

もっと

知ってほしい

大切な人が がんになったとき

すべてのがん

患者さんを支える人のために

●ヴィジュアルセット●

Presented by  CancerNet Japan

Supported by 

監修

埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科 教授

大西秀樹

国立がん研究センター がん対策情報センター センター長

若尾文彦

ご利用の皆様へ

この資料は、NPO 法人キャンサーネットジャパンの発行する冊子をもとに制作した、
パワーポイント形式のスライド資料です。

ここで提供する情報は、医療関係者の方が、患者の医療に関する決定のために
患者と相談されることに代替するものではありません。

この資料の内容は著作権法で保護されており、その権利はキャンサーネットジャパンが所有しています。
資料の商用的な利用、またいかなる場合においても内容に変更を加えることを禁じます。

この資料は、日本で承認されている内容に基づいて作成されています。
日本以外の国においては、これら情報が適切でない場合もありますので、
それぞれの国における承認の有無や承認内容をご確認の上ご利用ください。

キャンサーネットジャパンはこの資料上の内容のすべての権利を保有し、
またいつでもこのサイトの内容を削除、修正する権利を所有しています。
また、スライド資料の情報は、最新のものに更新するよう努めていますが、
常に最新情報が反映されるものではないことをご了承ください。
資料の内容の変更等により生じる結果については何ら責任を負いません。

スライド資料の複製・転載・引用・頒布などの二次利用を希望される場合は、
「もっと知ってほしいがんのこと ヴィジュアルセットダウンロードサイト」お問い合わせフォームより
利用目的、利用媒体等についてお知らせください。

大切な人を支えるあなたへ

大切な人ががんと診断されたとき、
あなたも一緒に大きなショックを受けたのではないのでしょうか。

がんの闘病中には、患者さん同様、
患者さんを支える人にも大きなプレッシャーがかかります。

それでも、「大切な人を自分が支えなくては」と考えたからこそ
この場に集まってくださっていることでしょう。

本日は、あなた自身の健康を守ることの必要性、がんやその治療の
情報源など、患者さんを支えるあなたが知っておきたいことをご紹介します。

がん患者さんを支える生活の中でつらいときも元気なときも、
今日の話を思い出していただくことで、あなたの力になれると幸いです。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

- がん患者さんを支える人が知っておきたい大切なこと
- がんとがんの治療について正しい知識を持つ
- 患者さんが納得して意思決定ができるように支える
- 揺れ動く心の動きに寄り添う
- 家族ができる療養生活のサポート
- 身近にいる専門家を療養のサポーターに
- 経済的な問題を解決する
- 積極的な治療を受けられなくなったとき

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

「がん患者さんの家族は第2の患者」といわれています。

周囲の人は、大切な人のがんの闘病に大きな影響を受けるからです。

闘病を長く支え続けるには何よりもあなた自身の健康が大事です。

そして、準備も覚悟も、ときには割り切りも必要になります。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 大切な人を支えるために、あなた自身を大切に

●自分の心身の健康を守る

患者さんの闘病生活の節目では、
あなた自身の生活も変わります。
がんは5年10年と経過をみていくため、
その間あなたが健康でいることが大切です。

●リラックスする時間を作る

毎日短い時間でもいいので、自分の時間を持つことでちょっとした気分転換を。

●感情を表に出すのも大事

泣いたり怒ったり、愚痴を言ったりするのは
悪いことではありません。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● がんとがんの治療について、正しい情報を得る

● 医療スタッフや信頼できる情報源を参考に

- ◆ まずは担当医や看護師、薬剤師に病状や治療の選択肢について、じっくりと話を聞きます。
- ◆ がんの種類ごとに作成されている診療ガイドライン、信頼できる本やホームページなども参考になります。
- ◆ 信頼できないの情報を振り回されないようにしましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 治療や過ごし方を決めるのは患者さん自身

● 周囲の役割は意思決定を支えること

- ◆ 患者さんについて「自分が一番知っている」
「こうするほうが絶対にいい」と思い込まないようにしましょう。
- ◆ 周囲の意見が強かったり割れたりすると、
患者さんも医療スタッフも戸惑います。
- ◆ 適切な情報を集めて、患者さんの懸念を解消できるように
手伝いましょう。
- ◆ 誰にサポートしてもらうか、情報を誰にどこまで伝えるのか
についても患者さんと確認しておきましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 揺れ動く患者さんの心に寄り添う

● 患者さんの心の変化に理解を

- ◆ がん患者さんは診断、告知から治療、その後の療養までの間に大きな心の揺れを経験します。
- ◆ 周囲も患者さんも治療の状況や結果に一喜一憂してしまいがちですが、患者さんもあなたもそのときの体調や感情、環境で変わり、いつも同じではありません。
- ◆ 患者さんが前に言っていたこと、していたことに縛られすぎないほうがいいでしょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

- 優先順位をつけて、療養生活を支える

- 自分がすべきことと頼めることを分ける

- ◆ 時間や体力には限界があります。
無理せず誰かに支えてもらいましょう。
- ◆ 患者さんと病状や用事を情報共有する連絡手段をもちましょう。
- ◆ 遠距離にいる患者さんを支える場合には、連絡を取れる人、
動いてくれる人を早めに決めて、態勢を作ることが必要です。

- “ケアしている人のケア”も力になる

- ◆ 患者さんをケアしている人の手伝いをする事で、
間接的に患者さんを支えることができます。

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 医療スタッフや患者団体などのサポートを受ける

● 自分ひとりで抱え込まずに相談を

- ◆ 患者さんとの関係や経済的な問題などで悩んだときには
気軽に医療スタッフや患者団体などに相談しましょう。
- ◆ あなた自身の健康が脅かされているならば
医療機関を受診しましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 経済的な問題を話し合う

● 後でもめないようにルールを決める

- ◆ 治療費だけでなく、患者さんの世話のために病院や自宅に通う交通費、お見舞い客への御礼、人が集まったときの食事代などもかかります。
- ◆ 金銭的な問題でトラブルが起こらないように、患者さんも交えてルールを決めておきましょう。
- ◆ どんな社会的なサポートが受けられるかについても検討しておきましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第1章

がん患者さんを支える人が 知っておきたい大切なこと

● 積極的な治療が受けられなくなるときのことも考えておく

● 悩んだら周囲や医療スタッフに相談を

- ◆ がんが進行すると、積極的な治療を受けるのが難しくなることがあります。
- ◆ 患者さんがしたいこと、財産や大事な持ち物の管理、連絡すべき人などを患者さんと話し合っておきましょう。
- ◆ ただ、患者さんがそのことを話したくない、死を認めたくないというケースもあるため、タイミングと状況を見計らっての対応が必要です。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの治療法はどんどん進歩しており、
いくつかの治療法が組み合わせられることも多く、
治療が複雑になっています。

患者さんの病状や希望に合わせた治療法を選ぶよう、
まずはがんそのものや主な治療法についての知識を
持つようにしたいものです。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

● がんはさまざまな専門家がチームを組んで治療する

- ◆がんにはさまざまな治療法があり、いろいろな副作用が出ることから、専門性をもつ医療スタッフがチームを組む「チーム医療」が行われるようになってきました。
- ◆大切な人を支えるには、どんな病状なのか（がんのタイプ、病期／ステージなど）をまず把握して、どんな治療の選択肢があるのか、どんな専門家が関わるのかを知ることが大切です。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの三大療法

手術

放射線
療法

薬物
療法

抗がん剤がよく効くがん、放射線療法がよく効くがんなど、
がんの種類や病期によって効果は異なります。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

手術

- 外科的にがんとその周辺を切除
- 固形がんでは通常、最初の選択肢
- 傷口を小さくする工夫がされている

メリット：

- 手術の方法は比較的確立されている
- 内視鏡手術では傷口が小さく、回復が早い

デメリット：

- 開胸手術や開腹手術などは体へのダメージがある
- 内視鏡手術には熟練した技術を要する

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

薬物療法

- 抗がん剤：がん細胞のような細胞分裂が激しい細胞を叩く
- 分子標的薬：細胞内の分子に結合し増殖を止める
- 抗ホルモン薬：がんを大きくするホルモンの分泌や働きを抑える
- 複数の薬が組み合わせられることが多い
- 間隔を空けて何度か薬を使うことがほとんど

メリット：

- 手術や放射線療法で治療しきれなかったがんに働きかける

デメリット：

- 副作用の個人差が大きく、治療を中断せざるを得なくなることも

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

放射線 療法

- 放射線を照射し、がん細胞を破壊して増殖を止める
- X線、γ線、電子線が主で、陽子線や重粒子線を使う治療もある
- 体外照射と体内照射がある

メリット：

- 臓器の形や機能を比較的残せる

デメリット：

- 皮膚障害、吐き気、口内炎などの副作用がある場合も
- 後々に神経や皮膚などに晩期障害が出る可能性も

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

三大療法は組み合わせて行われることもよくあります。

術前・術後化学療法

手術の前後に薬物療法を行う

術中放射線療法

手術中に放射線を照射する

化学放射線療法

抗がん剤と放射線療法を組み合わせる

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの症状やQOL(生活の質)を改善する方法

支持療法

リハビリ
テーション

補完
代替療法

緩和ケア

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの症状やQOL(生活の質)を改善する方法

支持療法

- がんに伴う症状や、積極的な治療による副作用を和らげ、生活の質を下げないように“支持”する治療法
- 抗がん剤の吐き気止め(制吐剤)などが挙げられる

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの症状やQOL(生活の質)を改善する方法

リハビリ テーション

- がんそのものや治療によって体の機能が落ちたときに行われる
- 肺がん手術後の呼吸の訓練や、
乳がん手術後の腕や肩の運動など

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの症状やQOL(生活の質)を改善する方法

補完 代替療法

- がんの一般的な治療法を“補完”、あるいは“代替”する治療法
- 鍼灸やマッサージ、漢方薬などが代表的
- 採り入れる場合はまず担当医と相談をしましょう

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第2章

がんとがんの治療について 正しい知識を持つ

がんの症状やQOL(生活の質)を改善する方法

緩和ケア

- 痛みや不眠、精神的な落ち込みなど、がんや治療に伴う心身の苦痛を和らげるケア
- 早い段階から緩和ケアを始めることで患者さんの生活の質を保てる

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

治療法やその後の生活を決めるのは、患者さん自身です。

患者さんを支える周囲の人たちは、
自分の意見を主張するのではなく、
患者さんの意思を尊重すべきです。

希望をよく聞き、情報を集めて、
患者さんの意思決定を支援しましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

- 治療や生活について決めるのは患者さん自身
- 周囲の人は、患者さんの治療や生活を自分が仕切らなくてはならないと思ってしまうことがあります。
- できることは、患者さんの代わりに決めることではなく、患者さん自身の意思決定を支えることです。
- 患者さんが決められない状況では、それを受け止め、できるだけ粘り強く患者さんの気持ちを引き出し、希望に合う治療法を選ぶように支援しましょう。
- 患者さんの希望を聞き出す前に、まず病状や治療の方法・副作用について、担当医や看護師などが本人にどこまで話しているかを確認しましょう。



第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

- 正しい情報を集め、整理して患者さんに伝える

がんについて



- ☐ がんのタイプ
- ☐ 病期／進行期（ステージ）
- ☐ がんがどこにできているか
- ☐ がんはリンパ節やほかの部位に広がっているのか
- ☐ 病理検査の結果
- ☐ 今後の病状の見通し

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

- 正しい情報を集め、整理して患者さんに伝える

治療について



- ☐ 標準治療はどのようなになっているか
- ☐ 患者さんの治療の選択肢
- ☐ それぞれの治療のメリット・デメリット
- ☐ 長期間を経てから出てくる治療の副作用
- ☐ 日常生活への治療の影響（仕事・家事・育児など）

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

- 正しい情報を集め、整理して患者さんに伝える

治療について



- ☐ がんや治療の今後の性生活への影響
- ☐ 妊娠や出産や妊娠中の子どもに、
がんや治療はどんな影響があるか
- ☐ 参加できる臨床試験
(標準治療で十分な効果が確認できなかった場合)
- ☐ 今すでに受けている治療

第3章

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

- 正しい情報を集め、整理して患者さんに伝える

相談や 連絡



- ☐ 質問があるときや問題が起こったときの連絡先
- ☐ 精神的なサポートを受けられる相談先
- ☐ 経済的な不安があるときの相談先
- ☐ ほかに聞いておくべきことはあるか

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

標準治療とは

- 標準治療＝科学的根拠に基づいた、最も安全で効果的であり、多くの患者さんに行われる治療法です。
- 標準治療がまとめられた「診療ガイドライン」について担当医に聞くか、インターネットなどで検索するといいいでしょう。
- 入手した診療ガイドラインが最新版であるかどうかは確認が必要です。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

臨床試験とは

- 一定の条件(これまでの治療や病期／進行期など)に当てはまる患者さんに参加してもらって行われます。
- 新しい薬や医療機器、治療法の組み合わせなどの効果や副作用、また、その方法が適合する患者さんと、合わない患者さんを調べることが目的です。
- なお、臨床試験はあくまでも試験であり、これまでの治療よりも効果がある、あるいは副作用が少ないとはいえません。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

患者さんが納得して 意思決定ができるように支える

セカンドオピニオンとは

- 担当医とは別の医師の見立て(セカンドオピニオン)を聞きたければ、「セカンドオピニオンを受けたい」と担当医に申し出ましょう。
- セカンドオピニオンを実施する病院は、がん診療連携拠点病院の相談支援センターで紹介しています。
※セカンドオピニオンは健康保険の適用外です。
- セカンドオピニオンを終えたら、その結果を持ち帰って、担当医に報告し、よく話し合って治療法を選択しましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

がんの診断や治療、そして療養に伴い、
患者さんの心にはさまざまな変化が起こり、常に揺れ動いています。
ここでは治療中や療養中に起こりやすい心の動きを中心に
周りの人が注意すべきことや
サポートのポイントについてまとめました。

もっと

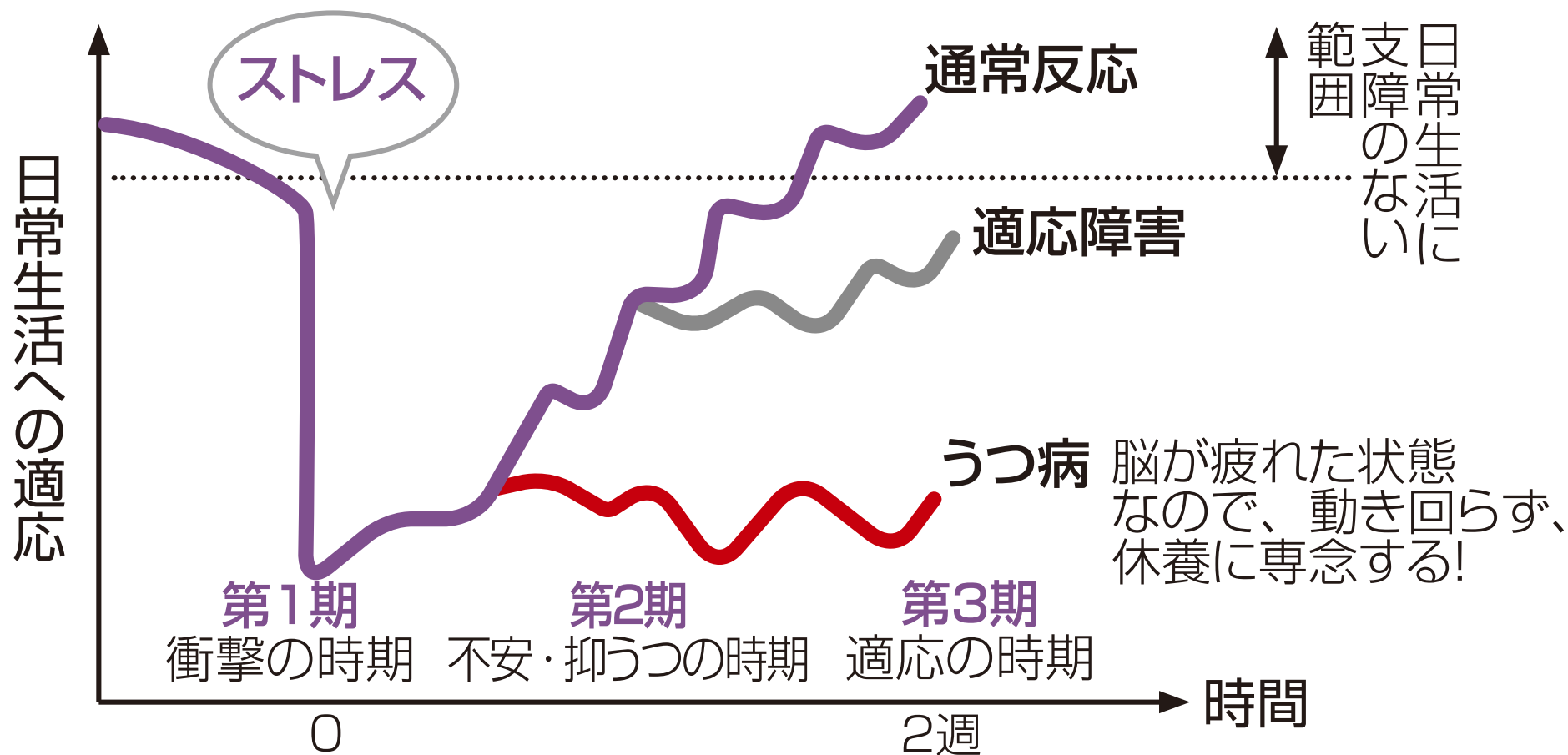
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

がんの告知を受けた後、患者さんの心は時間の経過により変化していきます。



手術後の「喪失体験」

- 手術で切除する治療が行われると、身体の一部を失い、手術する部位によっては生活するうえで必要な機能も失うことも
- 「喪失体験」を経験することで、患者さんは未来への希望が見出せなくなり、それが「死への恐怖」につながったり、うつ状態に陥ったりする原因にもなる



サポートのポイント

病状に対する楽観的な発言は控え、
話を「聴く」ことに徹しましょう

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

化学療法に伴う「精神症状」

- 「副作用に耐えられず、治療が中止になるのでは」といった開始前の不安や、治療中の全身倦怠感や脱毛などの副作用が精神症状を引き起こす原因となる
- 初回の化学療法で強い嘔吐を経験すると、その後、病院や化学療法を連想するものをみただけで吐き気や嘔吐が誘発されることも(患者さんの25～50%)



サポートのポイント

治療に支障を来す場合は心の専門家のサポートを

「痛み」と「うつ」の関係

- がんそのものや治療に伴う痛みや苦痛を放置すると、それ自体が大きなストレスとなり、うつ状態を引き起こしたり、さらに悪化させたりする原因となる
- 精神症状の1つとして痛みが身体に現れることもあり、ともに強い不安症状など訴えることがある



サポートのポイント

患者さんに痛みや苦痛を我慢させず、
担当医や看護師に相談して緩和ケアを受けましょう

意識に混乱を来す「せん妄」

- 脳の機能が低下した状態で、意識障害の一種
- ありもしないことを言い出したり、意識や認知に混乱を来した症状が現れる



サポートのポイント

担当医や看護師から
せん妄の知識を聞いておきましょう

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

時間や状況とともに変化する患者さんの**体・心・生活**を理解しよう

診断・治療時には

体

- 体がだるい、痛みがある
- 治療による合併症や後遺症が起こる

心

- 将来を悲観して疎外感や孤独感で深く落ち込む
- 家族に心配をかけたくないと、つらい気持ちを抱え込む

生活

- 検査や通院により仕事や家庭で支障を来す
- 医療費がかかる



もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第4章

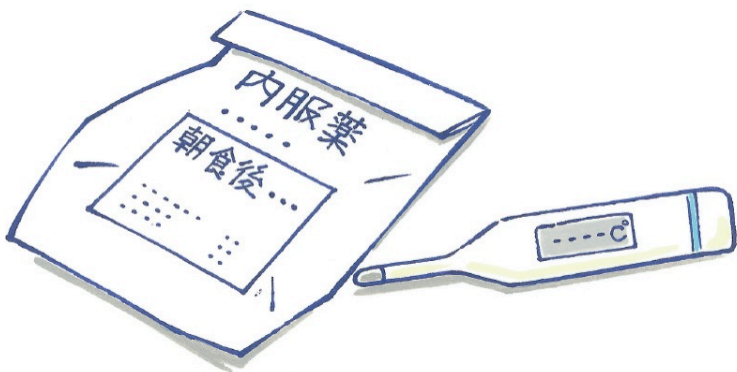
揺れ動く心の動きに寄り添う

時間や状況とともに変化する患者さんの**体・心・生活**を理解しよう

経過観察時には

体

- 病状は安定している
- 疲れやだるさが取れない



心

- 再発の不安に脅かされる
- 「もう大丈夫」という周りの楽観的な対応に疎外感や違和感を持つ

生活

- 治療の後遺症により日常生活や仕事に支障を来す
- 収入が減る

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

時間や状況とともに変化する患者さんの**体・心・生活**を理解しよう

再発・転移時には

体

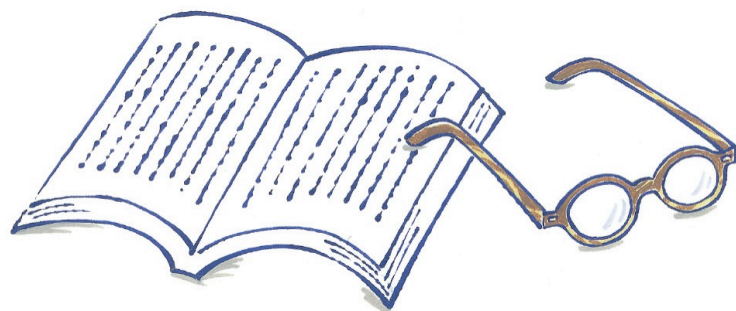
- 不快な症状がある
- 痛みがあり、体がだるい

心

- 最初の告知以上に強い衝撃を受ける
- 死を強く意識する

生活

- 痛みのために思うように動けなくなる
- 離職する



もっと

知ってほしい

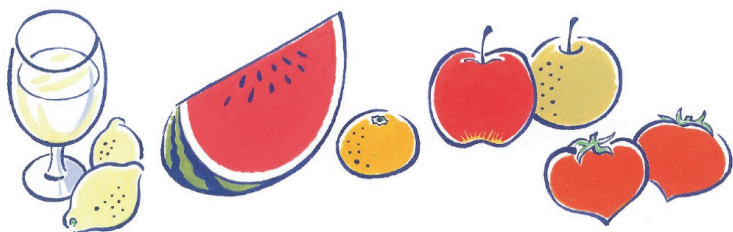
大切な人ががんになったとき

第4章

揺れ動く心の動きに寄り添う

時間や状況とともに変化する患者さんの**体・心・生活**を理解しよう

積極的治療が
できなくなったとき



体

- 食欲がない、食べられなくなる
- 呼吸が苦しい

心

- 自分に残された時間のことが知りたくなる
- 自分の身に起こっていることを否定する

生活

- 入退院を繰り返し、これまでのような日常生活を送れなくなる
- 家族が介護のために仕事や学業に支障を来たす

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第5章

家族ができる療養生活のサポート

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第5章

家族ができる療養生活のサポート

患者さんの療養生活を支えるために、
家族や周りの人ができることはいろいろあります。

ここでは体調管理や休養と睡眠、
食事と栄養の話題を中心に上げます。

患者さんに起こりやすい状況を理解し、
それに上手に対応するポイントを知りましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆体調管理のポイント

- 体調管理は
「規則正しい生活」
「バランスの取れた食事」
「十分な休養と睡眠」
が基本です。
- 患者さんの体調変化が激しく、気分が落ち込んでいるときは無理せずゆっくり休むことが大切です。
- 家事や介護など、患者さんの代わりに引き受けましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆体調管理のポイント

こんな状態が
続くときは
担当医へ
相談をすすめよう

- ◆休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く
- ◆眠れない、眠りが浅い
- ◆むくみが強くなり、尿の量が減る
- ◆息苦しい症状が続く
- ◆熱が急に出た、熱が続く
- ◆痛みが強い
- ◆吐き気が強く、食欲がない
- ◆精神的な悩みや不安が強い
- ◆下痢や便秘がひどい

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆休養と睡眠のポイント

- 心と体をリラックスさせることが大切です。
- ぬるめのお風呂に浸かる、読書やストレッチ、音楽など方法はいろいろあります。
- 患者さんに合ったリラックス法が見つかるよう手助けをしてあげましょう。



もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆食事と栄養のポイント

- 体重減少を防ぎ、治療に耐えられる体力を維持するにはバランスのよい食事を取ることが大切です。
- 体調に合わせて食べられるものから食べてもらいましょう。
- 周りの人も神経質にならないことが肝心です。
- 栄養補助食品などを上手に利用するのもよい方法です。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆食事と栄養のポイント

口から食べられなくなったときの栄養補給法

経管栄養

鼻から、もしくは胃や腸に穴を開けて管を挿入し、栄養剤を注入する方法

中心静脈栄養

首や鎖骨付近の太い静脈に点滴の管を刺し、高カロリー輸液を点滴する方法

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

各治療に伴って起こる食事に影響する症状

手術療法

- ・食欲がない
- ・たくさん食べられない
- ・飲み込みにくい
- ・むせやすい など

化学療法・放射線療法

- ・食欲がない
- ・吐き気や嘔吐がある
- ・味覚異常や嗅覚異常がある
- ・口内炎→腫れ、痛み など

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆食事と栄養のポイント

①体重減少が気になるときには

- ◆食べる量を増やしても体重減少は改善されません。
- ◆適切な栄養管理を受け、十分なたんぱく質とエネルギーを効率よく摂ることが大切です。
- ◆栄養補助食品を上手に利用するようにしましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆食事と栄養のポイント

②吐き気や嘔吐があるときには

- ◆刺激やにおいの少ない食事を用意します。
- ◆水分の多い果物や野菜、プリン、シャーベット、ゼリー、卵豆腐、ひやむぎなどの食品が食べやすいようです。
- ◆食べられないときも水分だけは補給し、脱水症状に注意します。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

◆食事と栄養のポイント

③味覚障害があるときには

- ◆塩味や醤油味などに苦味や金属味を感じる場合：
塩味を控えめにしたり、だしを効かせたりすると食べやすくなります。
- ◆何でも甘く感じる場合：砂糖やみりんを使わずに
塩、醤油、味噌などで濃いめの味付けにしましょう。
- ◆酸味を効かせた料理は食べやすいようです。
- ◆味覚障害があると、においにも敏感になるので、
においの強い納豆や肉、青魚などは控えましょう。
- ◆水分をこまめに摂り、口の中を乾燥させないことが大切です。

◆食事と栄養のポイント

④飲みにくい、むせやすいときには

- ◆食材を軟らかく煮込んだ食事がおすすめです。
- ◆パサパサした料理やポロポロした食べ物はむせやすいので控えましょう。
- ◆飲み物や汁物はかたくり粉でとろみを付け、固形物はペースト状にして飲み込みやすくしましょう。
- ◆上体を45～60度程度に起こすとむせにくいといわれています。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

がんの治療・療養中は、さまざまな職種の専門家が
患者さんとあなたをサポートします。

声を上げないと困っていることが伝わらない場合もあります。

治療面、療養面、社会生活面での
心強いサポーターをみつけましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

治療の説明に、納得や理解ができないとき

「治療法についての
説明がよくわからない」

「どの治療法を選んだら
よいか迷っている」

「標準治療なのか
知りたい」

まずは担当医に相談してみましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

治療の説明に、納得や理解ができないとき

- 担当医に質問しにくい、
患者さん自身の希望や気持ちが伝わっていないと
感じたとき

→看護師や病院の相談室に相談してみましょう。

※がん専門看護師など、専門的な知識と資格を持つ
看護師のいる病院も増えてきています。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

痛みや副作用がつらいとき

「とにかく痛くて
つらい」

「手術のキズが痛む」

担当医や身近な看護師、薬のことなら薬剤師に伝えましょう。

※必要に応じて痛みの治療に対応する

緩和ケアチームがある病院が増えています。

生活上の工夫は、ピアサポーターに相談するのもよいでしょう。

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

療養場所の相談をしたいとき

「転院先を
探している」

「患者さんは自宅での
療養を希望しているが、
不安」

病院の相談室や相談支援センターで
医療ソーシャルワーカーに相談してみましょう。
医療ソーシャルワーカーがいないときには、がん診療連携拠点病院の
相談支援センターに問い合わせるとよいでしょう。

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

食事関連で悩みがあるとき

「食欲がない」

「食べ物をうまく
飲み込めなくなった」

「味覚が変わった」

看護師や管理栄養士、言語聴覚士などに相談してみましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

食事関連で悩みがあるとき

- あなた自身が不安で食欲がない、眠れないといった状態になった場合には
→担当医や看護師、精神腫瘍医、心療内科医に相談しましょう。
ほかの患者さんの家族やピアサポーターと話すのもよいでしょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

職場、子どもに病気を伝えるか悩んだとき

「子どもに病気の
ことを伝えるか」

「どういうふうに
伝えるか」

看護師や医療ソーシャルワーカーに相談してみましょう。
チャイルド・ライフ・スペシャリストがいる病院では、
彼らの力を借りるとスムーズです。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

職場、子どもに病気を伝えるか悩んだとき

●子ども自身が患者の場合には

→小児科医、小児科看護師、院内学級の教師や
保育士相談しながら、年齢に応じた言葉で
病気のことを伝えるとよいでしょう。

●職場の人への伝え方や、

どのようにして仕事と治療を両立するか悩んだとき

→産業医、産業保健師の意見を参考に考えましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

患者さんが在宅医療を希望したとき

●病状が悪化しても自宅で過ごすために

→24時間往診可能な在宅療養支援診療所で
在宅医を探することが大切です。

病院の相談室や地域連携室、がん診療連携拠点病院の
相談支援センターで相談してみましょう。

●患者さん自身が自分らしく生き、 あなたが介護に行き詰まらないために

→訪問看護師やケアマネジャー、薬局の薬剤師などの
専門家の力を上手に借りることも重要です。

第6章

身近にいる専門家を 療養のサポーターに

患者さんが在宅医療を希望したとき

「介護保険の
申請をしたい」

「地域独自の
サービスを知りたい」

地域包括支援センターへ行ってみましょう。

社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員が

患者さんが必要な支援が受けられるようにサポートしています。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第7章

経済的な問題を解決する

患者さんやその家族が利用できる

就労関係の制度や経済的な負担を軽減する制度、

支援サービスは申請が必要なことも多く、

窓口も1か所ではありません。

ここでは、ケース別に基本的な制度について説明します。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

● 医療費が高額で困ったら

高額療養費制度、税金の医療費控除

高額療養費制度

年齢や所得に応じて、
医療費負担を減らす制度

- 事前に限度額適用認定証を病院へ提出しておけば入院の有無に関わらず、窓口の支払いが自己負担限度額の範囲内になります。
- 12か月の間に3回以上この制度の対象になると、4回目からはさらに自己負担が軽減されます。
- すでに支払った医療費が自己負担限度額を超えていた場合には、2～3か月後に超過部分が戻ってきます。

第7章

経済的な問題を解決する

医療費が高額で困ったら

高額療養費制度、税金の医療費控除

高額療養費制度

0～69歳	
所得区分	自己負担限度額
一般	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1% [4か月目から44,400円]
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+ (医療費総額-500,000円) × 1% [4か月目から83,400円]
低所得者 (住民税 非課税世帯)	35,400円 [4か月目から24,600円]

第7章

経済的な問題を解決する

医療費が高額で困ったら

高額療養費制度、税金の医療費控除

高額療養費制度

70歳以上		
所得区分	自己負担限度額	
	外来のみ※	外来+入院(世帯ごと)
一般	12,000円	44,400円
現役並み所得者 (窓口負担 3割の人)	44,400円	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1% [4か月目から44,400円]
Ⅱ (Ⅰ以外)	8,000円	24,600円
Ⅰ 年金収入 80万円以下等		15,000円

第7章

経済的な問題を解決する

● 医療費が高額で困ったら

高額療養費制度、税金の医療費控除

税金の医療費控除

通院交通費も含めて、医療費自己負担額が世帯で年間10万を超えた場合に確定申告をすることによって所得税分のお金が戻る

ほかにも活用できる制度がありますので、病院の相談支援センターや相談室、医事課などに問い合わせてみましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

● 仕事との両立で迷ったら

傷病手当金、介護休業、失業保険

●退職を考える前に活用できる制度の確認を

- ◆有給休暇や傷病手当金の利用
- ◆会社に独自の病気休暇制度がある場合もあるため、信頼できる上司、総務や人事の担当者に相談して確認
- ◆時短勤務、フレックス通勤、在宅勤務制度などの活用
- ◆サポートする人には、有給休暇や介護休業を取得する方法も
- ◆退職して失業した場合には、失業保険の利用も考える

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 仕事との両立で迷ったら

傷病手当金、介護休業、失業保険

● 退職を考える前に活用できる制度の確認を

傷病手当金

健康保険の被保険者が病気やけがによる休職で十分な報酬が得られないとき
標準報酬日額の3分の2を最大1年6か月支給

- ◆ 最近では、放射線治療を受けながら通勤する人や、傷病手当金をもらいながら休職する人も増えています。
- ◆ 健康保険組合か協会けんぽに問い合わせてみましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 仕事との両立で迷ったら

傷病手当金、介護休業、失業保険

● 退職を考える前に活用できる制度の確認を

失業保険

12か月以上雇用保険加入者に
求職者給付等を支給する制度
申請すれば受給期間を3年間延長できる

◆ ハローワークに問い合わせてみましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第7章

経済的な問題を解決する

● 仕事との両立で迷ったら

傷病手当金、介護休業、失業保険

● 退職を考える前に活用できる制度の確認を

傷病手当金と失業給付の基本手当の受給時期

最大1年6か月

退職 離職票提出

就職活動(就業可能証明提出) →

傷病手当金
給付開始

傷病手当金
給付終了

求職者給付(失業保険)
受給開始

※健康保険の加入期間が1年以上なら
傷病手当金の支給中に万が一退職しても継続受給できる

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 仕事との両立で迷ったら

傷病手当金、介護休業、失業保険

● 退職を考える前に活用できる制度の確認を

介護休業

家族1人につき要介護状態に至るごとに
1回最大93日取得できる休暇
介護休業取得による不当な解雇は法律で禁止

- ◆ 患者さんの調子が悪いときには、サポートする
あなた自身も休職を考える可能性があるため、
一定期間、介護休業を取得する方法もあります。
- ◆ 詳しくは職場の総務課などに相談しましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 生活費や今後の介護が心配になったら

障害年金、介護保険

●がんでも障害年金や介護保険が利用できることも

- ◆生活や仕事に支障がある場合は障害年金が受給できる可能性も
- ◆自宅での介護が必要なら、早めに介護保険の要介護認定を受けたり、緩和ケア病棟の申し込みを検討することも大切
- ◆生活費で本当に困ったら、社会福祉協議会の生活福祉資金の貸付制度や、生活保護を利用する方法もある
- ◆ファミリーサポート制度や、家事支援などが必要なときには、利用できるサービスがないか市区町村に問い合わせ

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

● 生活費や今後の介護が心配になったら

障害年金、介護保険

● がんでも障害年金や介護保険が利用できることも

障害年金

65歳未満の人が
病気やけがで生活や労働に障害を来したとき
支給される年金

◆ 人工肛門になったり、がんになって1年半以上で生活や仕事に著しく支障が出ているようなら、受給できる可能性があります。

◆ 年金事務所か年金相談センターに問い合わせてみましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 生活費や今後の介護が心配になったら

障害年金、介護保険

● がんでも障害年金や介護保険が利用できることも

介護保険

40歳以上の人が必要介護認定を受ければ、福祉用具の貸与、身体介護サービスなどが自己負担1割で受けられる

◆ 病状の悪化や、治療による後遺症で自宅の介護が必要なとき、早めに検討することも大切です。

◆ 地域包括支援センターに問い合わせてみましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

● 生活費や今後の介護が心配になったら

障害年金、介護保険

● がんでも障害年金や介護保険が利用できることも

生活保護

病気をしたり、収入が少なくて
生活が困窮している世帯に、生活扶助や
住宅扶助などを行う制度
医療費の自己負担も免除

◆ 障害年金が受け取れず、生活費で本当に困った
場合、利用を考えましょう。

◆ まずは福祉事務所に相談してみましょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 保険金を生前にほしかったら **生命保険の生前給付(リビング・ニーズ)**

●生前給付特約など、保険内容を確認し手続きを

- ◆患者さんの生命保険に生前給付特約(リビング・ニーズ)がついていれば、「あと半年」などと余命を告げられた時点で、死亡保険金の一部か全額を生存中に受け取ることができる
- ◆患者さんが契約する住宅ローンの団体信用生命保険に三大疾病保障特約がついていれば、がん(上皮内がんは除く)と診断された時点でローンの支払いがなくなる

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第7章

経済的な問題を解決する

● 保険金を生前にほしかったら **生命保険の生前給付(リビング・ニーズ)**

● 生前給付特約など、保険内容を確認し手続きを

がん保険、 三大疾病保障保険

◆ 生命保険会社・損害保険
会社に問い合わせ
てみましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

がん、あるいは三大疾病
(がん、急性心筋梗塞、脳卒中)で
所定の状態になったとき、50～500万円
程度の一時金が出る保険
生命保険や医療保険にがん特約、
三大疾病保障特約を付ける場合もある
がん保険は入院や通院など、
治療の内容に応じて給付金を支給

第7章

経済的な問題を解決する

● 保険金を生前にほしかったら **生命保険の生前給付(リビング・ニーズ)**

● 生前給付特約など、保険内容を確認し手続きを

生命保険の生前給付 (リビング・ニーズ)特約

◆ 生命保険会社に
問い合わせてみましょう。

余命6か月以内と診断されたとき
死亡保険金の一部か全額
(最大3000万円)が受け取れる特約
事前契約が必要で特約保険料は無料
代理請求人の受け取りも可能だが、
本人に余命告知がされていない
ときには配慮が必要

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第8章

積極的な治療を 受けられなくなったとき

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Know [≠No] More Cancer

第8章

積極的な治療を 受けられなくなったとき

積極的な治療を受けられなくなることは
患者さんにとって容易に受け入れられるものではありません。

この無念な思いは、家族や周りの人も同じです。

しかし、患者さんが残された時間を大切に生きるために
家族ができることはまだあります。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

心

- 患者さんに、「将来を失う」という時間的な苦しみが生れます。
- 患者さんの心を支えるには、その人の存在を安定させるサポートが何よりも大切です。
- 周りの人が何かしてあげたいと一生懸命になるときに留意したいのは、「周りの人の思い」ではなく「患者さんの思い」を大事にすることです。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Q 余命は伝えたほうがよいですか？

- 患者さんの多くは自分に残された時間のことが知りたくなります。
- 余命はがんの進行状態にもとづいて予測される平均的数値であることを知っておきましょう。
- ごまかしたり、嘘をついたりしても患者さんはすぐに気づき、気づかない素振りをすることに苦しんで、孤独感を深めるといわれます。
- 余命を伝えると決めたら、周りの人は患者さんの話に耳を傾け、つらい気持ちを受け止めましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

Q 本人の希望を
聞き出す方法がありますか？

- 看護師に相談し、第3者から働きかけてもらうと、上手に聞き出せることがあります。
- 「もう少し元気で、何でもできる状態だったら何がしたい？」といった問いかけも、患者さんにやってみたいことを考えてもらうきっかけになります。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

体

- 体力が限界に近づいているこの時期は、つらい症状を和らげる治療が行われます。
- 体の痛みだけでなく、呼吸困難や全身倦怠感、腹水の貯留、吐き気や嘔吐など、さまざまな症状が起こります。
- 症状をうまくコントロールし、体を楽しむことが患者さんの心にもよい影響を与え、残された時間を大切に過ごすことにつながります。
- 家族にもできる安楽な体位やマッサージなどの方法がありますので、緩和ケア医、リハビリ医、病棟看護師から指導を受けるのもよいでしょう。

もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第8章

積極的な治療を受けられなくなったとき

患者さんの体に起こる**症状**を理解し、サポートしましょう

食欲不振



- 食べられなくなるのはつらいですが、食欲不振が起こるのは自然なことです。
- 栄養価や食事量にこだわらず、患者さんの食べたいものを優先します。
- 消化がよく口当たりのよい麺類、酢のもの、果物などもよいでしょう。

もっと
知ってほしい
大切な人ががんになったとき

患者さんの体に起こる症状を理解し、サポートしましょう

呼吸困難

- 不安症状から引き起こされることもあります。
- 呼吸困難そのものは危険ではないことを、説明するだけでも不安症状は和らぎます。
- 閉塞感が呼吸困難を悪化させることもあるので、ベッド周りを広くし、窓を開けて空気の流れを作りましょう。
- 横になるより座ったほうが、横隔膜が下がるため呼吸が楽になります。
- 苦しいときは腹式呼吸が効果的です。



知ってほしい

大切な人ががんになったとき

患者さんの体に起こる**症状**を理解し、サポートしましょう

吐き気・嘔吐



- 室内の換気をよくし、嘔吐を誘発するにおいがこもらないようにします。
- 悪化を防ぐには口の中を清潔にし、ゆっくり食事を取ることが有効です。
- 回数が多い場合には
医師や看護師に相談しましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

患者さんの体に起こる症状を理解し、サポートしましょう

全身倦怠感

- 体のだるさのほかに集中力や注意力の低下、不眠、傾眠、倦怠感に伴うイライラなどの症状がみられます。
- この時期に起こる全身倦怠感は休養や睡眠によって改善しないことが特徴です。
- 適度に体を動かしたほうが日常のリズムを維持することにつながりますが、負担になるような運動は避けましょう。



もっと

知ってほしい
大切な人ががんになったとき

患者さんの体に起こる**症状**を理解し、サポートしましょう

便秘

- 全身の状態がよいときは適度な運動をすすめ、繊維成分の多い食品や水分を増やします。
- 1人でトイレに行くのが体力的に厳しくなればポータブルトイレも考慮しますが、排泄機能を維持することは人の尊厳にも深くかわかるため、無理強いするのはやめましょう。



知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第8章

積極的な治療を受けられなくなったとき

患者さんの体に起こる**症状**を理解し、サポートしましょう

このほかに
起こりやすい症状

- 次のような症状がみられるときは
早めに医師や看護師に伝えましょう。
- ◆ 腹水、腹部膨満感 ◆ 咳 ◆ 尿失禁
- ◆ 血尿 ◆ せん妄 ◆ リンパ浮腫



もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

● 最後の時間の過ごし方と看取り

最後の大切な時間を過ごす場所

自宅

病院の
一般病棟

病院の
緩和ケア病棟、
ホスピス

大切な時間をどこで過ごすのかは家族の介護力によっても異なりますが、それは医療スタッフのサポートで補えるため、患者さんの希望を第一に選びたいものです。

第8章

積極的な治療を受けられなくなったとき

● 最後の時間の過ごし方と看取り

自分がいなくなった後、
大切な人がどうなるのか不安・心配



もっと

知ってほしい

大切な人ががんになったとき

- 財産の整理やお墓、葬儀のこと、自分の死を知らせたい友人や知人、意識がなくなったときの医療行為についても相談したいことがあるかもしれません。
- 患者さんが自分の死について話題を向けたときは、何を望んでいるのかを話し合ってみましょう。

第8章

積極的な治療を受けられなくなったとき

● 最後の時間の過ごし方と看取り

自分の死を受け入れ難く、
その話題に触れたくない



- 見守ることが大切ですが、治療に支障を来す場合は、精神腫瘍医など心の専門家に具体的な対応法を尋ねましょう。

もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき

第8章

積極的な治療を受けられなくなったとき

● 最後の時間の過ごし方と看取り

家族や友人も
心の苦痛に襲われる

- 日常生活に支障が出るような状態に置かれたときは、我慢せずに心の専門家に相談しましょう。



もっと
知ってほしい

大切な人ががんになったとき



知ってほしい

ご視聴ありがとうございました

大切な人が がんになったとき

すべてのがん

患者さんを支える人のために



監修

埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科 教授
大西秀樹

国立がん研究センター がん対策情報センター センター長
若尾文彦

Presented by  CancerNet Japan

Supported by 