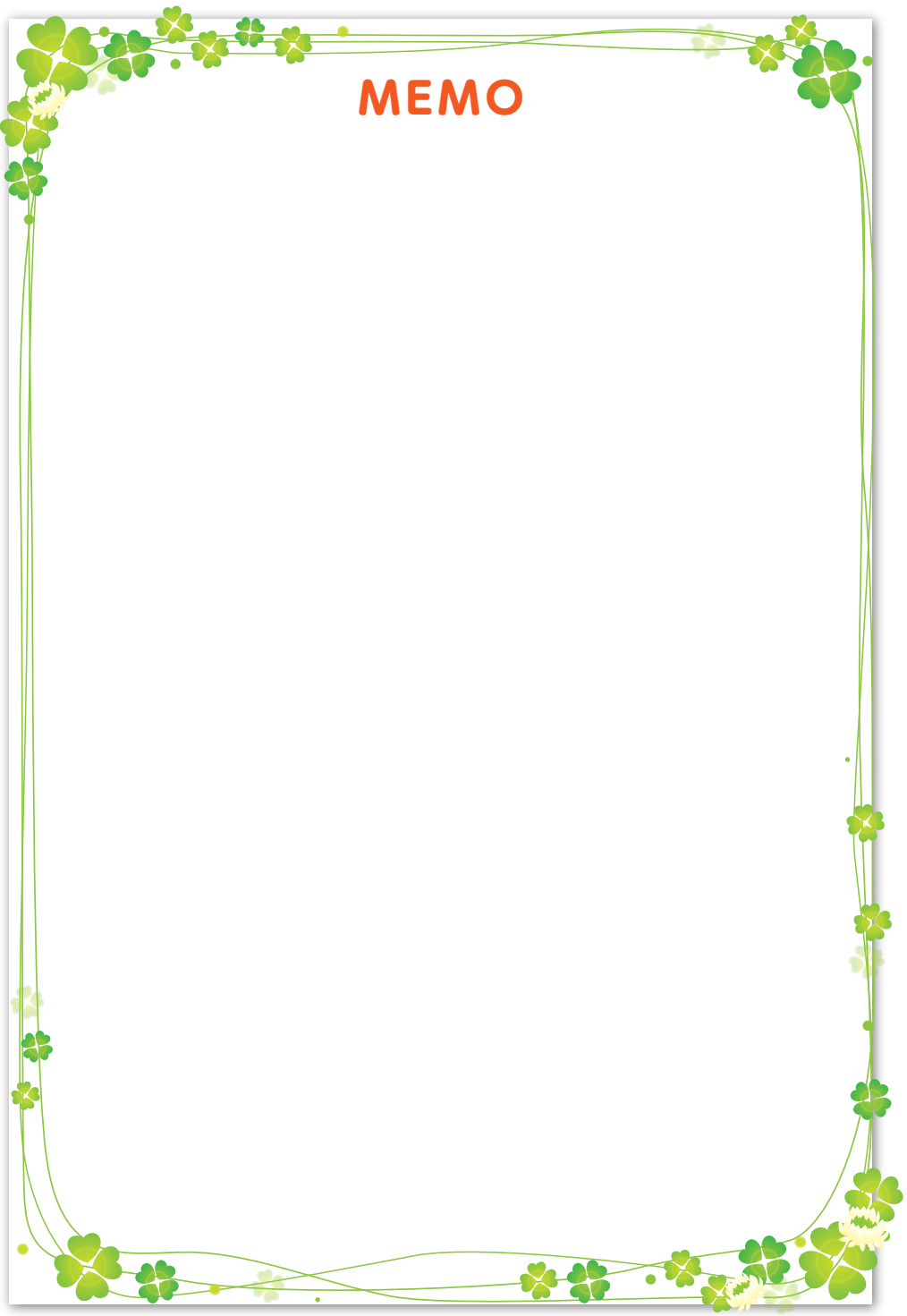
▶災害に備えて

| サイト内容 | QRコード |
|---|---|
| <p>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> |  |

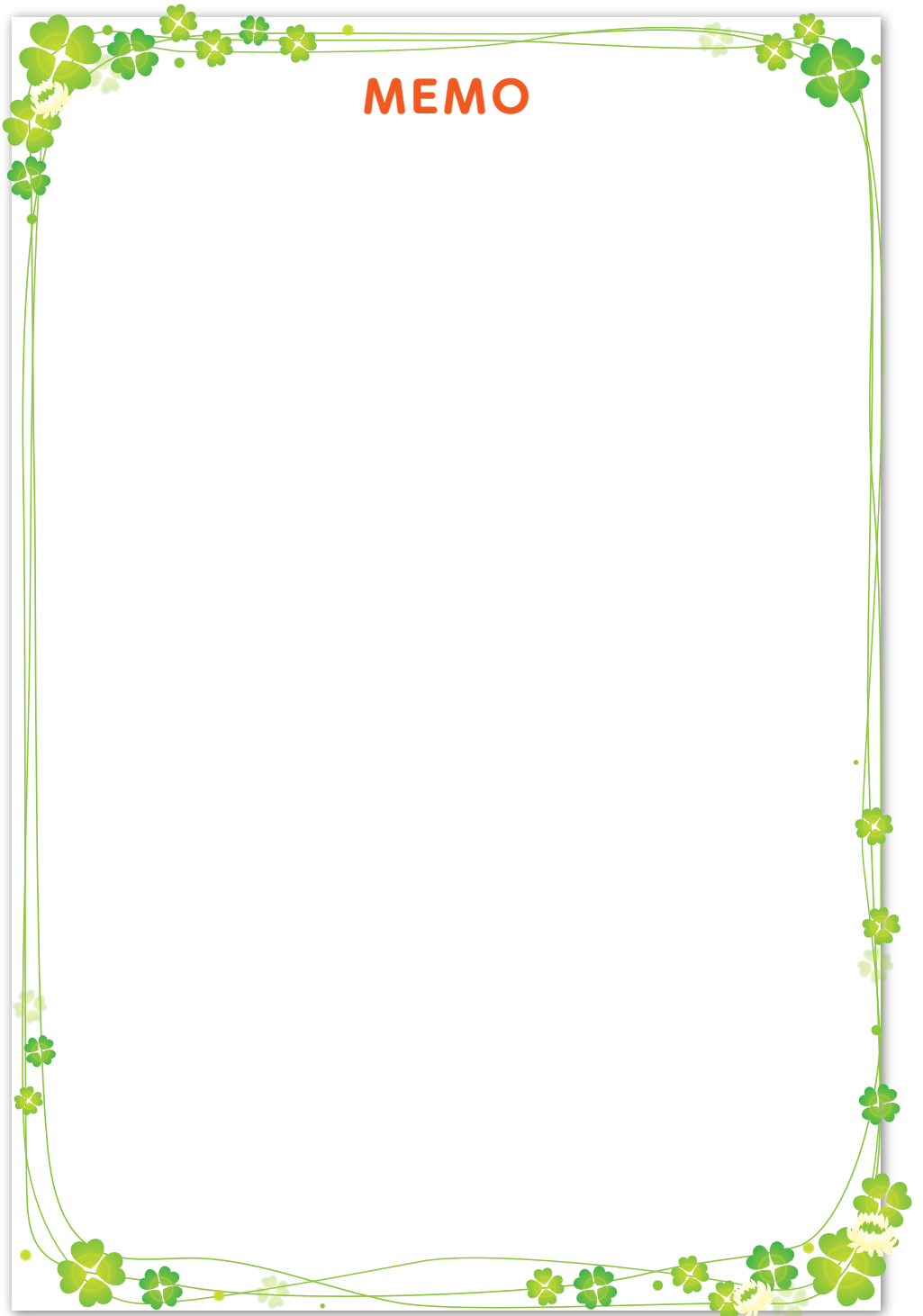
MEMO



MEMO



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

2026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