

3. 自分らしい療養生活を考える

●治療を受けながら働きたい

がんになって仕事を続けるか辞めるかの決断は、本人の価値観や「生活の質（QOL）」に大きく関わる難しい問題です。一人で結論をいそがず、まずは相談しましょう。



治療しながら仕事を続けられるのだろうか
体力がついていくだろうか
会社に迷惑をかけないだろうか
辞めさせられるんじゃないか

治療と仕事について「がん相談支援センター」に相談することができます。また就労支援の専門家による以下のような取り組みをしている病院等もあります。いずれも相談料は無料です。

施設名	取り組み内容	開催日時
四国がんセンター	愛媛産業保健総合支援センター両立支援促進員(社会保険労務士)による就労相談	第1金曜、第3水曜(予約制) 10:00～13:00
	ハローワーク松山就職支援ナビゲーターによる就職相談	毎週水曜(予約制) 10:00～15:00
愛媛大学医学部 附属病院	社会保険労務士による就労相談	毎週水曜(予約制) 9:00～15:00
愛媛県立中央病院	愛媛産業保健総合支援センター両立支援促進員(社会保険労務士)による就労相談	月～金曜(予約制) 8:30～17:00
松山赤十字病院	キャリアコンサルタントによる就労支援相談	毎月第4金曜 9:30～12:30
松山市民病院	ハローワーク松山就職支援ナビゲーターによる就職相談	第3木曜 10:00～15:00
済生会今治病院	社会保険労務士またはキャリアコンサルタントによる相談支援	月1回(予約制) 11:00～15:00
愛媛労災病院	ハローワーク新居浜就職支援ナビゲーターによる就職相談	毎週月曜日 10:00～15:00
市立宇和島病院	キャリアコンサルタントによる就労支援相談	第4木曜 11:00～15:00
町なかサロン	キャリアコンサルタントによる就労支援相談	毎月第3日曜 平日13:00～15:00
愛媛産業保健 総合支援センター	治療と仕事の両立支援電話相談 089-915-1911 (社会保険労務士の対応は要予約)	平日8:30～17:15



●外見ケアについて(アピアランスケア)

治療によって脱毛、肌荒れ、爪の変化など、外見の変化が起こることがあり、人からどう見られているのか気になり、外出を控えてしまうなど悩むこともあると思います。外見ケア（アピアランスケア）は、単に外見を美しくするのではなく、その人らしく生きることをサポートし、社会と繋ごうというものです。

もし、外見の変化により辛い思いをしている場合は、がん相談支援センターにご相談ください。対応方法などを一緒に考えます。

※ウィッグや補整具の購入費助成を行っている自治体もあります。お住いの市町にご確認下さい。

【アピアランスケア用品の展示・相談実施施設】

施設名 展示場所	問い合わせ先	ウィッグ 展示	補整下着 展示	自由記載
四国がんセンター 患者・家族総合支援センター暖だん /院内美容室	平日9:00～16:00 患者・家族総合支援センター暖だん 089-999-1209	○ 試着可	○	人工乳房・乳首・パッド等の展示あり。ウィッグ・補整下着のメーカーアドバイザー定期訪問あり。
愛媛大学医学部附属病院 がん相談支援センター・総合診療サポ ートセンター/院内美容室	平日9:00～17:00 089-960-5261 089-960-5918	○ 試着可	×	ウィッグの無料レンタル不可、施錠し使用できない時間ありスタッフへの声掛け要。
愛媛県立中央病院 外来化学療法室	平日9:00～17:00 がん相談支援センター 089-947-1165	○ 試着可	×	補整下着はサンプルが病棟にあり。院内コンビニで販売あり。
松山赤十字病院 がん相談支援センター/ 化学療法センター/院内美容室	平日9:00～16:00 がん相談支援センター 089-926-9630	○ 試着可	×	ケアパンフレット、ウィッグマップあり。補整下着、帽子は院内販売あり。
市立宇和島病院 化学療法室/院内ヘアサロン	平日9:00～16:30 がん相談支援センター 0895-25-1111(代表)	○ 試着可	×	ウィッグの展示・試着、カタログあり。補整下着のカタログあり。相談対応可能。
住友別子病院 相談支援センター/外来・化学療法セン ター/病棟	平日8:30～17:30 相談支援センター 0897-37-7133	○ 試着可	×	補整下着の試着は術後病棟で希望者に対応しています。定期的にウィッグアドバイザーの訪問があります。
愛媛労災病院 医療相談室	平日9:00～17:00 地域医療連携室 0897-33-6199	○ 試着可	×	ウィッグ、補整下着のパンフレットがございます。ケア帽子、ケアキャップを展示、売店にて販売しております。
済生会今治病院 外来化学療法室	平日8:30～17:00 0898-47-6048	○ 試着可	×	希望者は事前連絡要。ケア帽子展示あり
済生会松山病院 外来化学療法室/院内売店	平日8:30～17:00 089-951-6111	○ 試着可	×	化学療法室にパンフレットあり。売店でケア帽子・ケアキャップ販売
HITO病院 外来化学療法室/院内売店	平日9:00～17:00 第1・3・5土9:00～12:00 0896-29-5320			化学療法室、サポートセンターにパンフレットあり。売店でケア帽子・ケアキャップ販売、毛付き帽子ラビスは注文販売
市立八幡浜総合病院 外来化学療法室	月火水9:00～16:00 0894-24-2568			外来化学療法室にパンフレットとウィッグ・補整下着カタログあり、必要時がん化学療法看護認定看護師が相談対応。
十全総合病院 入退院支援センター	平日8:45～17:30 第1・3・5土8:45～12:30 0897-33-1818(代)			商品展示はないがサンプル品の試着可能、パンフレットを用いての情報提供は可能。
NPO法人愛媛がんサポート おれんじの会 町なかサロン	平日10:00～16:00 089-997-7638			ウィッグの無料レンタル可能。 (できれば事前予約をお願いします)

●住み慣れた自宅での生活をつづけるために

がんになってもあなたらしく暮らせるよう、住み慣れた自宅での療養生活を支えてくれる医療スタッフや福祉サービスがあります。

在宅での治療や療養生活に移行する場合、今かかっている病院の主治医と在宅医などが患者さんの情報を共有し、連携しながら患者さんやご家族を支えます。

お住まいの地域によっては在宅緩和ケアコーディネーター*が地域の医療機関などの連携調整を行います。(愛媛県在宅緩和ケア推進協議会サイト参照)

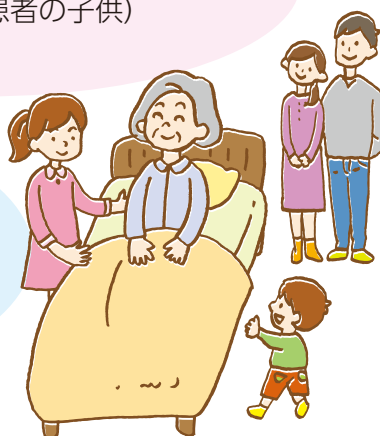
かかりつけの病院の医療スタッフやがん相談支援センターにご相談ください。お住まいの地域に合わせて、自宅療養を支える体制を一緒に考えます。

※在宅緩和ケアコーディネーターとは

大洲、八幡浜、宇和島、今治、西条地区において、がん治療を実施する病院と地域の在宅医、訪問看護師、ケアマネジャーなどと連携を図り、療養生活をサポートしてくれる人です。(※他地区においても準備中です)




親子でこんなに沢山話ができて、一緒に過ごす事が初めて出来ました。(70代患者の子供)

大きな医療機関と地域の診療所が連携してくれて自宅療養ができました。とても安心して自宅で過ごせています。(50代患者)



●在宅療養生活を支える制度、サービス

<p>介護保険</p>	<p>在宅療養で、身の回りの世話や入浴の介助、ベッドや車イスなどの福祉用具が必要になった時、介護保険認定を申請できます。 40歳以上の方で介護保険の認定を受けると、介護度に応じて介護サービスを総費用の1～3割の自己負担で利用することができます。</p>
<p>若年がん患者 在宅療養 支援事業</p>	<p>20歳以上40歳未満の患者さんで、助成対象に該当する方は介護サービスや福祉用具利用など、在宅療養に必要な費用の一部助成が受けられます。 ※一部実施していない市町もあります。</p>
<p>訪問診療 訪問看護</p>	<p>痛みのコントロールや点滴などの医療的処置を含めて、医師や看護師がご自宅まで訪問し療養生活を支えてくれます。病院の主治医とも連絡を取り合ってくれるので安心です。</p>
<p>訪問リハビリ テーション</p>	<p>理学療法士や作業療法士などがご自宅に訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリや、自宅の環境を整えるアドバイスを受けることができます。</p>
<p>民間サービス による サポート</p>	<p>介護保険などの公的サービスで不足する部分を補うことができます。車イスやストレッチャーのまま移動できる介護タクシーや身の回りの世話や家事援助、食事の宅配などがあります。</p>

参考情報	内 容
<p>えひめ医療情報ネット 運営：愛媛県</p>	<p>愛媛県内の医療機関を探すことができます</p> 
<p>愛媛県在宅緩和ケア推進協議会 運営：愛媛県</p>	<p>愛媛県内の在宅緩和ケア推進地域の在宅医療、療養サポート情報を検索できます</p> 
<p>介護サービス情報公表システム 運営：厚生労働省</p>	<p>介護保険サービスを提供している事業所やサービス内容などの検索ができます</p> 

●療養中の上手な食事のとりかた

食事は「楽しく、おいしく」が基本です。がんばりすぎず「食べられそうなときに」「食べられるもの」から食べましょう。

食べる時間や量、栄養バランスを守ることに、あまり神経質にならなくても大丈夫です。医師から特別な指示があるとき以外は、無理をしないで体調に合わせて食事を取りましょう。市販の栄養補助食品や配食サービスなどを利用したり、食べやすい献立や調理方法など栄養士に相談したりするのもよいでしょう。

体に良いものを取りたい、病気に悪いものを避けたいと思うあまり、特定の食品ばかり摂取したり、避けたりする極端な食事療法はお勧めできません。

食事の内容によってがんが進行したり、治療経過に影響したりすることはほとんどありません。バランスのよい食事を心がけましょう。



民間療法について

現代西洋医学ではまだ科学的に検証されていない医療や療法の総称です。気功や鍼灸などの東洋医学、アロマセラピー、食事療法など多くあります。

残念ながら、現時点では「がんが治る」など効果を示したものは1つもありませんが、気分が落ち着き、体調がよくなるなど自分に合うものが見つかることもあります。

利用するときは、十分正しい情報を集め、どのように向き合い、利用したら良いのかを冷静によく考えた上で、主治医に事前に相談しましょう。

参考情報	内容
統合医療情報発信サイトeJIM 運営：厚生労働省	民間療法をはじめとする相補（補完）・代替療法と、どのように向き合い、利用したらよいのかどうかを考えるために、エビデンス（根拠）に基づいた情報を紹介しています。



●大切な人たちと過ごすために

患者さんを支える方のために

がんは患者本人だけでなく、患者さんを支える方にとっても大変つらい体験です。

患者さんを支えることに一生懸命になり、自分自身をいたわることを忘れて心や体の疲れが出ることがあります。


つらい時は1人で抱え込まず周囲に相談してみましょ。サロンに参加したり、がん相談支援センターに相談したりするのもいいでしょう。

子どもへ病気を伝えるとき

『病気のことを子どもに話すべきか』『どう伝えたらいいだろうか』など、子どもへの対応は誰もが悩みを抱えています。

親が病気のことを伝えていなくても、子どもはいつもと違う何かが起こっていることに気づき、不安を感じてしまうこともあります。

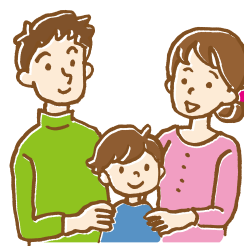
子どもの年齢や状況によりますが、事実を共有することでお互いに安心する場合があります。以下のサイトが参考になります。

参考情報	内 容
ホープツリー 運営：NPO法人Hope Tree	がんになった親をもつ子ども、その患者さんや家族のサポートサイトです。 

子どもの世話をする人がいないとき

外来受診や入院、治療後の療養生活において子育てのサポートも必要です。

子どもの世話ができず面倒をみてくれる人もいない場合、保育所への一時預けやファミリーサポートセンター、入所では児童養護施設、乳児院などの支援制度があります。無理をしないで相談してみましょ。





●同じ経験をもつ人と話をしてみたい～患者サロン、患者会～



病気に向き合うとき、同じ経験をした人と話しをすることで、孤独感が緩和されることがあります。また療養生活を助ける知恵や工夫を共有することが出来ます。いろいろな交流の場を利用するのも、自分らしく病気に向き合うことを助けてくれる一つの方法です。

患者サロン	患者会・家族会
<p>同じ経験をした人同士で交流する場です。患者さん・ご家族等が無料で参加できます。医療関係者、ピアサポーター（患者や家族としての経験があり、一定の研修を受けた人）が中心になって活動しています。</p>	<p>同じ疾患をもつ患者さんが集まる会や、家族の会などがあります。がん診療連携拠点病院などでは「患者・家族会」の活動情報を持っている場合がありますのでお問い合わせください。</p>

<患者さんの交流の場> ※開催日は変更する場合があります。お問い合わせください。

<p>患者・家族総合支援センター (四国がんセンター内)</p> <p>☎089-999-1209 月曜～金曜9:00～16:00</p>	 <p>暖だんのゆるキャラ だんだんちゃん</p> 
<p>愛媛県在宅がん医療推進事業により整備された、愛媛県の患者さん・ご家族のための交流や情報収集のためのセンターです。患者サロンや各種イベントの開催、図書コーナーなどがあります。どなたでも自由に無料でご利用できます。</p>	

<地域で開催されているサロン>

<p>がんと向き合う人のための町なかサロン 松山市末広町17-9</p> <p>運営：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会</p> <p>☎089-997-7638 月曜～金曜10:00～15:00</p>	 
<p>いつでも立ち寄ることができる院外のサロンで、ピアサポーターが対応しています。病気への不安や副作用対策など経験者同士で語り合える場です。週末には部位ごとの集まりや、家族の会、仕事の相談なども実施。若年世代の会「EAYAN (い～やん)」も活動中。愛媛県の補助金を受け運営しています。</p>	

<がん診療連携拠点病院・推進病院で開催されているサロン>

※開催日時は変更する場合があります。お問い合わせください

<p>四国がんセンター 089-999-1209</p>		<p>愛媛大学 医学部附属病院 089-960-5261</p>	
<p>ひまわりサロン 第3 木曜13:30 ~ 15:00</p> <p>がん哲学外来坂の上の雲暖だんカフェ 毎月1回13:30 ~ 15:00</p>		<p>あいほっとふれあいサロン 第2 金曜13:00 ~ 14:30</p> <p>あいほっと学びあいサロン 不定期17:00 ~ 18:00</p>	
<p>松山赤十字病院 089-926-9630</p>		<p>愛媛県立中央病院 089-947-1165</p>	
<p>クロス・ステーション 第4 金曜14:00 ~ 15:30</p>		<p>みきゃんサロン 第2 水曜14:00 ~ 14:45</p>	
<p>済生会松山病院 089-951-6111</p>		<p>済生会今治病院 0898-47-6048</p>	
<p>コスモスの会 奇数月第4 木曜13:30 ~ 15:00</p>		<p>なでしこサロン 第4 木曜13:30 ~ 15:30</p>	
<p>住友別子病院 0897-37-7133</p>		<p>四国中央病院 0896-58-3515 (代表)</p>	
<p>患者サロンさくらの会 第3 金曜14:00 ~ 16:00</p>		<p>顔晴れサロン 偶数月第4 金曜14:00 ~ 16:00</p>	
<p>愛媛労災病院 0897-33-6191</p>		<p>HITO 病院 0896-29-5320</p>	
<p>あいろうサロン (疾患別) 毎週金曜14:00 ~ 15:00</p>		<p>HITO サロン 偶数月第2月曜14:00 ~ 15:00</p>	
<p>市立宇和島病院 0895-25-1111 (代表)</p>		<p>市立八幡浜総合病院 0894-24-2568</p>	
<p>さくらサロン 第4 水曜13:30 ~ 15:30</p>		<p>八幡浜おれんじサロン 偶数月第1 金曜 13:30 ~ 15:00</p>	