がん情報ハンドブック

～がん患者さんとご家族のために～

宇部市

もくじ

１．はじめに　1

２．がんに関する相談窓口　2

３．緩和ケア　4

４．病院や自宅で治療を受ける　5

（１）在宅ケア　6

（２）在宅緩和ケアの支援に協力する医療機関　6

（３）訪問看護　8

（４）在宅訪問歯科診療を行う歯科医院　9

（５）在宅緩和ケアの支援に協力する薬局　11

５．治療にかかる費用　12

６．利用できる制度　14

７．患者同士の支え合いの場　18

８．がん治療と仕事の両立　19

９．身近な方ががんと言われたら　21

１．はじめに

日本人の２人に１人が、がんになるといわれる時代、がんとの向き合い方は、一人一人違います。

このハンドブックは、がんと診断された患者さんとご家族のために、困った時に相談できる窓口や治療を受ける上で必要な情報を宇部市内を中心にまとめたものです。

このハンドブックを手がかりに、ひとりで悩まず早い段階から適切な支援を得て、納得のできる治療や療養生活が送れますよう、少しでもお役に立てることを願っています。

2．がんに関する相談窓口

（1）がん･なんでも相談窓口

こののぼり旗が目印です。

　がんの治療に関する様々な悩みや不安について相談できる場所です。

　治療や療養生活などに関する情報、宇部市内の保健・医療・福祉のお知らせなど、必要なサービスが受けられるように医師や看護師、ソーシャルワーカーなどの専門職員がご相談をお受けします。**ご相談された内容が、ご本人の了解なく、他の方に伝わることはありません。**どうぞ、お気軽にご利用ください。

	相談窓口	相談時間	連絡先
1	山口宇部医療センター がん相談支援室	8時30分～17時 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 58－2100
2	シーサイド病院	13時～17時 月～金（祝日・年末年始を除く） 事前に電話で申込み後、相談日決定	TEL 58－5360 FAX 58－5362
3	宇部興産中央病院 医療福祉相談室	9時～17時 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 51－4760 FAX 51－9454
4	宇部協立病院 地域連携在宅医療科	9時～17時 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 33－6111 （内線665） FAX 33－2263
5	わただ内科	9時～17時 （木・土９時～１２時３０分） 月～土（祝日・年末年始を除く）	TEL 34－2611 FAX 34－2331
6	山口大学医学部附属病院 がん相談支援センター	9時～17時 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 22－2473 FAX 22－2155
7	今村くらしの相談室 （「げんげ」がん相談処）	10時～16時　月～金 10時～15時　第２日曜 （祝日・年末年始を除く）	TEL　090－7898－9520 FAX　53-6930 又は　43-7444
8	宇部市保健センター	８時30分～17時15分 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 31－1777 FAX 35－6533

（2）山口県がん総合相談窓口

がんに対する不安や心配、がん治療や療養についての不安、経済的負担に係る支援制度、仕事・就労の問題、セカンドオピニオン等、がんに関すること全般について、安心して療養できるよう支援する窓口です。

相談窓口	相談時間	連絡先
公益社団法人 山口県看護協会	9時～12時　13時～16時 月～金（祝日・年末年始を除く）	TEL 0835−28−7090

※面接をご希望の方は、予約が必要です。

セカンドオピニオン

診断や治療方法について、担当医以外の医師の意見を聞くことです。別の医師の意見を聞くことで 、患者さんがより納得のいく治療を選択することを目指します。セカンドオピニオンを聞いた後は、その意見を参考に担当医と再度、治療法について話し合うことが大切です。

セカンドオピニオンを受けるときの流れと心がけておきたいこと

まず、担当医の診断と治療方針(ファーストオピニオン)を聞きましょう。

▼

セカンドオピニオンを受けたいという希望を担当医に伝えて、紹介状を受け取りましょう。

▼

希望先の医療機関のセカンドオピニオン外来に申し込みをしましょう。

▼

あらかじめまとめておいた、聞きたいことや自分の希望を伝えましょう。

▼

セカンドオピニオンを受けたら、担当医に必ず報告して、今後のことを相談しましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

3．緩和ケア

（1）緩和ケアとは

緩和ケアとは、がんと共に生きる患者さんとご家族の痛みや苦しみ、不安を和らげることを目的にしています。

緩和ケアは、治療の時期にかかわらず、患者さん本人が「自分らしく」過ごせるようにサポートします。がんに伴う体と心の痛みやつらさだけでなく、治療によって生じる苦痛、また患者さんを支えるご家族の悩み、さらには診療にかかる費用や就労の問題などを含む全てが緩和ケアの対象となります。

（2）緩和ケア病棟とは

緩和ケア病棟とは、がんと共に生きることを決心された患者さんがよりよく「生活する」ことをサポートする病棟です。

緩和ケアは病気の初期から、入院、外来を問わず、患者さんが生活される場において取り組まれます。その中で、『緩和ケア病棟』は、「がん」という病気そのものに対する治療が患者さんにとってかえって不利益であると考えられる場合、患者さん自身のお考えによってがんに対する治療を希望されない場合、そして緩和ケアの対象となる苦痛によって入院での生活が望ましいと考えられる場合に、専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する場です。

緩和ケア病棟では「がん」という病気そのものに対してではなく、がんによってもたらされる痛みや様々な症状に対して、多くの専門スタッフがチームとして携わり、その症状を和らげ、患者さんとご家族の生活の質の維持・向上を目指します。

緩和ケア病棟への入院に際しては、本人やご家族が緩和ケア病棟で行われる治療やケアなどの内容を理解されたうえで、療養を希望されていることがとても大切になります。

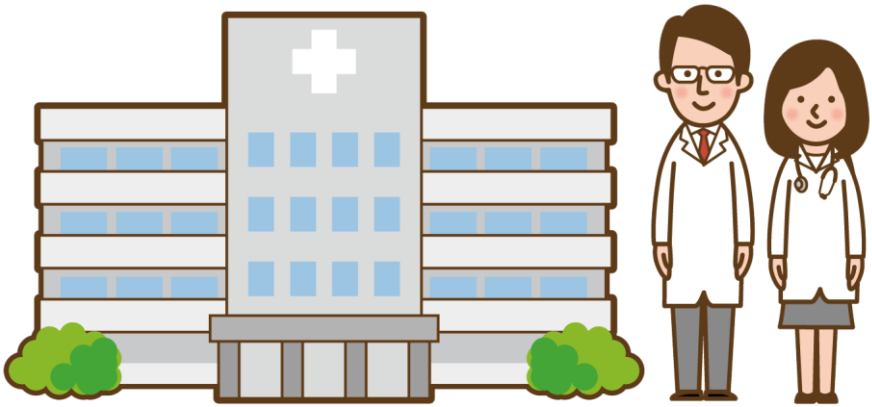
４．病院や自宅で治療を受ける

●がん診療拠点病院（山口大学医学部附属病院）

全国どこでも適切ながんの専門治療が受けられるように、都道府県ごとに国が指定した医療機関です。山口県では、６つの「がん診療連携拠点病院」があり、そのうち、山口大学医学部附属病院は「都道府県がん診療連携拠点病院」として指定されており、山口県全体のがん治療の中心的役割を担っています。院内外のスタッフ向けの研修やがん相談支援センターを通じて、一般の方や医療従事者へ「がん」に関する情報提供を行っています。

●がん診療連携推進病院（山口宇部医療センター）

がん診療連携体制の充実のために、山口県全体の肺がん医療の中核となる病院として県が独自に指定した医療機関です。この機関に指定されている山口宇部医療センターでは、相談支援、緩和ケア等の機能を有し、肺がん医療で他医療機関の診療支援や専門研修の実施、たばこ対策として禁煙外来等に力を注いでいます。



（1）在宅ケア

在宅ケアとは、住み慣れたご自宅で療養する方のために、近くの診療所や病院の医師が訪問診療（往診）を行ったり、訪問看護やヘルパーなど地域のケアスタッフが訪問し、在宅で行う医療・介護・保健サービスです。緩和ケア（がんによる痛みや苦しみを和らげる治療）も、在宅ケアの中で行います。

（2）在宅緩和ケアの支援に協力する医療機関

かかりつけの方のみ対応する場合や内容も様々ですので、詳細をあらかじめお問い合わせください。

①疼痛管理に関して対応可能　④精神的サポート（心のケア）に関して対応可能
②化学療法に関して対応可能　⑤標榜科などの専門分野のみに対応可能
③呼吸管理に関して対応可能　⑥往診に関して対応可能

No	医療機関名	所在地	TEL	①	②	③	④	⑤	⑥
東岐波・川上地区									
1	金沢守クリニック	東岐波5689－4	58－3366	○	○				○
2	くまがい眼科	東岐波花園2129－1	58－6006					○	
3	シーサイド病院	東岐波丸尾4322－1	58－5360	○					
4	波乗りクリニック	東岐波丸尾4327－8	59－1173	○		○	○		○
5	ニシムラ内科	東岐波2151－2	59－2466						○
6	西川医院	西岐波325－1	54－2525	○	○	○	○		○
西岐波・常盤地区									
7	宇部興産中央病院	西岐波750	51－4760	○	○	○	○		
8	内田内科消化器科	床波二丁目5－26	51－9323	○					○
9	鈴木眼科	今村北四丁目26－8	51－3181					○	
10	セントヒル病院	今村北三丁目7－18	51－5111	○	○	○	○		
11	くろかわクリニック	亀浦一丁目2－22	37－2255					○	
12	ときわクリニック	西岐波4739－2	51－3321	○	○	○	○		
13	藤本内科・脳神経内科	則貞五丁目5－7	29－1128						○
恩田・岬地区									
14	宇部協立病院	五十目山町16－23	33－6111	○	○	○	○		○
15	三井外科医院	昭和町四丁目4－16	21－5111	○			○		○
見初・神原・琴芝地区									
16	今村皮膚科形成外科	松山町一丁目8－22	21－0816					○	
17	サンポプラ病院	明治町一丁目7－7	21－2864	○					
18	水木神経内科医院	明治町二丁目5－7	31－9292				○		
19	おぐらクリニック	常藤町4－26	38－2525	○	○				○

No	医療機関名	所在地	TEL	①	②	③	④	⑤	⑥
20	尾中病院	寿町一丁目3－28	31－2133	○	○	○		○	
21	藤野内科	寿町一丁目3－33	32－1521	○	○	○	○		○
22	吉永外科医院	錦町4－11	21－6560					○	
23	わただ内科	寿町二丁目12－7	34－2611	○			○		○
24	小沢内科医院	琴芝町一丁目4－31	22－1515			○		○	○
25	上宇部外科	海南町2－12	21－8888	○	○				○
26	藤田放射線科	琴芝町一丁目2－57	33－6677	○	○			○	
27	山本内科	北琴芝二丁目12－12	21－1580					○	
上宇部・小羽山地区									
28	猪熊耳鼻咽喉科	中村三丁目5－22	35－8787					○	
29	生協上宇部クリニック	海南町２－25	33－3395	○		○			○
30	にしむら内科クリニック	山門四丁目1－27	35－0099					○	
31	ひらき内科	開一丁目3－3	22－8808	○		○			○
32	わだ泌尿器科クリニック	沼一丁目1－23	37－6000					○	
33	おのだ放射線科クリニック	東小羽山町四丁目1－2	22－0331	○	○	○	○		○
新川・鵜の島・藤山地区									
34	宇部記念病院	上町一丁目4－11	31－1146	○	○	○		○	○
35	たお内科クリニック	島二丁目4－11	37－3310					○	○
36	野中耳鼻科	西本町一丁目1－42	21－6006					○	○
37	うのしま内科クリニック	浜町二丁目11－15	34－1101					○	
38	土屋医院	上町二丁目3－11	33－8116				○	○	○
39	浜通りクリニック	東藤曲二丁目5－20	37－1238				○	○	
40	矢野外科医院	鍋倉町6－45	22－1001					○	○
西宇部・厚南地区									
41	きわなみ内科クリニック	西宇部南三丁目2－15	41－1114	○	○	○			○
42	小林整形外科	西宇部南四丁目9－26	41－8380					○	
43	なわたクリニック	沖の旦686－1	39－8737					○	
44	オクダ内科循環器科	厚南中央一丁目2－66	44－4970	○			○	○	
45	末冨内科クリニック	厚南中央二丁目2－3	41－1231					○	○
黒石・原地区									
46	くろいし内科クリニック	妻崎開作503－1	45－0005					○	
47	厚南セントヒル病院	妻崎開作108	44－2111	○				○	
48	すがメンタルクリニック	中野開作433－3	45－2233				○	○	
49	西村外科医院	妻崎開作812－1	41－5010	○				○	○
50	のむら大腸肛門クリニック	妻崎開作83－1	44－0321					○	
51	やまもとクリニック	黒石北三丁目1－53	45－2599	○	○	○			○
52	西垣内放射線科	妻崎開作914－2	41－6200					○	
二俣瀬地区									
53	宇部第一病院	木田字中山田40－20	62－1001	○					

（3）訪問看護

家庭で療養されている方、その家族が安心して生活できるよう訪問看護師が医師の指示のもとで、訪問して看護サービスを行います。

No	事業所名	地　区	所在地	TEL
1	てらす訪問看護ステーション	西岐波	西岐波柳ケ瀬785－6	51－0511
2	ニチイケアセンター西岐波 訪問看護ステーション	西岐波	西岐波浜田1545－1	54－0582
3	訪問看護ステーション ハローナース宇部	西岐波	西岐波229－3	51－1300
4	西岐波セントヒル訪問看護ステーション	西岐波	今村北３－７－１８	52－7503
5	サンキ・ウエルビィ訪問看護ステーション宇部	常　盤	西岐波4412－1	38－7004
6	リハビリ訪問看護ステーションFun to Life	常　盤	西岐波4470－8	39－3727
7	虹の訪問看護ステーション	恩　田	五十目山町16－41－1 シティハイムF1－A	33－5358
8	ハピナース・エル訪問看護ステーション	恩　田	恩田町二丁目18－26	32－0468
9	訪問看護ステーション あん	岬	岬町二丁目5－31	43－6662
10	仁心会訪問看護ステーション和み	神　原	寿町三丁目3－25	39－1772
11	宇部市医師会訪問看護ステーション	上宇部	中村三丁目12－52－11	22－4410
12	訪問看護セレクト	上宇部	中村三丁目10-18-2-102	39－7564
13	訪問看護ステーションりんく	上宇部	海南町2番58-1　オックスビル2階	39－7638
14	メンタル訪問看護ステーションconamu	上宇部	海南町2番58-1　オックスビル3階	21－1560
15	おもてなし訪問看護リハビリステーション	小羽山	上宇部吉原471－11	38－8118
16	訪問看護ステーション 白鳥	小羽山	南小羽山町一丁目8－16	37－0233
17	西日本訪問看護ステーション エスコート	新　川	島一丁目7－13森ビル2階	39－3215
18	さるびあ訪問看護ステーション	鵜の島	浜町二丁目1－3	36－1173
19	ホームナース立花訪問看護ステーション	藤　山	浜田三丁目24－1	39－2858
20	セノーテ訪問看護	藤　山	中山1129-15-102	39－8178
21	訪問看護ステーション ハローナース宇部西	西宇部	際波字東河田287－1	45－1215
22	訪問看護ステーション 私の家	西宇部	沖ノ旦中一ノ原953－2	55－5521
23	きわなみ訪問看護ステーション	厚　南	際波726－3	39－9873
24	医療法人聖比留会セントヒル訪問看護ステーション	黒　石	妻崎開作108	43－9797
25	ライフステップ創 訪問看護ステーション	原	妻崎開作1014－3	44－3355
26	泉仁会訪問看護ステーション	二俣瀬	木田40－20	62－1055
27	訪問看護ステーションケアヒルズ扶老会	船　木	船木833	69－0020
28	訪問看護ステーション未来	船　木	船木1017－5	67－3018

（4）在宅訪問歯科診療を行う歯科医院

かかりつけの方のみの対応する場合や内容も様々ですので、詳細をあらかじめお問い合わせください。

No	診療所名	地　区	所在地	TEL
1	愛歯科診療所	東岐波	東岐波5687－5	58－5880
2	きわ歯科クリニック	東岐波	東岐波5623－1	58－6607
3	すみかわ歯科医院	東岐波	東岐波1052－1	58－0643
4	山下歯科医院	東岐波	東岐波3797－4	58－2500
5	おさき歯科医院	西岐波	西岐波神楽田1346－14	51－8383
6	歯科・矯正歯科アールクリニック※1	西岐波	西岐波東原1227	51－6480
7	たかい歯科・矯正歯科クリニック※2	西岐波	大字西岐波2775－7	54－0234
8	にし歯科医院	西岐波	西岐波大沢4560－6	51－6430
9	沖本歯科クリニック※1	常　盤	則貞六丁目2－11	35－7575
10	かねこ歯科医院	恩　田	恩田町三丁目8－19	22－0272
11	協立歯科診療所	恩　田	五十目山町16－42	34－2511
12	グリーン歯科医院※1	恩　田	五十目山町12－41	22－3636
13	みなと歯科医院	恩　田	恩田町二丁目27－8	33－3677
14	石川歯科医院	岬	昭和町四丁目1－17	31－5060
15	みさき歯科	岬	岬町一丁目9－20－1	37－2750
16	徳久歯科クリニック	見　初	松山町一丁目7－20	37－0666
17	神原歯科医院※1※2	神　原	神原町二丁目1－62	37－0808
18	第一歯科診療所※1※2	神　原	常盤町二丁目4－15	31－6427
19	田村歯科	神　原	東本町二丁目1－12	21－2312
20	松尾歯科クリニック	神　原	寿町三丁目7－11	36－6480
21	山根歯科医院	神　原	常盤町二丁目5－25	21－5512
22	平木歯科医院※1	琴　芝	琴芝町一丁目2－16	34－1118
23	しんたく歯科医院	上宇部	大小路一丁目13－33	35－1515
24	ばん歯科クリニック	上宇部	山門四丁目1－1	37－2355

No	診療所名	地　区	所在地	TEL
25	藤田歯科医院	上宇部	沼二丁目10－16	32－7000
26	山内歯科	上宇部	開一丁目3－1	21－2415
27	久野歯科医院	小羽山	南小羽山町二丁目20－3	34－3580
28	おかの歯科医院	新　川	島二丁目4－17－102	33－5585
29	椙山歯科医院※1	新　川	松島町9－5	21－9568
30	中務歯科医院※1	新　川	相生町6－23	21－2759
31	前出歯科医院	新　川	中央町三丁目4－5	34－4100
32	もうり歯科クリニック	鵜の島	小松原町二丁目1－23	32－2778
33	梶井歯科医院	藤　山	居能町二丁目9－32	32－1658
34	かわむら歯科	藤　山	東平原二丁目7－18	22－3377
35	たなか歯科※1	西宇部	西宇部南二丁目12－32	44－3388
36	アップル歯科	厚　南	厚南北一丁目8－5－101	41－8814
37	あおき歯科クリニック	黒　石	中野開作字五ノ割415－3	45－2577
38	村田デンタルクリニック	黒　石	黒石北四丁目4－35	39－8572
39	ふたまたせ歯科	二俣瀬	木田542－1	62－1212
40	ユー歯科医院	小　野	小野3902－1	64－5020
41	山崎歯科	船　木	船木979	67－0045

※１かかりつけの患者に限る　※２要相談

★ご不明な点は、宇部歯科医師会（TEL 31－0876）まで、ご連絡ください。

（5）在宅緩和ケアの支援に協力する薬局

対応内容の確認のため、詳細をあらかじめお問い合わせください。

No	診療所名	地　区	所在地	TEL ※	緊急連絡先
1	サン薬局	西岐波	今村北五丁目12－1	54－4570	54－4570（転送）
2	西岐波薬局	西岐波	今村北四丁目26－12	51－0217	090－6841－1403
3	西本薬局	西岐波	床波二丁目3－28	51－0942	090－6840－1255
4	フジモト薬局西岐波店	西岐波	西岐波1550－10	54－0446	54－0446（転送）
5	あおば薬局	恩　田	五十目山町15－2	35－5571	090－2003－4969
6	ドレミ薬局	恩　田	恩田町二丁目23－20	35－4109	090－3174－2376
7	みさき薬局	岬	岬町一丁目７－6	37－4537	37－4537（転送）
8	はら薬局寿町店	神　原	寿町一丁目3－31	22－7587	090－7531－9944
9	おおしま相談薬局	小羽山	南小羽山町一丁目9－18	22－1141	090－3372－7839
10	上宇部あおば薬局	上宇部	海南町2－21	36－7005	36－7005（転送）
11	ひらき薬局	上宇部	開一丁目3－2	31－1153	31－1153（転送）
12	ひまわり薬局	新　川	西小串一丁目3－15－103	22－1143	090－7372－6941
13	みらい薬局	新　川	東小串二丁目1－3	39－9963	080－5610－1856
14	若松薬局	新　川	若松町4－17	34－2141	090－6842－0827
15	フジモト薬局中野店	厚　南	大字東須恵751－20	43－1791	090－9415－5388

※こちらの電話番号でつながらない場合は緊急連絡先をご利用ください。

お薬手帳はあなたの健康・安全へのパスポートです

●病院・薬局へ必ず持っていきましょう

薬の重複や飲み合わせの悪いものを避けるため、
医師と薬剤師の確認が必要です。

●一冊にまとめましょう

お薬手帳を病院・薬局ごとに分けてしまうと
必要なチェックができなくなります。

●災害・急病時に適切な処置が速やかに受けられます。出張や旅行にも持っていきましょう。

5．治療にかかる費用

がん医療を受けるにあたって、医療費のことも気になります。上手に制度を利用して、入院や外来の費用、薬局の薬代、往診料や訪問看護料などの負担を少なくしましょう。

（1）健康保険限度額適用認定証

治療前に手続き

１か月の医療費が高額になりそうなときに備えて、前もって限度額認定証の交付を受けておくと、手術や抗がん剤治療などで高額な医療費が発生しても、月ごとの１つの医療機関や薬局での支払いが自己負担限度額までとなります。

認定証を医療機関や薬局に提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額まで軽減され、多額なお金を用意しなくても支払いできます。

※自己負担限度額は年齢や所得により異なります。

（2）高額療養費制度

治療後の払戻し

医療機関の窓口で支払う医療費の１か月分（月の初日から末日まで）の合計が自己負担限度額を超えた場合、その分が払い戻される制度です。申請後、後日、高額療養費として払い戻しされます。

●対象外の経費

在宅療養の場合…ガーゼなどの衛生材料、消毒液、オムツなどの経費
入院の場合…食事料、オムツ代、病院で借りる寝衣、個室料、診断書料、テレビカードなど入院生活に必要な経費

（3）医療費控除

医療費控除は1年間の医療費が、10万円（又は所得金額の5%）を超えた場合、申請により税金が還付される制度です。医療費や訪問看護料のほか、医療機器の購入費や通院のための交通費等も、医療費控除の対象になりますので、領収書は大切に保管しておいてください。

（4）障害年金

障害年金とは、病気やけがによる障害のため、日常生活や働くことに支障が出た場合に支給される公的年金制度のひとつです。がんの場合も障害年金の支給対象になります。障害年金を知っている人は、約半分に止まります（厚生労働省調査）。もらい忘れがないようにしましょう。

がんによる障害とは…

① 外部障害（咽頭摘出による言語障害、脳への転移による肢体障害他）
② 全身衰弱（抗がん剤等による衰弱、下痢、体重減少他）

に大別されます

●受給要件（原則）

① 定められた基準以上の障害であること
② 公的年金の保険料の未納期間が全体の３分の１以下
※ただし、65歳未満の方で、直近１年間に未納がない場合も可
※20歳未満での発症は納付要件不要
③ 被保険者期間中に初診日があること

●相談場所

年金事務所、山口県社会保険労務士会または障害年金に詳しい社会保険労務士

6．利用できる制度

介護保険サービス

●介護保険サービス

ホームヘルプサービス等の居宅サービスや施設サービス、福祉用具の貸与・購入費の支給や、住宅改修費の支給などが受けられます。

●対象者

介護や支援が必要と認められた第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40歳以上65歳未満の※特定疾病の方）

※がんについては、医師が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したものに限る。

（問い合わせ）宇部市高齢者総合支援課　TEL.34－8396

宇部市退院情報連絡システム

退院後の療養がスムーズに行えるよう、必要な保健・医療・福祉サービスが退院直後から利用できるシステムです。病院からの連絡を受けて、入院中から、在宅療養に向けて、患者・家族や主治医・看護師・ソーシャルワーカー・地域の保健師・ケアスタッフと一緒に退院後の生活を支援します。

（問い合わせ）宇部市高齢者総合支援課　TEL.34－8298

若年がん患者の在宅支援助成事業

20 代、30 代の終末期の方が、住み慣れた自宅で自分らしく安心して生活が送れるよう、在宅サービス利用料（訪問介護、福祉用具貸与もしくは購入）の一部を助成します。

（問い合わせ）宇部市健康増進課　TEL.31－1777

がん患者ウィッグ購入費助成制度

がん治療を受けている人の就労や社会参加を応援し、療養生活がよりよいものになるようにウィッグ（かつら）の購入にかかった経費の一部を助成します。※助成金の支給には要件があります。

（問い合わせ）宇部市健康増進課　TEL.31－1777

山口県アピアランスケア推進事業助成金（ウィッグ等の購入費の助成制度）

山口県では、がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化に対するケアを通じ、社会参加を支援し、がん患者の QOL 向上を図るため、がん治療により脱毛した場合のウィッグや、乳房切除された場合の補整下着等の購入費を助成します。

山口県ホームページ▶ **がん対策・山口県アピアランスケア** 検 索

ウィッグの購入・調整・メンテナンスの相談

がん治療のため、抗がん剤の副作用による脱毛で悩まれている方へ、ウィッグの購入・調整・メンテナンスをサポートします。

問合せ先

山口県美容業生活衛生同業組合宇部支部

宇部市薬剤性脱毛サポート美容師　　代表　森脇 昭彦

TEL・FAX（0836）41－0760

※薬剤性脱毛サポート美容師認定店をご紹介します。

7．患者同士の支え合いの場

患者会で、同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが楽になったり、療養生活を穏やかに送る知恵を得られることがあります。

(1)患者サロン

がん患者サロンは、不安や孤独を共有できたり、経験者の生の声が聞けたりする場所です。同じ立場でなければわからない悩みを話し、気持ちを分かち合うことで大きな心の支えになります。

患者サロン「れんげそう」

山口大学医学部附属病院では、がん患者さんやご家族の方が、病気や生活のことについて自由に話すことができる場として患者サロン「れんげそう」を開設しています。お気軽にお立ち寄りください。（事前予約はなく料金は無料です）

●日時／第1・3金曜日　第2・4水曜日　13時～14時30分
●場所／山口大学医学部附属病院
患者相談室（外来棟1階 患者支援センター）

（問い合わせ）山口大学医学部附属病院 がん相談支援センター　TEL.22-2473

患者サロン「あさひ」

山口宇部医療センターでは、がん患者さんとご家族に談話室のようなサロンを提供し、自由に意見を話し合ったり、情報交換の場としてサロン「あさひ」を開催しています。気分転換を兼ねて参加されてみませんか。

●日時／毎月第2・4木曜日　14時～15時
●場所／山口宇部医療センター　外来棟地下食堂横
●内容／茶話会、医師・薬剤師・検査技師等の質問コーナー等

（問い合わせ）山口宇部医療センター がん相談支援室　TEL.58－2100

（2）患者会

Breast Cancer Network Japan あけぼの山口（乳がん患者の会）

乳がん体験者の会で、全国組織です。乳がんに関わる情報提供や講演会、電話相談等の活動を行っています。また、私達の経験を通して早期発見の大切さを訴え、そのための検診及び自己検診を呼びかけています。

あけぼの会HP　http://www.akebono-net.org/

（問い合わせ）末次真弓　TEL.58−6246　浜田ひとみ　TEL.31−6522
平日の18時30分～20時にご連絡ください。

公益社団法人　日本オストミー協会 山口県支部

人工肛門・人工膀胱の患者団体で、全国で9,000名の会員がいます。皮膚のトラブル等医療上の問題、福祉についての研修、同じ悩みを抱える方からの相談、患者の福祉向上のための活動等を幅広く行っています。年会費は3,600円です。

（問い合わせ）幹事 藤井悌一　TEL.35−0609

血液疾患患者の会・フェニックスクラブ

骨髄バンクの結成に取り組んでいた血液疾患の患者たちが1994年に結成。会員は全国に200人、毎月一回の「通信」と、年に数回の「交流会」で患者自身の体験や治療の情報などを交換しています。患者自身の運営で、治療の不安や病気とつき合う生き方などを気兼ねなく話し合える会です。会員限定のFacebookグループもあります。

パンフレット　血液疾患患者の会・フェニックスクラブ　検索

（問い合わせ）事務局担当 野村英昭　TEL090-8248-9972

山口喉友会

喉頭摘出手術により、発声が難しくなった方の術前術後の相談、第２の人生を切り開いていくための社会復帰の応援、発声訓練(食道を利用した食道発声法、電気喉頭を使用した発声法、シャント発声法)を行っています。県下4教室（下関・宇部・防府・周南）で発声訓練活動を行っており、楽しくお互いの情報交換ができる場を目指しています。年に１回１泊２日の親睦交流会を開催しています。会報誌は毎年12月に発刊し、会員の投稿によって励ましや安心感を共有しています。

＜宇部市の発声指導＞

●山口大学医学部附属病院耳鼻咽喉科　外来診療棟3階
　日時／毎月第１・３月曜日　13時～15時

●宇部市総合福祉会館
　日時／毎月第２月曜日　13時～15時

（問い合わせ）代表 西村武剛　TEL.34－2450 FAX.34－2480

8．がん治療と仕事の両立

がんになっても、仕事を続けたい。

がん治療と仕事を両立できないか、じっくり考え、困った時は相談しましょう。

（1）仕事に関する相談窓口

●長期療養者職業相談窓口

専門の就職支援担当者「就職支援ナビゲーター」が能力や適性、病状、治療状況などを考慮してマンツーマンで就職を支援します。

〇症状、通院状況に考慮した求人を探します。
〇仕事復帰の不安解消のための相談に応じます。
〇応募書類の作成や面接の受け方についてアドバイスします。
〇職業訓練や就職支援セミナーなどをご案内します。

対　　象：主治医から就労可能と判断されているがん・肝炎等の長期療養中の方
場　　所：ハローワーク宇部（宇部市北琴芝二丁目4－30）
ＴＥＬ：31－0164（部門コード 44＃）
相談日時：月～金　８時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）
※事前予約が必要です。

●宇部総合労働相談コーナー

労働に関する相談を受け付けています。

場　　所：宇部地方合同庁舎 宇部労働基準監督署内（宇部市新町10－33）
ＴＥＬ：31－4509
相談日時：月～金　８時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）

●労働ほっとライン

各種労働問題に専門の相談員が電話でお応えします。

Ｔ Ｅ Ｌ：083－933－3232
相 談 員：社会保険労務士
相談日時：月～金　9時～18時（祝日・年末年始を除く）
　　メールでの相談も可　roudou@pref.yamaguchi.lg.jp
問い合わせ：山口県労働政策課

●山口県社会保険労務士会

まずは、ご予約のお電話をおかけください。対面相談は予約が必要です。

場　　所：山口県商工会館（山口市中央四丁目5－16）
Ｔ Ｅ Ｌ：0120－939－664、083－923－1720
受付日時：月～金　9時～17時（祝日・年末年始を除く）
電話相談日：毎週木曜日　14時～17時
対面相談日：毎週木曜日　14時～17時

●治療と仕事の両立支援相談窓口（山口産業保健総合支援センター）

がん、難病などにり患された方が、治療を受けながら仕事を続けるための、ご相談をお受けします。

場　　所：山口大学医学部附属病院出張相談窓口
相談日時：毎週火曜日（祝日・年末年始を除く）11時～15時
Ｔ Ｅ Ｌ：22－2074

（2）その他

●山口県がん患者サポートブック　がんと仕事とお金

山口県ホームページ▶ **山口県がん患者サポートブック** 検 索

●がんと仕事のQ&A

国立がん研究センターがん情報サービスホームページ▶ **がんと仕事のQ&A** 検 索

9．身近な方ががんと言われたら

患者さんの気持ちに寄り添いましょう

がんになっても、家族の関係が変わることはありません。患者さんの話をじっくり聴いて、患者さんご本人の気持ちを受け止め、寄り添うよう心がけましょう。あなたがいてくれることが支えになるのです。それは、時間をともに過ごしてきた家族にしかできない大切な役割のひとつです。

情報を集めましょう

家族の誰かが「がん」とわかったとき、多くの人が「苦しんでいる家族のために、私ができることは何もない」と感じてしまいがちです。しかし、できることはたくさんあります。その代表的なものが「情報集め」です。自分の家族がどんな種類のがんなのか、治療法にはどういったものがあるのか、金銭面でサポートしてもらえる制度はないか、積極的に情報を集め、自分に何ができるかを考えることが大切です。もし、調べた内容に疑問がある場合は、主治医に聞いてみることをおすすめします。

家族も自分自身を大切にしましょう

ご本人を支えるためにも、あなた自身の心と体、生活を大切にしましょう。

ご家族は、「本人はもっとつらいのだから」と自分の気持ちを抑えてしまうことも少なくありません。その一方で、ご自分の日常生活も維持していく必要があります。そのため、ご家族は、「第二の患者」ともいわれます。

ご本人をサポートするためにも、意識的にあなた自身をいたわり、支援を求めましょう。

宇部市がん情報ハンドブック

発　行／平成24年3月　平成25年3月改訂
平成29年3月改訂　令和3年3月改訂
令和5年４月修正　令和5年10月修正
令和5年11月修正

編　集／宇部市　健康増進課
〒755-0033　山口県宇部市琴芝町二丁目1番10号
TEL 0836-31-1777　FAX 0836-35-6533

再生紙を使用しています。