

患者必携
地域療養情報

令和8年 いばらきの がんサポートブック



は じ め に

いばらきのがんサポートブックは、「がん」と診断されたみなさまやそのご家族の、これからの治療や療養生活に役立つ情報をまとめた冊子です。

「誰に相談したらいいの？」

「どのような治療法があるの？」

「医療費はどのくらいかかるの？」

「仕事は続けられるの？」

「緩和ケアって何？」

など、さまざまな疑問や不安を抱えた時に、必要な情報にたどりつくためのガイドブックです。また、あなたの言葉に耳を傾けてくれるサポーターやがん相談支援センターの相談員とつながることができます。

がんと向き合うみなさまやご家族のお役に立てることを願っています。
















目 次

I	がんと診断されたら	4
1	がんに関する相談窓口	4
	(1) がん診療連携拠点病院等の情報	4
	(2) がん診療連携拠点病院等の所在地	5
	(3) 「がん相談支援センター」のある病院	6
	(4) 「がん相談支援センター」に相談できること	15
2	治療に関すること	16
	(1) 「がん」とは	16
	(2) 治療法を選択するために	17
	(3) セカンドオピニオンについて	18
	(4) がんゲノム医療について	19
3	緩和ケアに関すること	21
	(1) 緩和ケアとは	21
	(2) がんと気持ちの落ち込み（精神科治療）	23
	(3) 気持ちのつらさへの対処	24
II	小児・AYA世代のがんに関すること	26
1	子どものがんに関すること	26
	(1) 子どものがんについて	26
	(2) 小児がんの医療費助成	27
	(3) 子どもの療育相談・教育支援	29
2	AYA世代のがんに関すること	32
	(1) AYA世代のがん患者さんへ	32
	(2) がん治療前の妊孕性温存について	34
III	医療費や生活費に関すること	35
1	治療費の負担を軽くする制度	35
	(1) 高額療養費制度	35
	(2) 医療費と介護費の合算	37
	(3) 標準負担額減額認定証	38
	(4) 高額療養費貸付制度	38
	(5) 医療福祉費支給制度	39

(6) 一部負担金の減免制度	40
(7) ひとり親家庭の医療費助成	40
(8) 障害者の医療費助成	41
(9) 精神障害者の医療費助成	41
2 生活費を支援する制度	42
(1) 医療費控除制度	42
(2) 生活福祉資金貸付制度	42
(3) 傷病手当	43
(4) 障害年金	44
(5) 身体障害者手帳	44
(6) 失業給付金	45
(7) 生活保護	45
IV よりよい療養生活を送るために	46
1 がん治療と日常生活の過ごし方	46
(1) がん薬物療法と副作用について	46
(2) 体調管理	49
(3) 食事と栄養	50
(4) 口腔ケア	52
(5) 容姿の変化に関するケア（アピアランスケア）	54
(6) アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）	55
2 在宅療養について	57
(1) 在宅医療	57
(2) 子どもへの伝え方	65
(3) ヤングケアラーについて	66
3 治療と仕事の両立について	67
4 病院以外で開催されている患者会・患者サロン	71
V 参考資料	77
● 茨城県の取り組み	77
● がん情報収集について	87
● 患者さんの声～「がんサポートブック」を活用してみて～	89

【QRコード一覧】

治療に関すること		
	国立がん研究センター がん情報サービス ・「がんになったら手にとるガイド」「わたしの療養手帳」	P17
緩和ケアに関すること		
	茨城県保健医療部健康推進課がん・循環器病対策推進室 ・緩和ケア病棟	P21
	茨城県保健医療部健康推進課がん・循環器病対策推進室 ・緩和ケア外来	
	茨城県立中央病院 緩和ケア病棟 ・「医療用麻薬」について	
小児・AYA世代のがんに関すること		
	小児慢性特定疾病情報センター ・小児慢性特定疾病対策における医療費助成制度	P27
	茨城県保健医療部疾病対策課難病対策 ・小児慢性特定疾病に関すること	
	国立がん研究センター がん情報サービス ・AYA世代の方へ(15歳から30歳代)～15歳から30歳代でがんと診断された人へ～	P32
	AYA世代のがんとくらしサポート	
	一般社団法人 AYA がんの医療と支援のあり方研究会 ・若くしてがんになったあなたへ	
	一般社団法人 日本がん・生殖医療学会 ・希望を持って、がん治療に取り組む。	P34
	厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業 小児・若年がん長期生存者に対する妊孕性のエビデンスと 生殖医療ネットワーク構築に関する研究	
	茨城県保健医療部健康推進課がん・循環器病対策推進室 ・妊孕性(にんようせい) 温存療法と温存後生殖補助医療について	
よりよい療養生活に関すること		
	ホープツリー がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト ・パパやママががんになったら	P65
	茨城県教育委員会 ・子どもホットライン	

I がんと診断されたら

① がんに関する相談窓口

(1) がん診療連携拠点病院等の情報

がん診療連携拠点病院とは、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の整備、患者・住民への情報提供や相談支援などの役割を担う病院で、国が定める指定要件を踏まえて厚生労働大臣が指定します。がん診療連携拠点病院の中には、原則的に各都道府県1カ所が指定され各都道府県で中心的役割を果たす都道府県がん診療連携拠点病院と、都道府県内の各地域（2次医療圏）で中心的役割を果たす地域がん診療連携拠点病院があります。がん診療連携拠点病院のない2次医療圏においては、他地域の拠点病院と連携して同様な医療サービスを提供することを目的として、地域がん診療病院が指定されています。さらに茨城県においては、これらの医療機関に準じた機能を有する病院が、茨城県がん診療指定病院として定められています。

また、がん細胞の遺伝子の異常を検査し、その結果を治療に活用することを目的としたがん遺伝子パネル検査を受けられる体制を整備する目的で、がんゲノム医療中核拠点病院、拠点病院、および連携病院が厚生労働大臣により指定されています。茨城県では3病院ががんゲノム医療連携病院に指定されています。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 小島 寛

(3) 「がん相談支援センター」のある病院


「がん相談支援センター」では、各種相談窓口を設置するほか、患者会・患者サロンを開催しています。がん専門の相談員や医療従事者だけでは解決できない悩みをお話できる場です。かかりつけの病院でなくてもご利用いただけます。

詳しく知りたい場合やご利用の際は、各施設ホームページをご確認いただくか、「がん相談支援センター」へお問い合わせください。

【日立保健医療圏】

株式会社日立製作所日立総合病院・茨城県地域がんセンター		
住 所	〒317-0077 日立市城南町2-1-1	 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	0294-23-8730(直通)	
相談時間	月曜日～金曜日の病院診療日 9:00-16:00	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「ひたち窓口」	毎週木曜日	13:00-15:30 (1枠:60分)
治療と仕事の両立支援 に関する相談	毎月第2水曜日 (他曜日も対応可、要予約)	13:00-16:00 (1枠:60分)
ハローワーク出張相談	毎月第2水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第2水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
乳がん患者会 「おしゃべり会」	10:00-12:00 毎月第3土曜日	※院外開催 (仲介のみ介入)
がんサロン 「さくらサロン」	13:30-15:30 毎月第4金曜日	

【常陸太田・ひたちなか保健医療圏】

国立病院機構茨城東病院		
住 所	〒319-1113 那珂郡東海村照沼825	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-282-1151(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 9:30-17:00	


株式会社日立製作所ひたちなか総合病院		
住 所	〒312-0057 ひたちなか市石川町20-1	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-354-6843(直通)	
相談時間	月曜日～金曜日 8:15-16:30	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「ひたちなか窓口」	毎月第1火曜日	13:00-15:30 (1枠:50分)
治療と仕事の両立支援 に関する相談	毎月第3木曜日 (要予約)	13:00-16:00 (1枠:60分)
ハローワーク出張相談	毎月第2火曜日	10:00-13:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第1木曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がん患者サロン 「こきあ」	毎月第3金曜日 13:30-15:00	※家族参加可

【水戸保健医療圏】

水戸赤十字病院

住 所	〒310-0011 水戸市三の丸3-12-48		 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-221-5177(代表)		
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-16:30		
各種相談窓口	開 催 日	時 間	
治療と仕事の両立支援 に関する相談	毎月第2木曜日	13:30-16:30 (1枠:60分)	
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考	
クロスサロンみと	毎月第2水曜日 13:30-15:30	※支援者も可	


総合病院水戸協同病院

住 所	〒310-0015 水戸市宮町3-2-7		 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-231-2371(代表)		
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-17:00		

水戸済生会総合病院

住 所	〒311-4198 水戸市双葉台3-3-10		 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-254-2416(直通)		
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-16:00		
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考	
がんサロン 「なでしこ」	毎月第1月曜日 14:00-15:00	※祝日の場合は第2月曜日 に変更する場合があります	

茨城県立こども病院

住 所	〒311-4145 水戸市双葉台3-3-1		 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-254-1151(代表)		
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-17:00		


茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

住 所	〒309-1793 笠間市鯉淵6528	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	0296-78-5420(直通)	
相談時間	月曜日～金曜日(年末年始・祝日は除く) 8:30-17:15	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「かさま窓口」	毎月第2・4火曜日	13:00-15:00 (1枠:30分)
ハローワーク出張相談	毎月第3木曜日	10:00-13:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第4水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がん患者サロン 「ゆりの会」	毎月第2月曜日 13:30-15:30	
がん患者レディースサロン 「のぼら」	毎月第4月曜日 13:30-15:30	※女性限定
AYA世代がん患者交流会 「AYAPark」	不定期	※15～39歳前後で がんを経験された方
がんデイケアサロン	毎月第3火曜日 9:30-15:30	

国立病院機構水戸医療センター

住 所	〒311-3193 東茨城郡茨城町桜の郷280	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-240-7711(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-12:00、13:00-17:00	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「みと窓口」	毎月第3金曜日	13:00-15:30 (1枠:30～60分)
ハローワーク出張相談	毎月第4木曜日	10:00-13:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第2金曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がん患者サロン	毎月第3火曜日 10:00-12:00	


【古河・坂東保健医療圏】

茨城西南医療センター病院		
住 所	〒306-0433 猿島郡境町2190	 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	0280-87-6704(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-17:00 土曜日 8:30-12:30	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ハローワーク出張相談	毎月第3水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
社労士によるがん就労相談	毎月第2水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がんサロン	毎月第3木曜日 11:00-13:00	


友愛記念病院		
住 所	〒306-0232 古河市東牛谷707	 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	0280-97-3000(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-16:00 土曜日 9:00-12:00	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「こが窓口」	毎月第4金曜日	13:00-15:30 (1枠:60分)
ハローワーク出張相談	毎月第1金曜日	13:30-15:30 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第2木曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がん患者家族デイケアサロン 「ほんわか」	毎月第4金曜日 14:00-16:00	※会に興味のある方も可

【土浦保健医療圏】

総合病院土浦協同病院・茨城県地域がんセンター

住 所	〒300-0028 土浦市おおつ野4-1-1	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-830-3711(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-17:00	
各種相談窓口	開 催 日	時 間
ピアサポート相談 「つちうら窓口」	毎月第1火曜日	13:00-15:30 (1枠:60分)
ハローワーク出張相談	毎月第2火曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第4水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考
がん患者サロン 「えがおの会」	毎月第3火曜日 14:00-15:00	

国立病院機構霞ヶ浦医療センター

住 所	〒300-8585 土浦市下高津2-7-14	 ◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-822-5050(代表)	
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-17:15	

【つくば保健医療圏】

筑波メディカルセンター病院・茨城県地域がんセンター


住 所	〒305-8558 つくば市天久保1-3-1	 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	029-858-5377(直通)	
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-17:00	
各種相談窓口	開催日	時 間
ピアサポート相談 「つくば窓口」	毎月第3木曜日	13:00-15:30 (出入り自由)
治療と仕事の両立支援 に関する相談	毎月第3火曜日 (要予約)	13:00-16:00 (1枠:60分)
ハローワーク出張相談	毎月第2木曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第1木曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開催日時	備 考
森の会	不定期	※乳がん

筑波大学附属病院


住 所	〒305-8576 つくば市天久保2-1-1	 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	029-853-7970(直通)	
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-16:00	
各種相談窓口	開催日	時 間
ピアサポート相談 「筑波大学窓口」	毎月第1木曜日	13:00-15:30 (1枠:60分)
社労士による就労相談	毎月第3木曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)
患者会・患者サロン	開催日時	備 考
朴の木会(ほうのきかい)	(準備中)	※がん全般
たんぼぼの会	(準備中)	※血液疾患
くるみの会	不定期(毎月土曜日)	※乳がん (オンライン)
精巣腫瘍患者会(J-TAG)	不定期(毎月土曜日)	※精巣腫瘍患者・家族 (オンライン)
がん患者サロン	毎月第2木曜日 14:00-15:00	※月別に院内職員によるレクチャー または参加者交流会を開催(オンライン)

【取手・竜ヶ崎保健医療圏】

東京医科大学茨城医療センター


住 所	〒300-0395 稲敷郡阿見町中央3-20-1		◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	029-887-1161(代表)		
相談時間	月曜日～金曜日 8:30-16:30 第1・3土曜日 8:30-12:30		
各種相談窓口	開 催 日	時 間	
ピアサポート相談 「あみ窓口」	毎月第2水曜日	13:00-15:30 (1枠:60分)	
ハローワーク出張相談	毎月第3火曜日	9:30-12:30 (1枠:60分)	
社労士による就労相談	毎月第3水曜日	13:00-16:00 (1枠:60分)	
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考	
デイケアサロン 「ほっこりサロン」	毎月第4水曜日 13:00-15:00		

JA とりで総合医療センター

住 所	〒302-0022 取手市本郷2-1-1		◀セカンドオピ ニオンの情報 はこちらから
電話番号	0297-72-5763(直通)		
相談時間	月曜日～金曜日 9:00-16:00		
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考	
リンパ浮腫外来患者会	不定期	※乳がん・女性生殖器がん	

【鹿行保健医療圏】

医療法人社団善仁会小山記念病院

住 所	〒314-0030 鹿嶋市厨5-1-2		 ◀セカンドオピニオンの情報はこちらから
電話番号	0299-85-1133(直通)		
相談時間	月曜日～土曜日 9:00-11:30 月曜日～金曜日 13:30-16:00		
各種相談窓口	開 催 日	時 間	
ピアサポート相談 「かしま窓口」	毎月第2月曜日	13:00-16:00 (1枠:50分)	
社労士による就労相談	毎月第3水曜日	13:00-16:00 (1枠:50分)	
患者会・患者サロン	開 催 日 時	備 考	
たんぼぼの会	毎月第2水曜日 14:00-16:00	※乳がん	
スマイルカフェ	毎月第4金曜日 14:00-16:00		

● **「ピアサポート相談」とは**

がんを体験した人が、自分の経験を生かしながら、仲間（ピア）として寄り添いお話を伺います。

● **「患者会」・「患者サロン」とは**

がん患者やその家族などが集まり、がんのことを自由に語り合う交流会や、勉強会などを行っています。

※「治療と仕事の両立について」のご相談につきましては67～70ページ、「病院以外で開催されている患者会・患者サロン」につきましては71～76ページをあわせてご参照ください。

〔とりまとめ〕 茨城県立中央病院 がん相談支援センター

(4) 「がん相談支援センター」に相談できること

「がん相談支援センター」は、どなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口で、さまざまなことを相談できます。

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、相談員として対応しています。

- 担当医に代わって治療について判断することはできません。
- 相談したことが同意なしに他の人に知られることはありません。

がん相談支援センターに相談できることの例

●治療について

- がんや治療について詳しく知りたい
- セカンドオピニオンを聞きたい
- 緩和ケアを受けられる病院はあるか
- 治療の副作用と上手に付き合いたい

●家族とのかかわりについて

- 家族にどう話していいかわからない
- 家族に心配をかけるのではないかと
- 家族の悩みも相談したい
- 家族として患者にどう接してよいかかわからない

●希少がんについて

- 希少がん（患者の数が少ないがん）の詳しい情報を知りたい
- 希少がんの治療や療養について相談したい

●医療者とのかかわりについて

- 医師の説明が難しい
- 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- 何を質問すればよいかかわからない

●療養生活、制度やサービスについて

- 仕事を続けながら治療はできるか
- 自宅で療養したい
- 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

●AYA世代(15歳～30歳代)のがんについて

- 学校は続けられるか
- 就職や仕事はどうなるか
- 育児のことで困っている
- 子どもや親、職場や学校にどのように伝えればよいか

●今の気持ち、不安や心配などについて

- 今の気持ちを話したい
- 不安でたまらない
- 気持ちが落ち込んでつらい
- 何を相談してよいかかわからない

●妊よう性、性に関することについて

- がんや治療は、妊娠や出産に影響するか
- がんや治療によって、性機能や性生活に影響はあるか
- パートナーとの関係が心配



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

(<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/content.html>)

② 治療に関すること

(1) 「がん」とは

「がん」とは悪性新生物の総称です。私たちの体は37兆個とも言われる多数の細胞によって構成されています。必要な細胞が必要な時期に分裂・増殖することによってヒトの身体機能は維持されていますが、時に暴走して勝手に分裂・増殖を始めてしまう細胞が出現します。この様な暴走は細胞内で発生した遺伝情報の変化（これを遺伝子変異と言います）によってもたらされることがほとんどであり、遺伝子変異は化学物質、活性酵素、放射線、紫外線、タバコ、ウイルス感染、加齢など様々な原因で発生します。これが「がん」の始まりで、暴走して勝手に分裂・増殖するようになった細胞は、やがて“かたまり”を作って周囲に広がっていきます。こうなるとCTや内視鏡など一般的な検査で“かたまり”として認識することが可能になります。「がん」と診断するためには、この“かたまり”から一部の細胞・組織を採取して病理学的検査を行う必要があります。暴走を始めた細胞は、血流やリンパ流に乗って離れた臓器に定着してさらに増殖しますが、これを転移と言います。

がんにならないためには食事、飲酒、喫煙、運動などの生活習慣の改善が重要ですし、早期発見のためにはがん検診の受診が推奨されます。早期発見されたがんの治癒率は、がんの種類にもよりますが、概ね90%以上とされています。転移のあるがんを治癒させることは困難であることが多いのですが、普通の生活を長く送れることを目標に、様々な治療手段や医療資源を駆使して、がんとの共生を図ることは重要です。日本人の二人に一人ががんに罹患するという現状ですので、茨城県内では専門医療機関の多職種医療者が連携してサポート体制を作っています。ひとりで悩まず様々な医療資源、社会資源を活用して、自分で納得がいく療養生活を送れるように考えてみましょう。がん診療連携拠点病院などに開設されているがん相談支援センターをご利用いただければと思います。

(2) 治療法を選択するために

がんと診断されて間もない患者さんやご家族が知っておくと役に立つ情報をまとめたものが、国立がん研究センターがん対策研究所編著の「**がんにになったら手にとるガイド**」です。医師・看護師、がん患者さん・ご家族、相談員が作成に関わり、がん医療に関する情報が分かりやすくまとめられています。この本は市販もされていますが、全拠点病院に配付されており、拠点病院から関連医療機関や図書館等にも配付されていますので、受診医療機関等で読むことが出来ます。また、国立がん研究センターがん情報サービスのホームページからダウンロードして読むことも可能です。この本の別冊が「**わたしの療養手帳**」で、同様に書籍としてあるいはダウンロードして入手することが出来ます。がんやその治療に関して説明された内容をメモしたり、説明された内容をチェックしたりなど、ご自分のがんの病状や治療について自ら記載する方式になっていますので、がんと向き合うためのツールとして活用することが出来ます。

治療法を選択するにあたっては、主治医の意見や示された治療選択肢を良く理解して、最終的には自ら判断することが基本です。治療選択に迷うことも少なからずあると思いますので、家族など療養生活を手助けしてくれる人に主治医の説明と一緒に聞いてもらうことも重要です。どのような治療にもメリットとデメリットがありますので、いろいろな情報を参考にしながら自分の納得のいく治療法を選択してください。インターネットなどで情報収集する場合には、その情報を掲載しているのがどのような人・団体であるかに注意しましょう。一般には大学やがん診療連携拠点病院、学会などが提供している情報は信頼度が高いのですが、インターネット上には医学的に誤った情報や特殊な例を載せたものもあることに注意しましょう。

(3) セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択することができるよう、治療の進行状況や治療選択などについて、現在受診している主治医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。セカンドオピニオンを受ける前に主治医の診療・治療方針を十分に理解し、自分の疑問点、知りたい点は何なのか整理しておくことが重要です。セカンドオピニオンを受けることによって、ご自身のがんの治療方針を主治医とは別の角度から検討することが出来ますし、新たな治療法が提案されることもあります。新たな治療法の提案がない場合でも、ご自身の病状や治療法への理解が深まることが期待されます。セカンドオピニオンは、自分が納得する治療を選択するための有効な手段だにご理解ください。なお、セカンドオピニオンは、主治医を変えたり転院したりすることを目的としたものではありません。

セカンドオピニオンを希望する場合、主治医にその旨を伝え、診療情報提供書を記載してもらいましょう。それまで実施した各種検査の結果(血液・尿検査、病理検査、さらに内視鏡検査、CT、MRI、PET等の画像)も準備してもらう必要があります。セカンドオピニオンを受ける病院や医師に関しては、既に決めている病院や医師がない場合には、がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センターで相談しましょう。どの医療機関でセカンドオピニオンを受けるかが決まったら、その医療機関の窓口にお問い合わせして必要な手続きをとりましょう。セカンドオピニオンには公的医療保険が適用されませんので、それぞれの医療機関によって定められた費用の支払いが必要になります。セカンドオピニオンを受けるときには、十分理解できるまで説明してもらいましょう。忘れないようメモをしたり、あるいは許可を得て録音させてもらうことも良いかもしれません。セカンドオピニオンを受けた後に、ご自分の病気や治療方針についての考えが変化したかどうかを主治医に報告し、これからの治療法について再度相談しましょう。

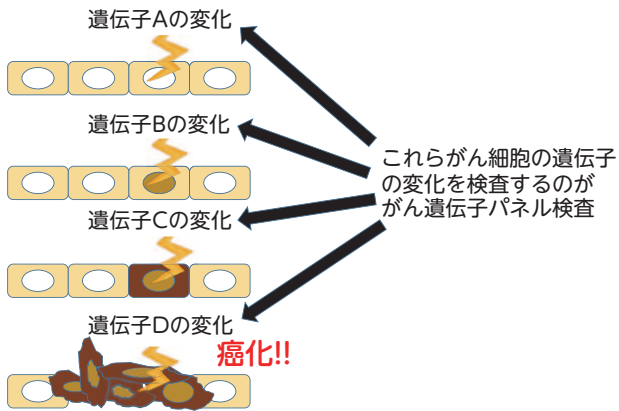
〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 小島 寛

(4) がんゲノム医療について

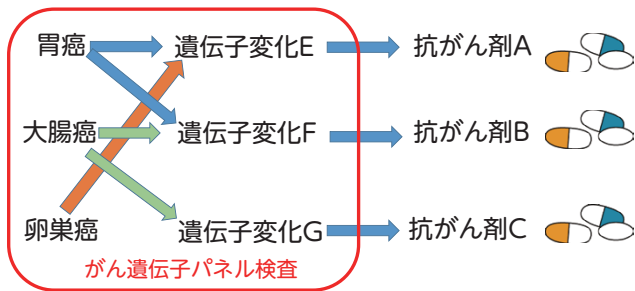
がんゲノム医療とは、がん治療の3つの柱である「手術療法」「薬物療法」「放射線療法」のうち、「薬物療法」に関係した新しい医療です。近年遺伝医学の技術の進歩により、遺伝子の配列を調べられるようになりました。がんは遺伝子の変化により発生しますので、その原因となるがん細胞の遺伝子の働きを調べ、その働きに対応した抗がん剤を使用して、効果的な治療を行うというのががんゲノム医療です（図1）。これまでのがん治療における薬剤選択は、がんが発生した臓器やがん細胞の組織型から決めていましたが、がんゲノム医療ではそれとは異なり、がん細胞の遺伝子の変化を網羅的に検査（がん遺伝子パネル検査）し、がん細胞に認められた遺伝子の異常に対応した薬剤を使用する治療になります。そのため、例えば同じ胃がんであっても、患者さんごとに使用する薬剤が異なってくるようになります（図2）。がん遺伝子パネル検査は、治療方法がわかっていないがんや標準的な薬物療法で効果がなかったがん患者さんなどを対象に、2019年に保険適応になりました。

がんゲノム医療にはいくつか注意点があります。まず、がん細胞に遺伝子の異常がみつかったとしても、それに対応した薬剤がない可能性があります。これまでに行われたがん遺伝子パネル検査では、検査を行った患者さんの5～15%程度の方に効果が期待できる薬剤がみつかりました。また薬剤がみつかったとしても、その薬剤が保険適応になっていないことがほとんどであり、その薬剤の治療効果を保証するものではありません。治療費に関しては、治験や患者申出療養制度という制度がありますが、その制度を使用して治療を受けるためには、県外の病院を受診する必要があることが多いです。ただ患者申出療養制度で治療を受けられる方は増加傾向にあります。さらにがん遺伝子パネル検査では、がん細胞と正常細胞や血液（生殖細胞系列）を同時に調べることがあります。正常細胞の遺伝子は親子や兄弟姉妹で半分共有していますので、遺伝子の異常を家族も共有している可能性があります。そのため、がん遺伝子パネル検査を行うときには、がん診療や遺伝診療の専門家がいる施設で、詳しい説明や遺伝カウンセリングを受けていただいてから行うこととなります。2025年10月現在、日本国内でがん遺伝子パネル検査が行えるのは、がんゲノム医療中核病院に指定された13施設とがんゲノム医療拠点病院32施設、がんゲノム医療連携病院に指定された224施設になります。

癌が発生する機序とがん遺伝子パネル検査(図1)



がんゲノム医療とは(図2)

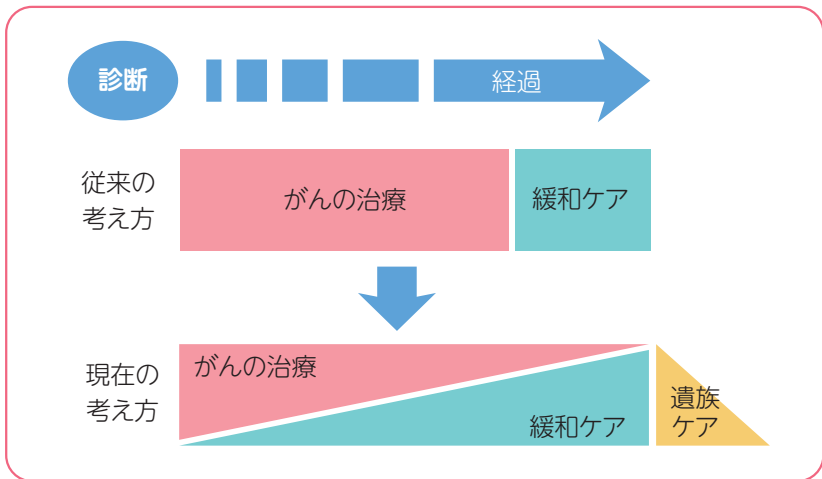


[執筆] 茨城県立中央病院 小児科・遺伝子診療部医師 齋藤 誠

3 緩和ケアに関すること

(1) 緩和ケアとは

がんを抱える患者さん・家族の一人ひとりの身体や心などの様々な辛さを和らげ、穏やかにその人らしく生きていくことができるように、支えていくケアのことです。緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります。



● 緩和ケアの内容について

[痛みなどの症状を取り除くケア]

- がんそのものに伴う痛みやその他のつらい症状に対応します。
- 治療に伴う様々な症状（体のだるさ、手足のしびれ、食欲低下、脱毛、便秘など）に対応します。

[こころのケア]

不安や現在抱えている心配事（診断、治療法、治療にかかる費用、これからの生活、ご家族のこと、死への恐怖、人生の意味等）やあなたが大切にしていきたいことについて耳を傾け、一緒に考えます。

【日常生活を取り戻すケア】

- 食事が楽しめるように食事の内容や食材・調理法についてアドバイスします。
- ぐっすり眠れるように不安やイライラ、うつ、不眠などに対応します。
- 身体のむくみや髪の毛の抜けなど、外見の悩みに対応します。

【ご家族のケア】

いつも患者さんをそばで見守り、支えているご家族の悩みや不安、経済的・社会的問題についても対応します。

● 緩和ケアを支えるチーム

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、リハビリテーション専門職など、必要に応じて様々な職種がチームとなって、あなたとご家族を支援します。

● 緩和ケアを受ける場所

緩和ケアは、がん治療中の病院でも、緩和ケア病棟でも、自宅や施設でも受けることができます。自宅の場合は、往診の医師や訪問看護師と協力し、あなたが一番過ごしたい場所で過ごせるよう支援します。

● 緩和ケア病棟（PCU）

緩和ケア病棟は、専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する場です。体のつらい症状だけでなく、心のつらさ、苦しみを和らげることを重要な治療として位置づけています。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 緩和ケア認定看護師 田中 和美

(2) がんと気持ちの落ち込み（精神科治療）

「Xさん。残念ですががんがあることがわかりました」

もし主治医の先生からこのようなお話をお聞きになったら、しばらく頭が真っ白になって考えがまとまらなくなってしまうかもしれません。しかし、このような反応はもっともなことです。ご家族も同じ状態になるかもしれません。また、覚悟を決めて治療を受けたとしても、思いのほか心身の負担が大きく、「こんなはずではなかった」と辛い気持ちになるかもしれません。これももっともなことです。

しかし、いくら“もっともなこと”でも、毎日、2週間以上、お気持ちの辛さが抜けない、夜中に理由なく目覚めてしまう、治療を続ける気持ちが失せてしまう、急に動悸や息苦しさを感ずるなど、いつもと違う心身の状態になってきた時には要注意です。“もっともな反応”を通り越してうつかもしれないからです。

がん患者さまがうつになる理由はいくつか考えられます。がん自体がうつと関係しているかもしれません。あるいはがん治療のお薬が影響しているかもしれません。さらに脳に転移があるためにうつになった可能性も考えなくてはなりません。他にもうつと区別しなければならない状態があります。たとえば、せん妄という寝ぼけのような状態です。この区別のためには、精神科医にご相談いただく必要があります。

精神科受診の敷居が高いかもしれません。しかし、うつは100人中10の方がかかるとされ、まれな病気ではありません。また、気が弱いからとか気が小さいからなる病気でもありません。真面目で我慢強く、なんでもご自分の力で解決しようとなさる方に多い病気とされています。

治療はうつの原因によって変わります。お薬が必要な場合、お薬でなくカウンセリングが適当な場合、がんの治療方法を変えた方がよい場合などさまざまです。

「おかしいな」とお感じになった際は主治医の先生とご相談のうえで、精神科受診をご検討いただければと思います。どこでどのように受診すればいいかについて、医療相談室にぜひお声がけください。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 佐藤 晋爾

(3) 気持ちのつらさへの対処

● がんに伴う気持ちの変化

がんと告知されると、ご本人・ご家族ともに心身にさまざまな影響を受けます。近年ではマスメディアの発達でがんの情報を得る機会が多くなり、気持ちが揺らぐことも少なくありません。しかし、気持ちが揺らぐという反応は大きな問題から自分の心を守るために必要で自然な反応でもあります。皆さんが当たり前に感じることで決して自分の心が弱いからというわけではありません。

一見、がんは身体の病気であって、心は関係ないように思われがちですが、治療の過程で生活や人間関係などにさまざまな変化が生じます。色々なことを考えすぎて眠れない、気分が落ち込む、今後のことをどのように決めたらいいのか迷っている、この気持ちを誰に話せばいいのかわからないというような状況になることもあります。そのような時には主治医、看護師などの医療スタッフに相談しましょう。病院によっては精神科医や公認心理師など心のケアの専門家もいますので一度病院スタッフに確認してみるのもいいかもしれません。

また、がん相談支援センターでは、ご本人からの相談だけでなく、ご家族の方がお困りの際にもご相談に応じることができしますので気軽にご相談ください。

1) 患者様へ

一人で抱え込まずにお話をする事で、気持ちが楽になる方もいらっしゃいます。自分が心を許せる家族や友人に自分の気持ちを表現することも一つの方法です。

誰に話せばいいかわからない時、病院内にはがん相談支援センター、心のケアの専門家、がん経験者が相談対応するピアサポート、患者サロンなどの交流会といった気持ちを表現できる場もあります。相談窓口は病院ごとに異なりますので各病院にご確認のうえ、ご活用ください。

また個人でできる対処方法として呼吸法が有効です。心身の緊張が強くなると胸式呼吸になりがちですが、腹式呼吸を意識して行なう呼吸法は気持ちをリラックスさせるのに効果的です。緊張が強いときには腹式呼吸を意識して行ってみましょう。

気持ちに余裕が出てきた時には自身が好きなことに挑戦し、気分転換をはかるのも良いでしょう。

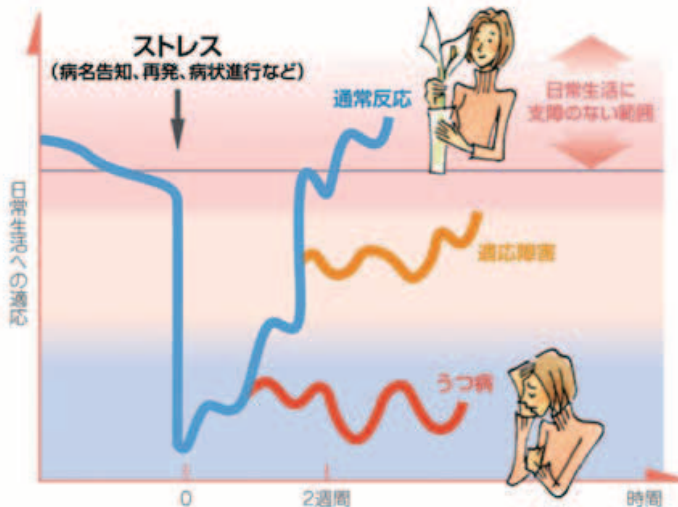
2) ご家族様へ

病気になってしまったご本人を目の前にどのように接すればいいのかわからず、戸惑うこともあると思います。「否認」といって、一見何もわかっていない、がんであることを忘れていたかのような振る舞いをするのも心を守るための対処としてよく見られる行動のひとつです。そのような時には何も言わずにご本人が病気であることを受け入れられるまで気持ちの揺れに寄り添うことも大切な心のケアになります。

また、お互いの思いのズレによって生じる誤解を減らせるよう、コミュニケーションを十分にとりましょう。ご本人の思いを聞き、それに対してどのようなことができるのかを話し合ったり、時にはご家族が心配していることをご本人に伝えることが大切です。

ご家族も本人と同じように心身ともに疲労します。ご本人に悪いなどと考えず、自身も十分な休息をとるようにしましょう。

ストレスへの心の反応



出典：国立がん研究センターがん情報サービス
https://ganjoho.jp/public/support/mental_care/mc01.html

〔執筆者〕 株式会社日立製作所ひたちなか総合病院
 臨床心理士・公認心理師 坂本 雅幸

Ⅱ 小児・AYA世代のがんに関すること

① 子どものがんに関すること

(1) 子どものがんについて

一般的には15歳未満にみられるがんを小児がんと言います。国内では毎年約2,500人が小児がんと診断されていますが、これは国内で診断されるがん患者さん全体の約0.2%程度です。国内2か所の小児がん中央機関（国立成育医療研究センター・国立がんセンター中央病院）と、15か所の小児がん拠点病院、地域の小児がん連携病院が協働して診断・診療の質の向上に努めています。

小児がんの種類は、白血病が約32%、脳腫瘍が28%、悪性リンパ腫、神経芽腫、胚細胞性腫瘍が続きます。がんの種類によって好発年齢が異なりますが、年少児では、成人ではみられないがんが発生します。

成人のがんの多くは、標準治療があり、診療ガイドラインに沿った治療が提案されることが多いですが、小児がんは罹患者数が少ないため、多くの患者さんに対して臨床研究への参加が提案されます。臨床研究というのは、実績のある治療（標準治療）に対して、なにかしらの工夫を加えることでより良い治療（治療成績の向上や合併症の低減など）を得られないかを検証するための手法です。比較的頻度の高い小児がんでは、より良い治療を開発するため、国内の治療施設が協力して多施設共同臨床研究が行われています。臨床研究への参加を提案された場合には、それに参加するか、標準治療を選択するかを、担当医と良く話し合ってください。また、標準治療といえるものが存在しない希少がんや診断された方は、納得できる治療を選択するため、セカンドオピニオンなども利用すると良いでしょう。

小児がんの多くは、成人のがんに比べると、診断時にすでに全身に転移していたり、腫瘍が大きく手術で取り除くことが困難な状態であることが多く、また周辺の主要臓器を温存するため拡大手術を回避する目的から、化学療法（抗がん剤治療）と放射線治療、外科手術を組み合わせた治療戦略（集学的治療）がとられることが多いです。放射線治療については、周辺臓器への影響の少ない陽子線治療が保険適応となっており、県内では筑波大学附属病院で行われています。

治療の進歩により小児がんを経験した患者さんの80%以上が長期生存を期待できるようになりました。一方で小児がん治療を経験した方々は、同年代の人と比べて、多くの重篤な健康問題を抱えていることも明らかになってきました。小児がん経験者がよりよい社会生活を送れるためには、治療中の心理社会的支援や、教育環境の整備（子どもの療育相談・教育支援：29ページをご参照ください）、治療後の就学就労支援、健康管理に関するフォローアップ体制の整備が不可欠です。

成人した小児がん経験者のサポートに関しては、長期フォローアップ外来や、小児がん経験者（Childhood Cancer Survivor; CCS）健康相談外来が開設されています。幼少期のことで自分の病気や受けた治療の内容があいまいな方に改めて治療サマリーをお渡しして、患者さん自身が自分の病気や受けた治療の内容を知って、今後の健康リスクを把握し対処できるよう支援したり、受けた治療により今後発生する可能性のある健康障害について説明し、治療が必要な合併症がすでにみられている場合については、成人診療科へ紹介させていただいています。筑波大学附属病院また茨城県立こども病院へお問い合わせください。

〔執筆者〕 Kidsクリニックたんぽぽ 小児科医師 小林 千恵

(2) 小児がんの医療費助成

● 小児慢性特定疾病医療費助成

小児がんなど長期に渡り医療費が高額かつ継続する疾患に対し、医療費の自己負担分と入院中の食事療養費を助成する制度です。

〈対象者〉 18歳未満の方（18歳以降も引き続き治療が必要と認められる場合には20歳誕生日前日まで対象となります）

〈助成内容〉 別表のとおり所得に応じた自己負担額となります。

〈申請窓口〉 水戸市在住の方は水戸市子育て支援課
それ以外の方は市町村管轄の保健所担当課

(別表) 自己負担額

階層区分	階層区分の基準		一般	重症患者 ※	人工呼吸器 等装着者
生活保護 (Ⅰ)	-		0		
低所得Ⅰ (Ⅱ)	市町村民税 非課税 (世帯)	世帯収入 ～ 80 万円	1,250		500
低所得Ⅱ (Ⅲ)		世帯収入 80 万円超	2,500		
一般所得Ⅰ (Ⅳ)	市町村民税 7.1 万円未満		5,000	2,500	
一般所得Ⅱ (Ⅴ)	市町村民税 7.1 万円～ 25.1 万円未満		10,000	5,000	
上位所得 (Ⅵ)	市町村民税 25.1 万円以上		15,000	10,000	
入院時の食事療養費			1/2 自己負担		

● **小児医療福祉制度 (福) (通称：マルフク)**

〈対象者〉 対象年齢はお住いの市町村により異なります。

〈助成内容〉 外来：1日600円 (1医療機関毎、月2回を限度)

入院：1日300円 (1医療機関毎、月3,000円を限度)

〈申請窓口〉 お住まいの市町村担当課

● **その他**

病気や治療にともなう障害等に関する手当、療養生活支援に関する助成制度など、お子さんの状況に合わせて利用できるものがございます。経済的な心配や生活上の不自由さがある場合には、各医療機関のソーシャルワーカー (MSW) にご相談ください。

(3) 子どもの療育相談・教育支援

● 長期の療養が必要な子どもの療育について

入院治療を余儀なくされた子どもたちにとって、病棟での体験は非日常的なものであり、苦痛を伴う医療的処置、治療から生じる外見上の変化など、入院する前の日常生活が分断された感覚をもちやすくなります。このことは身体面のみならず、心理社会面において、多くの喪失やその予期を伴うために、怒り、不安、抑うつなどの感情をもたらします。

ご家族はそんなお子さんにどう対応したらよいか悩み、迷われることも多いでしょう。一時的に子どもの生活の場・育ちの場になる病棟ですが、子どもは常に成長しています。コミュニケーションスキルが未熟という特性もあり、お子さんとご家族がより良い日々を過ごせるよう、さまざまな専門的知識を持っている多職種チームでサポートしています

①保育士

保育士は主に成長・発達の支援をしており、プレイルームで小集団保育の提供や病室からでられないお子さんのベッドサイドで遊びの提供をしています。お子さんの心の健康的な部分である笑い・喜びや成長をご家族と共有・見守ってくれる心強い味方です。

②チャイルドライフスペシャリスト

(病院によってはホスピタルプレイスペシャリスト・子ども療養支援士)

医療環境における子どもと家族の心理社会的支援をしています。子どもが受け身になりがちな医療の中でも、子どもが主体的な存在であり続け、医療体験をうまく乗り越えていけるように遊びや自己表現を促したり、医療体験への心の準備をサポートしたりしています。また、お子さんであってもご家族（きょうだい含む）であっても、思いや感情を上手に話せない、医療者に萎縮してうまく話せないなど、伝えられない言葉や気持ちをくみ取って、それをうまく親子間・スタッフ等に還元し、かけ橋となるような情緒的支援の役割もあります。

③臨床心理士／公認心理師

小児がんの治療には、様々なストレスが伴います。ストレスに長く晒されると不安な気持ちが続くことがあり、誰かに『思い』を聞いてもらったり、気分転換をしたくなったりします。そんな自然な気持ちに寄り添い支援します。

いろいろな発達検査を通じてお子さんのことをよく知り、課題やサポート方法など、どのような関わりが必要で有効か、などのアドバイスも行います。ご家族の相談内容が治療理解と並行して、子どもの発達年齢に相応しいか、ということも気にかけてみています。

④薬剤師

お薬の相談にのり、服用方法のサポートをします。

⑤リハビリテーション科

遊びや楽しいことを通して体力作りのお手伝いをしています。

⑥管理栄養士

栄養の相談、食事が美味しく食べられる工夫やアドバイスをします。

⑦ソーシャルワーカー

医療費の相談をはじめ、困りごとや相談の整理・情報提供、復学支援など、患者さんとご家族の生活を中心にサポートします。

●入院中の教育支援について

茨城県内で子どもが長期入院をする医療機関には、茨城県立友部東特別支援学校（病弱）の訪問学級（院内学級）が設置されています。

学校教員は医療スタッフとの連携を大切にし、1人1人の病状や学習進度に配慮して学習が進められます。体調に応じて病室のベッドサイドでも授業を受けることができます。転校となりますが、入院前に通学していた学校（以下、前籍校）の教科書や教材を使用して学習します。入院中であっても、主治医、前籍校、県教育委員会等と連携し、病院内で高校受験をすることもできます。

コロナ禍以降は、オンラインによる遠隔授業で訪問学級に転校しないという選択肢もできました。治療をしながら学習機会の確保をどう選択したらよいか、迷われたときは主治医や教育相談時に訪問学級教員にご相談ください。

入院中は子どもと前籍校とのつながりが疎遠になることがあります。前籍校への復学を円滑なものとするために、復学支援会議（病院・訪問学級・前籍校等）を実施し、退院後の学校生活について話し合いをする機会をもっています。復学後の経過に応じた適切な配慮や、想定外の問題に対処していくためにも、関係者の継続した連携を図っています。

● 子どもががんになったとき、どのように伝えるか

子どもは、病気について、子どもの視点から、「いつ家に帰れるのか」「学校はどうなるのか」「友達に会えるのか」「どんなことが起きるのか」「何をされるのか怖い」など、知りたい気持ちをもっています。

医療者はそうした子どもの気持ちを大切に考えています。十分な説明をした上で診療行為を行うための法的同意を“インフォームドコンセント”といますが、子どもの場合、大人のように法制上の義務はありません。患者本人が未成年の場合には親権者が法的同意に代諾をしています。治療の中心は子ども自身であり、前述したように子どもなりに感じ、考えていることがあります。その思いや疑問にこたえ、納得して治療を受けてもらえるようにするという考えを“インフォームド・アセント（賛成する・同意する）”とといいます。

子どもに対するインフォームド・アセントは単に病名を告げることではありません。治療を受ける子ども自身に本人が理解できる言葉や伝え方で不安や怖さなど精神的な負担をできる限り取り除くことを念頭に、病状や医療の必要性、今後の見通しについて説明します。医療において主役は子ども自身であるということを理解して、自分の力で乗り越えていけるサポートになります。ご家族と相談し、ご家族の同意を得たうえで、主治医・看護師・チャイルドライフスペシャリストなどの専門職や多職種チームでその後のサポートにあたっています。

● 育児支援について

① きょうだいのこと

子どもが病気になったとき、病気ではないきょうだいは何でも1人でできるように見えてしまいます。1人でしてもらわないと家が回らなくなることもあるかもしれません。きょうだいはときに“親を支える存在”として無意識にケア提供者として扱われることがあります。

突然、我が子が小児がんの宣告をされたご家族にとっては、元なきょうだいを気にする余裕などないかもしれません。一方、きょうだいも、突然、家に帰ってこない家族を心配し不安になり、これまでの生活ががらりと変わり、何もわからないまま耐えて怖い思いをしているかもしれません。長期入院の影響で、きょうだいの不安が顕在化し、時にきょうだいはご家族を困らせる存在になることもあるかもしれません。

きょうだいのことも医療スタッフに相談してください。対応に困ってしまう前の予防的関わりをお伝えすることもできます。チャイルドライフスペシャリストや臨床心理士等が対応します。また、きょうだいに頼らないと家事ができない、きょうだいがかょうだいの面倒をみるなど、大人が担うようなケア責任をきょうだいに引き受けさせていると思ったときはソーシャルワーカーにご相談ください。

②退院したあと（長期フォローアップ外来）

小児がんは成長発達期に治療介入が多いため、QOLの問題が顕在化し、晩期合併症と付き合いながらどう生きていくのか、迷うこともでてくると思います。しかし、大切なことは親と子どもではとらえ方が違うということです。病気をどう理解していくか、周囲にどう話をしていくか、容姿のこと、成人診療科の選択、遺伝のことなど、健康に関する不安と将来や自立への不安などに向き合うために長期フォローアップ外来や健康相談があります。また、どのような治療を受けてきたのか治療サマリーをもらうこともできますので、治療した医療機関へご相談ください。

〔執筆者〕茨城県こども病院 社会福祉士 岡田 朋也

2 AYA世代のがんに関すること

(1) AYA世代のがん患者さんへ

AYA世代とは、Adolescent and Young Adultのことで、15歳～39歳までの思春期・若年成人の人たちを指します。この世代は、特に就学や進学、就労、結婚、妊娠・出産など社会での環境の変化やライフイベントが多く、人生の中でもとても重要な時期となります。なお、年齢幅が広いことや年代によって状況が異なることから、15～19歳をA世代、20歳代以降をYA世代として分けることがあります。

● AYA世代のがんの特徴

AYA世代にかけてのがん罹患率を日本全体の人口に当てはめると、1年間にがんと診断される数は、小児(0～14歳)で約2,100例、15～19歳で約900例、20歳代で約4,200例、30歳代で約16,300例と推計されています。

小児・AYA世代のがん種の内訳の変化については下表を参照ください。

	1位	2位	3位	4位	5位
0～14歳 (小児)	白血病 【38%】	脳腫瘍 【16%】	リンパ腫 【9%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【8%】	神経芽腫 【7%】
15～19歳	白血病 【24%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【17%】	リンパ腫 【13%】	脳腫瘍 【10%】	骨腫瘍 【9%】
20～29歳	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【16%】	甲状腺がん 【12%】	白血病 【11%】	リンパ腫 【10%】	子宮頸がん 【9%】
30～39歳	女性乳がん 【22%】	子宮頸がん 【13%】	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 【8%】	甲状腺がん 【8%】	大腸がん 【8%】

● AYA世代へのサポートについて

若くしてがんと診断されたことで、治療や副作用など体のことだけでなく、将来のことや周囲との人間関係など、知りたいことや気になることがたくさんあると思います。自分が納得して治療や将来のことを選択できるためにも、正しい情報を得ることが大切です。迷ったり、悩んだり、不安になったら、一人で抱え込まずに、ぜひ最寄りのがん相談支援センターや身近な医療者にお話してください。孤独や孤立を感じている若い世代のみなさんが、「ひとりではない」と実感できるように、県内全体でサポートに力を入れています。

また、がん情報サービス(<https://ganjoho.jp>)では、同じような病気の経験をした方の体験談や小児期にがんを発症した方にむけた健康管理、治療の詳細や副作用への対応方法など一人ひとり違う悩みや困りごとに対して、向き合うためのヒントとなることが紹介されています。

〔執筆〕 茨城県立中央病院

遺伝看護専門看護師・がん薬物療法看護認定看護師 上田 真由美

(2) がん治療前の妊孕性温存について

若年のかたが、がんなどのご病気の治療を受ける場合は、治療によって妊娠する能力（妊孕性）や機能に影響する場合があります。例えば、抗がん剤や放射線は卵子や精子の形成、成熟に影響します。手術では子宮や卵巣、前立腺や精巣などを摘出すると生殖臓器を喪失します。また勃起や射精に必要な神経など合併切除すると生殖活動に影響が生じます。したがって、治療を受けられる場合には、ご病気を克服したあとの妊孕性についても併せて考えることが大切です。

茨城県では、がんなどの治療を行う施設と不妊生殖専門施設が連携・協力して治療をうけることができます。あなたががんなどの治療を受けられる際には、妊孕性を温存した方法が可能であるかについて相談することができます。

妊孕性温存の方法の例として、ご病気の治療が始まる前に女性では卵子・胚・卵巣組織を、男性では精子を凍結保存する方法があります。

では、あなたがもしご病気になられたときのことを考えてみましょう。まずはこれから受ける治療のことだけでもご心配ごとは尽きないでしょう。その際、合わせて妊孕性のことを考えるのは容易ではないかもしれません。このため、あなた自身が常日頃から妊孕性のことを考えたり・知ったりする機会をもっておくことがとても大切なのです。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 常樂 晃

Ⅲ 医療費や生活費に関すること

① 治療費の負担を軽くする制度

(1) 高額療養費制度

医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。

マイナ保険証を利用する場合は、公的医療保険が適用される診療に対しては自己負担限度額までの支払いとなります。資格確認書を利用する場合は、限度額区分を記載した資格確認書を提示することで、自己負担限度額までの支払いになります。加入している保険組合に、資格確認書の限度額区分への併記申請を行ってください。

※入院時の食事負担や差額ベッド代等はこの制度に含みません。

※上限額は年齢や所得によって異なります。

70歳未満の方の自己負担の上限

	適用（所得）区分	1ヶ月(1日～末日)の上限額	多数該当
ア	年収約1,160万円～の方 健保：標準報酬月額83万円以上の方 国保：年間所得901万円超えの方	252,600円+ (医療費－842,000円) ×1%	140,100円
イ	年収約770～約1,160万円の方 健保：標準報酬月額53万円以上83万円の方 国保：年間所得600万円超901万円以下の方	167,400円+ (医療費－558,000円) ×1%	93,000円
ウ	年収約370万円～約770万円の方 健保：標準報酬月額28万円以上53万円の方 国保：年間所得210万円超600万円以下の方	80,100円+ (医療費－267,000円) ×1%	44,400円
エ	～年収約370万円の方 健保：標準報酬月額28万円以下の方 国保：年間所得210万円以下の方	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税の方	35,400円	24,600円

多数該当については、過去12ヶ月以内に、高額療養費の支給に該当する月が3回以上あった場合に、1ヶ月の自己負担額の上限額が下がります。

世帯合算について（70歳未満の方の場合で、後期高齢者医療制度加入者を除く）同じ保険に加入している方（例：国保に加入している被保険者とそのご家族、協会けんぽに加入している被保険者とその家族など）が同じ月に21,000円以上複数の医療機関に支払った場合は、支払った金額を合算し高額療養費制度を活用することができます。

被保険者の方のみが複数の医療機関で21,000円以上支払った場合でも合算の対象になります。21,000円未満の支払い額は合算対象になりません。また、住民票上の世帯が同じであっても、加入している保険が別々の場合は合算できません。

70歳以上の方の自己負担の上限

所得区分	自己負担限度額		多数該当
	外来 (個人ごと)	入院・外来 (世帯ごと)	
現役並み所得者Ⅲ (高齢受給者証の負担割合が3割) 年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上／課税所得690万円以上	252,600円+ (総医療費－842,000円) ×1%		140,100円
現役並み所得者Ⅱ (高齢受給者証の負担割合が3割) 年収約770万～約1,160万円 標準報酬月額53万円以上／課税所得380万円以上	167,400円+ (総医療費－558,000円) ×1%		93,000円
現役並み所得者Ⅰ (高齢受給者証の負担割合が3割) 年収約370万～約770万円 標準報酬月額28万円以上／課税所得145万円以上	80,100円+ (総医療費－267,000円) ×1%		44,400円
一般 年収約156万～約370万円以上 標準報酬月額28万円以下／課税所得145万円未満	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	限度適応なし
低所得Ⅰ 住民税非課税世帯／年金収入年額80万円以下など	8,000円	15,000円	限度適応なし

2025年10月現在

(2) 医療費と介護費の合算

「高額介護合算療養費」制度とは、医療保険と介護保険のどちらも利用する世帯が、著しく高額な自己負担になる場合の負担を軽減するしくみです。医療保険と介護保険の自己負担を合算し限度額を超えた場合は、医療保険と介護保険の制度別に按分計算され、それぞれの保険者から支給されます。

対象となるのは、1年間（毎年8月1日から翌年7月31日）に支払った自己負担額です。70歳未満の方と合算する場合は、1か月1件21,000円以上の自己負担額が対象となります。ただし、合算できるのは健康保険組合からの高額療養費の給付金や自治体からの助成等を控除した後の金額です。また入院時食事療養および入院時生活療養の標準負担額は給付の対象になりません。

制 度	対象者（被保険者）	問い合わせ・申請先
組合管掌健康保険	健康保険組合に加入した会社に所属する社員とその扶養家族	各健康保険組合
全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）	全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）に加入した会社に所属する社員とその扶養家族	保険証に記載のある全国健康保険協会（協会けんぽ）各支部
共済組合	公務員・私立学校教職員等とその扶養家族	各共済組合
船員保険	船員とその扶養家族	全国健康保険協会 船員保険部
国民健康保険	自営業者・農業・退職した方など他のいずれの健康保険に該当しない方	各市町村
	国民健康保険組合を組織する業種で働く方とその世帯に属する方	各国民健康保険組合
後期高齢者医療制度	75歳以上の方 65歳以上で一定の障害の程度であることを市町村に申請し、後期高齢者医療広域連合から認定された方	各市町村又は後期高齢者医療広域連合事務局

問い合わせ先：加入している健康保険の窓口

〔執筆者〕 筑波大学附属病院 社会福祉士 平野 香純

(3) 標準負担額減額認定証

住民税非課税世帯などの低所得者は、入院時食事療養費（通常1食510円）の自己負担額が減額されます。

食費の自己負担額

負担区分	食費（1食につき）
現役並み所得・一般の被保険者	510円
住民税非課税等 区分Ⅱ 過去12か月の入院日数が90日以内	240円
住民税非課税等 区分Ⅱ 過去12か月の入院日数が90日超（長期該当）	190円
住民税非課税等 区分Ⅰ	110円

- 区分Ⅱに該当する方
世帯員全員が住民税非課税である方のうち、区分Ⅰに該当しない方
- 区分Ⅰに該当する方
住民税非課税世帯に属し、かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の高齢受給者

<申請窓口> 本人が加入している医療保険の保険者

(4) 高額療養費貸付制度

医療費が高額医療費の自己負担限度額を超える場合、医療費の支払いに充てる資金として自己負担限度額を超えた「高額医療費に相当する金額に近い金額（高額療養費支給見込み額の8割相当額）」を無利子で借り入れることができます。

<申請窓口> 本人が加入している医療保険の保険者

(5) 医療福祉費支給制度

妊産婦、ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)、重度心身障害者などの医療福祉受給者の方が、必要とする医療を容易に受けられるよう、医療保険で病院などにかかった場合の一部負担金相当額を公費で助成し、医療費の負担を軽減する制度です。

対象者の区分と要件

妊産婦	母子手帳の交付を受けた方で、妊娠の継続又は安全な出産のために治療が必要となる疾病又は負傷の場合に限る
母子家庭	18歳未満の児童とその児童を監護又は養育している母 20歳未満の一定の障害児とその母 20歳未満の別に定める高校等の在學生とその母 父母のいない児童
父子家庭	18歳未満の児童とその児童を監護又は養育している父 20歳未満の一定の障害児とその父 20歳未満の別に定める高校等の在學生とその父
重度心身障害者	身体障害者手帳1・2級の交付を受けた方 身体障害者手帳3級の内部障害の交付を受けた方 知能指数が35以下と判定された方 身体障害者手帳3級又は4級の交付を受け、かつ知能指数50以下と判定された方 障害年金1級に該当された方 特別児童扶養手当1級の対象となった方 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方 身体障害者手帳3級又は4級の交付を受け、かつ精神障害者保健福祉手帳2級の交付を受けた方 知能指数50以下と判定され、かつ精神障害者保健福祉手帳2級の交付を受けた方

対象者の区分と自己負担

妊産婦・母子家庭・父子家庭	外来自己負担 1日600円(月2回限度) 入院自己負担 1日300円(月3,000円限度) 食事療養標準負担額
重度心身障害者	食事療養標準負担額 生活療養標準負担額 (外来・入院の自己負担はなし)

- 県内の医療機関を受診する場合…医療福祉費受給者証を医療機関の窓口へ提出します。
- 県外の医療機関を受診する場合…医療保険の一部負担金を医療機関の窓口へ支払い、後日市町村担当課で払い戻しを受けます。

<申請窓口> 市町村担当課

(6) 一部負担金の減免制度

災害や失業などの特別な理由により、一時的に一部負担金の支払いが困難となった場合、医療機関や薬局の窓口で支払う一部負担金（医療費の自己負担限度額）の減額または免除をする制度です。減額または免除された一部負担金は、加入している医療保険者から支払われます。

<申請窓口> 市町村担当課

〔執筆者〕 茨城西南医療センター病院 社会福祉士 岩瀬 祥枝

(7) ひとり親家庭の医療費助成

ひとり親家庭の親子がマイナ保険証または資格確認書を使って、病院や薬局などにかかったときに、窓口で支払う自己負担分の費用を一部助成する制度です。茨城県内では、これを医療福祉費支給制度「マル福」と呼びます。

種類	対象者	自己負担
ひとり親家庭	(1) 配偶者のいない方で、(ア)、(イ) 又は (ウ) の児童を監護している方、及びその児童 (ア) 18歳未満の児童 (イ) 20歳未満の一定の障害児 (ウ) 20歳未満の高校在学者 (2) 父母のいない児童で (1) の (ア)、(イ) 又は (ウ) に該当する児童 (3) (2) の児童を養育している配偶者のいない方 (4) 配偶者が重度心身障害者マル福を受給している方で (1) の (ア)、(イ) 又は (ウ) の児童を監護している方、及びその児童	外来自己負担あり (1 医療機関毎 調剤薬局は除く) 1日600円 (月2回限度) 入院自己負担あり (1 医療機関毎) 1日300円 (月3,000円を限度) 食事基準限度額

医療に関する給付は、医療保険に加入し、所得が一定以下という所得制限があります。ただし、市町村によっては「所得制限なし」「マル福自己負担金の助成」「対象年齢拡大」など独自に制度を拡充していますので、詳しくはお住まいの市町村の担当課にお問い合わせください。

〔執筆者〕 筑波大学附属病院 社会福祉士 平野 香純

(8) 障害者の医療費助成

「重度心身障害者医療福祉費支給制度（マル福）」

重度の身体障害・知的障害・精神障害者の健康保持増進及び福祉の向上、経済的負担の軽減を図るため、医療機関で保険診療を受けたときの医療費自己負担の一部を助成する制度です。市町村により助成の内容が異なり所得制限もあります。他の公費負担医療制度（指定難病・自立支援医療など）や医療保険による助成（高額療養費限度額認定証）が受けられる場合はその制度が優先されます。

【対象者】 39ページ「対象者の区分と要件（重度心身障害者欄）」をご参照ください。

【問合せ先】 市町村の障害福祉担当課

(9) 精神障害者の医療費助成

「自立支援医療（精神通院）」

精神疾患で継続通院が必要な方に対し、精神症状の軽減または重症化を防ぐことを目的に、通院医療費の一部を公費で負担する制度です。自己負担金は原則1割ですが、同一世帯（同じ医療保険に加入している家族）の世帯所得に応じて一定の負担上限額が設けられています。

【対象者】 がんの方の場合、気分障害・てんかん（脳腫瘍に伴う）・神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害など。

【問合せ先】 市町村の障害福祉担当課

〔執筆者〕 株式会社日立製作所日立総合病院 社会福祉士 天池 真寿美

② 生活費を支援する制度

(1) 医療費控除制度

その年の1月1日から12月31日までの間に自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合において、その支払った医療費が一定額（10万円又は年間所得が200万円未満の場合は年間所得の5%）を超えるときは、確定申告をすることにより所得税が還付される場合があります。

＜申請窓口＞ 税務署

(2) 生活福祉資金貸付制度

低所得者、障害者又は高齢者の属する世帯に対し、資金の貸し付けを行うことにより、安定した生活を送れるようにすることを目的とした制度です。使用する目的によって、貸し付け条件や限度額が決められています。負傷や傷病の療養に必要な経費を対象とした貸付や、一時的に生活困窮に陥った時の貸付、失業や減収により生計維持が困難になった時の貸付等があります。

＜貸付資金の種類＞ 福祉資金・教育支援資金・総合支援資金・
不動産担保型生活資金・小口生活資金

＜貸付利子＞ 連帯保証人を立てる場合は無利子
連帯保証人を立てない場合は年1.5%

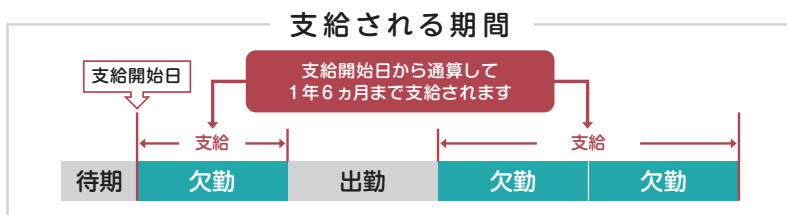
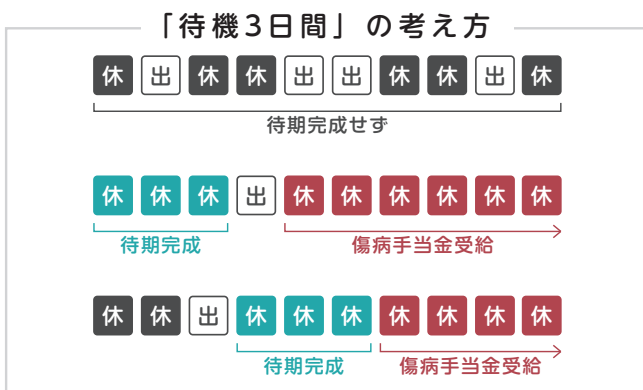
＜申請窓口＞ 社会福祉協議会

(3) 傷病手当

社会保険の被保険者が、病気やけがのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。

<支給内容>

傷病手当金は、病気やけがのために会社を休んだ日が連続して3日あったうえで、4日目以降に休んだ日に対して支給されます。支給期間は通算して1年6か月です。ただし、休んだ期間に事業主から傷病手当金よりも多い報酬額の支給を受けた場合は支給されません。



出典：全国健康保険協会
 (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3040/r139/>)

<支給される額>

1日あたりの金額：支給開始日の以前12か月間の各標準報酬月額を平均した額 ÷ 30日 × (2/3)

<申請窓口> 本人が加入している医療保険の保険者

* 標準報酬日額を基準にするため、給与所得者が対象であり、国民健康保険の加入者にはこうした制度はありません。

(4) 障害年金

病気やけがが原因で生活や仕事に支障をきたしたとき、障害給付として生活を保障するため年金が支給される制度です。給付を受けるときの障害等級は、重い方から1、2、3級となっています。がんの方の場合、各人の状況によって総合的に判断されますが、喉頭摘出や人工肛門の造設を受けた場合等、さまざまな状態の方が対象になります。がんの治療によって全身が衰弱した状態や、日常生活や仕事に制限を受ける状態になった方等も対象となります。年金の障害等級は、身体障害者手帳の等級とは異なり、手続きも別に行う必要があります。

<給付内容>

初診日に国民年金に加入していた方は、障害基礎年金が支給され、厚生年金か共済年金に加入していた方は、障害基礎年金に加え、障害厚生年金か障害共済年金が支給されます。また、厚生年金か共済年金に加入していた方の場合、年金の対象にならない軽い障害でも、障害手当金や障害一時金が支給される場合があります。

<給付を受けるための要件>

初診日に年金に加入していること、一定の保険料の納付があること、一定の障害の状態にあること等の要件を満たしている必要があります。

<申請窓口> 初診日に国民年金に加入…市町村の国民年金担当課
初診日に厚生年金に加入…年金事務所
初診日に共済年金に加入…各共済組合

(5) 身体障害者手帳

病気やけがで一定の障害が残り、日常生活に制限を受ける場合に申請することができます。等級は1級から6級まであります。また、手帳を提示することで障害の種類や程度に応じて各種控除や福祉サービスを受けることができます。

<対象となる方> 視覚、聴覚又は平衡機能、音声・言語又はそしゃく・嚥下機能、肢体不自由、心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう又は直腸・小腸・肝臓、免疫機能障害と認定された方

<申請窓口> 市町村担当課

(6) 失業給付金

条件はありますが求職活動中に経済的な支援を受けることができます。受給期間は離職日の翌日から原則1年間です。しかし、その間に病気等の理由により30日以上働くことができなくなったときは、その働くことができなくなった日数だけ受給期間を最長3年まで延長することができます。

<申請窓口> ハローワーク

(7) 生活保護

生活に困っている人に対して、最低生活の保障と自立の助長を図ることを目的として、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行う制度です。

<保護の前提となる要件>

- 不動産、自動車、預貯金等のうち、ただちに活用できる資産がない。
- 就労できない、または就労していても必要な生活費を得られない。
- 年金、手当等の社会保障給付の活用をしても必要な生活費を得られない。
- 扶養義務者からの扶養は保護に優先される。

<支給の内容>

- 年齢、世帯構成、地域別等を考慮し、最低生活費が計算され、支給されます。
- 生活扶助、住宅扶助、教育扶助、医療扶助、介護扶助、出産扶助、生業扶助、葬祭扶助等が受けられます。

<申請窓口> 福祉事務所

〔執筆者〕 茨城西南医療センター病院 社会福祉士 岩瀬 祥枝

Ⅳ よりよい療養生活を送るために

① がん治療と日常生活のすごし方

(1) がん薬物療法と副作用について

● がん薬物療法について

[がん薬物療法の方法]

がん薬物療法には、飲み薬で治療する方法、注射薬で治療する方法、飲み薬と注射薬を組み合わせる治療の方法があります。放射線治療と組み合わせるも行われることもあります。

がんの種類によって使う薬を決めますが、最近ではがんの種類に関係なく、がん細胞の遺伝子の変化に応じた薬を使うこともあります。

[薬の種類]

● 細胞障害性抗がん薬

細胞が増える過程に作用して、がん細胞を障害する薬です。

● 分子標的治療薬

がん細胞に特徴的なタンパク質などに作用して、がん細胞を障害する薬です。

● 免疫チェックポイント阻害薬

がん細胞を障害する免疫に作用して、がん細胞を障害する薬です。

● ホルモン療法薬

ホルモンの影響により増える細胞に対して、ホルモンの作用を抑えることによりがん細胞を障害する薬です。

● 副作用について

[副作用とは]

がん薬物療法に使用する薬は、がん細胞だけでなく正常な細胞に対しても障害するため、さまざまな副作用が起こることがあります。副作用にはご自分で感じることができると血液検査などからわかる副作用があります。副作用の程度には個人差があり、また全ての副作用が起こるわけではありません。

[副作用の種類]

● 骨髄抑制

白血球、赤血球、血小板という血液の成分が減少します。白血球が減ると感染症にかかりやすくなり、熱が出る場合があります。赤血球が減ると貧血になり、血小板が減ると出血しやすくなります。

● 吐き気・嘔吐

吐き気や嘔吐が起こる時期は、抗がん薬を投与してすぐの場合と2、3日経ってから起こる場合がありますが、多くの場合1週間程度でおさまります。

● 下痢

下痢が起こる時期は、吐き気と同じように抗がん薬を投与してすぐの場合と2、3日経ってから起こる場合があります。

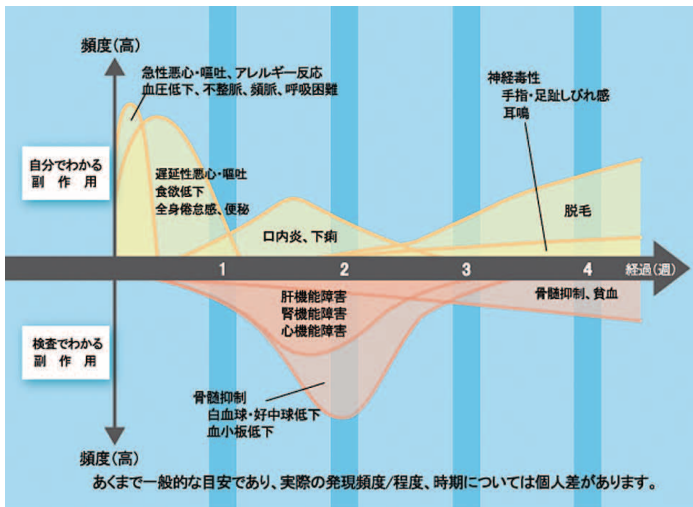
● 皮膚障害

湿疹ができたり、皮膚が乾燥したり、爪の周りが腫れたりします。また手のひらや足の裏が真っ赤になって痛みが出ることもあります。

● しびれ（末梢神経障害）

手足がしびれて、ボタンがとめづらい、ペットボトルのふたが開けにくいなどの症状が出ます。転ばないように注意しましょう。

細胞障害性抗がん薬の副作用と発現時期



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「薬物療法もっと詳しく」
 (https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/drug_therapy/dt02.html)

● 副作用対策について

[副作用対策とは]

がん薬物療法により起こった副作用の症状に応じて薬が出ることがあります。ご自分にどのような副作用が「いつごろ」、「どの程度」、「いつまで」であるのかを把握することにより、適切なタイミングで薬を使うことができます。日誌などにご自分の体調を記録するとよいでしょう。

[副作用対策の薬]

● 骨髄抑制

白血球が減らないように注射することがあります。また白血球が少ない時は抗生物質を飲むこともあります。白血球を増やす食べ物はありませんので、バランスのよい食事を心がけましょう。

● 吐き気・嘔吐

吐き気や嘔吐が起こらないように予防として吐き気止めを使ったり、吐き気が起こった時期や症状の程度に合わせた吐き気止めを使ったりします。

● 下痢

脱水にならないように、こまめに水分補給をしましょう。下痢止めを使ってよい場合と使ってはいけない場合がありますので、医療スタッフに相談しましょう。

● 皮膚障害

皮膚を清潔にし、保湿をすることが大切です。また刺激から皮膚を守ることも大切です。症状に合わせた塗り薬や飲み薬を使います。

● しびれ（末梢神経障害）

しびれに対して薬を使うことがありますが、なかなか有効な方法は少ないのが現状です。冷たいものをさわることによってしびれが起こる抗がん薬もありますので、そのような抗がん薬を使っている場合は冷たいものを避けることが必要です。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 がん専門薬剤師 大神 正宏

(2) 体調管理

近年、がん治療は多様化し、複数の治療法を組み合わせる「集学的治療」が進展しています。このような治療を受けながら生活する患者さんやご家族の悩みも多様化しています。医療スタッフは、患者さんの苦痛や体調変化に対応し、日常生活をより良く過ごせる方法を一緒に考えるパートナーです。一人で悩まず、ぜひ相談してください。以下は治療段階ごとのポイントです。

【治療開始前】

治療に備え、健康習慣を身につけましょう。

- **生活習慣の改善**
 - 禁煙・禁酒を心がけ、持病（糖尿病、高血圧など）を管理します。
 - 手洗いや口腔ケアを徹底し、感染予防を習慣づけます。
 - **治療の理解と準備**
 - 自分が受ける治療や予想される副作用、その対処法について確認します。
 - 病院に連絡が必要な状況を、医療スタッフに確認しておきましょう。
-

【治療中】

治療中は、体調の変化を把握し、無理をしないことが重要です。

- **体調の管理**
 - 治療日記をつけて、体の変化や副作用を記録します。
 - 病院で適切な対応を受けるため、体や心のつらさを医療スタッフに伝えましょう。
 - **無理をしない工夫**
 - 効果のあった対処法を整理して、次回の治療に備えます。
 - 体調が優れないときは、無理をせずサポートを頼りましょう。
-

【治療後】

体力の回復と生活習慣の継続が鍵です。

・栄養の確保

- バランスの取れた食事を心がけ、エネルギーやたんぱく質を積極的に摂取します。

・運動の習慣化

- 軽い運動から始め、適度な運動を生活に取り入れることで体力を回復させます。

・感染予防の継続

- 手洗いや口腔ケアなど、治療前からの健康習慣を続けましょう。

まとめ

がん治療中は身体的・精神的な負担が大きくなりますが、適切な準備とケアを行うことで、治療の効果を最大化し、生活の質を向上させることができます。患者さんやご家族が安心して療養生活を送れるよう、医療スタッフと連携しながら進めていきましょう。

(3) 食事と栄養

がん患者さんが治療や療養生活をよりよく過ごすためには、適切な食事と栄養管理が非常に重要です。体力を維持し、治療の副作用を軽減するために以下のポイントを意識しましょう。

① 栄養の基本的な考え方

・バランスの取れた食事

主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉、魚、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ、海藻類）を組み合わせたバランスの良い食事を心掛けましょう。

・エネルギーとたんぱく質の確保

治療中は体力が低下しやすいため、体を維持するためのエネルギーと筋肉を維持するためのたんぱく質が必要です。

② 食事の工夫

・食べやすい形状にする

嚥下や消化が難しい場合は、食事を柔らかくする、ペースト状にするなど工夫してください。

- **味付けや温度の調整**

味覚が変わることがあるため、患者さんに合った味付けや温度で提供することがポイントです。

- **少量頻回の食事**

一度に多く食べるのが難しい場合は、少量を1日数回に分けて摂るようにしましょう。

③ 症状別の対策

- **食欲不振の場合**

高カロリーの栄養補助食品や液状食を取り入れる。

- **吐き気がある場合**

消化が良い食品（お粥やスープ）や冷たい食品を選ぶ。

- **口内炎がある場合**

酸味や辛味を避け、滑らかな食品を選ぶ（ヨーグルトやプリンなど）。

- **便秘や下痢がある場合**

便秘には水分や食物繊維を増やし、下痢には油脂を控えめにして消化の良いものを摂取する。

④ 医療チームとの連携

食事や栄養に関して困りごとがある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。患者さんの状態に応じたアドバイスやサポートを受けることができます。

⑤ 心理的なサポート

食事は単なる栄養補給の場ではなく、患者さんと家族の心をつなぐ時間でもあります。一緒に食卓を囲むことで、気持ちを明るく保つことが期待できます。食事と栄養は、治療や日常生活の質を支える基盤です。体調に応じて工夫しながら、無理なく続けていきましょう。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 がん看護専門看護師 柏 彩織

(4) 口腔ケア

がんの治療には、手術療法・がん薬物療法・放射線療法などがありますが、その副作用や合併症によって治療継続が難しくなることがあります。がん薬物療法の副作用の一つに「口腔粘膜炎」や「口腔乾燥」があります。

がん薬物療法は、がん細胞を死滅させる治療効果と同時に、他の正常な細胞にも影響してしまうため、口の粘膜に起こる口腔粘膜炎や、唾液を作る細胞がダメージを受けることによる口腔乾燥などが起こります。口腔粘膜炎が起こることで、強い痛みから水分や食事摂取が難しくなり、体力の低下や栄養状態の低下をまねく原因になります。また、口腔乾燥も味や食感などに影響して食欲が低下する原因になります。さらに、からだの免疫力が低下し、むし歯や歯周炎などがあるとがんの治療中にトラブルになることが多いため、トラブルが起きにくいよう準備することが大切です。

● がん治療が始まる前に行う口のケア

・ 歯科で口のチェックとクリーニングを受けましょう

一番大切なことは「トラブルを引き起こす原因になる細菌の数を減らすこと」です。細菌の数を減らすためには、歯科のクリーニングの機械を用いて歯石や歯垢（しこう）を徹底的にきれいにすることが必要です。

・ 歯みがきを継続しましょう

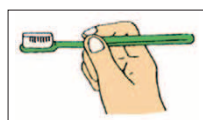
クリーニングを受けた後は、口の中の細菌をできるかぎり繁殖させないために「正しい歯みがき」が必要になります。「食べたらずぐ磨く」が基本で、寝ている間は、唾液量が減り細菌が繁殖しやすいので就寝前は特にしっかり磨きましょう。

[基本的な歯磨き方法]

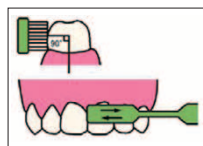
- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちましょう。(図1)
- ・ 歯ブラシは歯と歯ぐきに対して、90度もしくは45度の当て方で細かく動かしながら上歯と下歯で10～20回程度磨きます。この時、力を入れ過ぎないようにします。(図2)
- ・ 歯の表（ほほ側）、裏（舌側）、上（かみ合わせの部分）、歯と歯ぐきの間を自分のやりやすい順番（右上➡左上➡左下➡右下など）で全部の歯をくまなく磨くようにします。(図3)

〔清掃用具の選ぶポイント〕

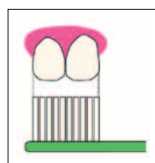
- 歯ブラシは、ナイロン製で軟らかめ、ブラシの部分（ヘッド）は前歯2本分くらいの小さいもので、毛先が平らにカットされているものを選びましょう。（図4）
- ご使用の歯みがき剤でしみる場合は低刺激性のものに変えるか、歯みがき剤を使わずに水だけで磨いてもよいでしょう。
- 洗口液を使う場合、アルコール成分が入っていると粘膜への刺激が強く、痛みの原因になるため、アルコール成分が入っていないものを選びましょう。



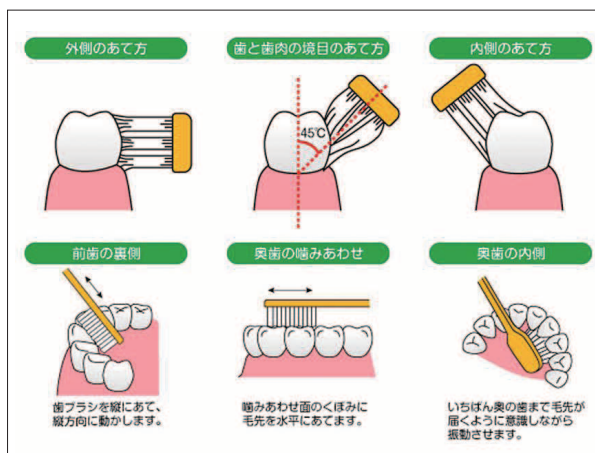
（図1）



（図2）



（図4）



（図3）

出典：健康にいがた21

(<https://www.kenko-niigata.com/hatokuchi/3f/3/403.html>)

● **がん治療が開始されてから行う口のケア**

- 口の中が乾燥しやすくなるため、こまめに水を含むなどして保湿を心掛けましょう。
- 入れ歯を使用している場合は、感染の温床にならないように清潔に保ちましょう。
- 口の中に違和感がある場合は、医師や看護師、薬剤師などに相談しましょう。適切な処置を受けることが重要になります。

〔執筆〕 株式会社日立製作所日立総合病院

がん薬物療法看護特定認定看護師 菊池 早輝子

(5) 容姿の変化に関するケア（アピアランスケア）

放射線療法

- ・照射部位の脱毛
- ・照射部位の皮膚症状

がん治療に伴う外見変化

薬物療法

- ・脱毛（頭髪、眉、まつげなど）
- ・皮膚障害（皮疹、色素沈着など）
- ・爪の変化（変色、亀裂など）

手術

- ・創跡
- ・乳房摘出
- ・人工肛門
- ・リンパ浮腫



アピアランスケアとは？

医学的・整容的・心理社会的支援を用いて外見変化を補完し、外見変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケアです。

がん治療の進歩により、治療成績の向上や通院治療環境が整備されました。それに伴い、治療しながら今までの生活を継続できるようになりました。しかし、外見の変化は人間関係の苦悩や心理社会的苦痛になることもあり、「治療中でも患者が家族を含めた人間関係の中で自分らしく過ごせるよう支援する」ことが重要視されるようになりました。

治療で外見が変化したからといって、必ずアピアランスケアを行わなければならないということはありません。ご自分が気にならなければ、そのまま過ごしても問題はありません。そういう方もいらっしゃいます。もしあなたが、外見が変化したことで「周りの人からどう思われるか気になる」「自分らしさがなくなったような気がする」「治療をする気になれない」などと思うことがあればご相談ください。

アピアランスケアは、皆さんが自分らしく、こちよく過ごせることを目指しています。

そのため、「特別なケア」「治療用」などということではなく、スキンケアも愛用のものを続けて使ったり、好みのもので自分らしいと思える方法を選択することを大切にしてください。

例としてウィッグ選びのポイントをお伝えします。

- 治療前に準備を始めるといいでしょう
- 脱毛前の髪型にウィッグを合わせると自然に感じます
- 医療用でなくても大丈夫です
- 気に入ったものでかぶり心地がよく、違和感がないもの
- 生活の視点を大切にしましょう

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 がん薬物療法看護認定看護師 高田 清子

(6) アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）

● アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは

将来、自分が病気などで意思表示ができなくなった時のために、「もしもの時にどんな医療やケアを受けたいか」を事前に考え、家族や信頼する人・医療・介護従事者と繰り返し話し合い、共有することです。愛称は「人生会議」です。

あなたやあなたの家族に、「もしものこと」があった場合、個人の意思が尊重された治療や療養生活を送るために、家族や親しい人たちと話し合っておくとよいでしょう。

● ACPがなぜ重要か

- 約70%の人が命の危険が迫った状態になると自分で医療やケアを決めたり、希望を伝えたりすることが難しくなるといわれています。
- ACPは、生前に自分の意思を伝えておくことで後々の「もしもの時」に本人の希望を尊重した医療・ケアを実現することにつながります。
- 家族の精神的負担を軽減する助けにもなります。

ACPの主な内容

*現在の病状と今後の見通し

現在の病状や今後の見通しについて十分な説明を受け、理解を深めます。

*自分の意思を表明する

自分が大切にしていることや、望む医療・ケア（どこで、どのような治療を受けたいかなど）を考え、言葉にして伝えます。

例：延命治療、痛みの緩和、療養の場（自宅・病院など）

*自分が大切にしたいこと（人生観と価値観）

病気の進行で介護が必要となった時に、どのような生活を送り、人生を大切にしたいか、価値観や希望を共有します。

*信頼できる人を決めておく

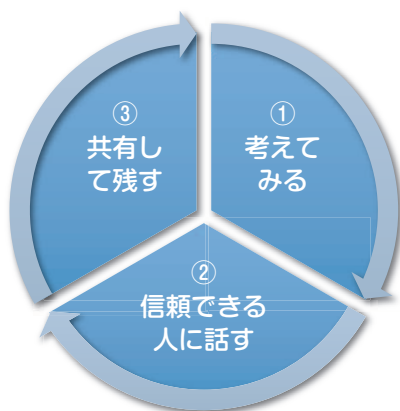
自分の気持ちを理解し、代わりに伝えてくれる人を決めておきます。

*気持ちや希望は変わって良い

定期的に話し合い、更新していく事が大切です。

●話し合いの進め方

- まずは家族や信頼できる人と話します。
- 次に医師や看護師、ソーシャルワーカーなど医療チームと共有します。書面（エンディングノートなど）に残しておくともよいでしょう。
- 気持ちが変わったら、いつでも見直して良いのです。



〔執筆者〕 茨城県立中央病院 緩和ケア認定看護師 田中 和美

2 在宅療養について

(1) 在宅医療

どのような病気であっても通院が困難であれば在宅医療を受けることができますが、とくにがんの場合は住み慣れた家で最期まで家族や友人と語り合い、同時に好きなことをして過ごして行くことのできる在宅医療を望む人が多くなっていると思います。末期がんや治療の効果が望めなくなった状態のがんであればなおさらだと思います。

● 在宅医療を受けるにあたって必要なこと

～在宅医とケアマネジャーを探す～

在宅医療を受ける場合には、在宅医療に取り組む医師を探さなくてはなりません。同時に、在宅での生活を支える介護サービスが必要になりますので、介護保険の利用申請とケアマネジャー（介護支援専門員）を探すことが必要になります。

まずは在宅医の探し方です（表1）。国は一般医療機関のうち在宅医療を専門に行う医療機関を在宅療養支援診療所と在宅療養支援病院として指定しています。前者は無床か19床以下のベッドしか持たない診療所で、後者は20床以上のベッドを持つ病院です。そこでは24時間365日在宅医療を提供してくれます。これは県のホームページで探すことができます。また、市町村によっては、地域の医療資源の情報を提供しているところもあり、その中で見つけることができます。この在宅医療専門の医療機関を探すことができればいいですが、この指定を受けていない医療機関でも在宅医療に取り組んでいるところもありますので、お住いの近くで探してみるといいでしょう。また、地域の開業の先生などの中で在宅医療を行っている先生もいるはずです。もちろん、今まで診てもらってきた先生がそのまま在宅医になってくれれば最高です。

在宅医が決まれば、その在宅医に訪問看護が必要かどうかを決めてもらえばいいでしょう。これはがんの末期の場合には医療保険で行われます。ただ、訪問看護には、医療保険で行うもの以外に介護保険で行われるものもあります。介護保険の要介護認定を受けてケアマネジャーが決まれば、末期がんでなければ介護保険で行うものが優先されます（表2）。どのような介護保険サービスが必要かはケアマネジャーに考えてもらいます。介護保険の要介護認定を受ける

ためには市町村の窓口で介護保険の利用申請を行なう必要があります（表3）。しかし、患者さんやご家族は医療保険にするか介護保険にするかを考える必要はありません。在宅医やケアマネジャーが決めてくれるからです。

つぎは、ケアマネジャーの選び方です。これは、先述の通り市町村の窓口で介護保険サービスの利用申請をして、利用が認められれば選ぶことができます。介護保険が利用できるのは原則として65歳以上になりますが、がんの場合は、65歳未満でも末期であれば介護保険の利用ができます。ですので、ぜひ介護保険サービスの利用申請をすることをお勧めします。利用申請が認められると同時に要介護度が決まります。その程度によって受ける介護保険サービス利用に必要な金額の上限（表4）が決められています。要介護度が高いほど介護サービスが必要な状態になりますから、支給額の上限が高くなっています。要介護度認定結果の通知と同時に、どこにどんなケアマネジャーの事業所があるかの情報を市町村からもらえますので、それを参考にしてケアマネジャーを選べばいいでしょう。もちろん、口コミでケアマネジャーの情報を手に入れていれば、それで選んでもかまいません。病院からの退院が決まった場合には、入院中に介護保険の利用申請をしておくのがいいでしょう。そうすれば、退院後少しでも早く介護保険のサービスを受け始めることができます。

（表1）在宅医療を行う医師

在宅療養支援診療所の医師 または在宅療養支援病院の在宅医療担当医	24時間対応してくれる。これらの医師の情報は県や市町村から得られる
かかりつけ医	市中のかかりつけ医の中にも在宅医療に取り組む医師はいる。

（表2）訪問看護

訪問看護ステーション	訪問看護は主に訪問看護ステーションから提供される。この情報も市町村から提供される。要介護認定を受けていればケアマネジャーからも情報が得られる。
医療保険での訪問看護	介護認定を受けていない場合や介護認定を受けていても末期がんなどで医師から指示書（「特別指示書」という）が出された場合に利用できる。
介護保険での訪問看護	介護認定を受けている場合は介護保険による訪問看護が優先される。ケアマネジャーが立てたケアプラン（介護計画書）に従って利用する。

(表3) 介護保険の利用申請とケアマネジャーの選定

介護保険利用申請 (要介護認定申請)	本人か家族が役所に出向いて利用の申請を行う。この時かかりつけ医の有無とかかりつけ医の医師名を知らせる。本人・家族が行けない場合は代行申請が可能なので市町村に連絡を！
認定結果の通知	申請を受けて市町村の担当者が行う訪問調査とかかりつけ医の意見書をもとに認定審査会が開かれる。そこで行われた審査結果はおよそ1か月で本人宛に通知される。
要介護認定結果	要介護1～5の認定結果が届けばケアマネジャーを決めて介護サービスを受けられる。認定結果通知に同封されてケアマネジャーのいる介護支援事業所の案内が届くので、その中から適当な事業所を選んでケアマネジャーを決める。そのケアマネジャーに相談して必要な介護サービスを受ける。要支援の通知が届いた場合には介護予防サービスを受けることになる。これは地域包括支援センターを通してケアマネジャーを決めて受ける。

(表4) 介護度別介護保険サービス支給限度額 (2025年10月現在)

要介護度	1か月あたり支給限度額	個人負担額(1割負担の場合)
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310	10,531
要介護1	167,650	16,765
要介護2	197,050	19,705
要介護3	270,480	27,048
要介護4	309,380	30,938
要介護5	362,170	36,217

- ・所得に応じて、2割ないし3割負担の人がいます。その場合は、1割負担額の2倍および3倍になります。
- ・この支給限度額を超えた介護サービス費は自己負担になります。
- ・高額医療費と同様に、所得に応じて個人負担額が軽減される高額介護サービス費支給制度があります。

● 在宅医療の実際

～訪問診療と往診、そして訪問看護と訪問リハビリテーション～

在宅医とケアマネジャーが決まれば、在宅で医療と介護を受けながらの在宅生活が始められます。がん患者で使われることの多い介護サービスは訪問介護（ホームヘルパーによるサービス）や訪問看護です（表5）。

在宅医療は在宅医の訪問によって行われますが、訪問の頻度は患者さんの状態を見て在宅医が決めます。このように在宅医が訪問の日時を指定して、その指定の日に訪問するやり方で行う在宅医療を訪問診療と言います。ただ、どんな場合でも急に体調が悪くなることがあります。そのような時に臨時で訪問することを往診と言います。在宅医療は、定期的な訪問診療を基に、急な変化があったときに行う往診を組み合わせで行われます（表6）。同時に、先に書いたように訪問看護が必要であれば、在宅医の訪問の間を埋めるように訪問看護師にご自宅へ出向いてもらいます。この時には在宅医から訪問看護への指示書が出されている必要があります。訪問看護師は、この在宅医からの指示書に従って訪問看護を行います。訪問看護師は、通常の看護だけでなく在宅医の代わりに患者を診察します。さらに、リハビリテーションを含め必要な医療処置があれば、在宅医の指示に従ってそれらを行います。また、必要に応じて療法士による訪問リハビリテーションも受けることができます。これも在宅医の指示によって行われます。

以上のように、在宅医療では在宅医が基本的な医療を提供し、あわせて必要であれば訪問看護や訪問リハビリテーションを加えて行われます。在宅医療で提供される医療（表7）は、内科外科の区別なく、すべての領域にわたります。また、通常の外来診療で行う医療はすべて在宅医療でも同じように受けることができます。薬の処方だけでなく通常の点滴治療も外来診療とまったく同じです。がんの場合は、加えて緩和ケアが重要です（緩和ケアについては別項を参照）。そこでは、とくに痛みに対する治療とケアを行います。痛みに対しては、局所麻酔薬によるブロック注射や鎮痛剤や麻薬などの処方と必要であれば点滴を行います。

もちろん、在宅医療では治療が不十分になることもあります。たとえば、骨の転移によって痛みが激しいために放射線治療が必要になる場合などです。その場合は、一時的に入院して治療を受けるようにすることもできます。その入院は緩和ケア病棟とは限りません。通常の病棟でも受け入れてもらうことがで

きます。これは、在宅の主治医から病院へ連絡を取ってもらい、どうするかを決めて行われます。

臨時の入院は、冠婚葬祭などで家族が介護の現場を一時的に離れざるを得ない場合にも、お願いできます。家族の休養のためにも一時的な入院をさせてもらえます。こういう一時的な入院をレスパイト入院と言います。介護者の一時的な休養のためなどの入院です。在宅医療の現場では、以上のようにありとあらゆる医療を受けることができます。

(表5) がん患者で使われることの多い在宅サービス

1. 居住環境を整えるサービス	
<ul style="list-style-type: none"> 福祉用具貸与：介護用ベッド、車いす、杖など13種類の福祉用具をレンタルできる。認定結果によっては利用できないものがある。 住宅改修：20万円を限度に手すりの取り付けや段差の解消などに要した費用の1～2割の負担で利用できる。 福祉用具購入：福祉用具のうち排せつや入浴用具などレンタルになじまないものを購入した場合に、年間10万円を限度にして購入代の8～9割を支給。 	
2. 在宅で利用するサービス	
<ul style="list-style-type: none"> 訪問介護サービス：ヘルパーが家に訪問して行うホームヘルプサービスのこと。食事、排せつ、入浴、通院介助などの「身体介護」と掃除、洗濯、買い物などの「生活援助」の二つに分けられる。 訪問入浴介護：家に浴槽を含む入浴機材を持ち込んで入浴サービスを行う。 訪問看護：がんの末期では医師の指示書に基づいて在宅での看護やリハビリ、医療処置などを行う。 訪問リハビリテーション：医師の指示に従って看護師や療法士が在宅で歩行訓練、筋力訓練、嚥下訓練などを行う。 	

(表6) 訪問診療と往診

訪問診療	訪問計画を立てて行う定期的な訪問による在宅医療。これが在宅医療の基本であり、訪問時につぎの訪問予定日を伝えることが多い。
往診	計画外の突然の理由で行う訪問。急な病状悪化などの時に行う。ただし、がん末期では病状の悪化は急変ではない。

(表7) 在宅医療で行われる治療の実際

在宅で受けられる医療	内科外科に限らず、さらに消化器科、循環器科、呼吸器科などの診療科に限らず、あらゆる疾患を対象として処置・投薬・注射・点滴等を行う。
痛みの治療	服薬治療以外に、強い痛みにブロック注射、がんの痛みにモルヒネ剤などによる治療を行う。
腹水や胸水貯留への対応	それによって苦痛がひどい場合は、腹腔穿刺や胸腔穿刺を行って腹水や胸水を排除し、症状を和らげる。
在宅手術	皮膚表面の病巣に対しては在宅での手術が可能。床ずれは最も重要な在宅での外科疾患。

● 末期がんの在宅医療

～がんの末期に急変はない！～

がんの在宅医療は、ほとんどが末期になってから始められます。多くのがんは、末期になるまで身体的な問題が起こらないからです。末期になるとさまざまな痛みが重なるため、緩和ケアは最も重要なものになります。

しかし、緩和ケアは、がんの末期だけに行われるものではありません。がんが診断された時点で、多くの人は死に至る病になったと思い悩みます。この時点で緩和ケアの対象になりうるのです。ただ、その中には治療が進むうちに、比較的早い段階のがんであることが分かり手術などで完治したと言われて安心することのできる人がいるでしょう。しかし、そういう人でさえ、体のどこかに異変を感じると、もしかしてがんの再発か？と思うことがあると思います。ですので、その場合も緩和ケアの対象になるのです（緩和ケアについての詳しい内容は別項を参照）。

がんの末期には、がんが広がることによって、もともとがんがあった部位だけでなく、さまざまな部位に症状が出てきます（表8）。そのうちで特につらいのは、食べられなくなることや呼吸が苦しくなることでしょう。そして体の痛みです。それらに対して、在宅医療でもすべて対応することができます。

吐き気が強くて食べられない場合には、吐き気止めを処方しますし、服薬もできない場合には点滴や静脈注射を行います。おなかに腹水がたまって食べられなくなっている場合には、家で針を刺して腹水を抜く治療をします。腹腔穿刺治療です。

呼吸が苦しくなった場合には、在宅酸素療法を行います。これは家に酸素供給装置を置いて必要なだけの酸素吸入を行う治療です。胸の中に胸水がたまってくると、そのために苦しくなります。その場合は、腹水がたまった時と同じように針を刺して胸水を抜き取ります。それでも苦しい場合には、苦しみをやわらげる薬を処方します。点滴することもできます。

しかし、最も多い苦しみはやはり体の痛みでしょう。これは、がんが骨に転移したり、がんが大きくなり骨に広がって骨を壊したりして起こることが多いものです。これは耐えられない痛みです。この鎮痛のためには、最も強力な鎮痛剤である麻薬を使います。飲み薬から始まり、貼り薬、座薬、注射薬などあらゆるものがありますから、それらをうまく使って、痛みが少しでも楽になるようにします。これもすべて在宅でできることです。

在宅で最もいいと思われることは、そういう苦しみがある時に、家族や友人がいつもそばにいて、話を聞いてくれたり、痛むところをさすってくれたりすることだと思います。それだけでも痛みはかなり楽になるはずです。

がんがさらに進行するにつれて重い症状が重なってきます。そして、最期を迎えることになります。この時、在宅の主治医は前もってこれからどうなるかを話してくれているはずで、ですから、呼吸が止まることになったとしても、それは予想されたことで、急変したわけではありません。がん末期には急変はないのです。ほとんどが予想された範囲内のことなのです。つまり、呼吸が止まっても救急車を呼ぶ必要はありません。その時に必要なのは、訪問看護師や在宅の主治医に連絡を取ることです。それで在宅での看取りをしてもらえばいいということになります（表9）。

がんの末期を在宅で過ごし、住み慣れた家で家族や親しい人たちと意思のたけを語り、最期をそのまま迎える。これががんの末期を最期まで在宅で過ごすことのすばらしさです。

(表8) 末期がんの主な症状とその在宅治療

がんの痛み	強い痛みにはモルヒネ剤を中心とした麻薬による治療を行う。服薬が可能であれば内服治療、服薬困難な場合は坐薬や貼付剤、さらには注射や点滴治療を行う。がんの痛みには体の痛み以外にこころの痛みもあるので、その対応も重要。それには家族や近しい人の存在が欠かせない。
吐き気と嘔吐	これによって食事が摂れなくなると一気に病状が悪化するので迅速な対応が必要。治療薬の副作用によることも多い。服薬ができない時は、坐薬や注射、点滴による治療を行う。
呼吸困難	在宅でも酸素投与が可能なので、まず酸素吸入を行う。胸水貯留があれば胸水を排除する。それらの治療でも症状が続く場合はモルヒネ剤で治療する。
意識障害とけいれん	脳の病巣の増大によって起こる。脳圧亢進やけいれんがある場合は脳圧を下げる点滴や抗けいれん剤の点滴を行う。

(表9) 家で最期を迎えるすばらしさ

- よけいな治療を受けずにいられる。
- 住みなれたところにいることができる。
- まわりにはいつでも家族や近しい人がいる。
- 好きなことをやっていたらいい。
- 人生の締めくくりを自分自身でできる。
- 最期を迎えようとする時に救急車を呼ぶ必要がない。

〔執筆者〕 古河福祉の森診療所 医師 赤荻 栄一

(2) 子どもへの伝え方

がんと診断された時、子どもに病気のことを伝えるべきか、伝えるとしたらどのように伝えたらよいか、とても悩むことだと思います。

子どもにがんについて伝えることは、子どもの安心にもつながります。子どもに病気についてどのような内容でどのようなタイミングで伝えるのか、がんと診断された本人の気持ち、家族の状況など様々な状況も関係します。もし、一緒に子育てをするパートナーや家族、友人など話せる人がいたら、相談してみてもいいでしょうか。病院でも相談できる人たちがいます。医師、看護師、がん相談支援センターです。

また、子どもに伝えるときのポイントやがんの親を持つ子どものサポートプログラムについてHopeTree（ホープツリー）のホームページで紹介されています。子どもに伝えるときの具体的なヒントもありますので、活用してみてください。

子育ての事だから、各家族のことだからとひとりで悩まず、ぜひ相談してみてください。一緒に考えましょう。



ホープツリーのホームページからこの冊子を見ることができます。この冊子は子どもにがんを伝えるときのヒントになるかもしれません。

(3) ヤングケアラーについて

『ヤングケアラー』は、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」とされています。

2022年の実態調査で「世話をしている家族がいる」と回答した人は、公立中学2年生で約17人に1人、公立の全日制高校2年生では約24人に1人でした。

家族ががんになった時、治療を受けることをきっかけに、はじめはお手伝いで始めた家事やきょうだいの世話や家族の介護が、だんだん子どもの学業や睡眠、友人関係に影響が出る場合があります。しかし、こうした影響が出ていることを、家族も学校も本人も気づかないことがあります。

「家事や家族の世話をしているお子さまは、学業や友人と過ごす時間を持っていますか？」

家族だけで頑張りすぎず、お住いの地域にある様々なサポートを受けることを考えてみてはいかがでしょうか。

相談窓口は、学校の先生や市町村役場、市町村の地域包括支援センター、最寄りの保健センターや保健所、病院のがん相談支援センター、こども家庭庁「茨城県の相談窓口」があります。



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：ヤングケアラーについて こども家庭庁
(<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>)

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 看護師 大島 美奈子

3 治療と仕事の両立について

治療と仕事の両立で 心配な事はありませんか？

近年、治療技術のめざましい進歩や、働く人を取り巻く環境の変化により、
病気になっても仕事を辞めず働き続けることができるようになってきました。

「病気になっても働き続けたい。」

茨城県地域両立支援推進チームは、そんな働く人の気持ちを応援します。



茨城県地域両立支援推進チーム

茨城労働局・茨城県・独立行政法人労働者健康安全機構茨城産業保健総合支援センター・一般社団法人茨城労働基準協会連
合会・一般社団法人茨城県経営者協会・茨城県商工会議所連合会・日本労働組合総連合会茨城県連合会・一般社団法人茨城
県医師会・茨城県立中央病院茨城県地域がんセンター・東京医科大学茨城医療センター・茨城県社会保険労務士会・一般社
団法人茨城県ソーシャルワーカー協会（公益社団法人日本医療ソーシャルワーカー協会）・一般社団法人日本産業カウンセ
ラー協会関東支部・特定非営利活動法人日本キャリア開発協会（2025年11月）

がん、脳卒中、心疾患、肝炎、糖尿病、難病・・・ 病気になったら仕事を辞めなくてはならないの？

思いがけない病気の診断を受けるのは衝撃的なことです。でもすぐに仕事を辞めないでください。もしかしたら、今まであなたが大切に積み上げてきたものを失ってしまうことになるかもしれません。

離職を考える前に まずは相談しましょう！

治療と仕事の両立支援とは

病気を抱えながらも、働く意欲・能力のある労働者が、仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また、治療の必要性を理由として職業生活の継続を妨げられることなく、適切な治療を受けながら生き生きと働き続けられる社会を目指す取組です。

治療と仕事の両立のための手順（例）

STEP1

あなたから主治医へ



主治医に対してあなたの「仕事の内容」を伝えます。（産業保健総合支援センターでは様式を用意しています。）



STEP2

主治医からあなたへ



仕事の内容（書面）をもとに、あなたの望ましい働き方について、主治医に「意見書」を書いてもらいます。



STEP3

あなたから会社へ



主治医の「意見書」を会社に提出します。



STEP4



会社による措置



会社では、主治医の「意見書」などをもとに、就業の可否、働く上での治療に対する配慮などについて検討し、就業可能な場合は「両立支援プラン」を作成します。

職場で働き続けるための相談

●治療と仕事の両立支援に関する 茨城県内の相談先

職場で働き続けるための相談がしたい	がん、脳卒中、心疾患、肝炎、糖尿病、その他難病の患者さん向け
<p style="text-align: center;">独立行政法人労働者健康安全機構 茨城産業保健総合支援センター</p> <p>電話相談：平日(12月29日～1月3日を除く) 8:30～17:15(予約不要)</p> <p style="text-align: center; color: #4CAF50; font-size: 1.2em;">tel.029-300-1221</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 治療の段階や健康状態に応じた働き方について患者さんと一緒に考えます。 ● 主治医に「意見書」を書いてもらう時の助言をします。 ● 勤務先で「両立支援プラン」を作成する時の具体的な支援をします。 ● 出張相談を行っている医療機関の窓口はQRコードからご覧ください。 

仕事を探す



仕事を探したい	がん、肝炎、糖尿病等の患者さん向け
<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">ハローワーク出張相談</p> <p>(予約制)</p> <p>各ハローワークでも相談を受け付けています。</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● がん、肝炎、糖尿病等の疾病により長期療養をしながら仕事を探している患者のために、専門相談員が、能力や適性、病状、治療状況などを考慮して就職を支援します。 ● 出張相談を行っている医療機関の窓口はQRコードからご覧ください。

各がん診療連携拠点病院等の就労相談窓口


病気とともに働くことを一緒に考えてみませんか？

茨城県には専門家に相談できる**無料**の窓口がたくさん用意されています。


病気になってからの仕事との付き合い方、職場との向き合い方、使える制度、自分の病気のこと。きちんと考え、納得のいく選択ができるように支援します。

各がん診療連携拠点病院等の就労相談窓口	
<ul style="list-style-type: none"> ● 社会保険労務士が仕事に関する様々なご相談をお受けしています。【予約優先】 ● 休暇・労働時間制度、傷病手当金等各種制度が知りたいなど、お気軽にご相談ください。 <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p>通院している病院に関わらずご利用できます。 就労相談窓口一覧は、QRコードからご覧ください。</p> 	

茨城県難病相談支援センター

茨城県難病相談支援センター		平日 9:00～12:00、 13:00～16:00 tel.029-840-2838	
<ul style="list-style-type: none">• ハローワークの難病患者就職サポーターとセンター相談員による就労相談を行います。• 就職後、就労を継続できるよう職場の配慮を求め、疾病の自己管理を行うための支援を行います。			
茨城産業保健総合支援センターによる 両立支援（再掲） 随時、予約制		難病患者就職サポーター出張就労相談 （ハローワーク出張相談） 毎月第3水曜日 10:00～12:00、13:00～15:00（予約制）	

A Y A 世代に対する就労支援

地域若者サポートステーション（サポステ）	
<ul style="list-style-type: none">• 地域若者サポートステーション（愛称：「サポステ」）では、働くことに悩みを抱えている15～49歳までの皆さまを対象に、就労に向けた支援を行う機関です。• 厚生労働省が委託した全国の若者支援の実績やノウハウがある民間団体などが運営しており、「身近に相談できる機関」として、県内に3か所設置されています。	

〔とりまとめ〕 茨城県保健医療部疾病対策課

4 病院以外で開催されている患者会・患者サロン

茨城よろこびの会	
対象疾患	がん全般
活動場所	水戸市
活動内容	講演会の開催、会員同士の情報交換や交流、会報の発行（年2回）、電話相談を行っています。
メッセージ	サバイバーたちが主になり、いろいろな行事を企画し楽しんでいます。
連絡先	TEL：029-241-0011（公財）茨城県総合健診協会

茨城よろこびの会・レディス・ピア県央	
対象疾患	がん全般
活動場所	水戸市
活動内容	ピアカウンセリング、会員同士の情報交流（毎月第2木曜・赤塚ミオス内ボランティア室）、講演会の開催、会員の特技等を活かした癒し行事を行っています。
メッセージ	ピアカウンセリングを主に女性の健康を学んでいます。
連絡先	TEL：090-1110-1074（田口）

レディス・ピア県西	
対象疾患	がん全般
活動場所	筑西市
活動内容	講演会の開催、会員同士の情報交換や交流、例会（毎月第2木曜）を行っています。
メッセージ	傾聴と健康を大切に、楽しみながら活動しています。
連絡先	TEL：0296-28-1536（事務局）

茨城がん体験談スピーカーバンク	
対象疾患	がん全般
活動日時	定例会（毎月第3日曜日）ほか
活動場所	水戸市ほか
活動内容	茨城県内の学校や企業に対して自身のがん体験を通じた講演会活動を行っています。また、毎月第3日曜日に定例会を開催し、会員同士の情報交換やスピーカーの養成活動なども行っています。
メッセージ	会では多くのがん経験者が所属しております。ご自身のがん体験を発信したい方、是非お気軽にお問合せください。
連絡先	E-mail：info@iba-gan.jp

乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪

対象疾患	乳がん
活動日時	毎月第4月曜日
活動場所	水戸市内（茨城県看護協会）
活動内容	患者サロン（おしゃべり会）、ピンクリボン寄席など、ピンクリボン活動
メッセージ	乳がんの告知は突然です。また乳がんになってからの道のりもとても長いものです。もし、体験者の声が聞けたらいいな、不安に思っていることがあるんだけど、話ができるところはないかしら…。体験者のつくる、小さなおしゃべり会です。
連絡先	TEL：029-255-0908（認定NPO法人水戸こどもの劇場） HP： http://qoolmomo.blog.shinobi.jp/ （facebook もやっています） E-mail：zoommomo48@gmail.com

サルビアの会（がん患者・家族の会）

対象疾患	すべてのがん
活動日時	毎月第1および第3土曜日 10：00～12：00
活動場所	古河福祉の森診療所
活動内容	がん患者および家族が自分の不安や心配なことを打ち明け、参加者同士で共有する時間を持ちます。また、がんの診断と治療および在宅での看取りまで、がん診療経験の豊富な医師が同席し、その場で相談に乗るとともにあらゆる質問にお答えします。
メッセージ	ブログ「がんなんかになんか負けてたまるか～がん患者家族会の人たち」を発信しています。
連絡先	TEL：0280-48-6521（古河市古河福祉の森診療所）

ピアサポートいばらき

対象疾患	がん全般
活動日時	不定期
活動場所	水戸市ほか
活動内容	茨城県は2008年全国で2番目にがんピアサポートを始めました。ピアサポートとは、がん体験者が仲間（ピア）として、がん患者やご家族のお話を伺うことです。現在県内の10箇所のがん診療連携拠点病院で行われています。この会は、そこで活動するがんピアサポーター、医療関係者、この事業に賛同してくださる方の横の交流のための情報交換会、セミナーなどを開催、また茨城県内のピアサポートの冊子の発行なども行っています。必要に応じて、Webや対面式でのピアサポート相談も行っています。
メッセージ	ピアサポート相談、がん相談にご興味のある方、ぜひお待ちしております。
連絡先	E-mail：peeriba@yahoo.co.jp E-mail：j.yagi@mail2.accsnet.ne.jp HP： https://peer-iba.jimdosite.com

がん患者サロン みち草	
対象疾患	がん全般
活動日時	毎月第2水曜日
活動場所	ひたちなか市 ファミリーコラボ
活動内容	会員同士の情報交換会や交流を目的に例会を開催しています。また、講演会の開催も行っています。予約：不要、参加費：無料
メッセージ	がんの経験者を主体として、健康に不安のある方やご家族など、同じ立場の人が気軽に語り合い、交流する場です。また共に活動して下さるサポーターを募集しています。気軽に遊びに来てください。
連絡先	TEL：090-8963-7419（代表者）

がん哲学外来 古河そうわカフェ in 茨城	
対象疾患	がん全般
活動日時	毎月第3木曜日 14：00～16：00（8月は休み）
活動場所	日本同盟基督教団総和キリスト教会
活動内容	茶菓をいただきながら、樋野興夫医師の本と講演をもとに、それぞれが心に浮かんだことを語り合います。
メッセージ	がん患者とそのご家族、友人、医療介護従事者、がんに限らず病の中にある方とそのご家族、どなたでもご参加ください。ほっと荷をおろすひとときとなることを願っています。
連絡先	TEL：0280－98－1948 E-mail：souwach@gmail.com 古河市関戸 1759-16

がん哲学外来 さいわいカフェ in 茨城・筑西	
対象疾患	がん全般 当事者やご家族・ご遺族
活動日時	不定期（SNS等でお知らせします）
活動場所	筑西市幸町 2-16-6 幸町キリスト教会
メッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・病気や人生のこと、一人で悩んでいませんか？お茶を頂きながら、安心して悩みを打ち明け、笑顔を取り戻す居場所カフェ。 ・樋野興夫先生の著書や「言葉の処方箋」を分かち合い、お互いに同じ目線で語り合えるほっこりとした時間です。 ・がんサポートのチャウチャウ茶会」 ・初めての方はメール等でお問合せ下さい。
連絡先	担当：海老澤 E-mail：gtsaiwaicafe@gmail.com Instagram：@gtsaiwaicafe LINE 公式：@376itejf 後援：一般社団法人がん哲学外来

がん哲学外来 @あがっぺカフェ	
対象疾患	どのような疾患でも
活動日時	毎月第3水曜日 13:30～15:30
活動場所	那珂市瓜連 573-1 あがっぺカフェ
活動内容	参加者ひとりひとりの心の重荷が軽くなることを願って小さなお茶会を開いています。オープニングに本の朗読、絵本の読み聞かせがあります。日頃感じていることをゆっくり分かち合います。お茶菓子代 350 円です。予約は不要で本名は使わずニックネームでお気軽に参加していただけます。
連絡先	一般社団法人おかえりホーム 担当：小徳 TEL：080-8118-5937（SM でお願ひします） E-mail：gantetsu.agape@gmail.com 後援：一般社団法人がん哲学外来 HP：www.gantetsugaku.org

水戸黄門記念がん哲学外来 まちなかカフェ	
対象疾患	がん全般
活動日時	毎月1回開催（第2または第3日曜日） 13:30～15:30
活動場所	水戸市泉町 1-7-1 水戸市民会館内
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> がん患者さん、ご家族、ご友人、医療スタッフ等が参加して、和やかにお茶を飲みながら自由に語り合える場所です。お互いの気持ちに寄り添い、支え合う活動をしていきます。カフェはどなたでも参加出来ます。 毎回、カフェの始まりには樋野先生の著書を朗読します。 定員：15名 •参加費：300円（お茶代、資料代） 初めて参加される方は、TELにて開催日をご確認ください。 カフェは匿名での参加も可能です。
連絡先	代表・担当：藤田 貞子 TEL：090-5794-5027 E-mail：gt.machinaka@gmail.com 後援：一般社団法人がん哲学外来 HP：www.gantetsugaku.org

がん哲学外来 「古河はなももカフェ」	
対象疾患	がん全般
活動日時	偶数月の第4水曜日 10:00～12:00
活動場所	古河市中央町 2-3-13 日本キリスト教会古河伝道所内
メッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・がん哲学外来カフェに関心のある方 ・樋野興夫先生（順天堂医学部名誉教授）の言葉の処方箋を読み、リラックスした雰囲気の中で、病気の不安や悩みを共に語り合いましょ。安心してご参加下さい。 ・参加費無料 ・会場はレトロな雰囲気です。お気軽にお問合せ下さい。
連絡先	三橋 恵子 E-mail: minami.kemuko@gmail.com FAX: 0280-22-7178 後援：一般社団法人がん哲学外来

がん哲学外来 古河きぼうのカフェ	
対象疾患	がん一般
活動日時	毎月第2火曜日 13:30～15:30
活動場所	古河市新久田 478-10 古河教会内
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶を飲みながら、前半は樋野興夫先生の著書を読んで意見交換、後半はグループ別に自由に語り合います。 ・がん患者の方、経験者、ご家族、友人等どなたでも参加できます。
メッセージ	がん以外の患者さんやご家族も歓迎します。
連絡先	担当：鈴木、小池 TEL: 0280-48-3088 E-mail: kch@koga-church.org HP: http://koga-church.org 後援：一般社団法人がん哲学外来 HP: www.gantetsugaku.org

大切な人を亡くした家族の会 ふらっとみと	
対象疾患	大切な人を亡くした家族
活動日時	毎月第2日曜日 14:00～16:00
活動場所	水戸市ボランティア会館ミオス
活動内容	サロン「ふらっとみと」の開催 ～大切な人を亡くした人が気持ち語り、分かち合う場～ 予約不要 参加無料
連絡先	TEL: 029-253-3391 (代表者宅)

Sana の会	
対 象 疾 患	子どもを亡くした親の会
活 動 日 時	不定期
活 動 場 所	水戸内原市民センター
活 動 内 容	sana の会は大切なお子様をお空へ見送られた方々が集い、同じ思いに共鳴することで、少しずつ心を癒していく場所です。同じような思いの方々と話をする事で、自分一人ではないことに気づきます。
メ ッ セ ー ジ	話したいことを好きなだけ話して少しずつ笑顔になるお手伝い如果可以と思っています。
連 絡 先	Sana の会 HP : https://sana-grief.jimdofree.com/ つくば国際大学看護学科 堀 恵子 TEL : 029-826-6622 E-mail : k-hanawa@tius.ac.jp

一般社団法人 Histar' sNow	
対 象 疾 患	小児・AYA 世代がん
活 動 日 時	毎週月・金ほか不定期の土日祝
活 動 場 所	つくば市中央公園レストハウス別館
活 動 内 容	小児・A Y A 世代を含むがん患者や家族の情報交換や交流する場としての街中がんカフェを開催しています。また長期入院に付き添う家族やきょうだい児支援他、がんで家族を亡くした親子の交流会も不定期開催しています。
メ ッ セ ー ジ	自身や大切な人ががんと診断されたとき、戸惑うこと、心配なこと、不安なことはたくさんありますが、その中の一つでも、一瞬でも精神的負担を軽減できれば幸いです。
連 絡 先	TEL : 090-6012-7216 E-mail : histarsnowtsukuba@gmail.com LINE 公式 ID : @ 465oveyt

2025 年 11 月現在

〔とりまとめ〕 茨城県保健医療部疾病対策課

V 参考資料

● 茨城県の取り組み

茨城県総合がん対策推進計画 ー第五次計画ー

(令和6～11年度)

スローガン

「がんを知り 共に生きる」～全ての県民の参療を目指して～

全体目標：科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実
患者本位で持続可能ながん医療の提供
がんとともに尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築

計画の4つの柱と主な取り組み

1章 がん教育とがん予防

がんに関する正しい知識の
普及とがん予防対策を
推進します

取り組み

- がん教育の推進
科学的根拠に基づく信頼性の高いがん情報提供の推進
- がん予防推進員を養成し活動促進
- たばこ対策、生活習慣改善の推進、感染症対策の推進

2章 がん検診と精度管理

がんの早期発見のため
検診受診率と検診精度の
向上を推進します

取り組み

- 効果的な受診勧奨・再勧奨の推進
- がん検診を受けやすい環境の整備
- がん検診追跡調査等事業による精密検査受診の
支援・精度管理の充実
- 科学的根拠に基づくがん検診の実施

3章 がん医療提供体制と生活支援

がん医療提供体制の整備や緩和ケアの推進と併せて、がん患者等の生活支援体制の整備を推進します。

取り組み

- がん医療提供体制の構築
- がん治療体制の充実とチーム医療の推進
- がんと診断された時からの緩和ケアの推進
- がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターを中核とした多様な相談体制の充実

4章 がん登録とがん研究

がん登録事業の強化や臨床研究を推進します。

取り組み

- 全国がん登録、院内がん登録データの利活用推進

いばらき みんなのがん相談室

県民の皆様が抱える様々な不安や悩みに幅広く対応していくため、がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターに加え、平成28年7月から、公益社団法人茨城県看護協会に委託し、病院外に「いばらき みんなのがん相談室」を設置しています。年間1000件以上のがんに関する悩み事や不安などのご相談を専門の相談員（看護師など）が、お伺いします。守秘義務をしっかりと守り対応します。必要であれば、必要のある部門へ繋がります。

いばらき みんなのがん相談室

無料です

相談方法 お電話もしくは面談 **まいにいく**

029-222-1219

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00
*土日祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く

こんなときご相談ください

- がんになり、どうしたらいいかわからない
- 治療や副作用について知りたい
- 家族などががんになった時、どうすれば？
- セカンドオピニオンって？
- 不安な気持ちだけでも話したい
- 補助金ってどんなものがあるの

連絡先

公益社団法人茨城県看護協会

〒310-0034 水戸市緑町3-5-35(茨城県保健衛生会館内)

Tel.029-222-1219 ✉ibagan@ina.or.jp *面談は要予約



〔とりまとめ〕 茨城県保健医療部疾病対策課

茨城県小児・AYA世代のがん患者等 妊孕性温存療法助成事業のごあんない

～いばらきがん患者トータルサポート事業（妊孕性温存治療費補助金）～



妊孕性温存療法とは

妊孕性（にんようせい）とは、妊娠するための力のことです。
 がん治療として行う、手術や薬物療法、放射線治療などにより生殖機能が低下したり、失われたりすることがあります。
 そのため、妊孕性温存療法（がん治療の前に胚（受精卵）、卵子、卵巣組織、精子を採取し長期的に凍結保存すること）を行うことで、将来子どもを持つ可能性を残すことができます。

補助対象となる方

本事業の補助対象となる方は、次の項目にすべて該当する方です。

- (1) 申請日時点において茨城県内に住所を有し、妊孕性温存療法に係る治療の凍結保存時の年齢が**43歳未満の方**
- (2) 次のいずれかの治療を受けられる方
 - (ア) 「小児・思春期・若年がん患者の妊孕性温存に関する診療ガイドライン（日本癌治療学会）」で定める高・中間・低リスク治療（治療内容はがん治療区にご確認ください）
 - (イ) 長期間の治療により卵巣予備能の低下が想定されるがん疾患の治療：乳がんに対するホルモン療法等
 - (ウ) 造血幹細胞移植が実施される非がん疾患の治療：再生不良性貧血、原発性免疫不全症候群等
 - (エ) アルキル化剤が投与される非がん疾患の治療：全身性エリテマトーデス、ベーチェット病等
- (3) 指定医療機関（他都道府県を含む指定を受けた妊孕性温存療法実施機関）において妊孕性温存治療を受けた方
- (4) 生殖医療専門医と原疾患担当医師により、妊孕性温存治療に伴う影響について評価を行い、生命予後に与える影響が許容されると認められた方
- (5) 厚生労働省の実施する小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法に関する研究に参加できる方
 ※申請には、**JOFR連携患者アプリ「FSリンク」**の登録が必要となります。➡
- (6) 本事業の助成対象となる費用について、他制度の助成を受けていない方



FSリンク

申請窓口（お問い合わせ先）

（公社）茨城県看護協会

「いばらき みんなのがん相談室」

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35（茨城県保健衛生会館内）

☎029-222-1219 ①ibagan@ina.or.jp

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（※土日祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く）

がんに関する様々な不安や悩みの相談にも対応しています！



*聴く"事をイメージした相談室のキャラクター「きくちゃん」

補助率・補助額

対象となる治療	助成上限額／1回
胚(受精卵)凍結に係る治療	35万円
未受精卵子凍結に係る治療	20万円
卵巣組織凍結に係る治療	40万円
精子凍結に係る治療	2万5千円
精巢内精子採取術による精子凍結に係る治療	35万円

※ただし、治療に直接関係のない費用(入院室料、食事療養費、文書料等)および凍結保存の維持に係る費用(更新料)は対象外です。



補助回数

1人2回まで

※異なる治療を受けた場合でも、通算2回までとなります。

申請方法

- 1) 申請に必要な書類を茨城県ホームページ「[総合がん情報サイト](#)いばらき」で確認してダウンロードをお願いします。(できない場合はご相談ください)
- 2) 「妊孕性温存療法実施医療機関証明書」は温存療法を実施する医療機関に、「原疾患治療実施医療機関証明書」はがん治療をする医療機関に、それぞれ記載を依頼してください。
- 3) 申請書・証明書・添付書類を全て揃え、申請窓口(茨城県看護協会 いばらきみなのがん相談室)あてにご郵送ください。



総合がん情報サイト

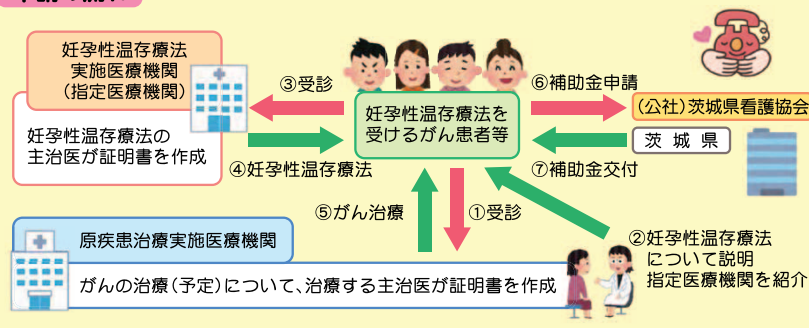
【申請期限】

助成対象の妊孕性温存療法に係る費用の支払い日が属する年度内に申請してください。

※やむを得ない事情等で年度内に申請が難しい方は、理由を記載した書面(様式自由)を添付していただきます。



申請の流れ



茨城県小児・AYA世代のがん患者等 温存後生殖補助医療助成事業のごあんない

～いばらきがん患者トータルサポート事業（温存後生殖補助医療費補助金）～



温存後生殖補助医療とは

温存後生殖補助医療とは、がん等の治療で^{妊娠性}が低下する前に保存を行った胚（受精卵）、未受精卵子、卵巣組織、精子を使用して妊娠を目指す治療です。

補助対象となる方

本事業の補助対象となる方は、次の(1)～(6)すべてを満たしている方です。

- (1) 申請時に、夫婦のいずれかが茨城県内に住所を有している方
- (2) 原則として、夫婦のいずれかが妊娠性温存療法の要件を満たし、**指定医療機関**で実施された妊娠性温存治療を受けた後に、温存後生殖補助医療を受けた方（事実婚の関係にある方も対象となります）
- (3) 治療期間の初日における**妻の年齢が43歳未満**の夫婦
- (4) 温存後生殖補助医療指定医療機関の生殖医療を専門とする医師及び原疾患担当医師により、温存後生殖補助医療に伴う影響について評価を行い、生命予後に与える影響が許容されると認められる方
- (5) 厚生労働省の実施する小児・AYA世代のがん患者等の妊娠性温存療法に関する研究に参加できる方
※申請には、[JOFR連携患者アプリ「FSリンク」の登録](#)が必要となります。➡
（妊娠性温存療法の際に登録された方は再度の登録は不要です。）
- (6) **本事業の助成対象となる費用について、他制度の助成を受けていない方**



FSリンク

補助回数

温存後生殖補助医療を受けた初日における**妻の年齢が40歳未満**の場合は**通算6回**まで、**40歳以上43歳未満**の場合は**通算3回**まで（出生に至った場合は助成回数がリセットになります）

申請窓口（お問い合わせ先）

（公社）茨城県看護協会

「いばらき みんなのがん相談室」

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35（茨城県保健衛生会館内）

☎029-222-1219 ✉ ibagan@ina.or.jp

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（※土日祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く）

がんに関する様々な不安や悩みの相談にも対応しています！



*聴く"事をイメージした相談室のキャラクター「きくちゃん」

補助率・補助額

対象となる治療	助成上限額／1回
凍結した胚(受精卵)を用いた治療	10万円
凍結した未受精卵子を用いた治療	25万円 ※1
凍結した卵巣組織再移植後の治療	30万円 ※1～4
凍結した精子を用いた治療	30万円 ※1～4

- ※1 以前に凍結した胚を解凍した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を中止した場合は対象外
 治療ごとの1回あたりの助成上限額については、県ホームページでご確認ください。



申請方法

- 1) 申請に必要な書類を茨城県ホームページ「[総合がん情報サイト](#)いばらき」で確認、ダウンロードをお願いします。(できない場合はご相談ください)
- 2) 「温存後生殖補助医療証明書」は生殖補助医療を実施する医療機関に記載を依頼してください。
- 3) 申請書・証明書・添付書類(婚姻関係の証明など)を全て揃え、申請窓口(茨城県看護協会 いばらきみんなのがん相談室)あてにご郵送ください。



総合がん情報サイト

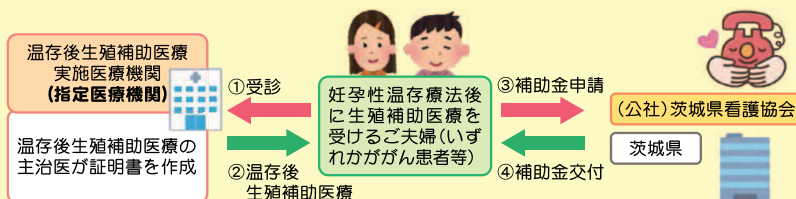
【申請期限】

助成対象の温存後生殖補助療法に係る費用の支払い日が属する年度内に申請してください。

※やおを得ない事情等で年度内に申請が難しい方は、理由を記載した書面(様式自由)を添付していただきます。



申請の流れ



※過去に茨城県の妊孕性温存療法助成金を受けていない方が、温存後生殖補助医療の申請をする場合は、原疾患(がん)治療証明または原疾患治療内容が確認できる診療情報提供書等の提出が必要になります。

ウィッグ・乳房補整具の購入費用補助制度

～いばらきがん患者トータルサポート事業（社会参加サポート事業補助金）～

がん治療を受けている方の**就労等の社会参加を応援**するため、**ウィッグ(かつら)、乳房補整具**の購入やレンタル費用を補助します。

ウィッグ(かつら)補助



補助率・補助額
購入経費の1/2
(最大2万円)

補助回数 1人1回

補助の対象となる方は、次の項目に全て該当する方です。

1. 申請日時点において茨城県内に住所を有する方。
2. **がんの治療（化学療法、頭部放射線療法等）を受けた方又は現に受けている方**でウィッグを必要とする方
3. 過去に、本事業のウィッグ補助金の助成を受けていない方。

補助の対象となる経費

- ・ウィッグ（全頭用かつらに限りです）
- ・装着用ネット

申請日時点から過去1年以内に購入又はレンタルした経費が対象です。

※付属品、ケア用品、部分的なかつら、一部に毛髪が付いた帽子などは対象外。



乳房補整具補助

補助の対象となる方は、次の項目に全て該当する方です。

1. 申請日時点において茨城県内に住所を有する方。
2. **乳がん手術を受けた方**で、乳房補整具を必要とする方。
3. 過去に、本事業の乳房補整具補助金の助成を受けていない方。



補助の対象となる経費

- ・乳がん術後用の補整下着
(乳がん術後用と商品説明に明記された商品のみ)
- ・術後胸帯・人工乳房・パット

申請日時点から過去1年以内に購入又はレンタルした経費が対象です。

補助率・補助額
購入経費の1/2
(最大2万円)

補助回数 1人1回

- ・複数購入した場合は、まとめて申請可能。その場合、最初の購入から1年以内の申請であれば対象。
- ・県内市町村が実施する同種の助成を受けている場合は、対象経費からその金額を差し引いた額が補助の対象となります。

申請方法



以下の書類を「いばらき みんなのがん相談室」宛てに郵送または持参ください。
添付書類①～④は必須、⑤は対象者のみです。郵送代金は申請者負担になります。

●補助金交付申請書兼実績報告書

●添付書類

- ① 領収書【原本】（購入日・金額・商品の内容がわかるもの）※ 確認後、返却します。
- ② 治療の内容がわかる書類【写し】
 - ・ **ウィッグ申請**：抗がん剤の薬剤名、または頭部放射線治療がわかる書類（診療明細書・お薬手帳・治療方針計画書など）
 - ・ **乳房補整具申請**：手術をしたことがわかる書類（退院時の診療明細書・生命保険への提出書類など）
- ③ 住民票【原本】（発行から概ね3か月以内で、マイナンバーの記載のないもの）
- ④ 振込口座確認書類【写し】
通帳の見開きページ、ネット銀行の場合は口座情報の写し
（銀行名・支店名・店番号・預金種別・口座番号・口座名義人が分かるもの）
- ⑤ 市町村が実施する同種補助金を受給した場合のみ、補助内容がわかる書類【写し】



- ・ 申請から約2カ月後に決定通知を郵送し、その後に振込となります。
- ・ 申請不備がある場合は、電話連絡をいたします。
- ・ 申請書の「記入見本」や「Q&A」については茨城県看護協会ホームページ「いばらきみんなのがん相談室」内の「社会参加サポート事業」をご参照ください。



(社会参加サポート事業)

Q インターネットで購入して領収書がない。

A 購入先に領収書を発行してもらうか、発行できない場合は、**購入内容及び支払が確認できる書類**を提出してください。

Q ウィッグと乳房補整具の同時申請をしないとだめですか。

A 申請は同時でも別々でも1回ずつ可能です。

Q 宛先で「いばらきみんなのがん相談室」と書くのに抵抗がある。

A 宛名は「茨城県看護協会 補助金窓口」でも可能です。

申請窓口（お問い合わせ先）

（公社）茨城県看護協会

「いばらき みんなのがん相談室」

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35

☎ 029-222-1219

✉ ibagan@ina.or.jp

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（※土日祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く）



（いばらきみんなのがん相談室）



“聴く”事をイメージした相談室のキャラクター
「きくちゃん」

がんに関する様々な不安や悩みの相談にも対応しています！
お気軽にご相談ください。

記載した申請書を切り離して、必要書類と合わせて申請窓口あてにご郵送ください

若年者向け

福祉用具の購入・レンタル費用の補助制度

～いばらきがん患者トータルサポート事業（若年患者療養生活サポート事業補助金）～

若年のがん患者の方が、住み慣れた生活の場で、安心して自分らしく日常生活が送れるよう、**福祉用具**の購入やレンタル費用を補助します。

補助の対象となる方



補助の対象となる方は、次の項目に全て該当する方です。

- 福祉用具の購入又はレンタルを受けた時点において、茨城県内に住所を有する20歳以上39歳以下の方。
(18～19歳で、小児慢性特定疾病医療費の支給を受けていない方も含まれます。)
- がんの治療を受けた方又は現に受けている方であって、補助の対象となる経費に掲げる福祉用具を必要とし、購入又はレンタルをする方。
(補助対象者本人又は3親等以内の親族に限ります。)
- 過去に、本補助金による助成を受けていない方。

補助率・補助額

購入・レンタル経費の $1/2$ (最大 **2万円**) ※千円未満の端数は切捨て

※同一福祉用具について、県内市町村が実施する同種の助成を受けている場合は、対象経費からその金額を差し引いた額が補助の対象となる経費となります。



補助回数

1人1回

※以前に補助を受けた方は申請できません

補助の対象となる経費

申請時点から過去1年以内に購入又はレンタルした以下の経費が対象です。

車いす	手すり	特殊尿器
車いす付属品	スロープ	入浴補助用具
特殊寝台	歩行器	簡易浴槽
特殊寝台付属品	歩行補助つえ	栄養注入用ガートル台
床ずれ防止用具	移動用リフト（つり具の部分を含む。）	自動排泄処理装置 (交換可能部を含む)
体位変換器	腰掛便座	

※複数購入・レンタルした場合は、まとめて申請可能。その場合、最初の購入から1年以内の申請であれば対象。

※福祉用具の購入やレンタルを受けるために要した交通費及び郵送費等は除く。



申請方法



以下の書類を「いばらき みんなのがん相談室」宛てに郵送または持参ください。
添付書類①～④は必須、⑤⑥は対象者のみです。 郵送代金は申請者負担になります。

● 補助金交付申請書兼実績報告書 ● 添付書類

- ① 領収書【原本】（購入日・金額・商品の内容がわかるもの）※ 確認後、返却します。
- ② 治療の内容がわかる書類【写し】
医師からの説明書、抗がん剤治療や放射線治療がわかる書類（診療明細書・お薬手帳・治療方針計画書、生命保険への提出書類など）
- ③ 住民票【原本】（発行から概ね3か月以内で、マイナンバーの記載のないもの）
- ④ 振込口座確認書類【写し】
通帳の見開きページ、ネット銀行の場合は口座情報の写し
（銀行名・支店名・店番号・預金種別・口座番号・口座名義人が分かるもの）
- ⑤ 市町村が実施する同種補助金を受給した場合のみ、補助内容がわかる書類【写し】
- ⑥ 申請者が、本人以外の場合のみ、補助対象がん患者の三親等以内の親族であることを証する書類（戸籍謄本など）【写し】



- ・申請から約2カ月後に決定通知を郵送し、その後に振込となります。
- ・申請不備がある場合は、電話連絡をいたします。
- ・申請書の「記入見本」や「Q&A」については茨城県看護協会ホームページ「いばらきみんなのがん相談室」内の「若年患者療養生活サポート事業」をご参照ください。



(若年患者療養生活サポート事業)

Q インターネットで購入して領収書がない。

A 購入先に領収書を発行してもらうか、発行できない場合は、**購入内容及び支払が確認できる書類**を提出してください。

Q レンタルの申請は1ヶ月分だけですか。

A 複数月分の領収書をまとめて申請可能ですが、すべて1年以内のものに限ります。

Q 宛先で「いばらきみんなのがん相談室」と書くのに抵抗がある。

A 宛名は「茨城県看護協会 補助金窓口」でも可能です。

申請窓口（お問い合わせ先）

がんに関する様々な不安や悩みの相談にも対応しています！

（公社）茨城県看護協会

「いばらき みんなのがん相談室」

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35

☎ 029-222-1219

✉ ibagan@ina.or.jp

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（※土日祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く）



(いばらきみんなのがん相談室)



“聴く”事をイメージした相談室のキャラクター
「きくちゃん」

記載した申請書を切り離して、必要書類と合わせて申請窓口あてにご郵送ください

● がん情報収集について

ホームページの紹介

現在はインターネットであらゆる情報を収集出来る時代です。がんに関する情報もインターネットで容易に収集可能です。しかし、インターネット上の情報はどの情報が有益であるかを見極める必要があります。

ネット上で得た情報を鵜呑みにするのではなく、主治医に良く聞く姿勢も必要です。ここでは、主に公的機関が運営するがん患者・家族にとって有益と思われるサイトを紹介します。



○国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター 「がん情報サービス」

各種がんの解説、診断・治療法、冊子のダウンロード、拠点病院等の情報を掲載。

(<https://ganjoho.jp/public/index.html>)



○公益財団法人 日本医療機能評価機構 「Mindsガイドラインライブラリ」



がんのみならず、各種疾患の診療ガイドラインと関連情報を提供しているサイト。

(<https://minds.jcqhc.or.jp>)

○医療情報ネット（ナビイ）

県内の病院・診療所・歯科診療所等を検索でき、医療機関の所在地、連絡先のほか、診療科目、診療時間、医療機関の提供するサービス、対応可能な疾患・治療、その他、医療に関する多くの情報を見ることが可能。



(<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=08>)



○公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構「がん情報サイト」

米国国立がん研究所 (NCI) とライセンス契約し、PDQ[®] 日本語版をはじめとするがんに関する最新かつ包括的な情報を配信するサイトです。

(<https://cancerinfo.tri-kobe.org/>)



○日経BP「がんナビ」



がん患者さんとその家族のために、がんの治療や患者さんの日々の生活をサポートする情報を掲載。

(<https://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/>)

○公益財団法人 がんの子どもを守る会

小児がんで子どもを亡くした親たちによって、小児がんが治る病気になってほしい、また小児がんの子どもを持つ親を支援しようという趣旨のもと設立された財団のホームページ。

(<https://www.ccaj-found.or.jp/>)



○茨城県「がん対策～総合がん情報サイトいばらき～」



茨城県内のがんに関する様々な情報を掲載している県のサイト。県内のがん診療連携拠点病院の情報やがん相談支援センターの情報、患者会・サロン等の情報を掲載。

(<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/catop.html>)

〔とりまとめ〕 茨城県保健医療部疾病対策課

● 患者さんの声～「がんサポートブック」を活用してみても～

私は、がんと言われたとき、生存率は？手術？抗がん剤？仕事は？家族は？考えただけで不安な気持ちになりました。

このがんサポートブックには、医療費のこと、治療中の生活のこと、患者会のこと、相談できる機関など、正確な情報がたくさん出ていてとても役に立ち、私の不安を和らげてくれました。

いつでも身近に置いて、気になると調べています。
ぜひ利用してほしいです。 (60歳代・女性)

私は、「AYA世代へのサポートについて」の本文にある『孤独や孤立を感じている若い世代のみなさんがひとりではないと実感できるように、県内全体でサポートに力を入れている』という点に感銘を受けました。

実際に私も先生や看護師さんに沢山助けられたり励まされたりして治療を続けることができています。特にAYA世代は周りの友人などに病気を打ち明けづらくひとりで抱え込みやすいので、しっかり打ち明けられる環境を用意することが、より良い治療選択へ繋がっていくと思いました。 (20歳代・男性)

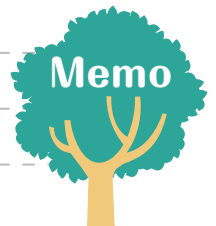
2人に1人ががんになると言われている昨今、がん経験のない人はまさか自分かと思っている人がほとんどだと思います。がんと言われたら誰でもパニックになると思います。

私の場合は、40代の頃に肺癌手術を経験しました。誰にも相談できず医学書を読み漁りました。希望の持てるものは少なく、重くつらい時期でした。唯一の希望は一人娘の存在でした。

あれから30年以上が過ぎましたが、今、がんサポートブックを目にして相談できる選択肢が格段に増え、独りで悩むことがだいぶ緩和されたように思います。 (80歳代・男性)



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



郵便はがき

お手数ですが
郵便料金分の
切手をお貼り
ください

309-1793

笠間市鯉淵 6528

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

がん相談支援センター 行
(医療相談支援室)

※裏面のアンケートにご協力ください

お わ り に

「いばらきのがんサポートブック」は、茨城県がん診療連携協議会相談支援部会及び茨城県看護協会等の皆様にご意見やご助言をいただき作成いたしました。

ご協力いただいた方々に心より感謝申し上げます。

書 名 令和8年いばらきのがんサポートブック

発行年月 令和8年3月

発 行 茨城県がん診療連携協議会相談支援部会

編 集
(ワーキンググループ)

- ・岩瀬 祥枝 (茨城西南医療センター病院)
- ・天池 真寿美 (株式会社日立製作所日立総合病院)
- ・坂本 雅幸 (株式会社日立製作所ひたちなか総合病院)
- ・平野 香純 (筑波大学附属病院)
- ・岡田 朋也 (茨城県立こども病院)
- ・上田 真由美 (茨城県立中央病院)
- ・大島 美奈子 (茨城県立中央病院)
- ・馬込 ひろみ (茨城県立中央病院)
- ・小泉 陽 (茨城県立中央病院)
- ・高柳 剛正 (茨城県保健医療部疾病対策課)



写 真 フォトライブラリ | 観光いばらき公式ホームページ
(https://www.ibarakiguide.jp/photo_library.php)

● 茨城県保健医療部健康推進課がん・循環器病対策推進室

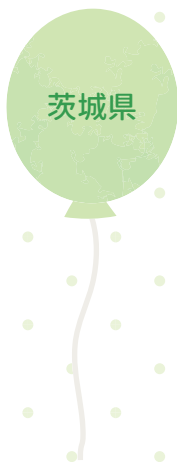
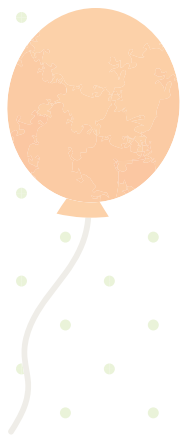
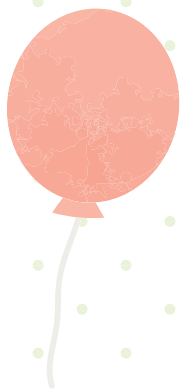
〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6

TEL: 029-301-3224

● 茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター 都道府県がん診療連携拠点病院がん相談支援センター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528

TEL: 0296-78-5420



茨城県

