



がんセンター

がん相談支援センター に、ご相談ください

- ▶ がんと診断され
気持ちの整理がつかない
- ▶ 再発し気持ちが落ち込んでつらい
- ▶ 家族はどう支えればいいか

- ▶ がんの治療や療養について
情報が欲しい
- ▶ 治療の副作用にどう対処
すればいいですか
- ▶ セカンドオピニオンって何？

- ▶ 緩和ケアや在宅療養について
知りたいです
- ▶ 患者会に行ってみよう

- ▶ 医療費や生活費が
心配です
- ▶ 仕事をつづけながら
治療はできますか

一人で悩んでおられませんか？

問題解決の糸口を一緒に考えサポートさせていただきます



兵庫医科大学病院 がん相談支援センター

1. 「がん相談支援センター」とは	1
2. がん相談支援センターの相談支援内容	4
● あなたの理解を助け、あなたに寄り添った情報を 提供できるよう、一緒にお探します。	
● あなたの心を支えます。そして、あなたのご家族も支えます。	
● あなたの生活を支援します。	
3. がん情報コーナー	13
● がんの冊子・パンフレットの配布	
● がんに関する図書や DVD の閲覧・貸出	
4. アピアランスケア（外見支援）.....	14
● ウィッグ常設展示場	
● アピアランスケア相談会	
5. がんの治療生活を支える	15
● 仕事とお金のお悩み相談会	
6. 乳がん患者さんおよびそのご家族への支援	16
● おしゃべりサロン	
● 乳がん患者会「わかば会」	

1 「がん相談支援センター」とは

兵庫医科大学病院の がん相談支援センターがん診療支援室では

1. あなたの理解を助け、あなたに寄り添った情報を提供できるよう、一緒にお探します。
2. あなたの心を支えます。そして、あなたのご家族も支えます。
3. あなたの生活を支援します。

がん相談支援センターってどういうところですか？

「がん相談支援センター」は、全国の「がん診療連携拠点病院」や「小児がん拠点病院」「地域がん診療病院」に設置されている、がんに関する相談の窓口です。

これらの病院は、全国どこにお住まいでも質の高いがんの医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した施設です。指定された施設は、がん医療の内容や設備、がん関連の情報提供などについて、一定の基準を満たしています。

全国のがん診療連携拠点病院にある「がん相談支援センター」は、がんについていろいろな相談ができます。兵庫医科大学病院のがんセンターがん相談支援センターは、患者さんやそのご家族のほか、地域の方々に対して、どなたでもご利用いただけます。患者さんやご家族あるいは地域の方々に、がんに関する情報を提供したり、相談にお応えしています。

どういった方法で誰に相談できるのですか？

がんについて詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカーなど、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けします。

ご相談は、がん相談支援センターに直接お越しいただく方法と、電話でお話を伺う方法があります。

がんのことやがんの治療について知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんの医療にかかわる質問や相談におこたえています。がん相談支援センターは、病気や治療について主治医や担当医に代わって判断するところではなく、**糸口を一緒に見つけ出す**ところです。

ご相談いただいた個人的な内容が相談者の方の許可なく外に漏れてしまうことは一切ありません。がんに関するさまざまな悩みや、自分の体のことを打ち明け相談することには抵抗があるかもしれませんが、守秘についても話し合いながら進めていきます。ご安心してがん相談支援センターに相談してください。

兵庫医科大学病院のがん相談支援センター がん診療支援室では

がん診療支援室専従・専任のがん相談員が、がんの患者さんやそのご家族・ご遺族を対象に、がん治療、症状への対処、医療費についてなど療養上のあらゆる相談支援を面談や電話相談を通して個別対応で行なっています。

心理的サポート・情報提供や、お話をお伺いしながら気持ちを整理することで、解決の糸口を見つけるお手伝いをいたします。

また、就労（家事労働も含む）に関する支援として【がん治療生活を支える～仕事とお金のお悩み相談会】も月一回（予約制）無料でおこなっています。

がんセンター がん相談支援センター がん診療支援室のご案内

相談受付	月～金 10:00～15:00 土（予約の方のみ限定；要相談） ※第2・4・5土曜日、日曜日、祝祭日 （敬老の日、成人の日を除く）・年末年始を除く
対 象	がん患者さんご家族 ご遺族の方
相談方法 内 容	面談・電話でのご相談をいたします ●療養生活、症状の対処、不安に関するご相談 ●医療に関するご相談 診断や治療、セカンドオピニオン、緩和ケアなど ●生活に関するご相談 医療費、福祉制度、介護サービス、生活支援など
相談場所	8号館4階 がんセンター内 がん相談支援センターがん診療支援室
相談料	無料
電話番号	0798-45-6762（がん診療支援室直通） 予約は電話にて受け付けております。予約優先となりますが、直接お越しいただくことも可能です。

※相談希望の方は、がんセンター内がん相談支援センターまでお声を掛けます。

※プライバシーは厳守いたしますのでご安心して、お気軽にご連絡ください。

2 がん相談支援センターの相談支援内容

例えばこんなことがご相談できます。

検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について詳しく知りたい。
- 担当医から提案された以外の治療法はないのかわりたい。
- セカンドオピニオンって何？

医療者とのコミュニケーション

- 担当医の説明が難しい。
- 医師に自分の疑問や希望をうまく伝えられない。
- 何を聞けばよいのか分からない。

療養生活の過ごし方

- 治療の副作用や合併症と上手に付き合いたい。
- 自宅で療養したい。

家族との関わり

- 家族にどう話していいかわからない。
- 家族の悩みも相談したい。

経済的負担や支援について

- 活用できる助成、支援制度、介護・福祉サービスを知りたい。
- 介護保険の手続きを知りたい。
- 仕事や育児・家事のことで困っている。



がんの予防や検診について

- がん検診で再検査の通知が来て、不安でたまらない。
- がん検診の申し込みはいつ？どこで？

社会とのかかわり

- 病気について、職場や学校にどのように伝えればよいか。
- 仕事を続けながらの治療はできるか。

心のこと

- 気持ちが落ち込んでつらい。
- 思いを聞いてもらいたい。
- 患者を支える家族もつらい。

緩和ケア

- 地域で緩和ケアを受けられる病院はあるか。
- 治療を続けながら緩和ケアを受けるにはどうしたらよいか。



兵庫医科大学病院の相談支援センター がん診療支援室の具体的な相談支援内容

当院での具体的な相談支援内容についてご紹介します。

①自施設と他施設の患者・家族への具体的なサポート内容

がん治療の選択や、さまざまな思いを自己決定していくための意思決定の支援、病気や今後に対する不安など思いや気がかりの傾聴、気持ちの整理をお手伝いしながらサポートします

②がんの疾患や治療に関する一般的な情報提供や説明

情報の理解するための支援をしながら、がんに関する情報の集め方をサポートします

③治療を継続しながら生活する中での、療養に関する症状の対処や、不安・困りごとの相談

がん治療前・治療中・治療後を問わず、診断時からの緩和ケア、苦痛への緩和に関する情報提供や助言をします

④医療費の負担の軽減や経済的問題、社会資源活用方法などの情報提供と調整・支援

高額療養費制度、介護の支援制度、傷病手当金、障害年金、生活保護などの申請方法などの活用のサポートをします

⑤外来受診や在宅療養支援に関する情報提供

セカンドオピニオンを含む当院での受診についての相談や、在宅緩和ケア・緩和ケア病棟を持つ病院の情報提供をします

聞きたいけれど、うまく言葉にして説明できなかったり、がんと言われてから 気持ちがすっきりしなかったりする気持ちはありませんか。そんなとき、お話を伺いながら「どうしたら」や「どうして」を解決するための糸口をご一緒に探し、以下の内容などについてあなたと一緒に考えます。

あなたの理解を助け、あなたに寄り添った情報を提供できるよう、一緒にお探します。

医師から言われたことや、見たり聞いたりしたことが理解できないままでは、せっかくの情報を生かすことができず、かえって不安が強くなってしまうかもしれません。がん相談支援センターでは、患者さんとそのご家族にとって難しい情報をやさしく、わかりやすく解説します。そして、医療情報は、複雑で根拠のあるものからそうでないものまで幅広くたくさんあり、自分の状況に合うものを見つけるのは大変です。一般的な情報について、書籍やインターネットなどから得ることができる情報を提供します。また、患者さんとそのご家族に合った情報の使い方、考え方も一緒に考えます。

6

いろいろな相談の例

- がんは家族・子どもに遺伝しませんか。子どもにはどのように話したら良いですか。
- 化学療法の後しんどくて、食欲も味覚もありません。何か工夫はないでしょうか。
- 手術後食欲が出ませんが何か工夫はないでしょうか。がんの治療中・治療後に、運動はしてもいいですか。
- 健康食品やサプリメントは必要ですか、補完代替療法について教えてください。
- アスベストによる中皮腫ってどんな病気ですか。



Q) がんについて詳しく知りたいです。また標準治療について知りたいのですが。

- A) 病状や治療方針については、医師が判断します。がん相談支援センターでは、その判断や理解を深めるために、本の紹介や、お持ちいただける小冊子をお渡しし、「がん情報サービス」や医療機関のインターネット情報などを活用することで、がんや治療について、なるべく詳しくお調べします。
- パソコンをお持ちでなかったり、お使いになれなくても、がん相談支援センターで、一緒にインターネットを見ていただき、その内容を印刷してお渡ししたりすることもできます。いろいろな形で情報を提供いたしますので、遠慮なくお申し出ください。

Q) 医師に説明されたことの意味がよくわからないので教えてください

- A) 理解に役立つような情報をお示しして、わかるまでご説明します。わからないところを一緒に整理してみましょう。次に担当の医師に会うときに、どのように何を質問すればよいか、どのように切り出すかなども一緒に考えましょう。

Q) がんを治す治療法があったので、この治療を自分も受けられるのか、その信頼性や効果についても教えてください。

- A) その方法についての詳しい情報を一緒に確認して、関連する情報を整理するお手伝いをします。あなたにその方法が合っているかどうかは、病状の正確な情報から医師が判断する必要があります。最終的には、医師に尋ねることが大切ですから、どのように何を質問すればよいか、どのように切り出すかなども一緒に考えましょう。

Q) 担当医に言われた治療方法や方針以外にどんな治療法があるのか聞いてみたい

A) セカンドオピニオン（担当医からの診療情報提供内容や検査結果などをもとに、別の医師から「第三者の意見」をきく）ができます。ご希望の地域にあるセカンドオピニオンの外来について、病院の場所、連絡先などをお知らせします。ご自分の症状や聞いておきたいことを伝えることも大切ですので、受診のときには質問したいことや症状などをメモにして持っていきましょう。お任せでなく、自分で理解することが大切です。自信がないときにはご家族などにも同席してもらいましょう。

あなたの心を支えます。

そして、あなたのご家族も支えます。

がんと診断されたとき、「どうして私が？」とやりきれない気持ちになります。これからどうすればいいのか不安を感じることは自然な当たり前のお気持ちです。お気持ちを聞きながら、不安を和らげ、心が穏やかになるようにお手伝いします。ひとりで抱え込まないで、一緒に考えましょう。

がんと言われたときの心の変化とは

がんと言われた患者さんが不安で落ち込むのは、むしろ自然なことです。治療が始まる前、治療中、治療が終わった後など、時期を問わず不安を感じたり、気持ちが不安定になったり、落ち込んだりします。不安や落ち込みは、ある程度は通常の反応です。そうなたからといって、すぐに問題になるというわけではありません。

経験する心の状態—不安と落ち込み—

患者さんが経験する心の状態の代表的なものが、「不安」と「落ち込み」です。これらはある程度は通常の反応です。それがあったからといって、直ちに治療が必要というわけではありません。しかし、日常生活に支障が出るほど強ければ、何か対策を考えることが必要となります。

がんによるストレス

がんを体験すると、さまざまな種類のストレスを経験することがあります。これらのストレスに対する一般的な心の反応の過程として、ショック・混乱、次いで不安・落ち込み、そして新たな生活への出発（適応）という3つの時期に分けられます。

まず、当然のことですが、誰でもがんといわれると強い衝撃を受けます。「頭が真っ白になった」、「病院でがんと告げられた後に、どうやって帰ったのが覚えていない」という方もいます。また「がんであるのは何かの間違いだ」という否定の気持ちや、「何をやっても無駄だ」という絶望が強まることもあります。これが最初のショック・混乱の時期です。

その後、今後についての漠然とした不安や、気持ちの落ち込み、夜ぐっすり眠れないなどの症状があらわれ、一時的に日常生活に支障が生じることもあります。また、「どうして自分だけががんなのか」と感じ、怒りがわいてくることもあります。さらに、周囲の人と壁ができてしまったような「疎外感」や、なぜ自分だけが違うのかといった「孤立感」を感じます。これが2番目の時期です。不安や落ち込みなどの心の苦痛と、それに基づく睡眠障害などの症状があらわれやすくなります。

やがて、人間が本来持っている、困難を乗り越え適応しようとする力が働き出します。つらい状況にありながらも、次第に直面している現実への適応が可能になり、落ち着いて物事に目を向けることができるようになります。本やインターネットなどを使ってがん

ついて調べたり、がんの治療に取り組むようになります。同時に仕事を整理したり、家庭での役割を変更したりといった現実的な処理を始めます。通常は2週間程度で、このような再適応の時期を迎えることができるようになるといわれています。

適応していく心の動きをとらえる

時間がたつにつれて、「つらいけれども何とか治療を受けていこう」「がんになったのは仕方ない、これからすべきことを考えてみよう」など、見通しを立てて前向きな気持ちになっていきます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手に付かないような状態が長引いたり、日常生活に支障が続くようであれば、適応障害や気分障害（うつ状態）かもしれません。こうした状態は、強いストレスを受けるなど、人生において大きな出来事があった場合には、誰でもなる可能性のある心の状態であり、専門的な治療が手助けになります。

そして、ご家族を支えることは、あなたを支えることにもつながります。治療や生活、今後のことなどについてご家族と話せることは大きな支えです。ご家族も、あなたと同じように悩んだり、不安になったりします。ご家族のご相談も伺いながら、必要な情報の提供や解決の糸口を探すお手伝いをします。

Q) がんと言われて頭の中が真っ白です。誰にも相談できなくて落ち込んでいます。不安でいっぱいです。

A) 涙がでて、とてもつらいお気持ちでしょう。あなたの気持ちに耳を傾けることから始めます。話すことで少し落ち着くかもしれません。少し落ち着いてきたら、これからのことについて一緒に考えてみましょう。

Q) 頑張って治療してきたのに再発しました。判断が間違っていたのですか。

A) 治療がうまくいかなければ、「何が悪かったのか」と考えてしまいがちです。標準的で最も信頼できる治療を行っても、どうしても再発を避けられないこともあります。それは誰かが悪いわけではありません。「何が悪かったのか」ということよりも、これからの治療や療養について一緒に考えましょう。

Q) 担当医に「もう治療法がない」と言われました。本当にもう手がないのでしょうか。

A) 「もう治療がない」と言われると、突き放されたと感じると思います。がんの状態や治療の効果、あるいは体調などによって、がんの治療が続けられないことがあります。無理に治療を続ければ、かえって状況が悪くなりかねません。「何もできない」ではなく、痛みやつらい症状を和らげるための治療は常に継続できます。あなたに合った治療について、一緒に考えてみましょう。

Q) 家族ががんなのですが、どう話せばいいか悩んでいます。本人に知らせて大丈夫かどうか心配です。

A) がんという病名を伝えると、絶望したり、思いつめないかと心配になるかもしれません。しかし、ご本人が自分のがんについて知らないまま治療を受けることは、かえって不安やいらだち、不信感をもたらします。病名や病気の状態を知った患者さんたちの多くはある期間は落ち込みますが、徐々に立ち直っていくことがわかっています。担当医のほかにも精神科医や心理学の専門家の意見を聞くのもいいと思います。

Q) 家族としてはがん治療に専念してほしいのですが、本人は仕事を続けています。大丈夫でしょうか。

A) 大切な家族を気遣って心配が絶えないと思います。ご本人の希望であれば、仕事はできる範囲で続けたほうがよいと思います。病気があっても「普通に生活する」ことはとても大切です。お互いに気を遣いすぎて無理をすることがないように、気楽に話のできる雰囲気を作ることも必要です。

あなたの生活を支援します。

あなたが病気になったときの生活を支える仕組みがあります。経済的な支援制度や、介護や福祉のサービスなどを活用する方法、手続き、職場や学校、家事や育児などに関する相談におこたえします。あなたの生活がよりよいものになるように、ご一緒に方法を探しましょう。

Q) 抗がん剤の治療が必要と言われましたが、副作用などつらいことを乗り越えられるか、不安です。

A) 抗がん剤の治療では、副作用がご心配という患者さんがとても多いと思います。自覚症状として感じられる場合と、検査で調べてわかるものがあります。最近、副作用やつらい症状を抑える薬も次々と開発されています。副作用をうまくコントロールして、多くの方が治療を乗り越えられるようになっています。

Q) 退院することになりましたが、家族がいない時間があるので、その間のことが不安です。

A) 退院してご自宅に戻ることは、とても楽しみな反面、やっていけるかどうか心配になりますね。特にご家族がお仕事などでひとりになる時間はなおさらかもしれません。相談員は、

さまざまな制度やサービスについて熟知しています。あなたに合ったサービスを探して、ご自宅での生活が少しでも快適になるようにお手伝いします。

Q) がんと言われましたが、仕事はどうすればいいでしょうか。医療費はどのくらいかかりますか。

A) 仕事をされている方は、入院や通院の期間が心配ですね。休職期間は、治療の内容や治療後の体調によっても変わってきます。治療の前後に具体的な話し合いを持ちましょう。医療費については、受けた治療によっても違いますが、高額な療養費を支援する公的な仕組みや手続きなどもご紹介します。

3 がん情報コーナー

がんに関する冊子・パンフレットの配布

がん情報コーナーでは、国立がん研究センターがん対策情報センター等で発行している各種がんに関する冊子や、パンフレットの閲覧・配布をしています。



がんに関する図書や DVD の閲覧・貸出

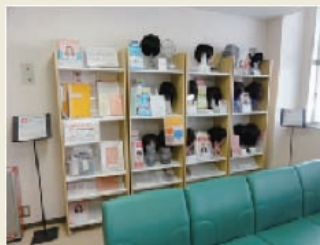
がん診療支援室では、がんに関する図書や DVD の閲覧・貸出をしています。お気軽にご利用ください。



4 アピアランスケア（外見支援）

アピアランスケア用品の展示（ウィッグ・補正下着・人工乳房・ケア用品）

がんの治療に伴う外見の悩みを抱える患者さんにアピアランスケア用品をご案内できるよう、がんセンター前西側待合室にウィッグ、人工乳房等の常設展示会場を設置しており、自由に手にとって見て頂けます。各社のパンフレットや、ボランティアさんお手製のタオル帽子も配布しています。また、がん診療支援室では補正下着、人工乳房、メイク用品等のケア用品をご覧いただけます。



常設展示会場

がんセンター前西側待合室
(8号館4階)

14

アピアランス
(外見支援)

アピアランスケア相談会

がんセンターがん相談支援センター
株式会社エイチ・アイ

アピアランス(外見)用品
無料試着相談会開催のご案内

アピアランスケア(外見支援)相談会

がん治療に伴う外見の変化に悩む患者さんのために、アピアランスケア用品を無料試着・相談できる場をご用意しています。がん相談支援センターが主催し、株式会社エイチ・アイが協賛して開催しています。

製品の展示や試着から無料のご相談まで承ります。ご自由にお手にとってご覧いただけます。

主催：がん相談支援センター（毎月第2・4回開催の予定です）
協賛：アピアランスケア株式会社
協賛：エイチ・アイ株式会社

開催日時：6月14日(水) 12:00～15:30
6月21日(水) 12:00～15:30

場所：10号館4階 第5会議室

お問い合わせ先：株式会社エイチ・アイ
1号館6階 TEL:0798-45-6656

がんの治療に伴う外見の変化に関して悩みを抱える患者さんの為に、アピアランスケア用品をご案内できるよう、がん相談支援センターがん診療支援室と(株)エイチ・アイが連携して月1回、院内で相談会を開催しています。

展示や試着、相談から販売まで行っております。ご自由に手に取って相談をしていただけますのでお気軽にお立ち寄りください。

- 日 時： 第2水曜日（原則）12:00～15:30
- 場 所： 10号館4階 第5会議室
- 問合せ先： 株式会社エイチ・アイ
1号館6階 TEL:0798-45-6656

予約不要 性別を問わず、どなたでもご参加いただけます。

5 がんの治療生活を支える

仕事とお金のお悩み相談会

就労（家事労働も含む）に関する支援として【がん治療生活を支える～仕事とお金のお悩み相談会】を月一回（予約制）でおこなっています。

- 相談日時：毎月1回（第1・第2どちらかの金曜日）
11:00～13:00 **予約制**
- 場所：8号館4階 がんセンター がん相談支援センター
がん診療支援室
- 相談員：がん専門相談員（看護師・ソーシャルワーカー）
ファイナンシャルプランナー・社会保険労務士
- 料金：無料
- 予約受付：がんセンター がん相談支援センターがん診療支援室
TEL:0798-45-6762（直通）

がん治療を続けながら仕事をするこ
と、家計の問題で困っている方が増えて
います。お仕事の問題、生命保険や年金・
ローンの返済などのお悩みに対し、がん
の専門家とお金の専門家がチームで一
緒に考え、問題解決のお手伝いをします。



- ❖ がんにかかっても入れる生命保険、がん保険ってありますか？
- ❖ 老後や年金のことが心配、家計や保険の見直しをしたい。
今後の備えも含めて教えてください。
- ❖ 入院と治療でお金がかかることにより、健康保険や生命保険などからの給付にはどんなものがありますか？
- ❖ がんにかかっているので障害年金を受給したいのですが、書き方のアドバイスをしてもらえますか？
- ❖ 職場に「がん」の診断を受けたことを伝えたら退職を勧められました。辞めなければならないのですか？
- ❖ 治療費がかかるけれども、住宅ローンや子どもの教育費が続くか心配、何か良い方法はありますか？

6 乳がん患者さん及びそのご家族への支援

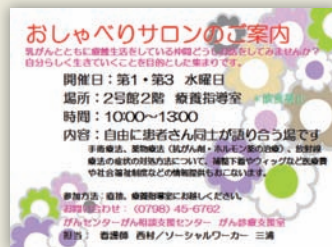
当院では、乳がん患者さんやそのご家族が直面するいろいろな問題を解決していただけるようサポートをおこなっています。

おしゃべりサロン

乳がんの診断をうけ、当院で治療などの受診の経験がある患者さんやそのご家族を対象に、参加者同士が自由に語り合える「おしゃべりサロン」を開催しています。治療、補正下着やウィッグ、医療費や福祉制度に関するご質問については、相談員より情報提供をおこなっています。

参加希望者は、毎月第1・3水曜日の10時～13時の間にがんセンター面談室（8号館4階）に直接お越しください。

なお、当院に受診の経験のない患者さんやそのご家族の相談につきましては、がん相談支援センターがん診療支援室にて随時、相談員が受け付けております。



乳がん患者会「わかば会」

乳がん患者さんにご家族、友人の方々とのコミュニケーションを充実させることにより、治療に伴う精神的・身体的負担を軽減し、参加者の方たちそれぞれの生き方や考え方を共有し、互いに支え合うことで、親睦と信頼関係を深め、QOL（生活の質）を高める意欲を持つことを目的とした患者会です。

参加をご希望の方、あるいは乳がんを体験した方に直接お話をしたい方は、がん相談支援センターがん診療支援室のがん専門相談員（TEL0798-45-6762 直通）までお問い合わせください。

8号館4階 がんセンター がん相談支援センターはこちらです。



8号館エレベーターを降りて左方向へすぐ

参考・引用資料：

- 国立がん研究センターがん対策情報センター発行 がん冊子
- 社会とがん 001 「がん相談支援センターにご相談ください」
- 国立がん研究センターがん情報サービス
<http://ganjoho.jp/public/consultation/cisc/coctent.html>

がん相談支援センター

編集・発行

兵庫医科大学病院 がんセンター がん相談支援センター

平成 29 年 6 月 1 日 第 1 版第 1 刷 発行

印刷

兵田印刷工芸株式会社



兵庫医科大学病院 がん相談支援センター

〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号

8号館4階 がんセンター TEL.0798-45-6762 (直通)

<http://www.hosp.hyo-med.ac.jp/cancercenter.html>