

Fukushima Cancer Support Book

ふくしま県の がん情報を あなたへ



福島県
がん診療連携協議会

本誌ご利用にあたって

本誌は、がんと診断を受けた患者さんやご家族の抱える様々な不安や想いに寄り添い、安心して自分らしく生活するための支えや助けとなることを目指してつくられました。

あなたが納得して治療を受け、自分らしい人生を歩んでいくために、少しでもお力になれることを、心から願っています。

注) 社会福祉制度や相談窓口は、令和7年9月現在のものを記載しています。



キビタン©福島県

(がんに関する情報について)



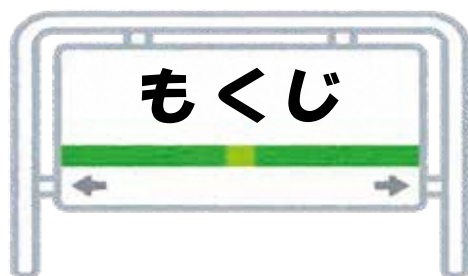
◎がん情報サービス（左の二次元コード）

国で推奨されているがんに関する正しい情報が数多く掲載されています。参考としてください。

◎福島県がん診療連携協議会（右の二次元コード）

福島県内のがんに関する情報や取り組み等が掲載されています。本誌と合わせて参照ください。





| | | |
|---|----------------------------|-----|
| ■ | がん相談支援センターをご利用下さい | …02 |
| ■ | がんの治療について | …04 |
| ■ | 正しい情報を集めましょう | …06 |
| ■ | 納得して治療を受けるために | …07 |
| | がんと診断されてから治療が始まるまでのチェックリスト | …08 |
| ■ | セカンドオピニオン | …09 |
| ■ | 緩和ケア | …10 |
| | Topics：食事のこと | |
| ■ | 在宅療養に関すること | …12 |
| | Topics：アピアランスケア | …13 |
| ■ | 福島県のがん患者支援事業 | …14 |
| ■ | 若年患者への支援 | …16 |
| ■ | がんと仕事 | …18 |
| | Topics：冊子「がんと仕事のQ&A」 | |
| ■ | 医療費の負担を軽減する | …19 |
| ■ | 生活を支援する制度 | …20 |
| ■ | 生活が困窮した方への制度 | …21 |
| ■ | がんところ | …22 |
| ■ | 支え合いの場を利用しよう | …24 |

がん相談支援センターをご利用下さい

すべてのがん診療連携拠点病院には「がん相談支援センター」という相談窓口があります。患者さんやご家族のほか地域の方など誰でも無料でご利用いただけます。拠点病院に通院している方以外でもご利用いただけますので、がんと診断されたら、一度は近くのがん相談支援センターをご利用ください。



がんと言われて不安いっぱい。
これからどうしたらいいだろう。

治療の間の治療費・生活費
はどうなるんだろう…

仕事をしながら
治療できるかな？

家族にどう伝えたら
いいの？

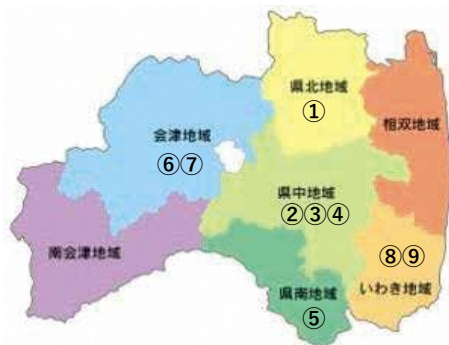
説明が難しくて、頭の中
の整理ができない

※ただし、がん相談支援センターは、主治医に代わって医療的判断をする場所ではありません。治療に関することは、病状をよく理解している担当医へまずはお相談下さい

がん診療連携拠点病院、及び推進病院

全国どこに住んでいても、がんの状態に応じて適切ながん医療が受けられるように、設置されている病院です。

当県では、右記のように、9病院が指定されています。



がん相談支援センターの紹介

| | 医療機関名 | 電話番号 | 受付時間 |
|---|--------------|----------------------|--|
| ① | 福島県立医科大学附属病院 | 024-547-1088 (直通) | 月～金曜日 8:30～17:00 |
| ② | 太田西ノ内病院 | 024-925-8833 (直通) | 月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30 |
| ③ | 総合南東北病院 | 024-934-5564 (直通) | 月～土曜日 8:30～17:00 |
| ④ | 坪井病院 | 024-946-7630 (直通) | 月～金曜日 8:30～17:15 土曜日 8:30～12:30 |
| ⑤ | 白河厚生総合病院 | 0248-22-2211 | 月～金曜日 8:30～17:00 第2・3・5土曜日 8:30～12:30 |
| ⑥ | 会津中央病院 | 0242-25-1592 (直通) | 月～金曜日 第2土曜日 8:30～17:00 |
| ⑦ | 竹田総合病院 | 0242-29-9832 (直通) | 月～金曜日、第3土曜日 8:30～17:00 (病院診療日に準ずる) |
| ⑧ | いわき市医療センター | 0246-26-3117 (直通) | 月～金曜日 8:30～17:15 |
| ⑨ | 福島労災病院 | 0246-45-2251 (直通) | 月～金曜日 8:30～17:00 (予約優先) |

※各医療機関の詳細については、福島県がん診療連携協議会ホームページでもご確認いただけます。

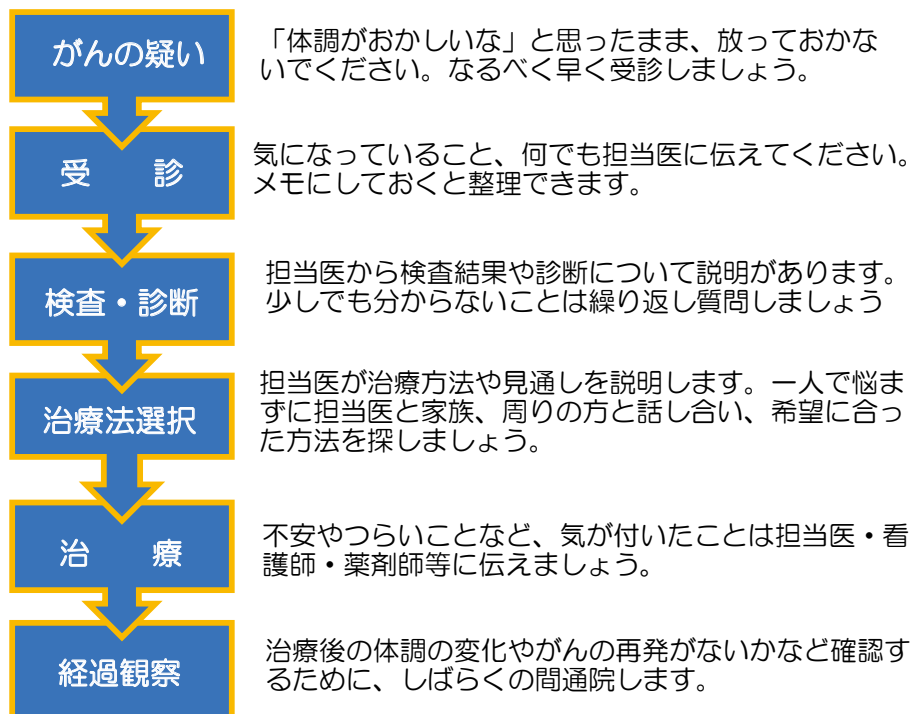


がんの治療について



🌸 がん診療の流れ

下記は、がんの「受診」から「経過観察」までの流れです。治療の概要を知ること、こころにゆとりが生まれます。



標準治療

現時点で得られている科学的な根拠に基づいた**最も良い治療**のことを「標準治療」といいます。

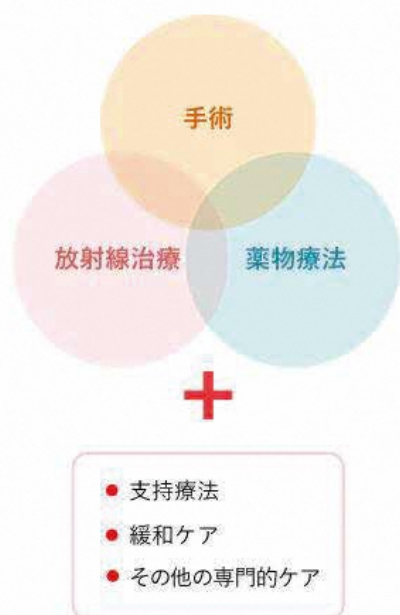
手術、抗がん剤治療、放射線治療をそれぞれ単独で、あるいはいくつかを組み合わせた方法で行われます。多くの場合、「標準治療」を受けることが最も良い選択です。

主ながんの治療法



集学的治療

手術、薬物療法、放射線治療などを組み合わせて治療することを「集学的治療」といいます。集学的治療では、複数の専門家がチームとなって連携しながら、患者ひとりひとりに合わせた治療を進めていきます。



主に、手術、薬物療法、放射線治療などを組み合わせて行います。

集学的治療を行う際には、必要に応じ、支持療法や緩和ケアのほか、口腔ケアや栄養サポートなど、複数の専門家のチームが連携しながら、患者ひとりひとりの状況に合わせた治療を進めていきます（図1）。

このページは「がん情報サービス」ホームページより抜粋しております。詳しい内容についてはサイトをご確認ください。

がん情報サービス

ganjoho.jp



図1 集学的治療と専門家チームによるケア

主ながんの治療法

集学的治療、手術（外科治療）、薬物療法、放射線治療、内視鏡治療、造血幹細胞移植、免疫療法、がんゲノム医療とがん遺伝子検査、がんとりハビリテーション医療、緩和ケア など

正しい情報を集めましょう



情報を集めて正しい知識を持つことは治療を受けるために大切なことです。医療スタッフからの情報の他にも、がん関連の本や冊子、インターネットなどがあります。ただし、中には個人的な情報や広告等信頼性の低い情報も多くあります。集めた情報の信頼性については、主治医等医療者に必ず相談しましょう。

インターネット

- ① 国立がん研究センター がん情報サービス

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



部位別のがんの解説や治療法、療養生活に関する情報や、「患者必携」などがんに関するさまざまな冊子・資料が入手できます。

- ② 国立がん研究センター 希少がんセンター

<https://www.ncc.go.jp/jp/rcc/index.html>



「まれ」ながん腫に関する情報を得ることができます。

- ③ 日本対がん協会

<https://www.icancer.jp/>



がんに関する基礎知識や各種のがん検診・無料相談窓口などの情報を提供しています。

書籍

各種がんの情報

(入手方法)

- ・がん相談支援センターへ問い合わせ
- ・インターネットにて閲覧（無料）

http://ganjoho.jp/public/qa_links/



納得して治療を受けるために

がんと向き合い行動していくためには、あなた自身の気持ちや状況について担当医へ率直に伝え、適切な関係を築いていくことが大切です。

❁ 質問のポイントについて

担当医に質問をする際は、一度にたくさん聞くよりは、重要なもの2～3つに絞って確認しましょう。質問したいことを簡潔にメモにまとめて準備するのも方法の一つです。

下記の冊子には、医療者への質問のポイントや具体的な質問例が網羅されています。参考にしてください。

冊子【重要な相談にのぞまれる患者さんご家族へ】



【URL】

https://ganjoho.jp/public/diagnose/diagnosis/question_prompt_sheet.html

【二次元コード】



がんと診断されてから治療が始まるまでの チェックリスト

チェック欄

- ☐ 病気についての説明が十分に理解できた
- ☐ 検査の予定について理解した
- ☐ 不安や疑問に思ったことを医療者に尋ねた
- ☐ 治療の目的、効果および副作用を理解した
- ☐ 信頼できる情報を集めた
- ☐ 治療法を納得して選択できた
- ☐ 治療開始後の予定を理解した
- ☐ 周囲の人に伝えておくことを整理した
- ☐ 治療にかかる費用の目安が分かった
- ☐ 保険や各種制度の必要な手続きが分かった

そのほか、あなたの希望することや、お願いしておきたいことを書いておくなど、ご自由にお使いください。

【自由記載欄】

出典：『患者必携 がんになったら手にとる
ガイド 普及新版』



セカンドオピニオン

「セカンドオピニオン」とは、患者さんご本人が納得して治療方法を選択するために病状や治療法について自分の主治医以外の専門医に意見を聞き、参考にするをいいます。

セカンドオピニオンでは、診察や、検査、治療は行われません。また、完全予約制になっていますので、事前に申し込みが必要です。詳細につきましては、ご希望の病院に直接お問い合わせください。



＜セカンドオピニオンを受ける場合の流れ＞

①主治医に診断と治療方針（ファーストオピニオン）を聞きましょう。

②セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医へ申し出て紹介状を書いてもらいましょう

③希望の医療機関にセカンドオピニオンの申し込みをしましょう。

④事前に、聞きたいこと、自分の希望などをまとめておきましょう。

⑤セカンドオピニオンの結果を担当医へ報告し、今後のことを相談しましょう。

※迷われた場合はがん相談支援センターへ相談してみましょう

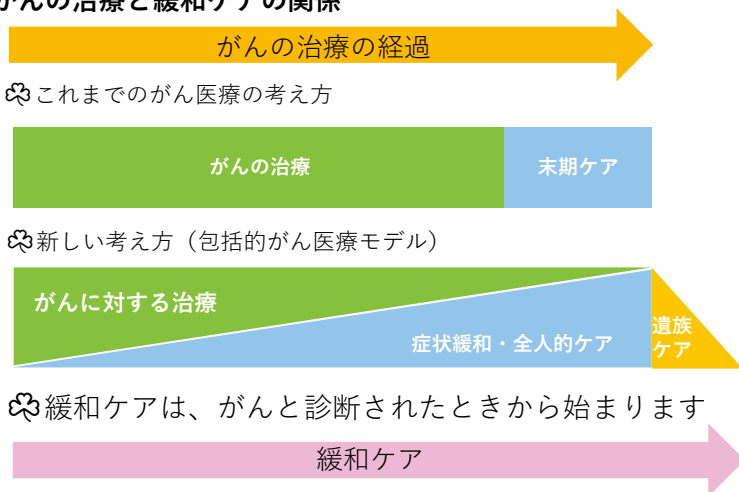
緩和ケア



緩和ケアは、がんに罹られた患者さんの身体やこころの痛み、苦しみ、つらさを和らげ、少しでも楽に過ごせるよう、その人がその人らしく生活ができるよう支えていく医療です。がんと言われた時からいつでも緩和ケアを受けることができます。

緩和ケアを受けたいときは担当医や看護師へ話してみましょう。

☘ がんの治療と緩和ケアの関係



Topics

食事のこと



がんの手術や治療の副作用で、食欲が落ちたり、食べることがつらくなることがありますが、とろみや味付けなどのひと工夫をすることで、食事が摂りやすくなることもあります。

ただし、食事は「楽しく、美味しく」が基本ですので、頑張りすぎず、体調に合わせて食べれるものから口にするのが大切です。

●がん治療中の食事サポートブック2023

公共財団法人 がん研究振興財団

<https://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>

※PDF版もございます。一冊200円で購入することも可能



●がん症状別レシピ検索「CHEER! (チアー)」

国立がん研究センター 東病院

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/index.html>

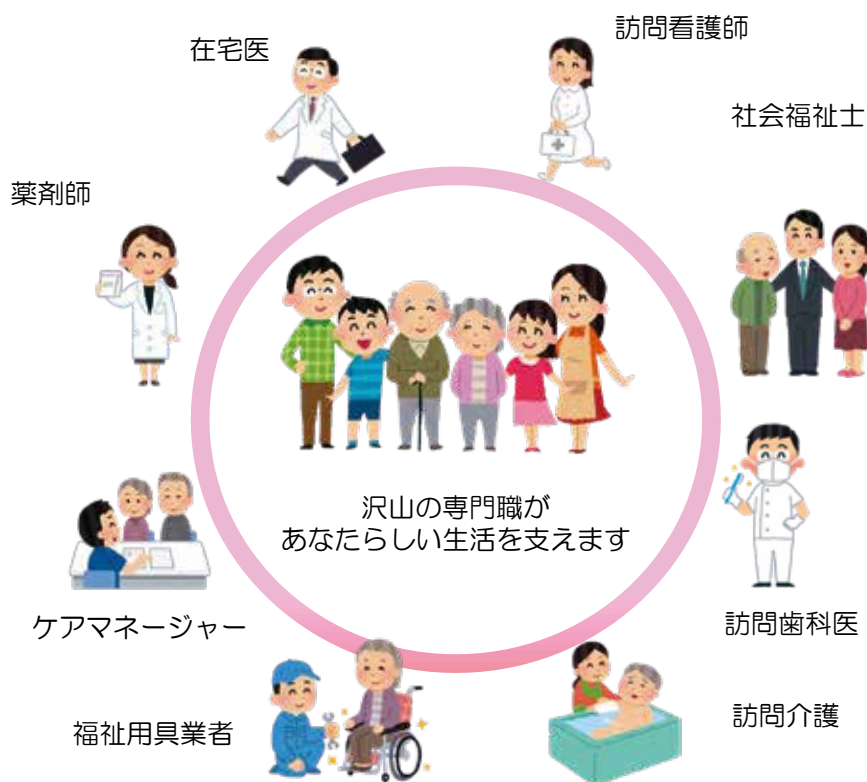
症状別の様々なコツやヒント、レシピなどが掲載されています

県内の緩和ケア外来・病棟を提供している病院一覧

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 | 外来 | 病棟 |
|----------------------|-----------------------|--------------|----|----------|
| 福島県立医科大学 附属病院 | 福島市光が丘1 | 024-547-1111 | ○ | - |
| わたり病院 | 福島市渡利中江町34 | 024-521-2056 | ○ | ○ |
| 太田西ノ内病院 | 郡山市西ノ内2-5-20 | 024-925-1188 | ○ | - |
| 総合南東北病院 | 郡山市八山田7-115 | 024-934-5322 | ○ | - |
| 坪井病院 | 郡山市安積町長久保 1-10-13 | 024-946-0808 | ○ | ○ |
| 星総合病院 | 郡山市向河原町159-1 | 024-983-5511 | ○ | ○ |
| 白河厚生総合病院 | 白河市豊地上弥次郎2-1 | 0248-22-2211 | ○ | - |
| 福島県立医科大学 会津医療センター | 会津若松市河東町谷沢字 前田21-2 | 0242-75-2100 | ○ | ○ |
| 会津中央病院 | 会津若松市鶴賀町1-1 | 0242-25-1515 | ○ | - |
| 竹田総合病院 | 会津若松市山鹿町3-27 | 0242-27-5511 | ○ | ○ |
| いわき市医療 センター | いわき市内郷御厩町 久世原16 | 0246-26-3151 | ○ | ○ |
| 福島労災病院 | いわき市内郷綴町沼尻3 | 0246-26-1111 | ○ | 一時 閉鎖 |

在宅療養に関すること

住み慣れた自宅で療養生活を送ることを、希望されている方が増えています。現在は、自宅でも適切な医療や福祉サービスを受けられる体制が整えられてきています。地域によって在宅療養の体制に違いはありますが、自宅に帰る事前準備については、病院やがん相談支援センター窓口でご相談ください。



地域包括支援センター

主に高齢者のための総合相談窓口として、地域住民の医療と保健の向上、福祉の増進に向けた支援を包括的に行っています。

県内の支援センターの一覧が、福島県健康づくり推進課のホームページに掲載されています。右の二次元コードよりサイトへ移動できますので、ご参照ください。



Topics

アピアランスケア



1) アピアランスとは

アピアランスは、「外見」を示す言葉です。がん治療では、様々な外見の変化が起こることがあります。例として、薬物療法や放射線治療による脱毛や、皮膚や爪の変化等が挙げられます。

2) アピアランスケアについて

外見の変化が起きたときに行うケアを指します。これは単なる美容目的ではなく、治療によって起こった外見の変化を補い、患者さんの苦痛を軽減するために行われます。

3) 相談窓口について

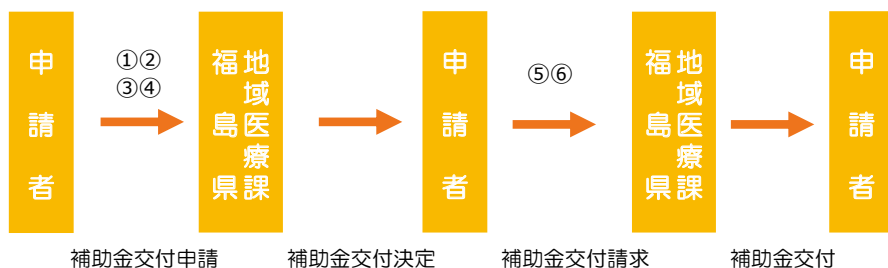
がん相談支援センターではアピアランスに関する各種相談を受けたり、ウィッグの試着などができる場合がございます。治療を受けていない病院でも利用可能ですので、お気軽にお声かけください。

福島県のがん患者支援事業

がん治療に係る諸処の負担を軽減するため、福島県が対象者へ費用の一部を助成する制度があります。

アピアランスケア助成事業

1. 助成対象補整具／補助額
ウィッグ ／ 上限 20,000円
乳房補整具 ／ 上限 10,000円
2. 対象者
がん治療に伴い、対象補整具を購入した方、申請時に福島県内に住所を有する方等
3. 申請書類
①申請書（指定書式）／②診断書等の写し／③領収証／
④マイナンバーの記載が無い住民票の原本、運転免許証の写し等／⑤請求書（指定書式）／⑥口座番号の写し
4. 申請の流れ
県へ①～④までの書類を提出。（郵送又は直接提出）
県が交付を決定後に⑤～⑥の書類を提出する。



＜問い合わせ先＞福島県地域医療課 Tel024-521-7221

※その他、白河市、西会津町、西郷村では、地域住民に対して独自にアピアランスケア助成制度を行っております。詳細は各行政担当者へお問い合わせいただくか、各自治体のホームページをご覧ください。

＜お問い合わせ先＞

| | | |
|------|------------|--------------|
| 白河市 | 健康増進課予防管理係 | 0248-27-2112 |
| 西会津町 | 健康増進課保健係 | 0241-45-4532 |
| 西郷村 | 健康推進課保健係 | 0248-25-1115 |

妊孕性（にんようせい）温存治療助成事業

1. 「妊孕（にんよう）性温存」とは
がん治療の種類によっては、治療後に男女ともに妊娠が困難になることがあります。がん治療前に卵子や受精卵、精子を凍結保存することで、がん克服後も妊娠の可能性を残しておくことが出来ます。
2. 事業内容
将来、子どもを持つことを望む小児・AYA世代のがん患者（凍結保存時に43歳未満の方）の妊孕性温存治療費の一部を補助します。
3. 対象となる治療／助成額（1回当たりの上限）
※ 県が指定する妊孕性温存療法指定医療機関で行う、以下の治療が対象です。

| 対象となる治療 | 助成額上限 |
|----------------------|-------|
| 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 |
| 精巣内精子採取術による精子凍結に係る治療 | 35万円 |

4. 県指定医療機関

| 医療機関名 | 住所 |
|--------------|----------------|
| 福島県立医科大学附属病院 | 福島市光が丘1番地 |
| 医療法人いわき婦人科 | いわき市内郷綴町大木下3-2 |

※妊孕性温存治療をご希望の場合には、主治医にご相談ください。

※妊孕性温存療法で凍結した検体を用いて実施する、温存後生殖補助医療の助成制度もございます。

＜問い合わせ先＞ 福島県地域医療課 TEL024-521-7221

若年がん患者への支援



若年がん患者在宅療養支援事業

40歳未満は介護保険の対象にならないため、ご自宅で必要な介護サービスを受けることが困難な方がいました。

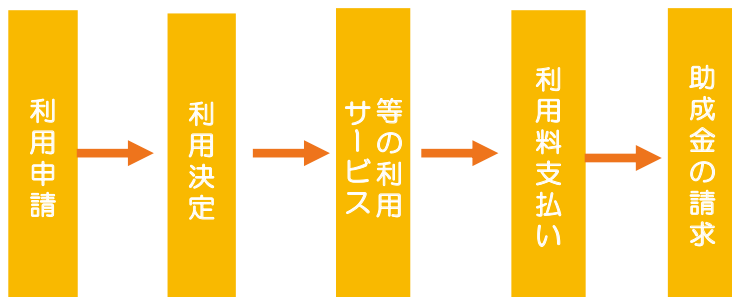
そのような中、県内一部地域（次頁 表＜対象地域一覧＞参照）では、若年がん患者の方を対象とした介護サービス費用の一部を助成する事業が開始しています。

対象者

- ①対象地域に住所を有する方
- ②18歳以上40歳未満の方
- ③がん患者であり医師から一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された方で支援や介護が必要な方



利用の流れ



対象介護サービス

- 訪問介護
- 訪問入浴介助
- 福祉用具貸与・購入 など



サービス利用料の支払い

○受領委任払い

（利用者の委任によりサービス提供事業者へ補助金の支払いを行い、利用者は残りの額を事業者へ支払う）

○償還払い

（利用者はサービス提供事業者から請求された額をいったん全額支払い。その後、助成金の交付申請を行う）

※助成金額は対象地域により異なります。

※他制度が優先される場合もございますので、詳細は各行政担当者へお尋ねください。

<対象地域一覧>

| 市町村 | 担当部署 | 連絡先 |
|------|-------------------|--------------|
| 福島市 | 地域医療政策室 地域医療係 | 024-572-7602 |
| 二本松市 | 保健福祉部 健康増進課 予防管理係 | 0243-23-6591 |
| 伊達市 | 健幸づくり課 健幸企画係 | 024-575-1153 |
| 本宮市 | 保健課 健康増進係 | 0243-24-5112 |
| 桑折町 | 健康福祉課 福祉介護係 | 024-582-1134 |
| 郡山市 | 健康づくり課 健康増進係 | 024-924-2900 |
| 須賀川市 | 健康づくり課 | 0248-88-8125 |
| 三春町 | 保健福祉課 福祉グループ | 0247-62-3166 |
| 白河市 | 健康増進課 予防管理係 | 0248-27-2112 |
| 西郷村 | 健康推進課 保健係 | 0248-25-1115 |
| 矢吹町 | 保健福祉課 健康増進係 | 0248-44-2300 |
| いわき市 | 地域保健課 保健指導係 | 0246-27-8594 |

※上記以外にお住まいの方※

新たに、サービスが開始となっている可能性があります。各自治体窓口までお問い合わせください。

がんと仕事



がん医療の進歩により、治療と仕事を両立させている方も増えてきています。仕事を続けるか辞めるかはご自身や会社のみで結論を急がず、主治医やがん相談支援センターへもご相談下さい。

より専門的なご相談は、下記の相談窓口をご利用ください。

| 相談内容 | 相談窓口 | 所在地 |
|---------------------------------|----------------|--------------------------------|
| 治療を続けながら職場復帰／就労継続したい | 福島産業保健総合支援センター | 福島市栄町6-6 ☎024-526-0526 |
| 休職や復職を考える前に労働条件や社会保険のアドバイスを受けたい | 福島県社会保険労務士会 | 福島市御山字三本松19-3 ☎024-535-4430 |
| 治療しながら就職を目指したい | ハローワーク | — |

❁ 県内ハローワークの直轄地域と所在地一覧

お住い地域のハローワークの連絡先や所在地は右の二次元コードからご確認ください。



また、県内のがん診療拠点病院にはハローワークの職業相談員が出張個別相談（予約制）を行っている病院もございます。

Topics

冊子 「がんと仕事のQ&A」

働くがん患者さんが「直面した問題」「実践した工夫」「知りたかった情報」などについて、Q&A形式にまとめた冊子です。

がん情報サービスや右の二次元コードよりダウンロード可能です。



医療費の負担を軽減する



高額療養費制度（限度額適用認定）

支払った医療費（食事代やベッド代を除く）が、1ヶ月間で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

また、医療機関の窓口の支払いをあらかじめ自己負担限度額までとする限度額適用認定という制度もあり、事前に参加している医療保険への手続きが必要になります。不明な点等については相談員へお話しください。

◎自己負担限度額（69歳以下の方）

| 適用区分 | | ひと月の上限額（世帯ごと） | 4回目以降 |
|------|-------------------|---|----------|
| ア | 年収約1,160万円～ | $252,600円 + (\text{総医療費} - 842,000) \times 1\%$ | 140,100円 |
| イ | 年収約770万円～約1,160万円 | $167,400円 + (\text{総医療費} - 558,000) \times 1\%$ | 93,000円 |
| ウ | 年収約370万円～約770万円 | $80,100円 + (\text{総医療費} - 267,000) \times 1\%$ | 44,400円 |
| エ | ～ 年収約370万円 | 57,600円 | 44,400円 |
| オ | 住民税非課税世帯 | 35,400円 | 24,600円 |

◎自己負担限度額（70歳以上の方）

| 適用区分 | | 外来 (個人ごと) | ひと月の上限額（世帯ごと） | 4回目以降 |
|------|----------------------------|--|---------------|----------|
| | | | | |
| 現役並 | 年収約1,160万円～ | $252,600円 + (\text{医療費} - 842,000) \times 1\%$ | | 140,100円 |
| | 年収約770万円～約1,160万円 | $167,400円 + (\text{医療費} - 558,000) \times 1\%$ | | 93,000円 |
| | 年収約370万円～約770万円 | $80,100円 + (\text{医療費} - 267,000) \times 1\%$ | | 44,400円 |
| 一般 | 年収156万円～約370万円 | 18,000円 (年間上限14.4万円) | 57,600円 | 44,400円 |
| Ⅱ | 住民税非課税世帯 | 8,000円 | 24,600円 | |
| Ⅰ | 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など) | | 15,000円 | |

生活を支援する制度



医療費控除

患者さん本人またはご家族が1年間に一定以上の医療費を支払った場合、税金を軽減する制度です。

＜問い合わせ先＞お住いの地域の税務署

傷病手当金

会社員や公務員などが病気のために働くことができず、会社（事業主）から給与を受けられない場合に支給されます。標準報酬月額[※]の3分の2相当が最長1年6か月支給されます。

（市町村を保険者とした国民健康保険には傷病手当はございません）

＜問い合わせ先＞加入している公的医療保険の窓口

障害年金

病気などで重度の障害が残った方に年金を早くから支給する制度です。人工肛門造設術や喉頭摘出術を受けた方のほか、日常生活や仕事に著しい制限を受ける状態になった場合に受給できることがあります。

＜問い合わせ先＞

- 「障害基礎年金」…市町村の国民年金担当
- 「障害厚生年金」…年金事務所
- 「障害共済年金」…職場の共済組合事務所

身体障害者手帳

身体に障害が残った方の日常生活の不自由を補うために、さまざまな助成・支援を受けられるようになる福祉手帳です。障害の種類によって1～6級に区分され、等級によって受けられる福祉サービス[※]の内容が異なります。

＜問い合わせ先＞各市町村障害福祉担当窓口

生活が困窮した方への制度

生活福祉資金貸付制度



必要な資金を他から借り受ける事が困難な世帯（低所得者世帯）、身体障害者手帳・精神保健福祉手帳の交付を受けた者等の属する世帯（障害者世帯）、65歳以上の高齢者の属する世帯（高齢者世帯）を対象とした貸付制度です。

＜問い合わせ先＞お住いの地域の市町村社会福祉協議会

生活保護

病気や身体の障害、失業など様々な要因により医療費が支払えない、生活が出来ないといった困窮の程度に応じて必要な保護を国が行います。保護の内容により扶助が違います。扶助の種類は8つあり、要保護者の必要に応じて単給または併給として行われます。

保護は原則として申請によって行われます。本人や扶養義務者、同居の親族などが申請することが出来ます。

＜問い合わせ先＞各市町村の相談窓口か各福祉事務所、民生委員



ジュピアランドひらた 世界のあじさい園（平田村）

がんとこころ～つらい気持ちが軽くならない時～

こころのケア ひとりで悩んでいませんか？



がんと診断されると、さまざまな場面でストレスを感じ、不安になったり、落ち込んだりすることがあります。こういった不安や落ち込みは自然な反応です。しかし、日常生活に支障が出たり、つらい状態が続いたりしているときには、主治医や看護師、精神科医や心理士などにご相談ください。

がん情報サービス：こころのケア

https://ganjoho.jp/public/support/mental_care/index.html




また、がん相談支援センターや各種相談窓口もご利用ください。

がん相談支援センター

がん相談支援センターのある医療機関の紹介ページをご参照ください。

福島県：公的な心の相談窓口

| 窓口 | ご利用案内・連絡先 | |
|---|---|-----------------------------|
| こころの健康ダイヤル | 相談日時：月～金 9時～17時、18時30分～22時 祝休日・年末年始を除く 0570-064-556 | |
| LINE相談 「こころつなぐ@福島」  | <ul style="list-style-type: none"> 相談日時：毎日18時から22時まで（受付は21時30分まで）※土・日・祝日含む 対象者：福島県内に在住・通勤・通学している方 その他：予約不要・匿名可能・相談無料 ←二次元コードを読み取り、友達登録 | |
| 精神保健福祉センター、保健福祉事務所・保健所 | 相談日時：月～金 8時30分～17時15分 祝休日・年末年始を除く | |
| 精神保健福祉センター (024)535-3556 | 県北保健福祉事務所 (024)534-4300 | 県中保健福祉事務所 (0248)75-7811 |
| 県南保健福祉事務所 (0248)22-5649 | 会津保健福祉事務所 (0242)29-5275 | 南会津保健福祉事務所 (0241)63-0305 |
| 相双保健福祉事務所 (0244)26-1132 | 福島市役所 障がい福祉課 (024)525-3746 | |
| 郡山市保健所 (024)924-2163 | いわき市保健所 (0246)27-8557 | |

福島県ホームページより抜粋

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/kokorosoudan.html>



がんによるストレスと基礎知識

ストレスとは、ある出来事（ストレッサー）や、その出来事を経験したことで生じる心身の反応のことです。一方で、ストレスを受けて体調を崩しても、一定の休息をとれば、もとの状態に回復する力（ホメオスタシス）も持っています。この力が十分に発揮できるように、ストレスを上手くコントロールすることが大切です。

ストレスと心と体の反応：ストレスによる代表的な症状

- ☐ 頭が痛い・重い
- ☐ 肩や首筋がひどく凝る
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 息が詰まり、苦しい
- ☐ 動悸がする
- ☐ 血圧が高くなる
- ☐ 便秘や下痢になる
- ☐ 眠れない
- ☐ 何となく体がだるく、疲れやすい



- ☐ 気分が憂うつだ
- ☐ 何をしても楽しめない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 物事に集中できない
- ☐ 怒りっぽくイライラする
- ☐ いつも緊張していてリラックスできない
- ☐ そわそわして気持ちが落ち着かない
- ☐ 自分自身を傷つけたり、自殺したくなる
- ☐ 心配事が頭から離れない

- ☐ お酒の量が増える
- ☐ 過度にギャンブルにのめりこむ
- ☐ 衝動買いが増える
- ☐ 食事を食べない・食べ過ぎる

- ☐ 外出が減り引きこもる
- ☐ 習い事や趣味をやりたいがらない
- ☐ 会社を休みがちになる
- ☐ 横になってばかりいる

出典：がん患者さんとご家族のこころのサポートチーム（日本サイコオンコロジー学会）ホームページより（一部内容を変更）

代表的なストレス性の疾患：適応障害、うつ病

ストレスと上手な付き合い方

【自分で取り取り組むこころのケア】

- ・人に相談する・心のなかを整理する・病気を忘れる時間を作る
- ・いつもとは違う考え方をする・いつもとは違う対処法方を試す
- ・受け入れる・心をリラックスさせる方法を身に付ける など

【専門家と取り組むこころのケア】

- ・薬物療法・心理療法・リラクゼーション など

がん患者さんとご家族のこころのサポートチーム（日本サイコオンコロジー学会）ホームページ
<https://support.jpco-society.org/manual/>



支えあい場を利用しよう

患者会



がんになった患者さんやご家族が主体となって結成され、情報交換や勉強会、交流会等を通じ、がん患者さんやそのご家族、遺族の方の不安の解消や悩みを分かち合う活動をしています。

| 名称 | 対象 | 問い合わせ先 |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| がんを考える会 ひいらぎの会 | 全がん／患者会 | 担当者：鈴木牧子 TEL/FAX：024-563-5665 |
| 患者会 ピンクのリボン | 乳がん／患者会 | 担当者：伊瀬妙子 TEL：090-6254-4596 |
| 福島声友会 | 咽頭摘出者／患者会 | 担当者：斎藤成一 TEL：090-3756-5040 FAX：0246-43-1085 |
| 福島県喉頭摘出者 福祉団体 福声会 | 喉頭がん・咽頭がん・食道がん／ 患者会 | 担当者：郡司広美 TEL：090-2228-5101 FAX：0247-78-3255 |
| 公益社団法人 日本オストミー協会 福島県支部 | がん全般／患者会 人工肛門・人工膀胱を 保有する方 | 担当者：菅野成義 TEL/FAX：024-557-2802 |
| 虹色りぼんの会 | 乳がん／患者会 | 担当者：会津中央病院 内分泌科外来 TEL：0242-25-1712 |
| さくらの会 | 骨・軟部肉腫／ 患者会・家族会・遺族会 | 事務局：福島県立医科大学附属病院 臨床腫瘍センター TEL：024-547-1088 |
| まんさくの会 | 人工肛門・人工膀胱／患者会 | 担当者：白河厚生総合病院 医療福祉相談室 TEL：0248-22-2211 |
| がんの子どもを守る会 福島支部 (光の子を守る会) | 小児がん／患者会・家族会 | 担当者：福島県立医科大学附属病院 小児腫瘍内科内 TEL：024-547-1437 (直通) |
| 雪うさぎ10西の会 (造血幹細胞移植患者会) | 造血兼細胞移植患者／ 患者会・家族会 | 休止中 |

※各患者会の詳細：福島県がん診療連携協議会ホームページに掲載しております。



患者サロン



がん患者サロンは、がんのことを本音で語り合える交流の場です。県内には、がん診療連携拠点病院など病院で開催されているサロンや地域のサロンがあります。一人で悩まず参加してみませんか。同じ立場に立った人同士で話をしたり、泣いたり、笑ったりすることで、きっと気持ちが軽くなります。

県内で定期開催されている患者サロン一覧

| 名称 | 開催場所／開催日時 | 問い合わせ先 | 対象 |
|------------------------|---|----------------------|-----|
| まちなか・がんこころカフェ★ | 福島市市民活動サポートセンター (チェンバおおまち3階) 毎月 第3 水曜日開催 13:00 ~ 14:30 | 024-563-5665 | 全がん |
| ピアサポートサロンひかり ★ | 福島県立医科大学附属病院 がん相談支援センター 毎月 第4 金曜日開催 13:00 ~ 14:30 | 024-547-1088 | 全がん |
| 健康麻雀サロン ★ | がんピアネットふくしま事務局 毎月開催 10:30 ~ 【参加費】:500円(飲み物、昼食付) | 024-563-5665 | 全がん |
| 働くサバイバーのための 夕方サロン ★ | 福島市／郡山市 随時開催 ※詳細についてはお問い合わせください 【参加費】500円(飲み物、軽食付) | 024-563-5665 | 全がん |
| 郡山駅前がんピアサロン ★ | 郡山市市民交流プラザ会議室(ビックアイ7階) 毎月 第2 木曜日開催 13:00 ~ 15:00 | 024-563-5665 | 全がん |
| がんピアサロン時間の会 ★ | 太田西ノ内病院 がんサポート室 毎月 第2 金曜日開催 13:30 ~ 15:00 | 024-925-1188 | 全がん |
| がん患者・家族サロンほっと★ (注) | 総合南東北病院 ・がん陽子線治療センター 第3水曜日 ・がん陽子線治療センター4階 ラウンジ 3か月ごと開催 第2 月 第4 金曜日 ★ | 024-934-5564 | 全がん |
| がんピアサロン結い ★ | 白河厚生総合病院 8階職員用食堂 毎月 第4 火曜日開催 14:00 ~ 15:00 | 0248-22-2211 (代表) | 全がん |
| 白河まちなか・がんピアサロン★ | サンフレッシュ白河 会議室 毎月 第2 月曜日開催 13:00 ~ 14:30 | 024-563-5665 | 全がん |
| がんピアサロンあづまっぺ ★ | 竹田綜合病院 総合医療センター3階 患者図書室 毎月 第4 水曜日開催 14:00 ~ 15:00 | 0242-29-9832 | 全がん |
| ピアサロンそよ風 ★ | 会津若松市生涯学習センター 會津稲古堂 毎月 第4 土曜日開催 14:00 ~ 15:30 | 024-563-5665 | 全がん |
| つなぐカフェ | 会津中央病院 なんでも相談室 毎月 第2 土曜日 13:30 ~ | 0242-25-1592 | 全がん |
| がんピアサロン南相馬 ★ | 南相馬市立ひがし生涯学習センター 毎月 第2 水曜日開催 14:00 ~ 15:30 | 024-563-5665 | 全がん |

| 名称 | 開催場所／開催日時 | 問い合わせ先 | 対象 |
|---------------------|--|-----------------------------|-----|
| いわき市医療センター がんサロン | いわき市医療センター サポートサロンえん 毎日開所 | 0246-26-3117 | 全がん |
| おしゃべりサロン | いわき市医療センター 毎月 第2水曜日 9:00～12:00 | 0246-26-3117 | 乳がん |
| 乳がん患者サロン | 福島労災病院 北棟2階 人間ドック控室 毎月開催 13:30 | 0246-45-2251 | 乳がん |
| ピアサポートサロンふわり ★ | 福島労災病院 北棟2階 人間ドック控室 奇数月 第3木曜日 13:00 ～ 14:00 | 0246-45-2251 | 全がん |
| ふくしま・けやきの会 | 福島テルサ 4階 「すりかみ」 原則 第1日曜日 13:30 ～ 15:30 | 024-558-6980 (平日の午後の通話可) | ご遺族 |

★は、がん患者やその家族、その他賛同する団体等が協同で活動している「特定非営利活動法人がんピアネット」が主催・共催するサロンとなります。

(注)「がん患者・家族サロンほっと」は、北棟3階ラウンジの第二金曜日開催分のみ「特定非営利活動法人がんピアネットふくしま」が担当します。

感染防止の観点から集合開催を見合わせている場合もございますので、詳細は「問い合わせ先」へ必ずご確認をお願いいたします。

患者支援団体

| 名称 | 住所 | 代表者 電話番号 |
|------------------------------|---|--------------------------|
| 生と死を考える福島の会 | 〒960-8251 福島市北沢又字稲荷中川原1-15 (廣澤方) | 長沢 浩 090-8922-9030 |
| 特定非営利活動法人 「がんピアネットふくしま」 | 〒960-0211 福島市飯坂町湯野字禿道19-2 | 鈴木 牧子 024-563-5665 |
| 認定特定非営利活動法人 バンダハウスを育てる会 | 〒960-8157 福島市蓬萊町8丁目15番地1 | 山本 佳子 024-548-3711 |
| タオル帽子会あいづ | 〒965-0037 会津若松市中央一丁目2-5 佐島屋印刷内 | 五十嵐 まりい 080-3198-2231 |
| ジェネティックハンド 遺伝性腫瘍当事者団体支援組織 | (参加申し込み連絡先) 〒963-8501 郡山市向河原町159番1号 星総合病院 | 野水 整 024-983-5511 |

福島県がんサポートブックに関するアンケートについて

【 FAX : 024-547-1089 】

福島県がん診療連携協議会 相談支援部会事務局

(福島県立医科大学附属病院 臨床腫瘍センター内)

今後のサポートブックの改訂の参考とするため、以下の質問事項にご回答ください。

記載内容を福島県がん診療連携協議会相談支援部会事務局(上記)へご送付いただくか、
二次元コードを読み取り、WEB上でご回答ください。



※直接のお問い合わせは同じく事務局(Tel: 024-547-1088)へお電話をお願いいたします。

1. ご記入者のことについてお答えください

- ☐ 患者 ☐ ご家族 ☐ その他()
- ☐ 男性 ☐ 女性
- ☐ 20歳未満 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代
- ☐ 60代 ☐ 70代 ☐ 80歳以上

2. この冊子入手されたのはいつですか

- ☐ がんの疑いがあると言われたとき
- ☐ がんの診断を受けたとき
- ☐ 治療中 ☐ 転移・再発したとき
- ☐ その他()

3. この冊子をどこから入手されましたか

- ☐ 病院 ☐ 図書館 ☐ がんサロン・患者会 ☐ ホームページ
- ☐ その他()

4. この冊子は役に立ちましたか

- ☐ 役に立った ☐ どちらともいえない
- ☐ 役に立たなかった(理由))

5. 役に立った項目、役に立たなかった項目は何ですか

- 役に立った項目()
- 役に立たなかった項目()

6. その他、冊子についてのご意見、ご感想、掲載してほしい内容等のご要望がございましたらご記入ください

[]

ご協力いただきありがとうございました。



ひとりで悩んでいませんか？

福島県がん診療連携拠点病院、及び推進病院

がん相談支援センター

ご相談内容



○がんの検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について詳しく知りたい
- セカンドオピニオンについて知りたい
- 副作用が辛い

○経済的負担と支援について

- 医療費が高額で困っている
- 生活が困窮している
- 住み慣れた自宅で療養生活を送りたい

○仕事のこと

- 治療と仕事を両立したい
- 仕事を継続できるよう支援サービスを受けたい

○緩和ケア

- 地域で緩和ケアを受けられる病院はあるか
- 自分らしく生活を送りたい

○心のこと

- 気持ちが落ち込んでつらい
- 思いを聞いてもらいたい
- 患者会・サロンに参加したい

○家族との関わり

- 家族にどう話していいかわからない
- 家族の悩みも相談したい

AYA 世代(若年がん)・希少がんの方など、
情報が少なくお困りの方もご相談ください



下記のがん相談支援センターにお気軽にご相談下さい。
プライバシーは厳守いたします。相談は無料です。

① 福島県立医科大学附属病院 (福島市)
☎024-547-1088

② 会津中央病院 (会津若松市)
☎0242-25-1592

③ 竹田綜合病院 (会津若松市)
☎0242-29-9832

⑦ 白河厚生総合病院 (白河市)
☎0248-22-2211

④ 太田西ノ内病院 (郡山市)
☎024-925-8833

⑤ 総合南東北病院 (郡山市)
☎024-934-5564

⑥ 坪井病院 (郡山市)
☎024-946-7630

⑧ いわき市医療センター (いわき市)
☎0246-26-3117

⑨ 福島労災病院 (いわき市)
☎0246-45-2251



福島県がん診療連携協議会・福島県

事務局：福島県立医科大学附属病院



福島県版がん情報冊子

発行日 令和7年10月（第8版）

編 著 福島県がん診療連携協議会
相談支援部会
広報ワーキンググループ

発 行 福島県がん診療連携協議会
福島県