

# しまねの がんハンドブック

がんサポートブック更新版

～ がん患者さんにご家族のための療養情報～



令和6(2024)年4月

島根県



●掲載情報は、特に記載がない場合、表紙に記載の年月現在のものです。作成後に変更されていることがありますので、ご注意ください  
いただきますとともに、ご了承ください。

●本書において使用している省略語は、次のとおりです。  
拠点病院等…「がん診療連携拠点病院」  
及び「がん診療連携推進病院」



## はじめに

この冊子は、がん患者さんやご家族が、島根県内で療養生活を行うために役立つ様々な情報をまとめています。

治療の選択や副作用に関わる悩みのほか、治療費などの経済的な問題や仕事の悩み、療養環境や家族の悩みなど、療養上の悩みはお一人おひとり異なります。

適切な情報や支援を活用され、不安や悩みを少しでも軽減して尊厳のあるご自分らしい療養生活を行う手がかりとして、ぜひ、本書をお役立てください。

このハンドブックではおおまかな情報と相談先をお伝えして、相談先から個別の対応をしていただく流れとしております。

※本書は国立がん研究センターが運営する公式サイト「がん情報サービス」を参考にしています。このサイトには、がんに関することや治療と生活、制度やサービス、ライフステージ別の情報、がんの予防・検診などの情報が提供されていますので、ぜひご覧ください。

国立がん研究センター がん情報サービス

検索



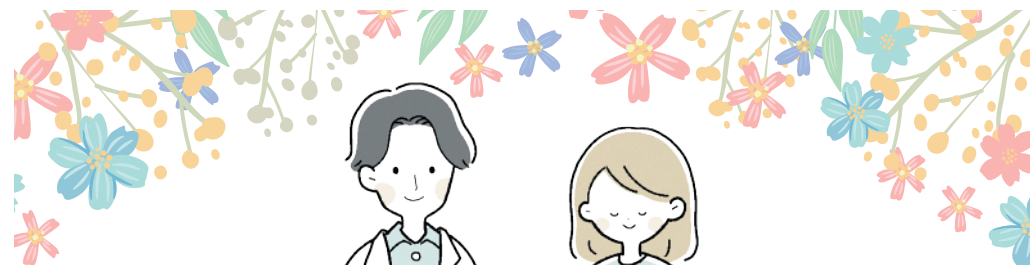
「がん相談支援センター(P7)」にご相談ください。

がんのこと、治療やお金、教育、今後の療養生活のことなど、がんにかかわる様々なご相談にお応えしています。

## 目次

がんと診断されたら .....	1
1. がんに関する相談窓口 .....	7
2. がんの治療に関すること .....	8
(1) がん診療連携拠点病院等	
(2) セカンドオピニオン	
(3) 緩和ケア	
(4) がん治療と口腔ケア（口腔の健康管理）	
3. お金に関すること .....	21
4. 在宅療養（自宅での療養など） .....	27
5. ライフステージ別支援 .....	31
(1) 子ども（年齢の目安：0歳～14歳）	
(2) AYA世代（年齢の目安：15歳～39歳）	
(3) 働き盛り世代（年齢の目安：20歳～64歳）	
(4) 高齢世代（年齢の目安：65歳～）	
～ピアランス（外見）・ケア～	
～ヘルプマーク、ヘルプカード、思いやり駐車場～	
6. ピアサポート .....	38

## 引用、参考文献等



## がんと診断されたら

- 診断を受けたとき、落ち込んだり不安になったりするのとは当然のことです。
- まだ気が動転している時期であることが多いのですが、今後の大まかな予定を聞いたり、情報を集めておくと、落ち着いた気持ちで治療について考えられるようになります。あなたは一人ではありません。

「がんかもしれない」と  
言われた方もお読みください



### まずは自分のことを知ることから始まります。

- がんと診断された直後は様々な説明を落ち着いて聞くのは難しいものです。何より病名を告げられたことで、不安になったりするのとは無理ありません。日をあらためて受診する、あるいは家族や親しい人と一緒に話を聞くようにすると、少し落ち着いて受け止めることができるかもしれません。
- そのときには、どのようなことを聞きたいのか、メモ程度でもよいので書き留めておくことにしましょう。また、担当医が「話したいこと」だけではなくあなたが「聞いて理解したこと」も書き留めておきましょう。
- あなた自身が、自分の状態についてよく知ることが大切です。



## がんについて聞いてみましょう



- まず担当医から、“どのように”がんを診断したのか、これまでの検査の結果について説明があります。説明内容のメモを取って残しておく、後で確認するときに役立ちます。
- 可能であれば、家族や親しい人たちに一緒にいてもらうとよいでしょう。そばにいてもらうだけで、気持ちも少し落ち着くはずですよ。
- 聞きたいことは、必ずしも1回の診察で全部聞く必要はありません。何回かに分けて聞く、聞けるとこまで聞いてみて、あらためて聞く、ということでも大丈夫です。

### 担当医に聞いておきたいことの例

- その診断はもう確定しているのでしょうか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。
- 今後、どんな症状が起こる可能性がありますか。
- 私が受けることのできる治療は、どのようなものがありますか。また、その効果と副作用を教えてください。
- 今までどおりの生活を送ることはできますか（食事、仕事、家事、運動などへの影響はありますか）。
- 普段の生活や食事のことで気をつけておくことはありますか。



## ひとりで抱え込まないで、仲間を見つけましょう

- 実際に治療が始まる前に、治療中や治療後の生活について、ある程度備えておくことも大切です。このため、担当医や看護師に、治療のこと以外でもあなたの生活やお金のことなどでの疑問や不安があれば、伝えておきましょう。
- まずは治療や療養に専念する環境を整えて、その上でできることから手がけていくようにしましょう。
- 人は誰でもほかの人と支え合って生きています。自分だけで何もかも抱え込もうとしないで、できるだけ周りの協力を求めています。そうすることで最終的には、あなた自身にとっても周囲の人にとっても、よりよい結果が得られるはずです。

## 専門家の力や支援の仕組みをうまく活用しましょう

- 担当医、緩和ケア医、看護師、相談員（ソーシャルワーカー）などといった専門家の力は、強力な味方になります。
- 専門家のよいところは、同じような悩みを持った患者さんや家族について、より多くの経験があり、さまざまな情報を持っていることです。
- 医学的なことや心理的なこと、経済的なことなど、状況を把握して問題を整理する力にもたけています。
- さらに専門家は家族の支援も行ってくれます。
- どのような専門家の力を借りることができるかについては、がん相談支援センター（P7）に相談すれば紹介してもらえます。
- 必要となる前に、あらかじめ調べたり確認しておく、いざというときに役立つでしょう。



童画家 佐々木恵未さん



## 自分にとって必要な情報を集めてみましょう

- がんの状態や治療の内容などにもよりますが、一般的には診断を受けてから治療が始まるまで、検査や入院待ちなどの時間があります。
- その間に情報を集めて、自分の状態やこれからの治療について理解を深めたり、治療の準備をすることで、気持ちにゆとりをもって治療に挑むことができます。
- がん相談支援センター（P7）にはたくさんの確かな情報があります。がん相談支援センターに相談してみましょう。

ぜひ、「**がんと診断されたあなたに知ってほしいこと**」をお読みください。

（編著 国立がん研究センターがん情報サービス編集委員会）



童画家 佐々木恵未さん

## 情報を見極めるときの3つのポイント

健康や医療に関する情報は、自分の健康、そして命に関わるものです。がんに対する情報を見聞きしたときには、次のことを疑ってから、「自分にとって正しい情報」であるかどうかを判断しましょう。

### 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

ある物質が多くの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めて、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。

正しい情報かどうか判断がつかない場合は、 医師や看護師、相談員などに相談しましょう。




国立がん研究センター がん情報サービス

検索

## 情報を探すなら



 国立がん研究センター公式サイト <b>がん情報サービス</b>	がんに関することや治療と生活、制度やサービス、ライフステージ別の情報、がんの予防・検診などに関する情報を提供しています。
島根県ホームページ <b>しまねのがん対策</b>	島根県内の医療機関や支援制度などの情報を提供しています。
各がん診療連携拠点病院等の <b>図書コーナー</b>	島根大学医学部附属病院…患者図書室「ふらっと」 松江市立病院……………患者図書室「こもれび」 島根県立中央病院……………患者さん図書室「道しるべ」 浜田医療センター……………がん相談支援センター内貸し出し図書室
島根県立図書館 市町村の図書館	がん関連図書コーナーなど



# 1

## がんに関する相談窓口

がんに関する治療や仕事、生活のことなど

「がん相談支援センター」にご相談ください。

- がん相談支援センターは、がん診療連携拠点病院等（P8）に設置されています。
- がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて相談することができます。
- 専門の相談員が患者さんやご家族と一緒に考え、気持ちと暮らしを支えます。
- 患者さんやご家族の他、地域の方々などはどなたでも無料でご利用いただけます。その病院で治療を受けていなくてもかまいません。
- 個人情報漏れることはありませんので、安心してご相談ください。



### がん相談支援センター

病 院 名	電 話	相談時間
島根大学医学部附属病院	0853-20-2518	平日(月～金) 8:30～17:00
松江市立病院	0852-60-8083	平日(月～金) 8:30～17:00
松江赤十字病院	0852-32-6901	平日(月～金) 8:20～16:50
島根県立中央病院	0853-30-6565	平日(月～金) 8:30～17:15
浜田医療センター	0855-28-7096	平日(月～金) 9:00～17:00
益田赤十字病院	0856-22-1480	平日(月～金) 8:30～17:00



# 2

## がんの治療に関すること

### (1) がん診療連携拠点病院等

#### がん診療連携拠点病院

全国どこにいても、がんの状態に応じた適切ながん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した医療機関です。

#### ア) 都道府県がん診療連携拠点病院

都道府県の拠点の医療機関です。(厚生労働省による指定)

病院名	住所	電話(代表)
島根大学医学部附属病院	出雲市塩治町89-1	0853-23-2111

#### イ) 地域がん診療連携拠点病院

二次医療圏の拠点の医療機関です。(厚生労働省による指定)

※松江、雲南、出雲、大田、浜田、益田、隠岐

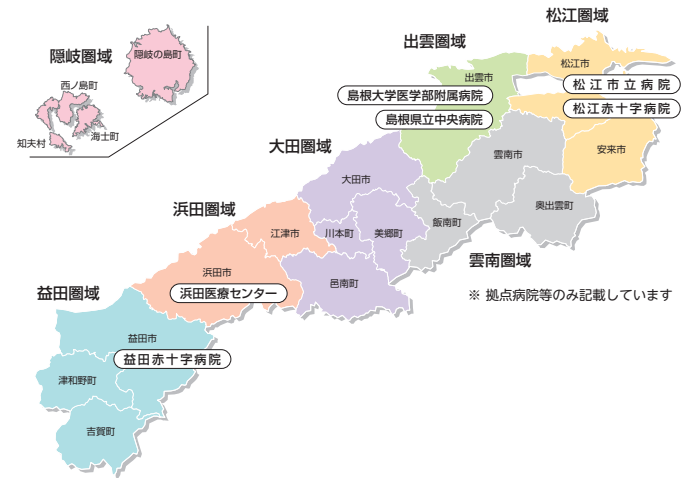
病院名	住所	電話(代表)
松江市立病院	松江市乃白町32-1	0852-60-8000
松江赤十字病院	松江市母衣町200	0852-24-2111
島根県立中央病院	出雲市姫原4丁目1-1	0853-22-5111
浜田医療センター	浜田市浅井町777-12	0855-25-0505

#### がん診療連携推進病院

がん診療連携拠点病院と同等のがん診療を行っている医療機関を島根県独自に「がん診療連携推進病院」として指定しています。

がん診療連携拠点病院と同等の医療機関です。(島根県による指定)

病院名	住所	電話(代表)
益田赤十字病院	益田市乙吉町イ103-1	0856-22-1480



※ 拠点病院等のみ記載しています

#### がん診療連携拠点病院に準じる病院

がん診療連携拠点病院に準じる医療機関です。(島根県による指定)

病院名	住所	電話(代表)
松江医療センター	松江市上乃木5-8-31	0852-21-6131
益田赤十字病院	益田市乙吉町イ103-1	0856-22-1480

※がん診療連携推進病院及びがん情報提供促進病院と重複しています。

#### がん情報提供促進病院

各圏域においてがん診療連携拠点病院等と連携して、がん診療及びがん情報の提供を行う医療機関です。(島根県による指定)

#### 松江圏域

病院名	住所	電話(代表)
松江医療センター	松江市上乃木5-8-31	0852-21-6131
松江生協病院	松江市西津田8-8-8	0852-23-1111
松江記念病院	松江市上乃木3-4-1	0852-27-8111
安来市立病院	安来市広瀬町広瀬1931	0854-32-2121
安来第一病院	安来市安来町899-1	0854-22-3411

### 雲南圏域

病院名	住所	電話(代表)
雲南市立病院	雲南市大東町飯田96-1	0854-47-7500
平成記念病院	雲南市三刀屋町三刀屋1294-1	0854-45-5111
町立奥出雲病院	仁多郡奥出雲町三成1622-1	0854-54-1122
飯南町立飯南病院	飯石郡飯南町頓原2060	0854-72-0221

### 出雲圏域

病院名	住所	電話(代表)
出雲市立総合医療センター	出雲市灘分町613	0853-63-5111
出雲市民病院	出雲市塩冶町1536-1	0853-21-2722
出雲徳洲会病院	出雲市斐川町直江3964-1	0853-73-7000

### 大田圏域

病院名	住所	電話(代表)
大田市立病院	大田市大田町吉永1428-3	0854-82-0330
公立邑智病院	邑智郡邑南町中野3848-2	0855-95-2111
加藤病院	邑智郡川本町川本383-1	0855-72-0640

### 浜田圏域

病院名	住所	電話(代表)
済生会江津総合病院	江津市江津町1016-37	0855-54-0101

### 益田圏域

病院名	住所	電話(代表)
益田地域医療センター 医師会病院	益田市遠田町1917-2	0856-22-3611
津和野共存病院	鹿足郡津和野町森村口141	0856-72-0660
よしか病院	鹿足郡吉賀町六日市368-4	0856-73-7575

### 隠岐圏域

病院名	住所	電話(代表)
隠岐病院	隠岐郡隠岐の島町城北町355	08512-2-1356
隠岐島前病院	隠岐郡西ノ島町大字美田2071-1	08514-7-8211

### がんゲノム医療連携病院

ゲノム医療を必要とするがん患者が、全国どこにいてもがんゲノム医療を受けられるために選定された医療機関です。(厚生労働省指定の全国のがんゲノム医療拠点病院による選定)

病院名	住所	電話(代表)
島根大学医学部附属病院	出雲市塩冶町89-1	0853-23-2111
松江市立病院	松江市乃白町32-1	0852-60-8000
松江赤十字病院	松江市母衣町200	0852-24-2111
島根県立中央病院	出雲市姫原4丁目1-1	0853-22-5111

### 小児がん連携病院

地域の質の高い小児がん医療および支援を提供し、一定程度の医療資源の集約化を図るために指定された医療機関です。(厚労省指定の全国の小児がん拠点病院による指定)

病院名	住所	電話(代表)
島根大学医学部附属病院	出雲市塩冶町89-1	0853-23-2111

### 妊孕性(にんようせい)温存療法実施医療機関

小児・AYA世代のがん患者が希望をもって治療に取り組めるために、将来子どもを授かる可能性を温存する「妊孕性温存療法」を実施している医療機関です。(島根県による指定)

病院名	住所	電話(代表)
島根大学医学部附属病院	出雲市塩冶町89-1	0853-23-2111

※妊孕性温存療法については、P33をご覧ください。



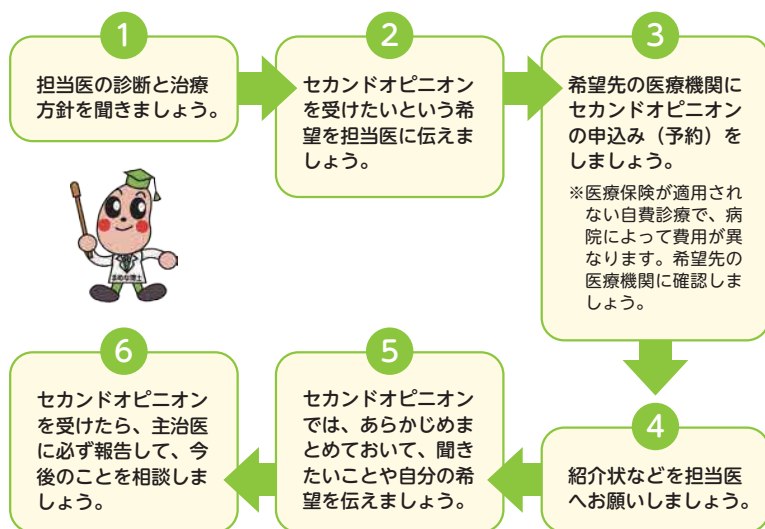


## (2) セカンドオピニオン

- 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ために、現在治療を受けている担当医とは別に、違う医療機関医師に「第2の意見」を求めることです。
- 担当医を替えたり、転院したり、治療を受けたりすることではありません。
- 現在診療を受けている担当医の意見（ファーストオピニオン）を十分理解しないままセカンドオピニオンを受けてもかえって混乱することがあります。担当医とよく話し合しましょう。
- セカンドオピニオン後にもう一度担当医と話し合い、治療法を決定しましょう。

島根大学医学部附属病院には、院内がん登録を利用した全国の施設別症例数検索システムがあります。  
セカンドオピニオン受診医療機関を選ぶ際にご活用いただけますので、島根大学医学部附属病院がん患者・家族サポートセンター（がん相談支援センター（P7））へお問い合わせください。

### セカンドオピニオンの流れ



## (3) 緩和ケア

### 緩和ケアとは

- 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の緩和ケア」が推奨されており、つらさを感じる時にはいつでも受けることができます。ご家族も同様です。
- 「つらさを和らげる」という緩和ケアの考え方を診断されて間もない時期から取り入れることで、つらい症状を緩和しながら日々の生活を送ることが出来ます。
- 緩和ケアは、基本的には担当の医師や看護師から受けますが、必要に応じて様々な職種の専門家が連携しながら「チーム」で治療やケアを行います。

### がんに伴う心と体のつらさの例

#### 気持ちのこと

- 不安で眠れない
- 何もやる気がおきない

#### 社会的なこと

- 働きたいけど働けない
- 子どもの世話ができない

#### 治療によって生じること

- しびれる
- 食べられない
- 外見が変わる

#### 人生に関する こと

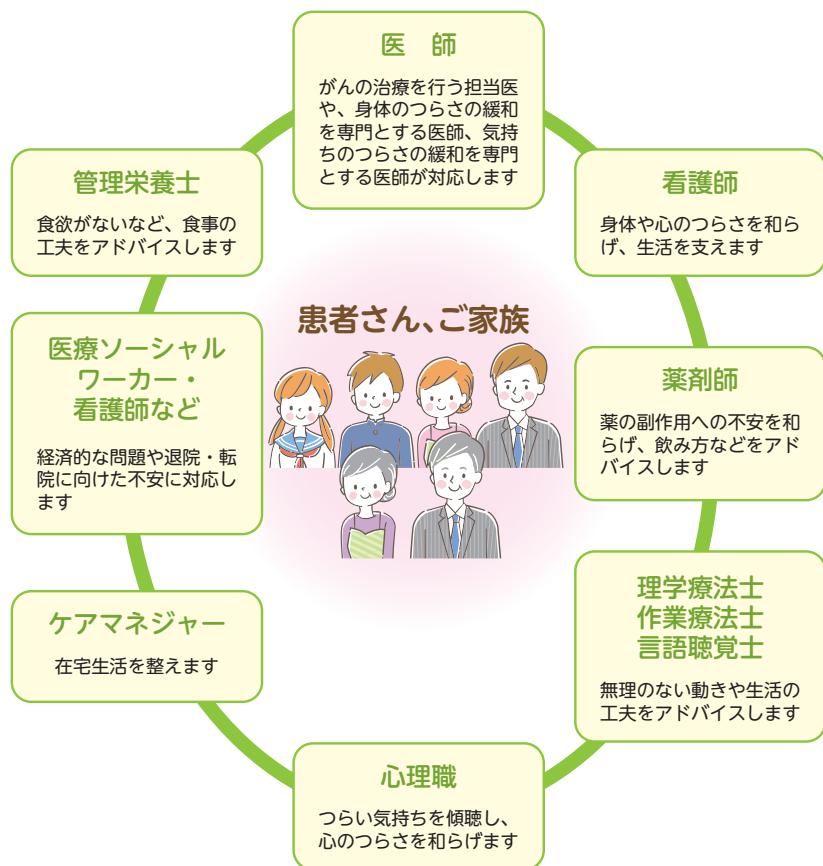
- 生きる意味
- 将来への不安
- 家族に迷惑をかけたくない

#### 身体のこと

- 痛い
- 息苦しい
- だるい

## 緩和ケアを支えるチーム

担当の医師や看護師、薬剤師、心理職、医療ソーシャルワーカーなどの専門家がチームとなって支えます。



## 専門的緩和ケアを受けるには

### ア) 通院

#### 緩和ケア外来

- がんの治療中や治療を一時中断しているとき、症状を和らげる治療に重点を置いているときなど、通院で緩和ケアを受けることができます。
- 医療機関によって、「緩和ケア外来」やいつも通院している「一般外来」でがん治療と同時に受ける医療機関もあります。

### イ) 入院

#### 緩和ケアチーム

- 入院の場合、がん治療と並行して受ける緩和ケアは、「緩和ケアチーム」などが担当します。
- 「緩和ケアチーム」は拠点病院等のほか、地域の病院にも設置されています。

#### 緩和ケア病棟

- がんによるつらい症状を和らげるための専門的な治療（緩和ケア）を受ける病棟です。
- 緩和ケア病棟は皆様の家でできるだけ近い暮らしができるように作られています。
- 緩和ケア病棟への入院の前には事前相談が必要です。まずは主治医または最寄りのがん相談支援センター（P7）にご相談ください。



童画家 佐々木恵未さん



### ウ) 在宅療養（自宅で受ける緩和ケア）

- 自宅でさまざまなサービスを利用しながら緩和ケアを受けることができます。
- サービスには、かかりつけ医の訪問診療や訪問看護、訪問薬剤管理指導、訪問介護、訪問リハビリテーションなどがあります。
- 医療保険、介護保険を使うことができます。
- 医師や訪問看護師、ケアマネージャー（介護支援専門員）と相談しながら希望する場所で過ごすことができるように支援を受けることができます。

「4. 在宅療養」のページもご覧ください。

### 「緩和ケア外来・チーム・病棟」のある医療機関

リストは各医療機関からの提供によるもので、変更となっていることもあります。詳細は各医療機関もしくは主治医へお問い合わせください。

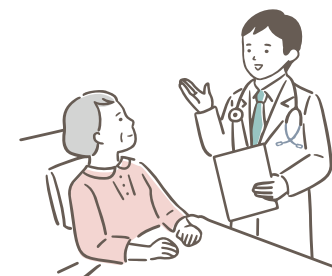
#### 【拠点病院等】

令和5年10月1日現在

病 院 名	緩和ケア 外 来	緩和ケア チ ャーム	緩和ケア 病 棟
島根大学医学部附属病院	○	○	○
松江市立病院	○	○	○
松江赤十字病院	○	○	
島根県立中央病院	○	○	
浜田医療センター	○	○	○
益田赤十字病院	○	○	

#### 【その他の医療機関】

病 院 名	緩和ケア 外 来	緩和ケア チ ャーム	緩和ケア 病 棟
松江医療センター		○	
松江記念病院		○	
安来市立病院	○		
安来第一病院	○	○	
雲南市立病院		○	
町立奥出雲病院	○	○	
飯南町立飯南病院		○	
大田市立病院		○	
公立邑智病院		○	
益田地域医療センター医師会病院	○	○	
隠岐病院		○	
隠岐島前病院	○	○	



#### (4) がん治療と口腔ケア（口腔の健康管理）

- がん治療とお口のことは一見関係ないように見えるかもしれませんが、
- しかし、がん治療ではお口のトラブルの発生頻度が高く、口腔ケアは、がん治療を受ける際の重要な支持療法\*とされています。  
※支持療法…がんそのものに伴う症状や治療による副作用の予防あるいは症状を軽減させるための治療



#### がんの手術（外科治療）のとき

- むし歯や歯周病はないですか？
- 治療中に詰め物が外れないためにも、治療後に食べたいものを食べるためにも、専門家に診てもらってお口の衛生管理をしましょう。

#### 抗がん治療（化学療法）や放射線治療のとき

- 副作用で大きな口内炎ができることなどがあります。
- 副作用を重症化させないで治療を継続するために、前もってお口の中を専門家に診てもらいましょう。

#### 緩和ケアを受けているとき

- 食べたいものを食べ、話したいことを話すのは、大切なことです。
- 早めに歯医者さんなどで、衛生管理と詰め物や義歯（入れ歯）の調整を済ませておきましょう。

#### セルフケア

- 歯ブラシはヘッド部分が小さいものを選びましょう。
- 義歯（入れ歯）がお口にあっているか、チェックしましょう。
- 寝ているときに口が乾燥する場合は、保湿方法や枕の使い方などについて、専門家に聞いてみましょう。



#### かかりつけの歯科医院との連携（医科歯科連携、病診連携）

- がんの治療後は口腔や全身の機能が低下していることがあります。
- 早期に回復するためにも、かかりつけの歯科医院を定期的を受診して、むし歯や歯周病の予防・早期発見・早期予防、詰め物や義歯（入れ歯）の点検に努めましょう。
- 病院の歯科口腔外科とかかりつけの歯科医院などとスムーズに連携するために、がん治療の時期は、常に歯科医師・口腔外科医や、歯科衛生士との関わりをもって、必要に応じて紹介状等を作成してもらいましょう。

#### 情報検索

ホームページ	掲載内容	詳細
国立がん研究センター 公式サイト がん情報サービス	がん診療連携登録 歯科医名簿	厚生労働省の委託を受けて日本歯科医師会が主催する「全国共通がん医科歯科連携講習会」を受講した、がん患者の口腔ケアや歯科治療についての知識を習得した歯科医師の名簿を掲載しています。
島根県歯科医師会	歯と口の健康情報	歯医者さん検索、障害のある方へ、往診、口腔の健康パンフレット、イベント活動などを紹介しています。
島根県歯科衛生士会	パンフレット 「お口の健康は、がん治療を支えます」	がんの治療で起こりやすい口腔のトラブル、がん治療における口腔ケアの解説をしています。
島根大学医学部 歯科口腔外科学講座 歯科口腔外科 ／口腔ケアセンター	口腔ケアに関する 情報発信	島根大学医学部歯科口腔外科学講座に所属する歯科医師/口腔外科医、歯科衛生士による最新の口腔ケア情報やイベント情報を掲載しています。

#### その他

#### 「歯科の往診ほっとライン」

島根県在宅歯科医療連携室(島根県歯科医師会事務局内)

歯科医院に通院できない方のご相談や歯科の往診に対応できるお近くの歯科医院を紹介しています。

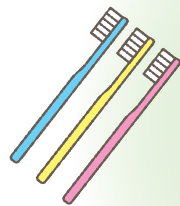
電話 0852-27-8020

## お口の健康はがん治療を支えます！



早めに、歯科口腔外科や歯科医院などで、むし歯や詰め物、義歯（入れ歯）を診てもらいましょう。

歯ブラシはヘッド部分が小さいものを選びましょう。



その入れ歯はいつ作り直しましたか？お口に合っていますか？



寝てる時にお口が乾燥していませんか？専門家に相談してみましょう。



歯磨き剤や入れ歯の手入れ方法を専門家に聞いてみましょう。



がんの治療後も、歯科医院でむし歯や歯周病のお口の管理をしましょう。



## 3 お金に関すること

### (1) 高額療養費制度

- 医療機関や薬局の窓口で支払った額<sup>\*</sup>が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。  
※入院時の食費負担や病衣代、差額ベッド代、室料、文書料などの自費分は含まれません。  
※外来での費用は院外薬局での費用も含まれます。
- 自己負担の上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ご負担をさらに軽減する仕組みもあります。

#### 世帯合算

- 高額療養費の自己負担限度額に達しない場合であっても、同一月内に同一世帯で21,000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が支給されます。（同じ医療保険に加入している方に限ります。）
- 同一人が同一月内に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれの自己負担額が21,000円以上ある場合も同様です。（70～74歳の方がいる世帯では算定方法が異なります。）

#### 多数回該当

- 同一世帯で1年間（診療月を含めた直近12か月）に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目からは自己負担限度額が下がります。





## 高額療養費/自己負担限度額（1ヶ月）

### ア) 69歳以下の場合

（平成30(2018)年8月現在）

所得区分	自己負担限度額	多数該当	食事の標準負担（1食）
①区分ア（標準報酬月額83万円以上の方）	252,600円+（総医療費-842,000円）×1%	140,100円	460円
②区分イ（標準報酬月額53万円～79万円の方）	167,400円+（総医療費-558,000円）×1%	93,000円	
③区分ウ（標準報酬月額28万円～50万円の方）	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%	44,400円	
④区分エ（標準報酬月額26万円以下の方）	57,600円	44,400円	
⑤区分オ （低所得者） （被保険者が市区町村民税の非課税者等）	35,400円	24,600円	210円 （90日まで）  160円 （過去12ヶ月で 91日以上）

### イ) 70歳以上の場合

（平成30(2018)年8月現在）

被保険者の所得区分	外来 （個人ごと）	70歳以上の世帯単位 （入院を含む）	1年間に4回 以上ある時 4回目から	食事の標準 負担額 （1食分）
Ⅲ標準報酬月額83万円以上の方	252,600円+（医療費-842,000）×1%	140,100円	460円	
Ⅱ標準報酬月額53～79万円の方 <sup>※1</sup>	167,400円+（医療費-558,000）×1%	93,000円		
Ⅰ標準報酬月額28～50万円の方 <sup>※1</sup>	80,100円+（医療費-267,000）×1%	44,400円		
一般	18,000円	57,600円	44,400円	460円
Ⅱ住民税非課税世帯 <sup>※2</sup>	8,000円	24,600円		210円 （90日まで）
				160円 （過去12ヶ月で 91日以上）
Ⅰ住民税非課税世帯 <sup>※2</sup>		15,000円		100円

※1 「限度額適用認定証」の申請が必要です。

※2 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。

## 手続き

### 認定証

限度額適用認定証（69歳以下の方、70歳以上の方はP22の「※1」に該当する方）

- 保険者に申請し、医療機関窓口や薬局に提示することにより、窓口負担が自己限度額までとなります。高額な医療費が予想される場合は、早めの手続きをお勧めします。
- マイナンバーカードの健康保険証利用なら、限度額適用認定証の準備が不要となり、限度額を超える支払いが免除される場合があります。

### 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証

- 対象は、非課税世帯の方のみです。食事代の減額を受けるには、「標準負担額減額認定証」の手続きが必要です。

### 支給申請

- ご自身が加入している公的医療保険に、高額療養費の支給申請書を提出または郵送することで支給が受けられます。
- どの医療保険に加入しているかは、保険証の表面にてご確認ください。

## お問い合わせ先

～加入している公的医療保険の窓口～

医療保健の種類	お問い合わせ先
国民健康保険	市町村の担当窓口
組合管掌健康保険	各健康保険組合の担当窓口
協会けんぽ （全国健康保険協会管掌健康保険）	全国健康保険協会 島根支部 TEL:0852-59-5139
共済組合	各共済組合の担当窓口
船員保険	全国健康保険協会 船員保険部 TEL:0570-300-800
後期高齢者医療制度	市町村の担当窓口

## (2) 医療費控除

- 所得税や住民税を支払っている方が1年間（1/1～12/31）に一定以上の医療費や介護費用を支払った場合、確定申告することで税金が軽減されます。

### 対象となる主な費用

- 医師や歯科医師による診療費
- 治療や療養に必要なお薬代
- 治療のためのあん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師の施術費用
- 医療費控除の対象となる介護保険サービスの自己負担額
- 通院費（ガソリン代や駐車場料金は含まない）、医師等の送迎費、入院時の部屋代、食事代、医療用器具等の購入代や賃借料
- 寝たきり高齢者のおむつ代（医師が発行する証明書が必要）
- 保健師、看護師や家政婦等に付添など療養上の世話を依頼したときの費用など

### 対象となる金額

$$\{ \text{[対象となる費用の総額]} - \text{[補てんされる金額}^{*1}] \} \\ - \text{[10万円または総所得の5\%}^{*2}]$$

- ※1 生命保険などで支給される入院費給付、健康保険などで支給される高額療養費など
- ※2 総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額の5%の金額差引き

- 支払いを証明する領収書やレシートが必要になります。
- 勤務先の年末調整とは別に、自分で確定申告を行う必要があります。

### お問い合わせ先

- お住まいの税務署



童画家 佐々木恵未さん

## (3) 傷病手当金

- 病気やけがで会社を休んだときは傷病手当金が受けられます。
- 傷病手当金は、病気休業中に被保険者とその家族の生活を保証するために設けられた制度で、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。

### 対象となる人

- 全国健康保険協会や組合管掌健康保険等に加入している被保険者  
※国民健康保険には傷病手当金の制度はありません。  
※被扶養者への給付はありません。

### 支給される条件

- 業務外の事由による病気やけがの療養のための休養であること
- 仕事に就くことができないこと
- 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- 休業した期間について給与の支払いがないこと

### 支給される額

- 1日あたりの金額

$$\left[ \begin{array}{l} \text{支給開始日以前の継続した12ヶ月間} \\ \text{の各月の標準月額を平均した額} \end{array} \right] \div 30日 \times 2/3$$

※支給開始日以前の加入期間が12ヶ月に満たない場合は、異なります。

### お問い合わせ先

- 勤務先の担当者、加入している公的医療保健の窓口



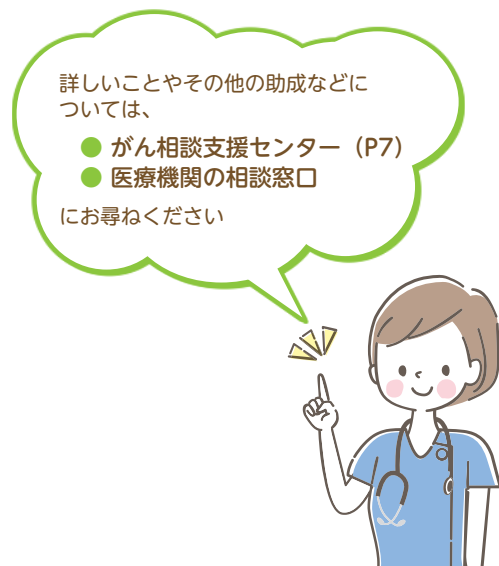
童画家 佐々木恵未さん

#### (4) 障害年金

- 病気やけがによって生活や仕事が制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。
- 病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。
- 受給の可否や年金額などは、年金加入状況や保険の種類、本人の状態などによって異なります。
- 障害厚生年金よりも軽い障害が残ったときは、障害手当金（一時金）を受け取ることができる制度があります。

#### お問い合わせ先

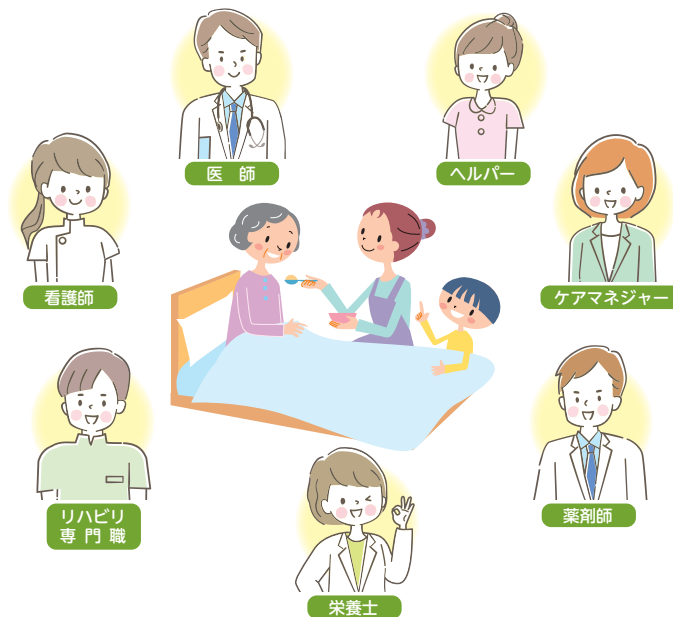
- 年金事務所、加入している公的年金の窓口



## 4

### 在宅療養（自宅での療養など）

- 近年のがん治療は、外来で治療を継続したり、はじめから外来だけで通院治療を行うことも多くなっています。また、住み慣れた自宅でできるだけ長く過ごすことを選ぶ方も増えています。
- どのような療養生活を過ごしていくのかは人それぞれで、医療や介護などに携わる様々な職種の人が連携して、患者さんとご家族を地域全体で支援します。
- 自宅での生活は入院生活に比べるとよい面もありますが、様々な準備が必要でし、「急に具合が悪くなったり痛みが出た時はどうしよう」など、不安な気持ちになるかもしれません。
- ここでは在宅療養にかかる主なサービスをご紹介しますので、お早めに医療機関の相談窓口などへご相談ください。





### 代表的な公的サービス（医療・介護）

- 公的サービスには、病気やケガのときに利用する「医療保険」と要介護認定を受けた人が利用する「介護保険」を適用するサービスなどがあります。
- 医療保険を適用する医療サービスでは、通院しながら訪問看護やリハビリを利用することもできます。このようなサービスは一時的な利用もできますので、がんの治療が始まった、新しい治療に変わった、痛みが出てきたなどで不安に感じた時や戸惑った時は、医師や看護師、相談窓口などにお気軽にご相談ください。
- 介護保険を適用する介護サービスでは、ご自宅で受けるサービスのほかに、通所介護（デイサービス）や短期入所生活介護（ショートステイ）などの介護施設に通って受けるサービスなどを組み合わせて利用することもできます。また、医療サービスと同じような内容のサービスもあります。

区分	介護サービスの対象者	受給要件
第1号被保険者	65歳以上の方	要介護状態、要支援状態
第2号被保険者	40歳以上65歳未満の方	要介護（支援）状態が、老化に起因する疾病（特定疾病※）による場合に限定。 ※がんも症状によっては該当します。

### サービス一覧（主なもの）

- 何をどのように利用できるかは、それぞれのご事情で変わります。
- ここでは主なサービスをご紹介しますので、お早めに医療機関の相談窓口や居宅介護支援事業所のケアマネジャー、地域包括支援センターなどにご相談ください。

相談先	内 容	
医療機関の相談窓口	相談、関係機関等との調整など	相談員（ソーシャルワーカー）などが医療機関などで在宅療養に関する相談を受け付け、病院や訪問看護等の関係機関・職種との調整を行います。
居宅介護支援事業所のケアマネジャー	ケアプランの作成、事業所との調整など	ケアマネジャー（介護支援専門員）が要介護・要支援と認定された人に対し、介護保険の居宅サービス計画書（ケアプラン）を作成したり、介護サービス事業所との調整などを行います。
地域包括支援センター	高齢者の介護予防マネジメント、高齢者の総合相談・相談支援など	市町村が設置している地域包括支援センターでは、高齢者の介護予防マネジメント（要支援状態等になる恐れのある方、要支援1・2の方の介護予防マネジメント）や高齢者の総合相談・相談支援（高齢者の相談を総合的に受け付けて必要なサービスにつなぐ支援）などを行います。

### ア) 医療サービス（介護サービスとして利用できるものもあります）

サービス等	内 容
訪問診療	かかりつけ医が定期的に訪問し、診療を行います。
訪問看護	看護師が訪問し、医療と生活の両面から看護を行います。主治医の指示に基づいて、患者さんご家族が安心して在宅療養を続けられるよう支援します。 [主な内容] ・療養上のお世話（食事、排泄、入浴の介助など） ・医療処置（点滴、注射、たんの吸引、床ずれのケア、経管栄養など） ・健康状態の評価（体温、血圧等のチェックなど） ・医療機器の管理（酸素濃縮器、人工呼吸器など） ・介護に対する相談・支援 ・内服管理 ・療養に対する不安の相談
歯科治療等	歯科医師や歯科衛生士が訪問し、虫歯や歯周病などの歯科治療のほか、入れ歯の調整や歯磨き指導などの専門的口腔ケアを行います。食事が食べにくかったりむせやすい等のトラブルにも対応します。
服薬指導など	薬剤師が訪問し、薬についての説明や薬の管理のお手伝いをします。
栄養・食事指導など	栄養士や管理栄養士が訪問し、食事が食べにくい、むせやすい、家でどんな食事を作ればいいのかなど、療養に必要な栄養・食事について対応します。
動作訓練、リハビリテーションなど	病院や施設、居宅において、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが、よく転ぶ、歩きにくくなった、食事が食べにくくなったなどの日常動作などについて、必要なリハビリテーションを行います。



## イ) 介護サービス

サービス等	内容
訪問介護（ホームヘルプ）	訪問介護員（ホームヘルパー）が訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護や日常生活上の支援をします。
通所介護（デイサービス）	日帰りで施設に通い、入浴や食事などの日常生活上の介護や、生活機能向上のための機能訓練などのサービスを利用できます。
短期入所生活介護（ショートステイ）	施設に短期間入所して、入浴や食事などの日常生活上の介護や、生活機能向上のための機能訓練などのサービスを利用できます。
小規模多機能型居宅介護	通所や訪問、短期間の宿泊サービスを組み合わせて、日常生活上の介護や、生活機能向上のための機能訓練などのサービスを利用できます。
福祉用具貸与・販売	要介護・要支援と認定された人は、その度合いによって手すりや車いす、介護用ベッドなどのレンタル、腰掛け便座や入浴補助用具などの購入に介護保険を適用できます。
住宅改修	要介護者が、自宅に手すりを取付ける等の住宅改修を行うおとすときに、介護保険で費用が助成されます。（手すりの取付け、段差の解消、滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更、引き戸等への扉の取替え、洋式便器等への便器の取替えなど）

## ウ) その他のサービス

サービス等	内容
日常生活用具給付	障がい者等の日常生活がより円滑に行われるための用具を給付又は貸与する「日常生活用具給付等事業」です。市町村役場での手続きが必要です。
福祉タクシー	福祉タクシーとは、車いすや寝台のまま移動可能なタクシーのことで、車いす車両や寝台車両に限らず、普通車両による通院準備や歩行、乗り降りの介助も含んでいます。
配食サービス	配食サービス事業者が、おもに高齢者や介護の必要な人向けに、栄養バランスのとれた食事を定期的に宅配します。

ご紹介しているのは様々なサービスの一部です。  
在宅療養を検討してみようと思われる方は、相談窓口へお尋ねください。



「2. がんの治療に関すること」(3) 緩和ケア、  
「5. ライフステージ別支援」(4) 高齢世代  
のページもご覧ください。

# 5 ライフステージ別支援

- 小児・AYA世代、働き盛り世代、高齢世代など、ライフステージ別の支援についてご紹介します。  
※各ライフステージに共通したり重複する内容もあります。  
※AYAとは「Adolescent and Young Adult」の略で、「思春期と若年成人」を意味し、主に15歳～30歳代を指します（明確な定義がなく、国や機関等によって若干の差があります）

## (1) 子ども（年齢の目安：0歳～14歳）

- 保育や就学の時期に重なり、発育や発達に関する個人差が大きく、患者さんやご家族のお悩みは多岐にわたります。
- お悩みがあれば、がん相談支援センター（P7）などの身近に相談できる窓口へ相談しましょう。また、お悩みに応じて、様々な支援を利用することができます。

## 様々な支援制度

種類	内容	照会先
ファミリーサポートセンター	乳幼児や小学生などの子育て中の依頼会員（援助を受けたい方）と、子どもの保育活動の援助を希望する援助会員（援助を行いたい方）との連絡・調整などの橋渡しの役割を担っています。	各市役所など ※県内の各センターの連絡先などは「島根県のホームページ」に一覧でご紹介しています。 検索ワード 「島根県 ファミリーサポートセンター」
地域子育て支援センター	子育て支援センターは、子育て中の親子（祖父母）が、だれでも無料で利用できます。子育ての悩みや困ったことを相談したり、遊びを教えてもらったり、身体測定ができる日もあります。	各地域子育て支援センター ※県内の各センターの連絡先などは「島根県のホームページ」に一覧でご紹介しています。 検索ワード 「島根県 子育て支援センター」
島根大学医学部 入院児童等患者家族宿泊施設 「だんだんハウス」	入院児童等のご家族が利用できます。	島根大学医学部 医療サービス課 電話0853-20-2069



## がん治療等に伴う定期予防接種再接種補助事業

市町村では、がん治療等により定期予防接種で獲得していた免疫が消失又は低下した20歳未満の患者さんへ再接種費用を助成しています。助成額は市町村により異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の窓口へお問い合わせください。

各市町村の窓口はこちらから確認できます



※事前申請が必要ですので、再接種を受けられる前に市町村へご相談ください。



## 小児がん患者交通費助成事業

公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根では、島根県がん対策募金（小児がん対策募金）を活用して、県内外の医療機関に入院される小児患者さんやご家族に交通費の助成を行っています。

20歳未満で発症した方も含みます。

詳細はヘルスサイエンスセンター島根へお問い合わせください。

TEL: 0853-22-9343

※ヘルスサイエンスセンターのホームページをご覧ください。



## ぜひ、ご覧ください

〈パンフレット〉

中国・四国地域の  
小児がん患者さんご家族のためのサポートブック（第3版）

発行：広島大学病院 がん治療センター（小児がん部門）

小児がんと診断され治療を受けられる皆さまが利用できる経済的・社会的な支援や相談窓口についてまとめられています。

相談窓口や医療費、障がい、療養生活支援、教育・就労支援、患者会・支援団体などが紹介されていますので、ぜひご覧ください。

中国四国 小児がんサポートブック

検索

## (2) AYA世代（年齢の目安：15歳～39歳）



### 学校教育

- 高校生に対する教育支援については、体制が整っていない状況もありますが、支援が受けられる可能性もありますので、同様にご相談ください。
- なお「在籍校で同級生と一緒に進級したい、卒業したい」などの希望があれば、在籍校、教育委員会と連携しながら、遠隔授業による学習支援などを検討する例もあります。
- 島根大学医学部附属病院では、長期入院の高校生に遠隔授業用機器を貸し出します。

### 妊孕性（にんようせい）温存療法等

- がん治療により、生殖機能に影響が及び、子どもを授かることが困難になることがあります。
- 治療を始める前に、卵子や精子などを凍結保存し、将来子どもを授かる可能性を温存することができます。（妊孕性温存療法）
- また、治療後に、凍結保存していた卵子や精子などを用いて、妊娠を試みる治療があります。（温存後生殖補助医療）

#### 妊孕性温存療法

実施医療機関	実施できる温存療法の種類
島根大学医学部附属病院	胚凍結、未受精卵凍結、卵巣組織凍結、精子凍結、精巣内精子採取術による精子凍結

#### 温存後生殖補助医療

実施医療機関	実施できる生殖補助医療の種類
島根大学医学部附属病院	凍結した胚を用いた生殖補助医療、凍結した未受精卵を用いた生殖補助医療、凍結した卵巣組織再移植後の生殖補助医療、凍結した精子を用いた生殖補助医療
島根県立中央病院	凍結した精子を用いた生殖補助医療

島根県では、妊孕性温存療法等の費用助成を行っています。  
妊孕性温存療法は、43歳未満の方が対象です。  
温存後生殖補助医療は、治療期間の初日において妻の年齢が43歳未満の方が対象です。



詳細は、上記の医療機関または  
島根県がん対策推進室へ  
お問い合わせください。  
TEL: 0852-22-6701



### (3) 働き盛り世代 (年齢の目安: 20歳~64歳)



#### 仕事

- 仕事をしている患者さんや家族のために、様々な支援制度があります。また、独自の休暇制度などを設けている職場もあります。退職を考えることもあるかもしれませんが、心身が弱っているときに結論を出すのはできるだけ避けましょう。
- 担当医やがん相談支援センター (P7)、勤務先の人事部門などに必要に応じて相談してみましょう。

相談機関	内容
産業保健総合支援センター	体調や治療状況に合わせ、適切な配慮を受けながら働けるよう、労働者と事業場を支援します。
ハローワーク	長期療養が必要な方に対し、個々の希望や治療状況を踏まえた職業相談・職業紹介等を実施します。
労働局や労働基準監督署	労働条件に関するトラブルや職場環境の問題を含め、労働に関するあらゆる分野の相談を受けます。

がん相談支援センター (P7) では、がんの治療を続けながら「働くこと」に関する相談に、面接または電話で対応しています。また、産業保健総合支援センターやハローワークの出張相談会も各がん診療連携拠点病院等で開催しています。

#### 妊娠・出産・子育て

- しまねの結婚妊娠・出産子育て総合ポータルサイト「てごしてしまね」より、妊娠・出産・子育て支援に関する情報を紹介します (詳細はウェブ上でご確認ください)。



区分	「てごしてしまね」掲載内容 (抜粋)
妊娠・出産に関する支援	相談窓口: 子育て世代包括支援センター/産前・産後安心サポート事業
子どもの健康・医療	〔子どもの病気〕在宅当番医・診療所一覧、島根県子ども医療電話相談 (医療費) 子ども医療費助成、未熟児療育医療費助成、小児慢性特定疾病医療費支援、先天性代謝異常等検査
子どもを預ける	放課後児童クラブ、病児・病後児保育施設、ファミリーサポートセンター
子ども家庭支援	しまね子ども・若者支援マップ (ひきこもり、不登校、心の健康等に関する支援機関)、各種電話相談窓口一覧 (子どもや子育て等)、市町村児童家庭相談窓口
ひとり親支援	児童扶養手当、母子父子寡婦福祉資金、島根県母子家庭等就業・自立支援センター、母子・父子家庭自立支援給付金
障がい児支援	ヘルプマーク・ヘルプカード、思いやり駐車場制度 (島根県身体障害者用駐車場利用証制度)、育成医療制度、障がい児療養支援制度
仕事と子育ての両立	イクメン応援キャンペーン、しまね子育て応援企業「こころカンパニー」、しまね女性の活躍応援企業
家計支援	しまね長寿・子育て安心住宅リフォーム助成事業、子育て世帯定住団地取得支援補助金、就学・修学・就職のための給付・貸付・減免制度等の概要

### (4) 高齢世代 (年齢の目安: 65歳~)



- 疾病を抱えても、自宅などの住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けるために、在宅医療や介護を受けることができます。
- 安心して在宅療養ができるよう、入退院支援を行う病院の地域連携担当者やケアマネジャー (介護支援専門員)、訪問看護ステーション、地域包括支援センター等の関係者が連携して支援します。
- 認知症になって意思決定が難しい場面も生じるかもしれません。自分らしく最期まで暮らせるように、自分の望む医療やケアについて前もって考え、家族などで共有しておきましょう。

「4. 在宅療養」のページもご覧ください。

#### ぜひ、ご覧ください

マンガ「ACP=人生会議って何だろう?」  
マンガ「認知症になっても安心して暮らせるために」

(島根県作成。島根県 (高齢者福祉課) のホームページをご覧ください。)

島根県 高齢者福祉課

検索



## アピアランス（外見）・ケア

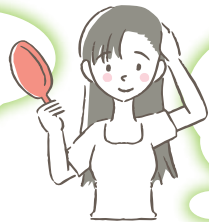
- アピアランスとは“外見、容姿”を表す英語です。
- 療養中でも仕事や人付き合い、外出など、できるだけ今までと変わらない社会生活を送ることは大切です。
- しかし、薬物療法では外見の変化を伴うことがあり、患者さんの社会生活を妨げる要因になることがあります。
- アピアランス支援では、このように患者さんが悩んでいる外見の変化に対して、具体的な対処法の提案をしていきます。

- がんやがん治療により、脱毛、肌色の変化、皮疹、爪の変化、手術痕、部分欠損などで、外見に変化がおこることがあります。
- ウィッグや皮膚変色をカバーする化粧品、爪の変化に対処するマニキュア、人工乳房など外見の変化に対応するさまざまな物品を活用することもできます。
- ウィッグや化粧品を使わなくても、ちょっとしたきっかけで、安心できることもあります。
- 患者さんそれぞれの「気になっていること」を主治医や看護師、がん相談支援センター（P7）などにご相談ください。



### 島根県がん患者社会参加応援事業

島根県では、ウィッグや補整下着の補助を行っています。



詳細は島根県がん対策推進室へお問い合わせください。  
TEL: 0852-22-5060  
※島根県のホームページをご覧ください。

## ヘルプカード

「手助けが必要な人」と  
「手助けできる人」を  
結ぶカード

障がいのある方が困ったときに手助けしてほしいことを伝えるものです。

※島根県障がい福祉課のホームページでダウンロードすることができます。



## ヘルプマーク

電車やバスの中で、  
席をお譲りください。

義足や人工関節を使用している方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が身につけることで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくするものです。

※島根県及び市町村の障がい福祉担当課で交付しています。



## 思いやり駐車場

島根県では、身体に障がいや難病のある方や高齢等で歩行が困難な方（要支援1以上の方）などに対して利用証を交付することで、駐車場を利用できる人を明らかにし、身障者マーク（国際シンボルマーク）のある駐車スペース等を確保する制度を実施しています。



島根県身体障がい者等用駐車場利用証制度

使ってにや



【お問い合わせ先】

島根県 障がい福祉課  
TEL: 0852-22-6526  
FAX: 0852-22-6687

詳しくは、島根県（障がい福祉課）のホームページをご覧ください。

# 6

## ピア・サポート

●ピア・サポートとは、同じ体験をした仲間（ピア）がお互いに助け合う（サポート）ことです。がん以外のさまざまな病気などでもピア・サポートが行われていますが、がんのピア・サポートとは、がんを自身が体験、もしくは家族として体験された方の支え合いです。

●ピア・サポートは医療者のように病気を治療したり、病状や治療の情報を伝えられたりするわけではありませんが、同じような体験をした仲間ならではの支援ができます。

●がんピア・サポーターによる活動や、病院内・地域に開設されている「がんサロン」などがあります。



童画家 佐々木恵子さん



### がんサロン一覧

圏域	サロン名・開催場所	連絡先
松江	<b>くつろぎサロン</b> 松江赤十字病院内（松江市母衣町200）	0852-24-2111 (松江赤十字病院)
	<b>ハートフルサロン松江</b> 松江市立病院内（松江市乃白町32-1）	0852-60-8000 (松江市立病院)
	<b>ふれあいサロン</b> 松江生協病院内（松江市西津田8-8-8）	0852-23-1111 (松江生協病院)
	<b>肺がんサロン「つどい」</b> 松江医療センター（松江市上乃木5-8-31）	0852-21-6131 (松江医療センター)
	<b>電話サロン</b> 松江生協病院内（松江市西津田8-8-8）	0852-23-1111 (松江生協病院)
	<b>がん情報サロン</b> （松江市西川津町748-6）	0852-24-3926 (富田)
	<b>サロンさくら</b> 安来市立病院（安来市広瀬町広瀬1931）	0854-32-2121 (安来市立病院)

圏域	サロン名・開催場所	連絡先
雲南	<b>雲南サロン陽だまり</b> 雲南保健所内（雲南市木次町里方531-1）	0854-42-9638 (雲南保健所)
	<b>雲南市立病院 院内サロンふれ愛</b> 雲南市立病院（雲南市大東町飯田96-1）	0854-47-7500 (雲南市立病院)
	<b>奥出雲サロン「暖々」</b> 町立奥出雲病院（仁多郡奥出雲町三成1622-1）	0854-54-1122 (町立奥出雲病院)
	<b>飯南病院 患者サロンい〜にゃん</b> 飯南町立飯南病院（飯石郡飯南町頼原2060）	0854-72-0221 (飯南町立飯南病院)
出雲	<b>ほっとサロン</b> 島根大学医学部附属病院内（出雲市塩冶町89-1）	0853-20-2545 (島根大学医学部附属病院がん患者・家族サポートセンター)
	<b>なごやかサロン</b> 島根県立中央病院内（出雲市姫原町4丁目1-1）	0853-22-5111 (島根県立中央病院)
	<b>ほっとサロンふらた</b> 出雲市総合医療センター内（出雲市灘分町613）	0853-63-5111 (出雲市立総合医療センター)
大田	<b>おおなん元気サロン</b> 健康センター「元気館」 （邑智郡邑南町淀原153-1）	0855-83-1123 (邑南町瑞穂支所)
浜田	<b>がんケアサロン江津</b> 江津保健センター1階（江津市嘉久志町イ899-74）	090-8068-7920 (松浦)
	<b>ほっとサロン浜田</b> 浜田医療センター内（浜田市浅井町777-12）	0855-25-0505 (浜田医療センター)
益田	<b>益田がんケアサロン</b> 益田赤十字病院内（益田市乙吉町イ103-1）	090-8718-4441 (納賀)
	<b>ほっとサロン益田</b> 益田赤十字病院内（益田市乙吉町イ103-1）	080-3055-8407 (野稲)
	<b>がん患者のつどい益田よつば会</b> （益田市内）	090-9105-6838 (山本)
	<b>ケアサロン津和野</b> 津和野共存病院内（鹿足郡津和野町森村口141）	0856-72-0660 (津和野共存病院)
	<b>吉賀町「ゆめサロン」</b> 吉賀町保健センター内（鹿足郡吉賀町六日市582-1）	0856-77-1165 (吉賀町保健福祉課)
隠岐	<b>サロン隠岐たんぼぼ</b> 隠岐病院内（隠岐の島町城北町355）	08512-2-1356 (隠岐病院)
	<b>西ノ島町がんサロンすまいる</b> 島前集合庁舎隠岐保健所内2階 （隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17）	08514-7-8121 (隠岐保健所)



## 引用

- P13がんに伴うからだのつらさの例…国立がん研究センターがん情報サービス、ホームページ
- P1～14がんと診断されたら…国立がん研究センターがん情報サービス、患者必携がんになったら手にとるガイド（一部は参考）
- P38ピアサポート…一般社団法人日本サイコoncロジー学会、令和元年度厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修事業ピアサポート養成テキスト

## 参考文献

- 厚生労働省、ホームページ
- 国立研究開発法人国立がん研究センター、ホームページ
- 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス、がん情報ホームページ
- 国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院、ホームページ
- 全国健康保険協会、ホームページ
- 公益財団法人がんの子どもを守る会、ホームページ
- 一般社団法人島根県歯科医師会、ホームページ
- 一般社団法人島根県歯科衛生士会、ホームページ
- 公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根、ホームページ
- 島根県内市町村及び医療機関、ホームページ
- 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス、がんと診断されたあなたに知ってほしいこと
- 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス、患者必携がんになったら手にとるガイド
- 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス、わたしの療養手帳、がんにになったら手に取るガイドの別冊
- 国立研究開発法人国立がん研究センター先端医療開発センター精神腫瘍学会発分野、高齢者のがん診療における意思決定支援の手引き
- 国立研究開発法人国立がん研究センター東病院、重要な面談にのぞまれる患者さんご家族へ
- 広島大学病院がん治療センター（小児がん部門）、中国・四国地域の小児がん患者さんご家族のためのサポートブック（第3版）
- 一般社団法人島根県歯科衛生士会、お口の健康は、がん治療を支えます
- 島根県地域両立支援推進チーム事務局（島根労働局）、治療と仕事の両立支援
- 鳥取県、鳥取県健康対策協議会、がん患者さんのための地域の療養情報サポートブック
- 岡山県、岡山県がん診療連携協議会、岡山県がんサポートガイド
- 広島県、がん患者ご家族のためのサポートブック広島
- 山口県、山口県がん患者サポートブック
- 一般社団法人島根県医師会監修/島根県、しまねの在宅医療
- 島根県、マンガしまねの地域包括ケア～認知症になっても安心して暮らせるために～
- 島根県、マンガACP=人生会議って何だろう

## 協力

- 島根大学医学部附属病院
- 松江市立病院
- 松江赤十字病院
- 島根県立中央病院
- 浜田医療センター
- 益田赤十字病院
- 島根県訪問看護ステーション協会
- 患者・家族・遺族のみなさま

がんに関する治療や仕事、生活のことなど、  
「がん相談支援センター」にご相談ください。  
詳しくは7ページをご覧ください。



病院名	電話	相談時間
島根大学医学部附属病院	0853-20-2518	平日(月～金) 8:30～17:00
松江市立病院	0852-60-8083	平日(月～金) 8:30～17:00
松江赤十字病院	0852-32-6901	平日(月～金) 8:20～16:50
島根県立中央病院	0853-30-6565	平日(月～金) 8:30～17:15
浜田医療センター	0855-28-7096	平日(月～金) 9:00～17:00
益田赤十字病院	0856-22-1480	平日(月～金) 8:30～17:00



健康長寿しまね  
マスコットキャラクター  
まめなくん



童画家 佐々木恵未さん



島根県観光キャラクター  
しまねっこ  
島根県庁第6996号

## しまねのがんハンドブック

令和6（2024）年4月

発行者 島根県（健康福祉部 健康推進課 がん対策推進室）  
住所 〒690-8501 島根県松江市殿町1番地  
電話 0852-22-6701、5060  
FAX 0852-22-6328  
メールアドレス gantaisaku@pref.shimane.lg.jp  
デザイン 株式会社クリアプラス

このハンドブックは島根県のホームページに掲載しています。

しまねのがんハンドブック

検索