

# こすもす

Vol.6

## Contents

患者さんにとっての「最適な治療」  
への支援特集

- セカンドオピニオンについて
- がんの情報を集めるときに大切に  
したいこと
- 「がん相談支援センター」ってどんな  
ところ？
- 外見ケアのこと
- 治療中の食事のこと
- お金のこと ~傷病手当金について~
- インフォメーション

## 患者さんにとっての「最適な治療」を 医療チームが支援します



がんの治療法には、手術（外科治療）薬物療法（抗がん剤治療など）、放射線治療などがあります。主治医はまず、がんの種類や進行の程度、体の状態を検査でよく調べて、提案できる治療の中から患者さんにとっての「最適な治療」を探ります。「最適な治療」の選択は、がん治療だけでなく、治療がはじまってからの生活のことも含めて、患者さんが何を大切にしたいのかがポイントになります。



### セカンドオピニオン(第2の意見)って聞けるの？

現在の主治医とは別の医師に診断や治療の選択などについて求める「第2の意見」をセカンドオピニオンといいます。主治医が提示した以外にも治療方法がないか知りたいときや、主治医の意見を違う角度から検討したいときに利用することができます。

セカンドオピニオンを聞くことは、患者が納得して治療を受けるために行われるものです。病院を変えるためのものではありませんが、結果として病院を変えることもあります。セカンドオピニオンを聞く希望があるときは、まずは医療スタッフに伝えましょう。がん相談支援センターでも相談ができます。

### がんのことはどのように調べればいいのか？



#### 情報を集めるときに大切にしたいこと

- 主治医は患者さんの診断や治療に関して最も重要な情報源です。患者さんにとって今どのように対応するのが医学的に一番良いか、医学の専門家として責任を持って提案します。
- 国立がん研究センターが運営するウェブサイト「がん情報サービス」が検索の入口としてお勧めです。まずは検索してみましょう。がん相談支援センターと一緒に検索できます。
- 何が確かな情報か患者さんだけで判断せず、主治医や医療スタッフ、そして「がん相談支援センター」に相談してみましょう。

国立がん研究センター  
がん情報サービス [ganjoho.jp](http://ganjoho.jp)



「がんと診断されたあなたに知ってほしいこと」より（2022年2月1日発行）



### がん相談支援センターって、どんなところ？

「がん相談支援センター」はどこにお住まいでも質の高いがんの医療が受けられるように、全国の「がん診療連携拠点病院」などに設置されています。

- ご本人やご家族はもちろん、どなたでも無料で相談できます。
- がん相談支援センターのある病院に通ってなくても相談できます。
- ソーシャルワーカーや看護師などが相談員として対応しています。
- 対面だけでなく電話でも相談できます。
- 匿名でも相談できます。



## 「外見のケア(アピアランスケア)のこと」

佐久医療センター 通院治療センター がん化学療法看護認定看護師 新井 まき枝さん

抗がん剤治療によって、脱毛や皮膚の色素沈着といった、外見が変わることで日常生活に影響したり、心理的イメージにもつながります。



**Q1**：抗がん剤治療をすると髪の毛が抜けるの？

**A1**：抗がん剤の種類によって脱毛のリスクが違いますので、主治医に確認しましょう。

**Q2**：脱毛すると言われ、ウィッグを買う予定です

**A2**：ウィッグを選ぶポイントは、自分に似合うこと、かぶり心地が良いものを検討するとよいです。ウィッグを購入する際に、今の髪型と同じ雰囲気のカットしてもらうか、購入したウィッグに合わせて自毛をカットしてもよいでしょう。また、医療用ウィッグにこだわる必要はなく、安価なおしゃれ用ウィッグでもよいものがあります。

**Q3**：ウィッグが暑くてつらいです。よい対策はありませんか？

**A3**：首を冷やす方法やおしゃれなネッククーラーなど活用してもよいです。

**Q4**：化学療法中、しみやくすみが増えてきました。どうしたらよいですか？

**A4**：抗がん剤の影響でメラニンの産生が亢進し、色素増強が起こります。日焼け止めを塗るなどUV対策をしましょう。

## 「食事のこと」

佐久医療センター 管理栄養士 大木 直子さん

抗がん剤治療中の方の悩みとして多く聞かれるのが、食欲が湧かない、味が分からなくなって食べたくないなど、食事に関することです。しかし、そのような時に医療者に相談をする方は少なく、そのうち食べられるようになると思い、我慢をされていることが現状のようです。食事が食べられなくなると、体重減少や低栄養といった身体的な問題が生じるばかりでなく、治療が続けられなくなったり、QOL(生活の質)が低下したりしてしまいます。症状が重度化する前に、味覚障害、嘔気など症状に合わせた食事のアドバイスが必要です。

**Q**：もし、相談をしたらどのような流れで栄養士さんにつながりますか？

**A**：担当医を通して栄養相談をご依頼ください。化学療法室に管理栄養士がお伺いして、食事の悩みについて具体的な献立の提案や、症状(嘔気、食欲不振等)へ対処方法についてアドバイスをさせていただきます。

時間は、がん病態栄養専門管理栄養士が実施する場合については、未指定です。

(他疾患の栄養指導は初回30分以上、2回目以降は20分以上とされています)



## 「お金のこと ~傷病手当金について~」

佐久医療センター がん相談支援センター 認定がん専門相談員 市川 統子さん

**Q1**：病気やケガで仕事を休んでいます。何か給付はありますか？

**A1**：以下の条件をすべて満たすとき「傷病手当金」をうけることができます。ただし、国民健康保険以外の健康保険加入者が対象です。

- 業務外の病気やケガで療養中であること。
- 療養のための労務不能であること。
- 4日以上仕事を休んでいること。
- 給与の支払いがないこと。

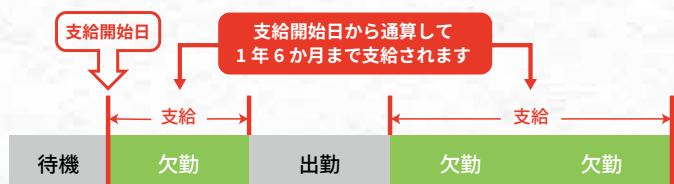
**Q2**：傷病手当金の支給額は、いくらになりますか？

**A2**：1日当たりの金額：給与のおおよそ2/3が支給されます。

【支給開始日の以前12ヵ月間の各標準報酬月額を平均した額】÷30日×(2/3)

**Q3**：傷病手当金はいつまで受けられますか？

**A3**：令和4年1月1日より、同一の傷病について、支給を開始した日から通算して1年6ヵ月に変わりました。



## ～インフォメーション～

### ● Zoom開催

医療従事者対象 参加費無料 先着1000名

下記事務局までお問い合わせください。

【お問い合わせ：E-mail gan-kyo10@sakuhp.or.jp

事務局 篠原・高見澤】

### 「佐久がん基礎講座」

・2022年11月9日(水) 19:00～20:00

「副作用対策」

講師：佐久医療センター

がん専門薬剤師 杉山 昌秀 先生

がん専門薬剤師 宮田 智陽 先生

・2023年1月11日(水) 19:00～20:00

「がん患者で注意すべき症状」

講師：佐久医療センター

腫瘍内科 長瀬 通隆 先生

### 「がん診療セミナー」

・2022年10月7日(金) 18:00～19:00

「がん支持療法の診察と研究の進歩」

講師：国立がん研究センター東病院

全田 貞幹 先生

・2022年12月15日(木) 18:00～

「食道癌治療の進歩」

講師：国立がん研究センター中央病院

加藤 健 先生

大幸 広幸 先生

### ● 「拡大版出張がん相談 乳がん月間企画」

講演会

「私らしく生きるための決め方～乳がんと共に～」

日時：2022年10月15日(土)

午後3時～4時

場所：市立小諸図書館 ひだまりサロン

講師：佐久総合病院地域ケア科、

ほっちのロッヂの診療所医師

荻原 菜緒 先生

浅間南麓こもろ医療センター

医療ソーシャルワーカー 猿橋 澄子 先生

佐久総合病院佐久医療センター

乳がん看護認定看護師 渡邊 純子 先生

受講料：無料

小諸市役所健康づくり課、市立小諸図書館、佐久医療

センターがん相談支援センター共催

詳しくは小諸市役所ホームページ (<https://www.city.komoro.lg.jp>)  
または佐久医療センターホームページ (<https://www.sakuhp.or.jp/ja/center>) をご覧ください。

## がんサロン「もくらん」

国内で拡大している新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染対策のため、**がんサロン「もくらん」の開催を当面中止いたします。**

再開につきましては、改めて病院ホームページや院内掲示などにてお知らせいたします。何卒、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

## 就労相談会

～治療と仕事の両立に関する様々な困りごと～

社会保険労務士  
による相談会



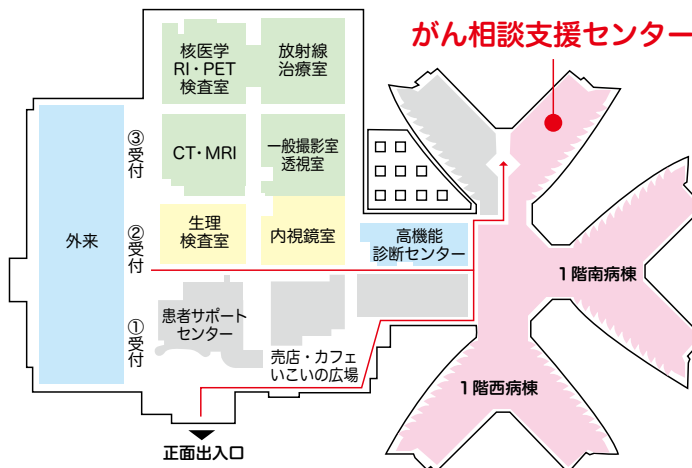
ハローワーク長野  
による就職相談会  
オンラインでの  
相談も承ります。

治療と仕事の  
両立支援相談会

ご相談・お問い合わせは  
がん相談支援センターまで

相談無料  
要予約

### 佐久医療センター 1階平面図



## 編集後記

今回は2022年2月1日に国立がん研究センターの「がん情報サービス」より発行された「がんと診断されたあなたに知ってほしいこと」をもとに、日頃からがん医療に携わる医療スタッフより、患者さんのよくある相談に関するアドバイスを掲載しました。お困りごとはぜひ「がん相談支援センター」の相談員にお聞かせください。患者さんやご家族のみならず、医療従事者のみなさまからのご相談もお待ちしております。



JA長野厚生連 佐久総合病院佐久医療センター

がん相談支援センター

☎0267-88-7184