



高知県版

がんサポートブック

～がん患者さんのための療養情報～

(第 10 版)

高知県健康政策部健康対策課

目次

●がん診療連携拠点病院等	1
●がんに関する相談窓口	2
●患者会や患者さん同士の交流の場	3
●がん情報を探す	5
●がんの治療	7
●がんゲノム医療	12
●セカンドオピニオン	15
●アピアランスケア	16
●若年のがん患者さんへの支援（小児・AYA世代）	18
●仕事	21
●医療費・生活費など経済的なこと	23
●自宅での療養生活をサポートする制度	28
●緩和ケア（通院・入院・在宅） 事例紹介	30 38
●問い合わせ窓口・情報検索	45
●用語の解説	48

※本冊子は、令和7年7月現在の情報を基に作成しておりますので、
問い合わせ先などへご確認のうえご利用ください。

がん診療連携拠点病院等

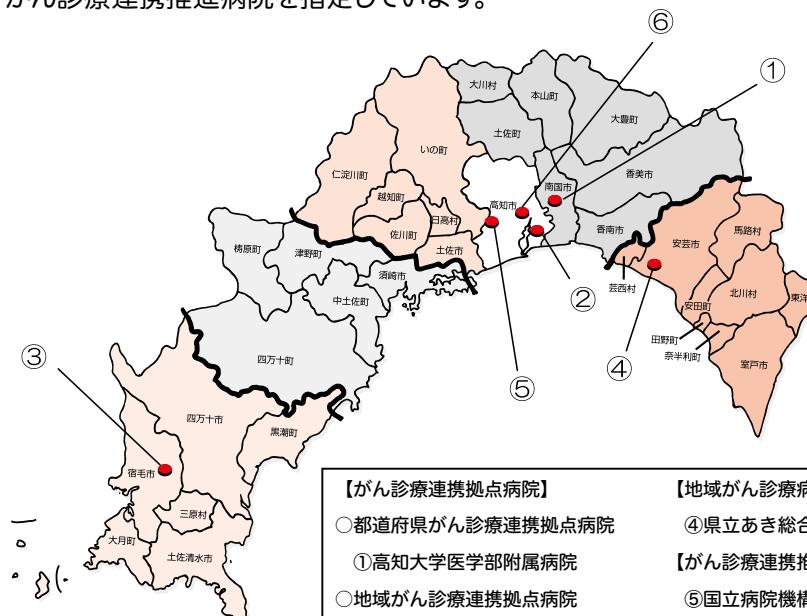
がん診療連携拠点病院は、全国どこでも質の高いがん医療が受けられるようするために、県知事が推薦し、厚生労働大臣が指定した医療機関です。

都道府県に1か所整備される「都道府県がん診療連携拠点病院」と、地域ごとに整備される「地域がん診療連携拠点病院」があり、高知県では3つの病院が指定されています。

また、平成30年4月から、隣接する地域の「がん診療連携拠点病院」との連携によりグループ指定を受ける「地域がん診療病院」が新たに1つ追加されました。

これらの拠点病院等では、医療の提供のほか、医療従事者の育成や、地域のがん医療連携体制の構築、がん登録（がん医療の研究推進を目的とした患者さん情報の登録）、患者さんへの情報提供・相談業務など、高知県内で患者さんが困らないように、幅広い取組みを行っています。

また、がん診療連携拠点病院に準ずる病院として、平成23年度から県独自にがん診療連携推進病院を指定しています。



【がん診療連携拠点病院】

- 都道府県がん診療連携拠点病院
- ① 高知大学医学部附属病院
- 地域がん診療連携拠点病院
- ② 高知医療センター
- ③ 県立幡多けんみん病院

【地域がん診療病院】

- ④ 県立あき総合病院
- 【がん診療連携推進病院】
- ⑤ 国立病院機構高知病院
- ⑥ 高知赤十字病院

がんに関する相談窓口

県内のがん相談窓口では、がんの治療や療養生活全般に関して、患者さんやご家族等からの相談に応じるとともに、がんに関する様々な情報提供を行っています。

秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。

※治療について判断するところではありません。

どなたでも無料・匿名で利用できます

患者さんやご家族のほか地域の方、その病院で診療を受けていない方等、どなたでも無料・匿名で利用できます。

診断や治療の状況に関わらずどんなタイミングでも利用できます

がんの疑いがあると言われたとき、診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって疑問や不安を感じたとき等、診断や治療の状況に関わらず利用できます。

相談窓口での相談例

- 治療について
- 希少がんについて
- AYA世代（15～39歳）のがんについて
- がん治療と妊娠
- 学校や仕事の両立



- 療養生活全般
- 活用できる支援制度やサービス
- 家族との関わり
- 医療者との関わり
- 今の気持ちや不安・心配 等

◆県内のがん相談窓口

設置者	施設名	住 所	相談時間 (祝日除く)	電話番号
がん	高知大学医学部附属病院 『がん相談支援センター』	南国市岡豊町 小蓮185-1	月～金 8:30～17:15（対面） 9:00～16:00（電話）	088-880-2179
	高知医療センター 『がん相談支援センター』	高知市池 2125-1	月～金 9:00～16:00	088-837-3863
診療連携 拠点病院	県立幡多けんみん病院 『がん相談支援センター』	宿毛市山奈町 芳奈3-1	月～金 8:30～17:15	0880-66-2222
	県立あき総合病院 『がん相談支援センター』	安芸市宝永町 3-33	月～金 8:30～17:15	0887-34-3111
がん 診療連携 推進病院	国立病院機構高知病院 『がん相談支援センター』	高知市朝倉西町 1-2-25	月～金 9:00～17:00	088-828-4465
	高知赤十字病院 『がん相談支援センター』	高知市秦南町 1丁目4-63-11	月～金 9:00～16:00	088-822-1201
県	こうち男女共同参画センター「こうち」 『がん相談センターこうち』	高知市旭町 3-115	月～金、第2・4土 9:00～17:00	088-854-8762

※最新情報や詳細については、各施設にお問い合わせください。

※がん診療連携拠点病院等以外の病院でも医療福祉相談室や地域医療連携室等の名称で相談窓口を設置している場合があります。

患者会や患者さん同士の交流の場

がんの治療や療養生活においては、いろいろな悩みや不安が出てきます。同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが軽くなったり、療養生活を快適に送る知恵を得られたりすることがあります。

県内には、次のようながん患者会や患者さん同士の交流の場があります。

詳しい活動内容や参加方法は、直接各団体にお問い合わせください。

◆県内のがん患者会

名称	事務局所在地	連絡先	対象疾患
いぶき会	高知市	☎088-831-4800 (公財)高知県総合保健協会内	乳がん
高知医療センター がん患者会「池の会」	高知市	☎088-837-3863 高知医療センター がん相談窓口	がん全般
高知がん患者会 「一喜会」	高知市	☎090-1575-4013 (一社)高知がん患者支援推進協議会 事務局(川澤)	がん全般
幡多がん患者会 よつばの会	宿毛市	☎0880-66-2222(代) 幡多けんみん病院	がん全般

◆県内の患者さん同士の交流の場(がん患者サロン)

開催場所	住 所	開催日時(祝日除く)	電話番号
高知大学医学部 附属病院	南国市岡豊町 小蓮185-1	毎月 第4金曜 14:00~15:00	088-880-2179 (がん相談支援センター)
高知医療センター	高知市池 2125-1	不定期開催 月~金 9:00~17:00 開放中 (自由出入可)	088-837-3863 (がん相談支援センター)
県立幡多けんみん病院	宿毛市山奈町 芳奈3-1	年8回 15:00~16:00	0880-66-2222 (がん相談支援センター)
県立あき総合病院	安芸市宝永町 3-33	5・8・11・2月 第3木曜13:30~14:30	0887-34-3111 (がん相談支援センター)
国立病院機構高知病院	高知市朝倉西町 1-2-25	毎月(8月除く)第3木曜 14:00~15:00	088-828-4465 (地域医療連携室)
高知赤十字病院	高知市秦南町 1丁目4-63-11	毎月 第4月曜 15:00~16:00	088-822-1201 (がん相談支援センター)
図南病院	高知市知寄町 1丁目5-15	月1回 14:00~15:00 (詳細は、「こうちがんサポネット」 をご確認ください)	088-882-3126
がん相談センターこうち	高知市旭町 3-115	各種サロン(P4参照)があります のでお問い合わせください。	088-854-8762

※状況により休止または開催日時が変更となることがあります。詳細は事前にお問い合わせください。

<がん相談センターうちのがん患者サロン>

・要予約：サロン開催日**3日前までの予約をお願いしています。**

サロン名称	対象者	開催日時
ミントの会 (乳がんサロン)	乳がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
たまごの会 (婦人科がんサロン)	婦人科がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
宙の会 (肺がんサロン)	肺がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
大腸がんサロン	大腸がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
前立腺がんサロン	前立腺がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
ヨガサロン	がん患者さん	月1回 (不定期)
リンパサロン	がんによるリンパ浮腫の患者さん とリンパ浮腫について知りたい方	月1回 (不定期)
古民家サロン 友遊館	がん患者さんとその家族	月1回 (不定期)
コスモスの会 (遺族サロン)	遺族の方	月1回 (不定期)

※状況により休止または開催日時が変更となることがあります。詳細は事前にお問い合わせください。

<高知県内のがん患者サロンの開催状況等>

開催状況について情報発信しています。ご活用ください。

施設名	内容
LINE 高知県がんサロンの ご案内	高知大学医学部附属病院がん相談支援センター のLINEアカウント「高知県がんサロンのご案内」 で高知県内のがんサロンの情報を発信してい ます。  問い合わせ先 高知大学医学部附属病院 がん相談支援センター 電話番号: 088-880-2179
ポータルサイト 県内のがん患者 サロンのページ	高知県がんポータルサイト「うちがんサポート」 内の「県内のがん患者サロンのページ」で、県内の がん患者サロンの開催状況等を掲載しています。 https://gansapo.pref.kochi.lg.jp/page/dtl.php?ID=13 

がん情報を探す

インターネット等により、手軽にがん情報を手にいれることができるようになってきました。しかし、膨大な情報の中には、すでに使われなくなった古い治療法や、ある人にとっては当てはまるけれど今のあなたには当てはまらないもの等、科学的根拠のない情報が含まれている場合があります。

がん情報を探すときのポイントを参考に、自分にとって正しい情報であるか判断しましょう。

(出典: 国立がん研究センターがん情報サービス)

～がん情報を探すときの5つのポイント～

●今、必要な情報は何か、考える

状況によって、必要となる情報はさまざまです。あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。

●インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

●がん相談支援センターを利用する

情報の探し方がわからないときには、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターを利用してみましょう。相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。

●信頼できる情報か、考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

健康食品やサプリメントなどの補完代替療法のうち、がんへの効果が証明されたものはありません。中には有害なものもありますので、注意しましょう。

●行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

～がん情報を見極めるときの3つのポイント～

●いつの情報か

医療に関する情報は研究が進められるにつれて進歩しています。これまで信じられていた情報が、研究が進んだことで、間違っていたことが明らかになることもあります。古い情報や、いつのものであるかが不明な情報は、そのまま信じない方がよいでしょう。

●だれが発信しているか

薬や食品などの企業による販売目的の広告ではないか確認しましょう。効果が確認されていない治療法や食品などの宣伝を目的としている場合には、信頼できる情報とは言えません。

また、著名な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合には、必ずしも科学的に正しいとは言えない場合があります。

●何を根拠にしているか

ある物質が多く人のがんに有効であると科学的に確認されるためには、試験管での実験から始まって、動物、少数の人、何十人、何百人、場合によっては何万人の人を対象とした何段階にも及ぶ研究が必要です。ネズミで効果があったという研究結果があっても、人での効果がきちんと確認されていない場合はまだ信頼できる情報ではありません。

<国立がん研究センターのウェブサイト>

名称	内容
がん情報サービス	国立がん研究センターが運営するウェブサイトです。がんの症状や検査、治療法のほか、療養中に使える制度、お金のこと等、がんに関する情報が掲載されています。 https://ganjoho.jp/public/index.html



がんの治療

がんの主な治療法には、手術、放射線治療、薬物療法があります。また、がんの種類や進行度によっては、2つ以上の治療法を効果的に組み合わせる（集学的治療）こともあります。

◆標準治療と先進医療

標準治療とは、科学的根拠に基づき、有効性や安全性が確認された「現時点でも最も信頼できる優れた治療法」のことです。保険診療で受けることができます。

一方、先進医療とは、有効性や安全性が十分に確認されていない新しい医療技術で、研究段階にある治療方法です。先進医療は、厚生労働省の指定を受けた医療機関でのみ行われます。

「先進」と「標準」という言葉を比べると、「先進」の方が優れているように感じてしまいますが、必ずしもそうではありません。新しい治療法が標準治療となるためには、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。

◆手術

手術は、がんやがんのある臓器を取り除く（切除する）治療法です。一般的にがんの手術ではがんだけではなく、がんの周りの正常な部分を含めて大きめに切除します。周囲のリンパ節や臓器と一緒に切除することもあります。

1. 治療方法

がんの手術には、手術する部位を直接目で見てがんを取り除く方法（開腹手術や開胸手術など）と、手術する部位を腹腔鏡や胸腔鏡で見ながらがんを取り除く方法（腹腔鏡下手術や胸腔鏡下手術、ロボット支援下手術など）があります。また、一部のがん（胃がんや食道がん、大腸がん、膀胱がんなど）では、がんが早期の場合に、口や肛門、尿道から内視鏡を挿入してがんを取り除く方法もあります（内視鏡治療）。

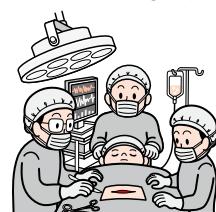
2. 手術には合併症が起こるなどのリスクがあります

手術は組織の切除や麻酔など体に大きな負担やストレスを与える治療法のため、手術中や手術後の経過が順調とは限りません。

手術の前には、担当の医師から手術に伴うリスクと術後の合併症について説明があります。

十分に納得した上で手術に同意することが大切です。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）



◆放射線治療

放射線治療は「がん細胞は放射線に弱い」という性質を利用した治療法で、手術や薬物療法と並ぶ、がんの3大治療法のひとつです。手術や薬物療法と併用する場合もあります。

放射線治療には、体の外から放射線を当てる「外部照射」と、体内に線源を入れて内部から放射線を当てる「内部照射」があります。ここでは最も一般的で頻度の高い「外部照射」について説明します。



1. 治療方法

治療はCT検査に似た方法で実施され、放射線が当たっても痛みなどを感じることはありません。1回あたりの治療時間はおよそ20分程度で、じっとしているだけで終了します。

治療期間は1日から約2か月までさまざまですが、連日の治療が必要です。

身体的負担が比較的少なく、急変のリスクも低いため、通院治療が可能なケースが多いです。治療の延期や中断は、十分な効果を得られない原因となるので、最後まで治療をやり遂げることが大切です。



2. 対象となる方

放射線治療の効果は、がんの種類によって効きやすさが異なります。そのため、手術や薬物療法と比較しながら最適な治療法を選択します。また、効きやすい種類であっても、病変の位置や持病、過去の治療歴によっては実施できない場合もあります。

なお、がんが進行して根治が難しい状況でも、痛みなどの症状緩和を目的として治療を行う場合があります。

3. 副作用について

放射線治療は局所治療のため、副作用も基本的に当てた範囲にしか出ません。例えば頭部に照射した場合は脱毛が起こりますが、その他の部位への照射では頭髪が抜けることはありません。副作用の出方には個人差がありますが、予想できるものも多いので、事前に担当医に確認するとよいでしょう。

放射線治療の効果はゆっくりと現れるので、副作用も治療開始から2週間ほど経ってから出ることが多いです。その多くは治療終了後しばらくすると、自然に改善していきますが、一部回復しにくいものや、数年後に出現する場合もあります。

◆薬物療法

がんに作用する薬を使って、がん細胞の増殖を抑え、がんの進行や症状を抑える治療です。手術や放射線治療が「体の一部」を対象とするのに対し、薬物療法は「全身に作用」します。



1. 目的

- がんを治す（根治）
- 進行を抑えて生存期間を延ばす
- 症状を和らげる（緩和）

2. 手術や放射線と組み合わせて行われることもあります

(1) 手術と組み合わせる場合

術前薬物療法	手術前に薬を使ってがんを小さくし、転移や再発のリスクを下げます。
術後薬物療法	手術で取り切れない可能性のあるがんの増殖を抑え、再発を防ぎます。

(2) 放射線治療と組み合わせる場合

薬と放射線を併用する「化学放射線療法」では、互いの効果を高め、治療の可能性を広げます。

3. 投与方法

内服や点滴、注射（静脈・皮下注射など）があります。また、血管が細い方や、数日間にわたる点滴治療が必要な場合には、皮膚の下に「中心静脈ポート」と呼ばれる小さな器具を埋め込み、点滴を行う方法が選ばれることもあります。

4. 主に使われる薬の種類

殺細胞性抗がん薬	増殖する細胞を攻撃するため、正常細胞にも影響があります。
分子標的治療薬	がんの増殖に関わる特定の分子を標的とします。
免疫チェックポイント阻害薬	がんへの免疫の攻撃を再開させます。
ホルモン療法	ホルモンの影響を受けるがんの働きを抑えます。

5. 副作用について

薬の種類や体质によって症状は異なります。治療中に出る副作用は、医師、看護師、薬剤師と相談しながら、必要に応じて対策をとります。多くの副作用は一時的で、薬を減量・中止することで改善します。

●一般的な副作用と対応

治療中の生活の質をできるだけ保ち、治療を中断せずに続けることが出来るようサポートします。

副作用	対応例
吐き気・嘔吐	・においの強いものを避ける等の食事の工夫 ・吐き気止めや抗不安薬の使用、脱水症状などがあれば点滴 等
食欲不振	・冷たくのど越しの良いものや酸味のあるもの等の食事の工夫 等
倦怠感・関節痛	・十分な休息 ・軽い運動やマッサージ 等
便秘・下痢	・緩下剤・止剤の使用 ・十分な水分補給や消化の良い食事の工夫 等
脱毛	・髪型を整える ・刺激の少ないシャンプー、ウィッグ・帽子の使用 等 ※治療に伴う外見の変化に対するケアをアピアランスケアといいます。 詳細は、P16「アピアランスケア」をご参照ください。
皮膚・爪の障害	・ステロイド外用薬、抗菌薬の使用 ・保湿 ・日焼け対策 等
アレルギー反応	・抗アレルギー薬の使用 ・バランスの良い食事や十分な睡眠 等
しづれ	・軽い運動 ・日常での冷たい刺激を避ける 等

※詳細は国立がん研究センターがん情報サイト「さまざまな症状への対応」
をご確認ください。
<https://ganjoho.jp/public/support/condition/index.html>



●緊急時の対応について

このような時は生命に関わる可能性があるため、医療機関にご連絡ください。

- ・高熱が続く ・激しい下痢 ・激しい嘔吐
- ・食事がとれない、水分が全くとれない ・しんどくて立ち上がりがない
- ・咳が出る、息切れがする ・意識がおかしい

◆がん治療と口腔ケア

がん治療と口腔ケアは一見関係ないように思えるかもしれません。

しかし、がん治療では、口腔内のトラブルの発生頻度が高く、がん治療の開始前から終了後、治療が終わってからの経過観察までの全期間を通して、口腔ケアは大切な役割を担っています。

<がん治療での口腔に関するトラブルについて>

がんの治療により免疫力が低下すると、口内炎や口内の乾燥などの副作用が現れたり、これまで症状のなかったむし歯や歯周病などの病気が悪化することがあります。痛みによって、食事や睡眠が不十分になり、会話が不自由になってしまふことで、身体的にも精神的にもダメージを受けます。

また、口腔内の細菌やウイルスが肺に侵入して肺炎を起こし、がん治療の継続が困難になってしまうこともあります。

口腔内で起こるトラブル

- 口内炎
- 炎症に伴う腫れ、痛み
- 感染を起こしやすくなる
- むし歯、歯周病の悪化
- 口腔内が乾燥する
- 味が変わったように感じる
- 食事がしづらくなり、食物が飲み込みにくくなる
- 会話がしづらくなる



<がん治療の前には歯科を受診しましょう>

がん治療中に起こる口腔内のトラブルへの対応は、治療開始後ではなかなか間に合いません。がん治療を始める前に、あらかじめ口腔内を清潔にしておくなどの準備が大切です。がん治療を予定されている患者さんは、できるだけ早期に歯科を受診しましょう。



がんゲノム医療

1. がんゲノム医療って何だろう？

がんゲノム医療は、遺伝子情報に基づくがんの個別化治療の1つです。「がんゲノム医療」では、主にがんの組織を使って多数の遺伝子を同時に調べる「がん遺伝子パネル検査（がんゲノムプロファイリング検査）」によって、一人一人の遺伝子の変化や生まれ持った遺伝子の違い（遺伝子変異）を解析し、がんの性質を明らかにすることや、体質や病状に合わせた治療などが行われています。全国にがんゲノム医療中核拠点病院やがんゲノム医療拠点病院、がんゲノム医療連携病院が指定されており、全国どこでもがんゲノム医療が受けられるようになることを目指して、体制づくりが進められています。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

2. がん遺伝子パネル検査はどうやったら受けられるの？

多数の遺伝子を同時に調べる検査である「がん遺伝子パネル検査」は、標準治療がないまたは終了したなどの条件を満たす場合に、「がんゲノム医療」として、一部が保険診療で行われています。現在、保険診療で認められているがん遺伝子パネル検査は、「がんの組織（以前に手術で摘出した腫瘍や生検したもの）」や「血液」を使用した検査があります。

また、がん遺伝子パネル検査は、現在のところ保険診療では一生涯に1回の検査となっています。

現在、がんゲノム医療中核拠点病院・拠点病院・連携病院以外で治療中の患者さんでも、検査条件に当てはまる場合は、指定された医療機関でがん遺伝子パネル検査を受けることができます。

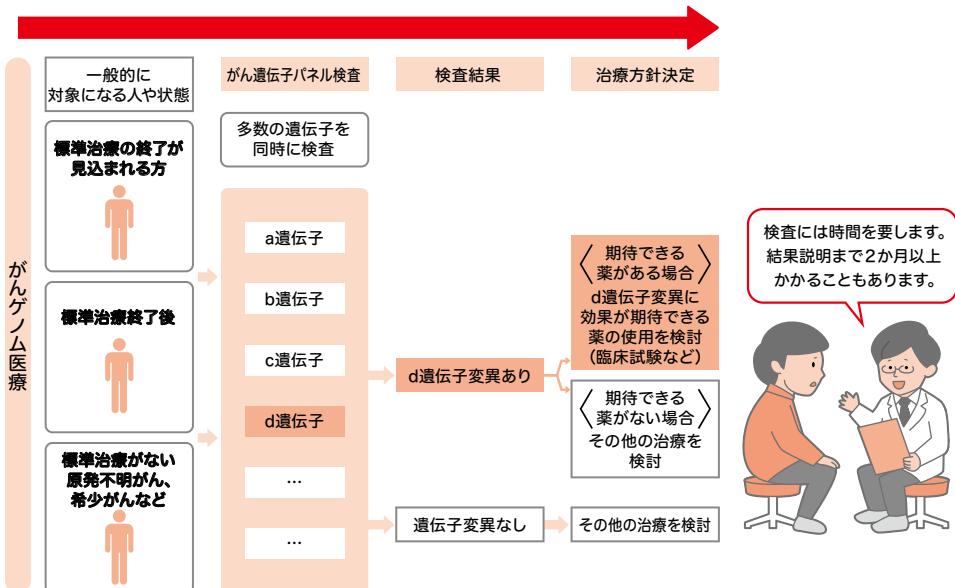
まずは、治療を受けている医療機関の主治医に相談をしてください。

3. 高知県ではどこでがん遺伝子パネル検査が受けられるの？

がんゲノム医療中核拠点病院は全国13か所、がんゲノム医療拠点病院は全国32か所、がんゲノム医療連携病院は全国240か所（2025年9月1日現在）あります。高知県では2か所のがんゲノム医療連携病院があります。（詳細は各医療機関のホームページへ）また、2025年度からは造血器腫瘍についてのがん遺伝子パネル検査も保険収載され、各施設で体制整備が行われています。

名称	ウェブサイトURL	
高知医療センター	https://www2.khsc.or.jp/shinryoukabumon/center/gancenter/gangenomu/	
高知大学医学部附属病院 がんゲノム医療センター	http://www.kochi-u.ac.jp/kms/genom/	

4. 検査の流れを知りたい!



がん遺伝子パネル検査（がんゲノム医療） 出典：国立がん研究センターがん情報サービス

5. がん遺伝子パネル検査料はいくらするの？

保険診療の場合、56万円の1～3割（健康保険の自己負担に応じた割合）が自己負担となります。

6. がん遺伝子パネル検査を受けると治療が受けられるの？

※がん遺伝子パネル検査を受けても必ず治療法が見つかるわけではありません。

(1) がん遺伝子パネル検査で期待できること

がん遺伝子パネル検査を行って遺伝子変異が見つかった場合は、その遺伝子変異に対応した薬があれば、臨床試験などでその薬を使用することを検討できます。また、新たな治療法の開発などにつながる可能性があります。

(2) がん遺伝子パネル検査の留意点

①検査の結果、遺伝子変異が見つからない場合もあります。がんの種類にもよりますが、治療選択に役立つ可能性がある遺伝子変異は、約半数の患者さんで見つかります。遺伝子変異があっても、使用できる薬がない場合もあり、がん遺伝子パネル検査を受けて、自分に合う薬の使用（臨床試験を含む）に結びつく人は全体の10%程度といわれています。

②がん遺伝子パネル検査では、多くの遺伝子を調べるため、本来目的とする個別化治療とは別に、がんになりやすい遺伝子をもっていることがわかる場合があり、これを二次的所見といいます。この場合、将来の健康に対する不安が生じる可能性があります。もちろん、二次的所見が見つかったとしても結果を聞かなくても構いません。結果を聞く場合にも、十分な理解ができるように、専門家による相談体制を整備しています。

③以前に手術などで摘出したがんの組織を使用する場合もありますが、新たに組織を採取するために生検を行う場合は、生検に伴って体に負担が生じる可能性があります。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

7. 二次的所見って何？

がん遺伝子パネル検査では、がんの中で起きている遺伝子の変化を検出しており、ほとんどの場合、その遺伝子変化は子供へは受け継がれません。しかし、約5%で、もともとの体質として持っている遺伝子の変化や所見が見つかることがあります。

もともとの体質として持っている遺伝子の変化は、「生まれつきがんを発症しやすい体質」と関連しており、血縁者間で共有されている場合があります。これを「遺伝性腫瘍」と呼びます。

遺伝性腫瘍の可能性がある方の場合には、遺伝診療を行う専門の部署が行う遺伝カウンセリングをご紹介しています。

遺伝カウンセリングでは、遺伝性腫瘍とはどんな体質のことなのか、生まれ持った変化かどうか確認するための遺伝子の検査やご本人や血縁者の方の健康管理の方法などについて詳しくお伝えし、追加の検査をご希望されるかどうかや、ご家族への情報提供について話し合います。

セカンドオピニオン

主治医の治療方針を十分に理解したうえで、診断や治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に求める「第2の意見」をセカンドオピニオンといいます。

費用は医療保険が適用されない自費診療となりますので、病院によって異なります。県内の場合は、1時間10,000～15,000円（税抜）程度の病院が多いようです。

※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＝転院すること」ではありません。

セカンドオピニオンを聞く際の流れ

現在の担当医の意見（ファーストオピニオン）をよく理解する

- まず、ファーストオピニオンを十分に聞き、病状や進行度、推奨される治療法とその理由等について、理解することが大切です。
- わからない事があれば、担当医やがん相談窓口（P2参照）に相談しましょう。



セカンドオピニオンを聞きたい病院を決める

- セカンドオピニオン外来のある病院を探します。



受診の準備をする

- セカンドオピニオンを聞きに行く病院の窓口に連絡して必要な手続きを確認しましょう。
- 現在の担当医にセカンドオピニオンを受けたいことを伝え、希望する病院での紹介状（診療情報提供書）や血液検査、病理検査等の必要な書類を準備してもらいましょう。



セカンドオピニオンを聞く

- あらかじめまとめておいた聞きたいことやご自身の希望を伝えて相談しましょう。



セカンドオピニオン後、現在の担当医に報告する

- 現在の担当医に、セカンドオピニオンで聞いた内容を報告しましょう。
- そして、それを踏まえて、これからの治療方針について再度話し合いましょう。

医療者との対話のヒント

ご自身の状態やわからないことについて率直に伝えていくように心がけましょう。

質問事項をメモでまとめて持参することも、助けになります。一人で話を聞くことが不安なときは、家族や親しい人などに診察に同席してもらうとよいでしょう。

担当医にうまく質問できない、わかつてもらえない感じるときは、看護師やほかの医療スタッフ、がん相談窓口（P2参照）に相談してみましょう。

アピアランスケア(がん治療に伴う外見の変化に対するケア)

◆アピアランス

アピアランスは「外観や人の容ぼう」を意味する言葉です。

脱毛（頭髪、まつ毛、まゆ毛等）、皮膚や爪の変色、爪の変形、手術の傷あとなど、治療によって起こる外見の変化に対して、患者さんの悩みに対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。

治療により外見が変化しても必ずアピアランスケアを行わなければならないわけではありません。がん治療をしながら自分らしく過ごすことができるための方法のひとつです。

◆アピアランスケア支援事業

内 容	抗がん剤や放射線治療の影響による脱毛や手術による乳房切除等、外見の変化により社会参加への不安を持つがん患者さんに、ウィッグや乳房補整具等の購入費用を助成しています。市町村が実施する助成事業に県が補助しています。
対象者	がん治療による外見の変化に対応するため、補整具を購入した方
対象サービス	①ウィッグ（全頭用、部分用） ※装着に必要な頭皮保護用のネットを含む ※ケア帽子、髪付き帽子、付属品及びケア用品（クリーナー等）は除く ②乳房補整具（補整下着、人工乳房等、乳がん用バスタイムカバー（入浴着））
問い合わせ先	各市町村のがん対策窓口
その他	実施市町村及び事業詳細は県ポータルサイトでご確認ください。 https://gansapo.pref.kochi.lg.jp/page/dtl.php?ID=16



◆ヘアドネーション

外見の変化に関する支援として、「ヘアドネーション」という活動があります。

ヘアドネーションとは、ヘア（髪の毛）とドネーション（寄付）を合わせた言葉です。小児がんなどの病気や事故等により髪を失った子どもたちのために、寄付された髪の毛を使用して、ウィッグを作り、無償で提供する活動のことです。

ひとつのウィッグを作るためには、一定以上の長さの髪が20人～30人分必要です。

【ヘアドネーションに協力したい方へ】

美容院や理髪店で切った髪の毛を、ヘアドネーション活動をしている法人・団体等に送ることで協力いただくことが可能です。

※寄付する法人・団体等によって条件が異なりますので、詳細はご希望の法人・団体等にご確認ください。

【ヘアドネーション活動をしている団体】

名称	ウェブサイトURL
<p>Japan Hair Donation & Charity 【JHD&C（ジャーダック）】 ヘアドネーションで製作した医療用ウィッグ を頭髪に悩みを持つ18歳以下の方に無償 提供する非営利団体です。</p>	<p>https://www.jhdac.org/</p> 

◆アピアランスに関する相談およびアピアランスケア用品の展示実施施設

アピアランスに関する相談は、がん相談支援センター等（P2参照）をご利用ください。

名 称	種 類			見学時の 相談方法	備 考
	ウイッグ	乳房補整 下着とパッド	マニキュア		
高知大学医学部 附属病院	●	—	—	要予約	事前予約がない場合も、相談 が重なっていなければ対応し ています。お気軽に、まずは ご相談ください。
高知医療センター	○	●	○	一部要予約 (※)	※乳房補正下着とパットについ ては個別対応となりますので、 要予約です。 お気軽にご相談ください。
県立幡多けんみん病院	○	●	—	予約不要	ウィッグは外来治療室に常時 展示しています。
県立あき総合病院	●	●	—	予約不要	ご希望の方は A 外来 (代表 0887-34-3111) までお問い合わせください。
独立行政法人 国立病院機構高知病院	業者による 試着提供	—	—	要予約	—
高知赤十字病院	●	—	—	要予約	—
がん相談センターこうち	●	—	○	要予約	ウィッグは試着・無料貸出を しています。

○常時展示、●希望者に個別提示

若年のがん患者さんへの支援（小児・AYA世代）^{ア ャ}

小児がん

小児がんは、小児がかかるさまざまがんの総称です。一般的には15歳未満にみられるがんのことです。

小児がんの子どもや家族等が安心して医療を受けられるよう「小児がん拠点病院」や「小児がん連携病院」が設置されており、県内では、「高知大学医学部附属病院」と「高知医療センター」が小児がん連携病院に指定されています。

◆小児慢性特定疾病医療費助成制度

内容	がんを含む小児慢性特定疾病と認定された疾病の治療にかかった医療費のうち、世帯の所得税額に応じて支払う自己負担金額を超えた部分を助成する制度です。
対象者	厚生労働省が定める疾病の認定基準に該当する18歳未満の方 (引き続き治療が必要であると認められる場合は20歳未満)
適用条件	医療保険における世帯の市町村民税額に応じた月額自己負担額があります。

★問い合わせ先：福祉保健所（P45参照）・高知市子育て給付課

◆相談窓口や情報サイト

相談窓口	がん相談窓口（P2 参照）
	小児がんに関することは、小児がん拠点病院でも相談できます。 【広島大学病院 がん治療センター（がん相談支援センター）】 電話番号：082-257-1648 相談料：無料 相談時間：月～金（外来休診日を除く）9:00～17:00
情報サイト	国立がん研究センターがん情報サイト「小児の方へ」 https://ganjoho.jp/public/life_stage/child/index.html



AYA世代のがん

AYA世代とは、Adolescent&Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に15歳から39歳までの人たちを指します。

AYA世代の患者さんは、学生から社会人、子育て世代とライフステージが大きく変化する年代であり、年齢に応じたサポートを行うことが大切です。

◆高知県妊よう性温存治療費補助金

「妊よう性」とは、「妊娠するための力」のことです。男性にも女性にも関わることです。がんの治療内容によっては、子どもを授かる力が弱まったり、失われたりすることがあります。

高知県では、将来に希望を持ってがん治療に取り組んでいただけるよう、妊よう性温存治療及び温存後生殖補助医療に係る費用の一部を助成しています。

<妊よう性温存治療費の助成>

治療を始める前に、卵子や精子などを凍結保存することで、将来子どもを授かる可能性を残しておくことができます。

■補助対象費用など

対象となる治療	1回あたりの助成上限額		助成回数
	※1 (補助率10/10)	※1以外の方 (補助率1/2)	
胚（受精卵）凍結に係る治療	35万円	17万5千円	2回まで
未受精卵子凍結に係る治療	20万円	10万円	
卵巣組織凍結に係る治療	40万円	20万円	
精子凍結に係る治療	2万5千円	1万2千円	
精巣内精子採取術による精子凍結に係る治療	35万円	17万5千円	

※1 対象となる治療の凍結保存時に43歳未満で、本事業に基づく研究への臨床情報等の提供に同意できる方

<温存後生殖補助医療費の助成>

治療後に、凍結保存していた卵子や精子などを用いて、妊娠のための治療を行うことができます。

■補助対象費用など

対象となる治療	1回あたりの助成上限額		助成回数
	※1 (補助率10/10)	※1以外の方 (補助率1/2)	
凍結した胚（受精卵）を用いた生殖補助医療	10万円	5万円	初めて温存後生殖補助医療の助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満であるときは通算6回まで、40歳以上であるときは通算3回まで
凍結した未受精卵子を用いた生殖補助医療	10万～25万円	5万～12万5千円	
凍結した卵巣組織再移植後の生殖補助医療	1万～30万円	5千～15万円	
凍結した精子を用いた生殖補助医療	1万～30万円	5千～15万円	

※1 治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満で、本事業に基づく研究への臨床情報等の提供に同意できる方

<県内指定医療機関>

助成の対象は、指定医療機関（他の都道府県を含む）で受けた治療に限りません。下記が県内指定医療機関ですが、まずは原疾患担当医にご相談ください。

名 称	住 所	妊よう性温存 治療	温存後 生殖補助医療
高知大学医学部附属病院	南国市岡豊町小蓮185-1	○	○
高知医療センター	高知市池2125-1	○	○
レディスクリニックコスモス	高知市杉并流6-27	○	○

★問い合わせ先：高知県健康対策課 TEL：088-823-9674

制度の詳細は県のポータルサイトでご確認ください。

<https://gansapo.pref.kochi.lg.jp/page/dtl.php?ID=15>



◆相談窓口や情報サイト

相談窓口	がん相談窓口（P2参照）では、妊よう性に関する相談も受け付けています。
情報サイト	国立がん研究センターがん情報サイト「AYA世代の方へ」 https://ganjoho.jp/public/life_stage/ayा/index.html
	国立がん研究センターがん情報サイト「妊よう性」 https://ganjoho.jp/public/support/fertility/index.html



◆若年がん患者在宅療養支援事業

内容	若年者の末期がんの方が、住み慣れた自宅で自分らしく過ごせるよう、訪問介護サービスや福祉用具貸与を患者さんの負担割合1割で利用することができます。 市町村が実施する助成事業に県が補助しています。助成上限額は、市町村により異なる場合があります。
対象者	20歳から39歳までの「末期がん」と診断を受けた方 (18歳・19歳で小児慢性特定疾病医療費助成等支援を受けていない方を含む)
対象サービス	訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与、福祉用具購入 ※市町村により異なる場合があります。
問い合わせ先	各市町村のがん対策窓口
その他	実施市町村及び事業詳細は県のポータルサイトでご確認ください。 https://gansapo.pref.kochi.lg.jp/page/dtl.php?ID=17



仕事

医療の進歩等により、がん治療中であっても日常生活を送れる方々が増え、仕事への早期復帰や治療をしながら働き続けることが可能になってきています。

仕事への不安を感じる方々への相談機関があります。一人で悩まず相談してみましょう。

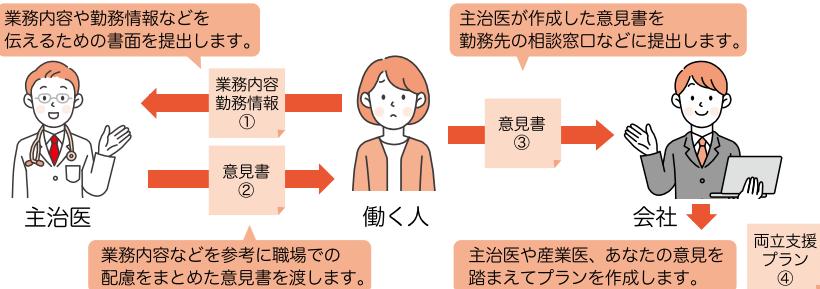
◆産業保健総合支援センター「治療と仕事の両立支援」

治療を受けながら安心して働き続けられる取組を治療と仕事の両立支援と言います。がんなどの患者さんが仕事を継続できるような支援を無料で行っています。

https://www.kochis.johas.go.jp/balance_support/

両立支援の流れ

両立支援は、あなたが会社に申し出ることからスタートします



<高知産業保健総合支援センター>

住所：高知市丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター3階
電話：088-826-6155 ※相談時間：平日8:30～17:15

<出張相談窓口> 出張相談も可能です。※事前予約制

相談場所	住 所	電話番号
高知大学医学部附属病院	南国市岡豊町小蓮185-1	088-880-2701
高知医療センター	高知市池2125-1	088-837-3000
高知赤十字病院	高知市秦南町1町目4-63-11	088-822-1201
県立あき総合病院	安芸市宝永町3-33	0887-34-3111
県立幡多けんみん病院	宿毛市山奈町芳奈3-1	0880-66-2222
がん相談センターこうち	高知市旭町3-115 こうち男女共同参画センター「ソーレ」2階	088-854-8762



●がんと仕事のQ&A (出典：国立がん研究センター)

職場復帰や経済問題などに関するQ&A集で、体験者からのアドバイスも載っています。国立がん研究センター「がん情報センター」のウェブサイトからダウンロードできます。

<https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html>

◆ハローワーク「出張しごと相談」

「就職支援ナビゲーター」による就労に関する相談ができます。

相談場所	住 所	電話番号	相談時間
高知大学医学部附属病院	南国市岡豊町小蓮185-1	088-880-2701	毎月第2・第4火曜 11:00~14:00 事前予約制
高知医療センター	高知市池2125-1	088-837-3680	
高知赤十字病院	高知市秦南町1丁目4-63-11	088-871-3603	
県立幡多けんみん病院	宿毛市山奈町芳奈3-1	0880-66-2222	
がん相談センターこうち	高知市旭町3-115 こうち男女 共同参画センター「ソーレ」2階	088-854-8762	

◆公共職業安定所(ハローワーク)

職業紹介や就職の相談などを行っています。

名称	所在地	電話番号
安芸公共職業安定所	安芸市矢ノ丸4-4-4	0887-34-2111
高知公共職業安定所	高知市大津乙2536-6	088-878-5321
高知公共職業安定所(香美出張所)	香美市土佐山田町旭町1-4-10	0887-53-4171
いの公共職業安定所	いの町枝川1943-1	088-893-1225
須崎公共職業安定所	須崎市西糺町4-3	0889-42-2566
四万十公共職業安定所	四万十市右山五月町3-12	0880-34-1155

◆労働問題等の相談窓口

労働問題に関する相談、情報提供を行っています。

名称	所在地	電話番号
高知労働局総合労働相談コーナー	高知市南金田1-39 高知労働局雇用環境・均等室内	088-885-6027
高知総合労働相談コーナー	高知市南金田1-39 高知労働基準監督署内	088-885-6010
安芸総合労働相談コーナー	安芸市矢ノ丸2-1-6 安芸労働基準監督署内	0887-35-2128
須崎総合労働相談コーナー	須崎市緑町7-11 須崎労働基準監督署内	0889-42-1866
四万十総合労働相談コーナー	四万十市右山五月町3-12 四万十労働基準監督署内	0880-35-3148
高知家の女性しごと応援室	高知市旭町3-115 高知男女共同参画センター「ソーレ」3階	088-873-4510

医療費・生活費など経済的なこと

医療費の費用負担を軽くする制度

◆高額療養費制度

1日～月末までの1か月間で、医療費（食事代、差額ベット代、保険診療対象外の費用は除く）が一定の金額（自己負担限度額）を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。自己負担限度額は、年齢や所得区分によって異なります。

《69歳以下の方の場合》

所得区分		1か月の上限額（世帯ごと）
ア	年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：旧ただし書所得901万円超	252,600円+（医療費-842,000円）×1% ＜多数回該当：140,100円＞
イ	年収約770万～約1,160万円 健保：標準報酬月額53万円以上79万円 国保：旧ただし書所得600万円超901万円以下	167,400円+（医療費-558,000円）×1% ＜多数回該当：93,000円＞
ウ	年収約370万～約770万円 健保：標準報酬月額28万円以上50万円 国保：旧ただし書所得210万円超600万円以下	80,100円+（医療費-267,000円）×1% ＜多数回該当：44,400円＞
エ	～年収約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：旧ただし書所得210万円以下	57,600円 ＜多数回該当：44,400円＞
オ	住民税非課税者	35,400円 ＜多数回該当：24,600円＞

《70歳以上の方の場合》

所得区分		1か月の上限額（世帯ごと）
	外来（個人ごと）	
現役並み	Ⅲ 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+（医療費-842,000円）×1% ＜多数回該当：140,100円＞
Ⅱ 年収約770万円～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+（医療費-558,000円）×1% ＜多数回該当：93,000円＞	
Ⅰ 年収約370万円～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+（医療費-267,000円）×1% ＜多数回該当：44,400円＞	
一般	年収156万～約370万円 標準報酬月額26万円以下／課税所得145万円未満等	18,000円 【年14万4千円】 57,600円 ＜多数回該当：44,400円＞
住民税非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円 15,000円

★問い合わせ先：加入している医療保険の窓口（P24参照）

◆限度額適用認定、限度額適用・標準負担額減額認定

P23の「高額療養費制度」は後から払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。このため、事前に加入している医療保険で認定証等を発行してもらい、医療機関に提示することで、支払いを自己負担限度額までに軽減することができます。

なお、マイナンバーカードの健康保険証利用なら、認定証等の準備が不要です。

■74歳以下の方

①69歳以下の方、70歳以上74歳以下で所得区分が現役並みI・IIの方
⇒限度額適用認定証

②住民税非課税の方
⇒限度額適用・標準負担額減額認定証

※70歳以上74歳以下で所得区分が現役並みIII又は一般の方は、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の手続きは不要です。

■75歳以上の方

①現役並所得I・IIに該当する方または区分I・IIに該当する方
⇒「限度額適用認定等の情報が記載された資格確認書」または「オンライン資格確認」

②住民非課税の方
⇒「限度額適用・標準負担額減額認定情報が記載された資格確認書」または
「オンライン資格確認」

いずれも、詳しくは加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。

<医療保険窓口>

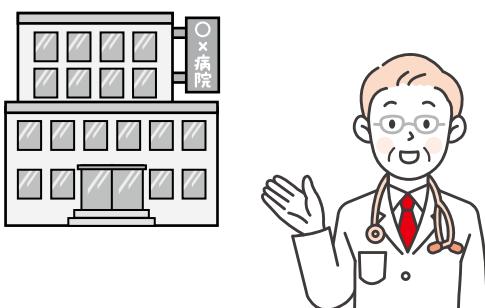
医療保険の種類		対象者	問い合わせ先
健 康 保 險	組合管掌健康保険	健康保険組合に加入した会社に所属する社員、およびその扶養家族	各健康保険組合担当窓口
	協会けんぽ (全国健康保険協会)	健康保険組合に加入していない会社に所属する社員、およびその扶養家族	全国健康保険協会 高知支部
国民健康保険		農業、自営業者、自由業者、会社を退職して健康保険等を脱会した方 国保組合を組織する業種で働く方	市町村の担当窓口 各国保組合担当窓口
共済組合		公務員、一部の独立行政法人職員、私立学校教職員等	各共済組合担当窓口
船員保険		船員とその扶養家族	全国健康保険協会 船員保険部
後期高齢者医療制度		75歳以上の方（65歳以上75歳未満で、一定の障害があると認定を受けている方）	各市町村の担当窓口

◆ひとり親家庭医療費助成制度

内容	ひとり親家庭の医療費を軽減する制度です。保険適用の治療にかかる自己負担の一部が助成されます。入院の食事代や差額ベッド代は対象なりません。助成の対象は市町村によって異なります。
対象者	ひとり親家庭の18歳に達した日の属する年度の末日までの児童等と、 その父または母 ※所得制限あり（児童扶養手当の受給の所得水準であること）
問い合わせ先	お住まいの市町村の児童福祉担当窓口（P46参照）

◆重度心身障害児・者医療費助成制度

内容	国民健康保険等の医療保険に加入しており、心身に重度の障害がある方が医療機関で受診した場合、医療費の自己負担分について助成する制度です。
対象者	<ul style="list-style-type: none">・身体障害者手帳1級または2級の方・療育手帳A1（最重度）またはA2（重度）の方・身体障害者手帳3級または4級を所持し、療育手帳B1（中度）の知的障害と認定された18歳未満の合併障害の方 <p>※市町村により対象要件を広げている場合もあります。詳しくは各市町村役場にお問い合わせください。</p>
問い合わせ先	お住まいの市町村の障害福祉担当窓口（P46参照）



生活費を助成等する制度

◆所得税の医療費控除

本人または家族（本人と生計を一にする配偶者やその他の親族）のための医療費を、1年間（1月1日～12月31日）で、一定額を超えて支払った場合、確定申告すれば所得税が還付される場合があります。

計算方法	【医療費控除額・・最高200万円まで】 (その年に支払った医療費) - (高額療養費などから払い戻しされた費用、民間保険の給付金・保険金) - 10万円(その年の総所得額が200万円未満の方はその5%の額)
対象	・ 医師や歯科医師による診療費 ・ 医薬品の購入費 ・ 通院費（ガソリン代・駐車場代は除く） ・ 入院時の部屋代や食事代 ・ 義手、義足、松葉杖、補聴器、義歯、眼鏡など医療器具の購入費 ・ 介護保険サービスの一部（訪問看護・リハビリ・デイケア等） ・ 治療目的のあん摩マッサージ指圧師、鍼灸師、柔道整復師による施術費用など
必要なもの	上記計算に必要となる書類 例・医療費控除の明細書 ・ 医療費を補てんするものの書類 ・ 給与所得の源泉徴収票（原本） など
還付申告期間	医療費を支払った翌年の1月1日から5年間は医療費控除の申告が可能
問い合わせ先	お住まいの住所を管轄する税務署（P45参照）

◆傷病手当金

内容	会社員や公務員などが病気等で、3日以上連続して働けなくなったときに、生活を支えてくれる制度です。給料の支給がない場合等に、1日あたり給与日額（標準報酬日額）の3分の2相当額を受給できます。
受給期間	通算1年6か月
対象者	被用者保険（健康保険、共済、船員保険）の被保険者本人
問い合わせ先	加入している医療保険の窓口（P24参照）

◆雇用保険の失業給付

内容	雇用保険に加入していた方に対して、失業中の生活を支援するための制度です。（※P26の「傷病手当」は病気療養中に支給されるものであり、「失業給付」とは同時に受給できないのでご注意ください。）
受給期間	離職した日の翌日から起算して原則1年間。給付日数は加入期間や離職理由、離職時年齢によって90日～360日の間で決定されます。 なお、がんなどの病気療養のために離職し、引き続き30日以上職業に就くことができない状態の場合は、受給期間の満了日を最長3年間延長することができます。
対象者	・雇用保険の被保険者であった方 ・離職前の2年間に被保険者期間が12か月以上あった方
問い合わせ先	お住まいの住所を管轄するハローワーク（P22参照）

◆生活福祉資金の貸付制度

内容	無利子や低利子で生活福祉資金の貸し付けを行う制度です。
対象者	低所得世帯、障害のある方のいる世帯、介護を要する高齢者のいる世帯等
適用条件	原則、連帯保証人が必要ですが、連帯保証人がいない場合でも利子を負担することにより貸し付けを受けることができます（緊急小口資金等、連帯保証人を必要としない資金もあります）。
問い合わせ先	各市町村社会福祉協議会（P46参照）

◆生活保護

内容	病気で仕事ができない、収入が乏しいといった理由で生活が苦しい場合に、経済的援助を行う制度です。あらゆる手段を尽くしても、最低限度の生活を維持できないときに、初めて適用されます。 生活保護の給付には、日常生活に必要な費用については生活扶助、必要な医療は医療扶助、必要な介護サービスは介護扶助というように種類があります。
問い合わせ先	各福祉保健所、各市町村の担当課（P45・46参照）

自宅での療養生活をサポートする制度

◆介護保険サービス

65歳以上の方で介護が必要となった方や、40歳～64歳までの方で末期がん等と診断され介護が必要な方は要介護認定を申請し、要介護認定を受けることで、介護サービスを利用できます。所得に応じて、1～3割の自己負担があります。

介護サービス	《居宅介護サービス》 <ul style="list-style-type: none">・訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・デイサービス・通所リハビリテーション・ショートステイ・福祉用具貸与・福祉用具購入・住宅改修
	《施設サービス》 <ul style="list-style-type: none">・介護老人保健施設・介護老人福祉施設・介護医療院

★問い合わせ先：各市町村介護保険担当課、地域包括支援センター（P46参照）

◆高額医療・高額介護合算療養費制度

医療保険の加入者の方について、1年間に「医療保険」と「介護保険」の両方に自己負担があり、その自己負担の合計が、「高額医療・高額介護合算療養費制度」の自己負担限度額を超えた場合は、申請によって自己負担限度額を超えた金額が支給されます。自己負担限度額は世帯員の年齢構成や所得区分に応じて設定されています。

対象者	医療保険と介護保険の両方を利用している方
主な仕組み	1年間（8月1日～翌年7月末日まで）にかかった医療費、介護費の自己負担（保険適用のもの）が自己負担限度額を超えた場合に申請可能

★問い合わせ先：各市町村介護保険担当課、加入している医療保険の窓口（P24・46参照）

◆身体障害者手帳についての相談・申請

身体障害者手帳は、身体に一定の障害がある方が、各種の福祉サービスを受けるために必要な手帳です。障害の種類と程度によって1～6級までに区分されています。申請には、医師の診断書等が必要となります。

主な 福祉サービス	・障害福祉サービス（居宅介護、重度訪問介護、生活介護、就労継続支援等） ・日常生活用具給付（ストマ装具・携帯用会話補助装置等）・補装具（車いす、義肢等）・税金の減額免除・公共交通機関運賃の割引など (障害の程度によって受けられるサービスは異なります)

★問い合わせ先：各市町村障害福祉担当課（P46参照）

◆障害年金

病気などで重度の障害が残った65歳未満の方に、年金を早くから支給する制度です。人工肛門の造設や咽頭部を摘出した方のほか、日常生活や仕事に著しい制限を受ける状態になった方が受給できることがあります。障害年金の受給には、一定の要件を満たしていることが必要です。

種別	障害基礎年金（国民年金）1級・2級	障害厚生年金（厚生年金）1～3級
問い合わせ先	各市町村の国民年金担当課	職場の担当年金事務所、共済組合事務局

※障害等級は、身体障害者手帳の等級とは異なります。

※障害のもとになった病気の初診日において加入していた年金制度により、請求手続き先が異なります。

<年金事務所>

国民年金や厚生年金の給付の裁定、年金の相談などを行っています。

名称	住 所	電話番号
高知東年金事務所	高知市桟橋通4-13-3	088-831-4430
高知西年金事務所	高知市旭町3-70-1	088-875-1717
南国年金事務所	南国市大塙甲1214-6	088-864-1111
幡多年金事務所	四万十市中村東町2-4-10	0880-34-1616

◆福祉用具について

高知県立ふくし交流プラザの1階には、福祉用具の展示コーナーがあります。展示品の試用貸出や、専門相談員によるアドバイスも行っています。

	内容	相談日	時間
一般相談	福祉用具に関すること以外もご相談ください。 展示品の試用貸出（原則2週間・無料） 展示コーナーの見学	毎日 (毎月第2日曜日・祝日・年末年始を除く)	9:00～ 17:00
専門相談	福祉用具に詳しい専門家が、身体や生活に あった用具選択の助言+床ずれ予防や車いす、 排泄用具の選び方や口腔ケアなどのアドバイス を行っています。	事前に電話で ご予約ください。	予約制

★問い合わせ先

高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 福祉用具展示コーナー

住所：高知市朝倉戸375-1 電話：088-844-9271

※車いす等の貸し出しは各市町村社会福祉協議会でも行っている場合があります。

詳しくは、各市町村社会福祉協議会へお問い合わせください。（P46参照）

緩和ケア

◆緩和ケア

がん患者さんは、体の痛みや気分の落ち込みのほか、学校や仕事のこと、将来への不安などのつらさも経験するといわれています。緩和ケアは、がんに伴う体や心の痛みやつらさや不安を和らげるために、がん治療と並行して提供されるものです。

1. 緩和ケアはがんと診断されたときから始まります

緩和ケアは、がんが進行してから始めるものではありません。がんと診断されたときから、がんの治療とともに、つらさを感じるときにはいつでも受けることができます。

＜がんに伴うつらさの例＞

- 【体の痛み】
 - ・放射線や抗がん剤の副作用(吐き気、嘔吐、食欲不振など)
 - ・手術後の痛み、再発や転移による痛み、息苦しさ、だるさ、リンパ浮腫
- 【心のつらさや不安】
 - ・不安や気持ちの落ち込み
- 【社会的なこと】
 - ・仕事上の問題
 - ・経済的な問題
- 【人生に関すること】
 - ・生きる意味
 - ・将来への不安

2. 緩和ケアを支えるさまざまな専門職

必要に応じてさまざまな専門職がチームを組んで医療やケアを提供します。また、本人の望む場所や方法で暮らせるよう支援します。

- ・医師
- ・看護師
- ・歯科医師
- ・歯科衛生士
- ・薬剤師
- ・ソーシャルワーカー
- ・ケアマネジャー
- ・ホームヘルパー
- ・理学療法士
- ・作業療法士
- ・言語聴覚士
- ・心理士
- ・管理栄養士
- ・介護福祉士

など

3. 緩和ケアを受ける場

がん診療連携拠点病院・地域がん診療病院・がん診療連携推進病院（P1参照）には、専門職で構成される緩和ケアチームがあり、入院や通院治療を通じて緩和ケアを受けることができます。また、それ以外の医療機関でも、緩和ケアを提供していたり、他の医療機関と連携しながら対応できることがあります。

緩和ケアを受ける場は、通院・入院・在宅療養の3つに分けられます。

(1) 通院

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス)

がん治療のために通っている外来	がんやがんの治療によるつらさを和らげるために、担当の医師や看護師から緩和ケアを受けます。
緩和ケア外来	緩和ケア外来の専門的な知識をもつ医師や看護師から緩和ケアを受けます。入院中に緩和ケアを受けていた場合には、退院後引き続き緩和ケア外来を受診することがあります。

(2) 入院

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス)

がん治療のために入院する病棟	がんやがんの治療によるつらさを和らげるために、担当の医師や看護師から緩和ケアを受けます。
緩和ケア病棟	緩和ケア病棟は、緩和ケアに特化した病棟です。がんを治すことを目標にした治療(手術、薬物療法、放射線治療など)ではなく、がんの進行などに伴う体や心の痛みやつらさ、不安に対する専門的な緩和ケアを受けます。できる限り日常生活に近い暮らしができるように作られた病棟で、共用のキッチンなどもあります。ペットの面会もできることがあります。

緩和ケア病棟と同じような意味で用いられている言葉として「ホスピス」があります。緩和ケア病棟はつらさをコントロールし、できる限り普段通りに生活することを主な目的としています。一方、ホスピスは最期まで希望通りに生きることを主な目標とします。

＜高知県内の緩和ケア病棟を有する病院＞

施設名	病床	住所	電話番号
高知厚生病院	16床	高知市葛島1-9-50	088-882-6205
もみのき病院	12床	高知市塚ノ原6-1	088-840-2222
図南病院	12床	高知市知寄町1-5-15	088-882-3126
細木病院	12床	高知市大膳町37	088-822-7211
須崎くろしお病院	10床	須崎市緑町4-30	0889-43-2121
国吉病院	12床	高知市上町1-3-4	088-875-0231

(3) 在宅療養(自宅で受ける緩和ケア)

在宅療養 (自宅で受ける 緩和ケア)	住み慣れた自宅でも点滴や酸素吸入などの医療処置などを受けることは可能です。 在宅療養を受けるには、訪問診療や訪問看護、訪問介護、訪問入浴などの在宅でのサービスを整える必要があります。 (出典:国立がん研究センターがん情報サービス) <在宅で受けられるサービス> <ul style="list-style-type: none">・診療や薬の処方・注射や点滴の処置・中心静脈栄養の管理・酸素療法、気管カニューレ、人工呼吸器の管理・各種カテーテル(胃、腸、膀胱、腎など)の管理・胃ろうなどの経管栄養の管理・がんによる痛みの管理・歯科診療・服薬指導や服薬管理・リハビリテーション・入浴介助や訪問入浴・家事サービスなど
--------------------------	--

① 在宅療養にかかる費用

在宅療養には、次に示す医療費のほか、薬剤費や医師・看護師などの交通費、また使用するサービスによって、介護、在宅リハビリテーション、訪問歯科診療、訪問薬剤管理指導、訪問入浴、福祉用具レンタルなどの費用がかかります。

ここでは、在宅療養でよく使う訪問診療と訪問看護にかかる費用を紹介します。

■訪問診療(1か月の医療費の目安)

医師 訪問回数	療養 場所	1割負担の場合 (75歳以上)	2割負担の場合 (70～74歳) (75歳以上で一定以上の所得がある者)	3割負担の場合 (70歳以上の現役並所得者)	3割負担の場合 (70歳未満)
月1回	ご自宅	3,630円	7,260円	10,890円	10,890円
	施設等	980～2,850円	1,960～5,700円	2,940～8,550円	2,940～8,550円
月2回	ご自宅	7,160円	14,320円	21,480円	21,480円
	施設等	1,610～4,960円	3,220～9,920円	4,830～14,880円	4,830～14,880円
月4回	ご自宅	8,940円	17,880円	26,820円	26,820円
	施設等	2,040～6,740円	4,080～13,480円	6,120～20,220円	6,120～20,220円

※かかりの医療機関の機能や、在宅療養される方のご病気、症状、治療の内容により別に費用がかかります。

■訪問看護(医療保険によって訪問看護ステーションから訪問した場合の1か月の利用料の目安)

看護師 訪問回数	1割負担の場合 (75歳以上)	2割負担の場合 (70～74歳) (75歳以上で一定以上の所得がある者)	3割負担の場合 (70歳以上の現役並所得者)	3割負担の場合 (70歳未満)
月4回	4,570円	9,130円	13,700円	13,700円
月8回	7,990円	15,970円	23,960円	23,960円
月12回	11,910円	23,810円	35,720円	35,720円

※利用されている訪問看護ステーションの機能や、在宅療養される方のご病気、症状、治療の内容により別に費用がかかります。

※施設等に入居されている方は、費用が異なります。

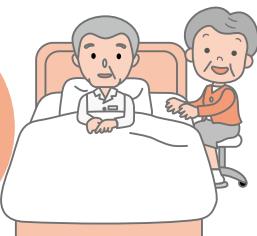
在宅療養を始めるには

①在宅療養の希望を家族や医療者に伝えましょう。

主治医や看護師、がん相談員、緩和ケアチーム、ソーシャルワーカーなど、周囲の医療者に「家で過ごしたい」と相談しましょう。

②どのようなケアを受けるのかを考えましょう。

診療をどこでどのように受けるのか、訪問看護を受けるか受けないかなど、在宅療養のあり方は様々です。在宅療養を行うにあたり、どのようなサポート、サービスを受けるのかを、医療者と相談しましょう。



- 治療中の病院への通院
- 在宅療養支援病院・診療所への通院
- 緩和ケア外来への通院
- 在宅療養支援病院・診療所からの訪問診療
- 緩和ケア施設からの訪問診療など

- 24時間ナースコールの安心
- 全身状態の観察
- 点滴など
- 病状を医師に伝え的確に対応



- 訪問介護
- 住宅改修
- 福祉用具のレンタル
- 訪問入浴など

- 訪問歯科診療
- 訪問薬剤指導
- 訪問リハビリ
- スピリチュアルケアなど

③必要な時には、退院前に関係者間でカンファレンスを行います。

病院に入院中の場合は、必要に応じ患者さんやご家族、病院スタッフ、在宅療養をサポートする医療者などが集まって話し合いを行います。できるだけ安心して、苦痛なく在宅療養がおくれるように、病気の状態や予測される経過、在宅療養に必要な医療やケアなどについて相談しましょう。

在宅療養が始まったら

●ご家族の中で役割を調整しましょう

在宅療養ができるだけ負担なくスムーズに続けられるようにご家族内で話し合いましょう。

●レスパイト入院もできます

介護者が疲れすぎないように息抜きのための一時的な入院です。

○在宅診療医

薬の調整や点滴、必要に応じて酸素を導入するなど、苦痛を和らげるための医療を在宅で提供することができます。定期的な訪問以外にも病状変化時など必要に応じて往診します。在宅にかかるスタッフと協力しながらご自宅での療養をサポートします。病院とも連携し、安心して療養できる環境を提供します。

○訪問看護師

在宅ケアの中心的な役割を担います。定期的に訪問し、全身状態の観察や日常生活のケア、医療的処置や管理、緩和ケアやご家族を含めた精神的支援を行います。必要な時は24時間連絡が可能で臨時の訪問も行います。

○訪問薬剤師

ご自宅や各種高齢者施設に訪問して、安心・安全に薬物治療を受けられるよう、お薬の管理や相談に応じます。また、他職種と連携し、服薬状況の確認や副作用の予知と早期発見、様々な症状や痛みを和らげるためのお薬を医師に提案します。

○ケアマネジャー

支援を必要とする方が必要な介護サービス等が受けられるようにケアプランと一緒に作成します。その後も、医師や看護師、介護サービス事業所などのケアチーム内で情報を共有し、その人らしい生活が継続できるよう支援を行います。

○リハビリ

リハビリのスタッフは訪問看護師と連動し、介護負担の軽減を図り、可能な限り自分の事を自分でできるように療養生活をサポートします。日常生活の支援として、福祉用具の利用や療養環境の整備をお手伝いします。

○訪問介護

訪問介護員（ホームヘルパー）は、調理や洗濯、買い物などの家事の代行および入浴や排泄の介助、また調理などを一緒に行って、再び家事をご自身でできるように、自立に向けた支援を行います。

緩和ケアでのリハビリの役割

余命宣告を受けている方にリハビリを、というと疑問に思う方もいらっしゃると思います。

がん患者の方は、身体的に日々の活動の低下や精神的な落ち込みなどで姿勢が崩れやすくなります。それが原因で動きにくさや痛みがでてくるだけでなく、仰向けに寝る姿勢がとりにくく、呼吸が浅くなる傾向になり、精神的にも悪循環が生じやすくなります。

リハビリのスタッフは、直接身体的なアプローチと環境に働きかけ、動きにくさや痛みだけでなく、リラクゼーションに対しても効果を発揮できます。

また、世間で知られている「リハビリ」という言葉は、機能訓練の意味で使われる事が多いですが、それはリハビリテーション (rehabilitation) の略語で、*re*(再び)+*habilitation*(適合させる)と訳され、すなわち病気や障害があっても自分らしい暮らしを取り戻すというのが本来の意味です。

リハビリのスタッフは余命間近な方に対して身体的アプローチを中心としながら、大きな意味では、自分の事はできるだけ自分でする、やりたい事をやる、という最期まで自分らしく生きたい思いに寄り添いながら緩和ケアチームの一員として役割を発揮することができます。

●事例①

80代男性、胃癌、多発性リンパ節転移。妻、息子家族と同居

退院後は孫の学校送迎についていきたい思いがありました。しかし座ると急激な血圧の低下がみられしんどくなり、自宅に戻っても実施できませんでした。

リハビリの介入で血圧の低下はあるものの徐々に座っていられるようになり、可能な限り孫の送迎に行かれ、体調の良い時は家族で外出ができました。

●事例②

70代男性、肺体部癌術後腹膜播種、肝膿瘍

TVゲームが好きで、やりたいゲームがありますが、座っているとすぐに腰が痛くなるのでできない、寝ながらのゲームは肩も痛いのでやれないと言われていました。身体的なアプローチの他、椅子の高さなどを調整したり、身体に合う器具や体操を提案し、毎日痛みと上手く付き合いながら座ってゲームができるようになりました。最期は病院で過ごしましたが、入院直前まで自分の家でやりたい事ができました。

緩和ケアにおける在宅医の役割

がんとともに生きるなかで、「できることなら住み慣れた家で過ごしたい」という声を多くの方からお聞きします。そのような願いを支えるのが、緩和ケアを提供する在宅医の存在です。

緩和ケアとは、がんに伴う痛みや不安、息苦しさ、だるさなどの「つらさ」を和らげ、患者さんやご家族がその人らしく過ごせるよう支援する医療です。がん治療中は症状を取り除き、治療を受けやすくして体力の消耗を防ぎ、治療が難しくなった時期には症状の緩和を主として、生活の質を維持することを目標にします。特に治療が難しくなった時期においては、在宅での緩和ケアが療養生活を支える重要な柱となります。入院生活には多くの制限が伴います。在宅での療養では、好きなことや大切にしていることを諦めずに、住み慣れた場所でご家族やペットと過ごし、好きな時に食べられるものを召し上がり、好きな時に眠りにつくことができます。

在宅医の役割は、単なる「往診する医師」ではありません。患者さんの病状だけでなく、生活環境やご家族の状況、思いに寄り添いながら、24時間体制で安心を届けます。高知県内でも、緩和ケアに対応する在宅医が地域の訪問看護師や薬剤師、ケアマネジャーと連携し、患者さんの「望む場所で最期まで暮らす」ことを可能にしています。例えば、痛みや息苦しさなどが強くなった時には、在宅医が必要な薬の調整を行い、訪問看護師がこまめに状態を確認します。ご家族にとっても「すぐに相談できる医師がいる」ということは大きな安心となります。そして、最期の時を住み慣れた自宅や施設で迎えたいという希望に対して、多職種と連携しながら看取りの体制を整えます。

<在宅でのお看取りを経験されたご家族の声>

- ・いろんな選択肢があったが、本人がこうしたいと伝えてくれた。本人のやりたいことができたと思う。
- ・在宅診療所、訪問看護ステーションと繋がってからは、何かあれば連絡が取れる、来てくれるというだけで安心感があった。
- ・在宅でこんなに医療ができるとは思っていなかった。

病院での治療から在宅療養への切り替えは、誰にとっても不安がつきもので。しかし、在宅医をはじめとする多職種の支援があれば、「家に帰ること」は特別なことではなくなります。在宅医は「治す医療」から「支える医療」へと患者さんとご家族と共に歩んでいく存在です。

在宅療養を始めたご家族へ

ポイント1：一人で抱えこまないこと

- 在宅療養を始めようと決めた今、心にとどめておいていただきたいことは、あなたが全て一人で抱え込む必要はないということです。
一人で頑張りすぎなことが大切です。
- あなたが話したいことを話せる人を見つけておきましょう。
うれしいことを共有できる人、しんどい時に話を聞いてくれる人、ちょっとした手助けをお願いできる人、真剣に相談に乗ってくれる人、あなたを支えてくれる人を一人でも多く見つけてください。
- 大切な方とのお別れがそう遠くない状況の家族は、身体的にも精神的にも消耗します。

在宅療養について話ができる人が周りにいることは、あなたにとって大きな心の支えになります。

ポイント2：家族で情報共有

- もう一つ大切なことは、家族や親族が情報を共有しておくことです。
どのタイミングで話そうか迷うかもしれません。
けれど、皆が同じ方針を共有しているということがあなただけでなく、患者さんの大きな安心に繋がります。
- そして、患者さんの思いや希望を聞きながら、家族や親族の意見を取りまとめる役割を誰がするのか決めましょう。

治療方針や病状について医療者と話すときには、その人が中心になるといいでしよう。

事例紹介 1

40代 女性（会社員） Aさん

子宮頸がん

家族：夫と小学4年生の息子と同居

●がんの診断

Aさんは、腰の痛みがあり近所の整形外科を受診したところ、総合病院で精密検査をすることになりました。検査の結果、Aさんは、“子宮頸がん 骨転移”と診断されました。手術はできないため、抗がん剤で治療をすることになりました。治療の目的は「がんを治すこと」ではなく、「がんの進行を抑えること」という説明を受けました。Aさんは、夫と2人で話を聞き、「がんを治すことができないことは仕方がない」と割り切り、抗がん剤の治療をすることにしました。治療に専念するため、入院中は息子の世話を両親に頼むことにしました。

●治療費の不安

がんの治療には、お金がかかると聞いていたAさんは、治療費にいくらかかるか心配になりました。そこで、医療費や受けられる手当などについて相談したいことを看護師に伝えたところ、医療ソーシャルワーカーを紹介してもらいました。高額医療や傷病手当などについて、治療前に準備をすることができました。

●がんの痛み

入院して抗がん剤治療を行うことになりましたが、骨転移による腰の痛みが強くなり、歩けなくなりました。そこで、主治医より緩和ケアチームを紹介してもらうことになりました。緩和ケアチームの医師と主治医が相談し、痛みに対して医療用麻薬を使うことになりました。医療用麻薬を使うことに抵抗はありましたか、薬剤師が薬剤について丁寧に説明してくれたこともあり、安心して痛みの治療を受けることができました。

他にも痛みに対して放射線治療や、リハビリテーションで痛くない動作の訓練を行い、痛みが緩和され、松葉杖で歩けるようになりました。

●抗がん剤の副作用

抗がん剤治療後は、副作用として吐き気が出ました。Aさんは食欲が落ち、好きだったテレビ鑑賞や読書が苦痛となり、1日中ベッドの上でじっとしている状況が続きました。緩和ケアチームの回診で相談したところ、管理栄養士が日替わりや週替わりでメニューを調整してくれました。ソーメンなどの冷たくさっぱりしたものがおいしく感じ、カロリーの高いアイスクリームも出してくれました。治療から1週間ほど経過すると、吐き気も落ち着きはじめ、通常の食事が食べられるようになっていきました。

●子どもについて悩んだとき

Aさんは祖父母から、息子が「お母さんは何の病気？」と聞いていることを聞き、どのように息子に伝えたら良いのかとても悩みました。緩和ケアチームの看護師に相談をすると、まだ小学生なのに祖父母の家で過ごしながら、休まず学校に行くことができたことを褒めてもらい、Aさんは涙がこみ上げてきました。そして、小学4年生は病気や治療のことを具体的に説明することで理解できることや、子どもが思っていることや悩んでいることをいつでも両親に伝えることができる関係性が大事だとアドバイスをもらいました。退院後、Aさんは夫とともに病気や今後の治療について息子に伝えました。息子から「お母さん、治療頑張ってね。」と言われ、積極的にお手伝いもするようになり、病気のことを伝えて良かったと思いました。また小学校の先生にも相談したことで、息子の様子に気を配りながら接してくれるようになり、学校生活を続けることができました。

●その後の様子

Aさんは外来で治療を続けながら、仕事に復帰することができました。職場の上司と相談し、Aさんに負担の少ない仕事内容から開始することができました。Aさんは今も、病気が悪化したらどうしようという不安が心の中にあります、家族でいる時間も大事にしながら生活することができます。

事例紹介 2

60代 男性 Bさん

大腸がん 肝転移 肺転移

家族：長男家族（長男夫婦（30歳代）・孫（10歳代））と同居

● 主治医から緩和ケアの紹介

Bさんは大腸がんの再発がみつかり、これまで抗がん剤治療を続けてきましたが、検査の結果、新たに肺への転移がみつかりました。主治医からは、「これ以上抗がん剤治療を続けるのは難しいですね。これからは、症状を緩和するための治療になりますので、専門的な緩和ケアを行ってくれる病院を紹介しましょう。」と説明されました。

● 緩和ケア外来の受診

Bさんと息子夫婦は、紹介された病院の緩和ケア外来を受診し、これから の治療について説明を受けました。そして定期的に緩和ケア外来に通いながら、主に痛みのコントロールを行うことになりました。しばらくの間は体調もよく、自宅で過ごすことができました。しかしその後、お腹の痛みが強くなつたこと、食事量も減り体力が低下してきたこと、さらに動くと息苦しさも出てきたことで、自宅で過ごすことに不安を感じるようになりました。また、自分が家にいることで息子家族にも迷惑をかけているのではないかという思いもあり、緩和ケア病棟に入院することにしました。

● 緩和ケア病棟での様子

緩和ケア病棟に入院後は医療用麻薬を調整して痛みの緩和を行い、夜も痛みで目が覚めることがなくなりました。息苦しさに対しては酸素を使ったり、入浴や更衣など日常生活の援助を受けながら過ごしました。また、食事内容や量も好みに合わせて調整し、少しずつですが“おいしい”と感じて食べられるようになりました。

緩和ケア病棟では、個室の落ち着いた環境で、季節ごとの飾りや行事があり、入院中でも日常を感じながら過ごすことができました。医師や看護師は病室に来て、ゆっくりとBさんと話をしてくれました。最初は表情も固く緊張していましたが、回数を重ねるごとにBさんはこれまでの人生や病気になって感じたこと、そしてこれから過ごし方についてなど、たくさんのお話をすること

とができました。身体の症状だけでなく不安やつらい気持ちも緩和されたことで、Bさんの笑顔も増えてきました。

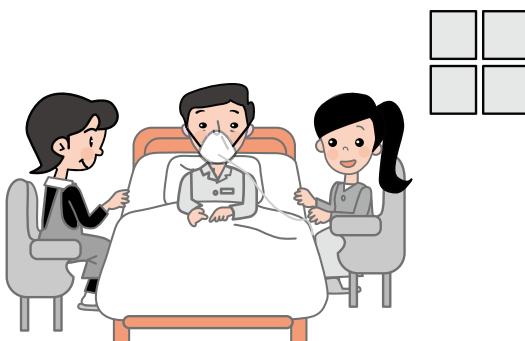
●自宅に帰りたいという思い

ある日Bさんは、「妻が亡くなった後、息子と二人で住むようになりました。その息子が結婚して孫も生まれて家族が増え、私はとても幸せです。今の私にとっては孫の成長を見ることが何よりの楽しみです。入院したことでの孫に会えないことが一番つらい。本音を言うともう1回家に帰りたい。孫の誕生日も近いから、そのお祝いもしてやりたいです。」と話してくれました。そこで、今は症状も落ち着いているので、退院して自宅で過ごすことを提案し、息子さん夫婦とも話し合いました。もし体調が悪くなった時には、また入院できることを聞いて、自宅に帰ることを決心しました。

退院後は医師や訪問看護師が定期的に自宅に訪問し、Bさんの在宅療養を支えました。Bさんは体調がいい時には孫と一緒に近所を散歩したり、家庭菜園の手入れをしたりして過ごすことができました。孫の誕生日をお祝いすることもできました。

●緩和ケア病棟への再入院

Bさんは3週間ほど自宅で過ごしましたが、徐々に体力が低下し、食事も食べられなくなっていました。また息苦しさや身の置き所のないしんどさが強くなり、再度、緩和ケア病棟に入院しました。入院後はベッド上で過ごす時間が多くなりましたが、調子が良いときには車椅子で病室から出て、景色を見たり看護師と話をして過ごしました。孫の誕生日会の時に撮った写真を見てくれ、「もう家には帰れないと思っていたが帰れてよかったです。家族ともちゃんと話ができたよ。」と嬉しそうに話していました。



事例紹介3

70代 男性 Cさん

胃がん術後、腹膜播種再発、人工肛門造設術後

要支援2

長男、長女は県外在住、次女がテレワークで高知に戻り介護協力あり

●がんの再発

Cさんは2年前に胃がんの手術を受けましたが、本人の希望で術後の化学療法は行われませんでした。その1年半後に再発がわかった時にも化学療法が提案されましたが希望はなく、そのまま経過が見られていました。3か月前に下腹部の強い痛みで救急搬送され、入院となりました。CTの検査では、お腹にばらまかれていたがんが大腸に浸潤しており、腸が詰まって破けていたことが分かりました。緊急手術で人工肛門が造設され一命は取り留めました。

●Cさんの希望

これからの方針について話し合われましたが、Cさんは「化学療法は希望しない、入院はしたくない、最期まで自宅で過ごしたい。」と話されます。また妻も「本人の思うようにさせてあげたい。」とのことでした。退院後は在宅医療が始まり、在宅診療所の医師と訪問看護ステーションの看護師が定期的に自宅に訪問するようになりました。

●訪問診療と訪問看護の開始

初めて医師が訪問した時、Cさんは自己紹介とともに、今までの人生を振り返ってお話をされました。「希望は在宅死」、「ステージ4では一般的に余命は4～6か月と聞いている」、「仁淀川で立ち込み（川の中まで入り込んで釣りをする方法）をしたい」と希望をはっきりとお話しされました。Cさんはもともと多趣味な方で、釣り、陶芸、料理となんでも深くのめり込んでいる様子でした。妻によるとCさんは自分のペースを守りたい方で、こだわりが強く言い出したら聞かない一面もあるとのことでした。人と関わることは好きで、訪問時には医療者に自分のことを色々とお話ししてくださいました。

人工肛門のパウチの張り替えは妻の担当です。訪問看護で一緒にケアを行

いながら皮膚の状態をみて、妻の手技を確認します。あるとき人工肛門から出血が続くと相談がありました。対応した看護師は写真を撮って在宅医に報告します。人工肛門を固定している糸が原因で出血しているようでした。往診に来た医師にその場で抜糸してもらい、その後は問題なく過ごせっていました。

●自宅での生活

在宅での生活も2か月がたった頃には人工肛門の管理にも慣れ、少しづつ行動範囲が広がっていきました。「今日の朝はラーメンを食べました。鮭とばをアテにして梅酒も少し飲んでいます。食べるということが私のモチベーションなのです。」、「先週は四万十市に天然鰻を食べに行って、帰りに大正市場で新子も食べてきました。」、「シートベルトやズボンによってパウチが圧迫されるので、そこが課題でした。」と話されます。目標の釣りに向けて試行錯誤をしながら問題を一つずつ解決していく、そのこと自体も楽しまれているようでした。妻は「一度これと思うと、それ以外考えられない人です。でも目標にしていたし楽しそうなので。今回が最後かもしれないし好きなようにさせています。」と話されていました。

秋になり、ついに念願の仁淀川へと向かいます。ウェットスーツには切り込みを入れて排泄物を処理する時にパウチを外に出しやすいように工夫していました。釣り場までの道のりや、徒歩での移動は大変な様子でした。実際に立ち込みを行っている写真はとても誇らしげでした。

●体調の変化

翌月になると徐々に病状が進んでいきました。「階段の登り降りで痛みが出てくるようになった。」、「食事を取ると逆流してくる。」、「胸のあたりで引っかかっている感じがして指で刺激して嘔吐している。」などの症状を訴えられます。食べたものの通りが悪くなり、しゃっくりを起こして嘔吐してしまうようです。内服薬では余計刺激になってしゃっくりが起きてしまします。注射薬が提案されましたが、「注射は嫌！」とここでもはっきりと希望を話されます。坐薬を使うことでしゃっくりや吐き気を抑え、痛みに対しても医療用麻薬の貼付剤が始まりました。Cさんは、「徐々に胃の中に溜まってきて吐き出してしまう。」、「食べたい思いはある。タンパク質を取るために牛乳を飲まないと。」と話されます。

●最期の日々

ある朝、トイレで倒れて動けなくなってしまい、訪問看護に来てもらい助け出してもらいました。Cさんは「次の目標はトイレに行くことになった。」、「糖分が足りなくてフラフラした。糖分を取らないと。」とどこまでも前向きです。食事の量は徐々に減っていき、ベッドでウトウトと過ごす時間が増えてきました。ある日呼吸状態がおかしいとのことで往診に来てもらいました。酸素の値も測定できず、

血圧も下がっていました。すぐに自宅でも使用できる酸素の器械が手配されました。Cさんは「つらいから注射で眠りたい」と最期の希望を伝えられ、翌朝にはご自宅でお看取りとなりました。

●妻の振り返り

本人のやりたいことができたと思うので、ああしたら良かった、こうしたら良かったはあります、これ以上はもうしょうがないと思います。化学療法も治験の話も一緒に聞いて本人に勧めたけれども、「自分はもうこれ以上はやりたくない」とはっきり言っていました。いろんな選択肢がありましたが、本人がこうしたいと伝えてくれました。

本人から、「病院も行かない、何かあっても救急車を呼ぶな」と言われて、その頃が「どうしたらいいのだろう」と一番しんどかったです。在宅の診療所と訪問看護ステーションと繋がってからは、「何かあれば連絡が取れる、来てくれる」というだけで安心感がありました。

本人も、「医者から（釣りに）行ってきなさいと言われている」、とやりたいことに集中できたように思います。

県内の緩和ケアに関する情報を知りたいときは…

次のウェブサイトで、県内の緩和ケアに関する情報（緩和ケアについてや県内医療機関の緩和ケア情報を掲載した地域マップ等）が掲載されています。

■高知がん診療連携協議会 緩和ケア部会

<http://www.kochi-u.ac.jp/kms/kanwa/index.html>



問い合わせ窓口・情報検索

高知県及び県福祉保健所・高知市保健所

名称	住所	電話番号
高知県庁健康対策課	高知市丸ノ内1-2-20	088-823-9674 (がん対策担当)
高知市保健所健康増進課	高知市丸ノ内1-7-45	088-803-8005
安芸福祉保健所	安芸市矢ノ丸1-4-36	0887-34-3175 (代)
中央東福祉保健所	香美市土佐山田町山田1128-1	0887-53-3171 (代)
中央西福祉保健所	高岡郡佐川町甲1243-4	0889-22-1240 (代)
須崎福祉保健所	須崎市東古市町6-26	0889-42-1875 (代)
幡多福祉保健所	四万十市中村山手通19	0880-35-5979 (代)

県の専門相談機関

名称	住所	電話番号
精神保健福祉センター	高知市丸ノ内2-4-1	088-821-4966
自殺対策推進センター	保健衛生総合庁舎1階	
ひきこもり地域支援センター		088-821-4508

県税事務所

名称	住所	電話番号
安芸県税事務所	安芸市矢ノ丸1-4-36	0887-34-1161
中央東県税事務所	高知市大津乙1820-1	088-866-8510
中央西県税事務所	高知市丸ノ内1-7-52	088-821-4651
須崎県税事務所	須崎市西古市町1-24	0889-42-2366
幡多県税事務所	四万十市中村山手通19	0880-35-5972

税務署

名称	住所	電話番号
安芸税務署	安芸市矢ノ丸4-5-7	0887-35-3115
南国税務署	南国市大塙甲1592-2	088-863-3215
高知税務署	高知市栄田町2-2-10	088-822-1123
伊野税務署	吾川郡いの町幸町5	088-893-1121
須崎税務署	須崎市青木町1-4	0889-42-2355
中村税務署	四万十市中村新町4-4	0880-35-2135

市町村役場

各手当や福祉サービス、福祉制度の相談や申請の窓口です（ひとり親家庭医療費助成制度、身体障害者手帳、重度心身障害児・者医療費助成制度、生活保護、小児慢性特定疾病医療費助成制度（高知市）等）。

詳しくは、お住まいの市町村へお問合せください。

- 高知県庁ウェブサイト「県内市町村」

https://www.pref.kochi.lg.jp/link/kennai_shichoson.html



地域包括支援センター

介護に関する相談を受け付けています。

- 高知県庁ウェブサイト「地域包括支援センター一覧」

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2015071800037/>



社会福祉協議会

高知県社会福祉協議会

地域福祉活動やボランティア活動の推進、福祉サービスの苦情解決などを行っています。

名称	住所	電話番号
高知県社会福祉協議会	高知市朝倉戊375-1ふくし交流プラザ4階	088-844-9007
高知県ボランティア・NPOセンター		088-850-9100
福祉サービス困りごと解決委員会	高知市朝倉戊375-1ふくし交流プラザ1階	088-802-2611

市町村社会福祉協議会

福祉や生活の相談を行っています。また、ホームヘルプサービスなどを行っているところもあります。

- 高知県社会福祉協議会ウェブサイト「市町村社会福祉協議会一覧」

<https://www.kochiken-shakyo.or.jp/list>



医療情報ネット（ナビイ）

厚生労働省の提供する「医療情報ネット」で、高知県内の医療機関や歯科診療所、薬局などの医療情報が掲載されています。

- 厚生労働省「医療情報ネット」

[https://www.iryou.teikyoseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=39](https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=39)



訪問看護ステーション

訪問看護に関する相談を受け付けています。

●高知県訪問看護連絡協議会 高知県訪問看護総合支援センター

<https://kochi.houkan.org>



名称	電話番号	相談時間
高知県訪問看護連絡協議会 高知県訪問看護総合支援センター	088-802-6067	平日 9:00~17:00

居宅介護支援事業所

介護保険を使ったサービスの調整について相談を受け付けています。

名称	電話番号	相談時間
高知県介護支援専門員連絡協議会	088-856-6277	月～金 10:00～16:00 (土日祝日、年末年始は除く)

訪問薬剤管理指導対応可能薬局

高知県薬剤師会ウェブサイトに訪問薬剤管理指導対応可能薬局一覧を掲載しています。

●高知県薬剤師会

(薬剤師による在宅訪問>2.在宅訪問に係る薬局機能情報)

<https://www.kochi-kenyaku.org/homev.html>



場合によっては対応が困難なこともありますので、まず直接薬局へお問合せください。なお、ご不明な点がある場合は、以下へお問合せをお願いします。

名称	電話番号	相談時間
高知県薬剤師会 情報センター	088-820-5011	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始は除く)

希少がんホットライン

国立がん研究センター中央病院患者サポートセンターで、希少がんの相談窓口を開設しています。小児がんも希少がんに含まれます。

名称	電話番号	相談時間
希少がんホットライン (国立がん研究センター 中央病院患者サポートセンター)	(患者さん・ご家族・一般の方専用) 03-3543-5601	9:00～12:00 13:00～16:00
	(医療者の方専用) 03-3543-5602	(土日祝日、年末年始は除く)

用語の解説

医師などとの会話の中で出てきそうな用語について記載しています。参考にしてください。

・インフォームドコンセント

医療行為を受ける前に、医師及び看護師から医療行為について、わかりやすく十分な説明を受け、それに対して患者さんは疑問があれば解消し、内容について十分納得した上で、その医療行為に同意することです。

全ての医療行為について必要な手続きです。もともとは米国で生まれた言葉で、“十分な説明と同意”と訳される場合もあります。

・遠隔転移（えんかくてんい）

がん細胞が最初に出来た部位（原発巣）から血管やリンパ管に入りこみ、血液やリンパ液の流れに乗って別の臓器や器官に移動し、そこで増えることをいいます。

・寛解（かんかい）

一時的あるいは永続的に、がんが縮小または消失している状態のことです。寛解に至っても、がん細胞が再び増え始めたり、残っていたがん細胞が別の部位に転移したりする可能性があるため、寛解の状態が続くように更に治療を継続することもあります。

・クオリティ・オブ・ライフ（QOLキューオーエル）

Quality of Lifeのこと、「生活の質」と訳すこともあります。治療や療養生活を送る患者さんの肉体的、精神的、社会的、経済的、全てを含めた生活の質を意味します。病気による症状や治療の副作用などによって、患者さんは治療前と同じように生活できなくなることがあります。QOLは、このような変化の中で患者さんが自分らしく納得のいく生活の維持を目指すという考え方です。治療法を選ぶ時には、治療効果だけでなくQOLを保てるかどうかを考慮していくことも大切です。

・原発巣（げんぱつそう）

最初にがんが発生した病変のことです。例えば、最初に胃にがんができて、そのがん細胞が血液やリンパの流れに乗って肺に転移すると原発巣は胃がんです。この場合、転移した部位にできたのは肺がんではなく、胃がんの細胞からできているため、胃がんの治療法を参考に治療が進められます。このように、原発巣が何かを知ることは治療方針を決める上で重要です。しかし、原発巣が小さい、あるいは発見しにくい場所にある場合には、特定できないこともあります。

・在宅医療（ざいたくいりょう）

病院ではなく、住み慣れた自宅などで病気の療養をすることです。外来診察に通いながら治療を続ける場合も含みます。在宅医療は、患者さんやその家族による医療（セルフケア）と、地域の医師、がんの治療や緩和ケアを専門とする医師、看護師、作業療法士、理学療法士らが訪問して行う訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーションなどからなります。

・在宅療養支援診療所・在宅療養支援病院（ざいたくりょうようしえんしんりょうしょ・びょういん）

在宅で療養している患者さんや家族の求めに医師や看護師らが24時間体制で応じ、必要であれば訪問診療や訪問看護を行う診療所や病院のことです。ほかの医療機関や訪問看護ステーションと連携して緊急時に対応するほか、介護支援専門員（ケアマネジャー）と連携して医療サービスと介護サービスとの調整なども行います。

・紹介状（診療情報提供書）（しょうかいじょう・しんりょうじょうほうていきょうしょ）

患者さんが他の医療機関を受診するとき、それまで担当していた医師が患者さんを紹介するにあたって、発行する書類です。内容はこれまでの症状や診断・治療などといった診察のまとめや紹介の目的などが書かれています。これによって患者さんの診療情報が引き継がれるため、次の医療機関であらためて検査や診断をせずに継続的な診療を行うことができます。

・浸潤（しんじゅん）

がんが周囲にしみ出るように広がっていくことです。

・生検（せいけん）

病変の一部を探って、顕微鏡で詳しく調べる検査です。生検組織診断とも呼ばれます。手術や内視鏡検査などの時に組織を探ったり、体の外から超音波（エコー）やX線検査などを行いながら細い針を刺して組織を探ることで、がんであるかどうか、悪性度はどうかなど、病理医が病変について詳しく調べて診断を行います。

・対症療法（たいしょうりょうほう）

病気に伴う症状を和らげる、あるいは消すための治療です。がんによる痛みや治療による副作用の症状が強い場合などに、それぞれの症状に応じた治療が行われます。がんを取り除くといった、根治を目指す治療ではありませんが、辛い症状に対応して痛みや不快な症状を取り除くことで、クオリティ・オブ・ライフ（QOL）を維持することを目指していきます。

・腸閉塞（イレウス）（ちょうへいそく）

病気や治療の影響で、腸内の食べ物や水分の流れが悪くなり、便やガスが出なくなる事を腸閉塞といいます。おなかの強い痛みや吐き気を自覚します。手術の創（きず）周囲の炎症や、炎症の影響で腸がお互いに癒着するために腸が狭くなっていること、薬物の影響で腸の動きが弱くなるなどの原因でおこります。

・播種（はしゅ）

体の中【体腔：腹腔（腹部の空間）や胸腔（肋骨で囲まれた胸部の空間）など】にがん細胞がこぼれ、種を撒いたようにバラバラと広がる事です。

・病理検査・病理診断（びょうりけんさ・びょうりしんだん）

病変の一部（組織）を薄く切り出したり、体の一部分から採った細胞を、顕微鏡で観察することにより、悪性腫瘍かどうか、異型度はどうかなど、組織や細胞の性質を詳しく調べる検査のことです。病理検査に基づいてなされる診断を病理診断といい、専門の病理医によってなされます。

・癒着（ゆちゃく）

本来はくっついていない所が炎症などのためにくっついてしまうことです。癒着があっても、特に症状がなければ問題はありません。腸に癒着が起こると腸内の流れを悪くするため、腸閉塞を引き起こすことがあります。

・予後（よご）

病気や治療などの医学的な経過についての見通しのことです。「予後が良い」といえば、「これから病気が良くなる可能性が高い」「予後が悪い」といえば、「これから病気が悪くなる可能性が高い」という事になります。

高知県がんポータルサイト内で、がんに関する情報を掲載しています。
本冊子の電子データも掲載していますのでご活用ください。

高知県がんポータルサイト「こうちがんサポネット」
<https://www.gansapo.pref.kochi.lg.jp>



発行 高知県健康政策部健康対策課

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20
TEL:088-823-9674/FAX:088-873-9941

(令和8年1月発行)