

病気と向き合うサイトなら



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



がんコンテンツ



▶ 気になる健康と病気

がんがどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。



▶ 健康診断の結果のチェック

健康診断の結果などをご用意ください。指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。



▶ 病気と診断された

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。



▶ 治療を受けている

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。



▶ 治療が終わったら

がんの治療が終了した方を対象に、再発を予防するための生活の工夫や早期発見に向けた検査などをご紹介します。



▶ 病気とともに生きる

がんと診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、専門スタッフがあなたをサポートする「緩和ケア」について解説します。

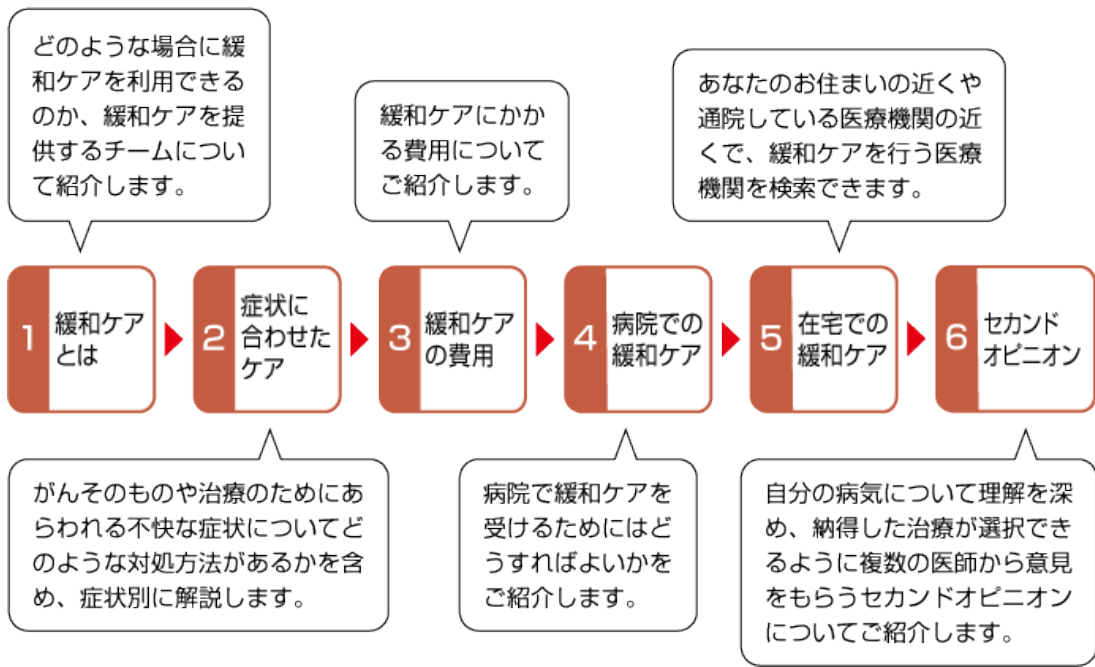
『がんとともに生きる』緩和ケアなどの情報を解説します。

このサイトでできること



がんが診断された時から、あなたをサポートする「緩和ケア」について整理します。

このPDFでは、がんが診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、サポートを行う「緩和ケア」についてお伝えします。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



緩和ケアとは

... どのような場合に緩和ケアを利用できるのかなどについて紹介します。



症状に合わせたケア

... がんそのものや治療のためにあらわれる不快な症状について、どのような対処方法があるかを含め症状別に解説します。



緩和ケアの費用

... 緩和ケアにかかる費用についてご紹介します。



病院での緩和ケア

... 病院で緩和ケアを受ける方法を説明します。
緩和ケア病棟をもつ病院や緩和ケアチームをもつ病院がどこにあるのかを検索できます。



在宅での緩和ケア

... ご自宅で療養される場合も、定期的な診察が必要です。
在宅で緩和ケアを受けることを希望される方をサポートしている医療機関を検索できます。



セカンドオピニオン

... 複数の医師から意見を聞き、ご自分の病気について正確に理解すると、より納得したうえで治療法を選ぶことができるようになります。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



- 0 緩和ケアを受けよう
- 1 緩和ケアとは
- 2 症状に合わせたケア
- 3 費用
- 4 病院での緩和ケア
- 5 在宅での緩和ケア
- 6 セカンドオピニオン

緩和ケアを受けよう

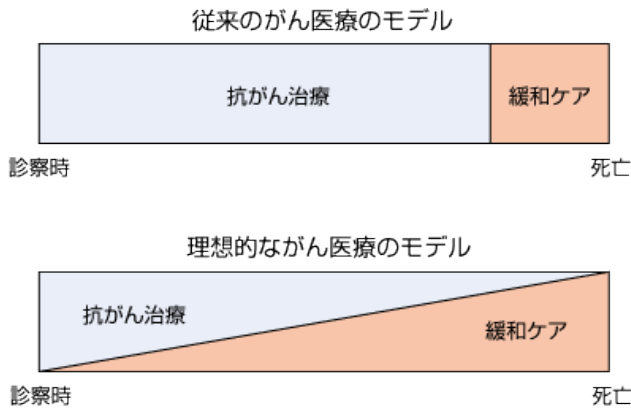


… 緩和ケアとは

がんと診断されたときから、「緩和ケア」があなたをサポートします。

がんと診断されてから生じるさまざまな問題(身体のつらさ、気持ちのつらさ、生きている意味や価値についての疑問、どこでどのような治療を受けるか、その医療費など)に対し援助する医療が「緩和ケア」です。

「緩和ケア」を開始するタイミングは、何らかの苦痛や心配をもち、解決が必要となったときです。できる限り快適に過ごすために痛みや不安などさまざまな症状をやわらげていきます。決して病気の状況が進行してからでないと始められないわけではありません。



(「WHO : Cancer Pain Control」より抜粋)

「緩和ケア」は、がんと診断されたときから、がんの治療と一緒に始めることができます。





- 0 緩和ケアを受けよう
- 1 緩和ケアとは
- 2 症状に合わせたケア
- 3 費用
- 4 病院での緩和ケア
- 5 在宅での緩和ケア
- 6 セカンドオピニオン

緩和ケアを受けよう



・・・症状に合わせたケア

がんによる身体のつらさや気持ちのつらさといった症状に合わせたケアの方法などをご説明します。

- 痛み
- 息苦しさ
- 吐き気
- 食欲低下
- 気持ちのつらさ

がんによる痛みは、我慢せずに伝えましょう。

がんの種類や存在する場所などによって、痛みの強さや性質はさまざまです。日常生活を過ごすうえで、どのくらい痛みで困っているかやどの程度の痛みなら許容できるかを医師に伝えましょう。

● 痛みの評価シートの例 *

このような「痛みの評価シート」を使うと、痛みの強さや性状をより正確に伝えることができます。

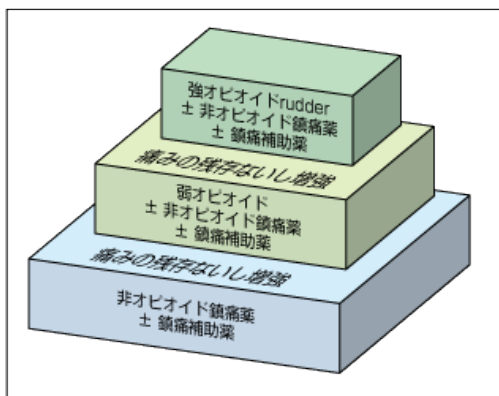


がんによる痛みは、多くの場合お薬でとり除くことができます。

痛みの治療は、下記の5つの原則に従って行います。

- (1) 痛みをとり除く薬は飲み薬が基本です。
- (2) 薬は、時間を決めて定期的に使用します。
- (3) WHOラダー(下図)に沿って痛みの強さに応じた薬を使用します。
- (4) それぞれに見合った適切な量の薬を使用します。
- (5) 薬の効果や使用方法、副作用などについて理解できるよう説明を受けます。

●WHOラダー



オピオイドは、痛み止めのお薬の種類の一つですって。



それぞれに最適な薬の種類、量、時間があるようだね。痛みの治療は、まさにオーダーメイドなんだね。



痛みの治療では、まずWHOラダーの1番下の「非オピオイド鎮痛薬」を使用します。

これで効果が少ないときにはステップが1段上がって「弱オピオイド」を追加していきます。それでも痛みが取れない場合にはさらに1段上がっていきます。

資料

*1 がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン:

http://www.ispm.ne.jp/guidelines/pain/2010/chapter02/02_02_02.php

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



- 0 緩和ケアを受けよう
- 1 緩和ケアとは
- 2 症状に合わせたケア
- 3 費用
- 4 病院での緩和ケア
- 5 在宅での緩和ケア
- 6 セカンドオピニオン

緩和ケアを受けよう



・・・ 症状に合わせたケア

がんによる身体のつらさや気持ちのつらさといった症状に合わせたケアの方法などをご説明します。

痛み	息苦しさ	吐き気	食欲低下	気持ちのつらさ
----	------	-----	------	---------

息苦しさがあるときには、酸素を吸入したり、お薬を使い呼吸が楽になるようにしていきます。

まずは、息苦しさの原因を探ります。

そのうえで、がんとは関係のない治療可能な病気が原因である場合や、がんが原因であっても薬以外の治療がよく効く場合には、それぞれに対応した治療を行います。

がんと関係する息苦しさと診断され、かつ薬による治療がよいと診断された場合には、

①酸素吸入、②ステロイド、③オピオイド(痛み止めの作用とともに呼吸を楽にする作用もあります)、④抗不安薬(気持ちを落ち着かせる薬)などが使われます。

薬によっては中毒になるとか、寿命が短くなると聞いたことがあります、本当ですか？



痛みや苦しさをとる目的で使う限りは、そのようなことはありませんので安心してください。





- 0 緩和ケアを受けよう
- 1 緩和ケアとは
- 2 症状に合わせたケア
- 3 費用
- 4 病院での緩和ケア
- 5 在宅での緩和ケア
- 6 セカンドオピニオン

緩和ケアを受けよう



・・・ 症状に合わせたケア

がんによる身体のつらさや気持ちのつらさといった症状に合わせたケアの方法などをご説明します。

- 痛み
- 息苦しさ
- 吐き気
- 食欲低下
- 気持ちのつらさ

■主に吐き気を止めるお薬(制吐薬)を使って症状を軽減します。

まずは、吐き気の原因を探ります。

そのうえで、明らかな吐き気を引き起こす病気が他に見つからなければ、制吐薬を使い吐き気を抑えます。

吐き気が全くなくなることを目標としますが、完全になくなる場合は、「吐くのは1日数回以下、持続する吐き気はない」状態まで改善できるように治療します。

制吐薬の副作用として、眠気や手の震え、筋肉のこわばり、足のムズムズ感が出る場合があります。このような症状がある場合には早めに医師に伝えてください。

吐き気を止める薬を飲むと眠気が出てくることがあります。
日常生活で困るくらいの眠気があるときは教えてください。





緩和ケアを受けよう



… 症状に合わせたケア

がんによる身体のつらさや気持ちのつらさといった症状に合わせたケアの方法などをご説明します。



■ 食事を少しでもとれるようなさまざまな工夫があります。

がんの進行に伴い食欲低下がみられ、体も気持ちもつらく感じる場合があります。ステロイド薬や吐き気止めの薬を使う場合もありますが、食事を工夫することにより食欲がわいてくることがあります。

(1) 全体的な工夫

- 大皿ではなく、小皿に少量ずつ盛り付ける。
- 1人ではなく、親しい人たちと一緒に楽しく食事をする。
- 規則正しく時間通りではなく、食べたいときに食べたい量を食べる。

(2) 消化のよい料理

おかゆ、うどん、雑炊

(3) 食べやすい料理

豆腐、温泉卵、茶碗蒸し、そうめん、プリン、ゼリー、アイスクリーム、シャーベット

(4) においへの配慮

食事のにおいが吐き気を強めることがあります。においが気になる場合は冷たくして食べるとよい場合があります。

食事がとれなくても体調管理はできます。食事量だけが健康の指標ではありませんので、食事量が少なくても安心してください。





緩和ケアを受けよう



… 症状に合わせたケア

がんによる身体のつらさや気持ちのつらさといった症状に合わせたケアの方法などをご説明します。

痛み 息苦しさ 吐き気 食欲低下 **気持ちのつらさ**

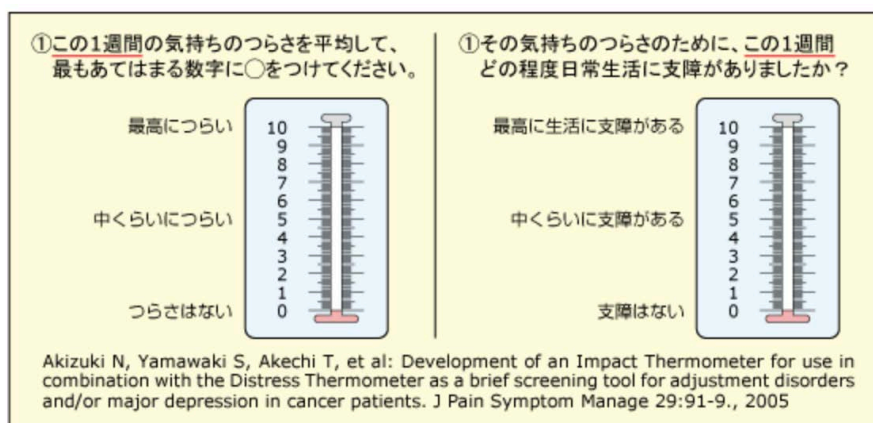
■ 気持ちのつらさを感じたら、話をしやすい人に気軽に相談してみましょう。

まずは気持ちのつらさを話してみましょう。その解決方法は必ずあります。

悩みは決して1人で抱え込まないようにしてください。

またど、どのくらいつらいのかを伝えるときに、つらさを数値で伝える方法もあります(例: つらさと支障の寒暖計)ので、医師に相談してみてください。

● つらさと支障の寒暖計の例



気持ちが落ち込んでいたり、つらいことがあれば、1人で悩まずにぜひお話しください。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



… 緩和ケアの費用

緩和ケアにかかる費用についてご紹介します。



緩和ケア病棟で入院治療を受ける場合

1日あたり49,260円(30日以内の入院の場合)

例えば、3割負担の場合に支払う医療費は、食事なしの場合1日あたり49,260円×0.3＝14,778円となります。1か月に支払う医療費の合計が一定額以上になる場合には、**高額療養費制度**を利用して自己負担限度額を超えた部分の払い戻しを受けることができます。なお、医療のほかにかかる費用として、給食費、個室の差額ベッド代が必要な場合があります。



高額療養費制度

医療費が高額になる場合の自己負担額が軽減されます

医療費とは、検査や治療などの費用です。日本では健康保険により通常、医療費の3割を患者さんが支払い、残りの7割は医療保険が負担します。

重い病気や大きなけがなどで病院に長期に入院すると、医療費の自己負担も高額になります。そこで自己負担分を軽減できるように、自己負担3割の金額にある一定の限度額(自己負担限度額)を決め、その額を超える場合には超えた分が3カ月後に払い戻しになる制度があります。

この制度を「高額療養費制度」と言い、負担軽減の程度は、暦月1か月の医療費の合計金額、年齢、収入(所得)によって決まります。



すでに治療によって医療費の支払いが済んでいる場合でも、払い戻しの申請・請求をすることで差額(医療費－自己負担限度額＝高額療養費)が払い戻されます。

詳しくはご自身の加入している**医療保険の高額療養費制度の窓口**や治療を受けている医療機関の窓口にご相談ください。

！ 医療保険の高額療養費制度の窓口

制度	被保険者		保険者		問い合わせ・申請先
健康保険	健康保険の適用事業所で働く民間企業の勤労者		組合管掌健康保険（組合健保）の場合	健康保険組合	各健保組合担当窓口
			全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）の場合	全国健康保険協会	協会の各都道府県支部
船員保険	船舶の船員		全国健康保険協会		協会の各都道府県支部
共済組合	国家・地方公務員、一部の独立行政法人職員、日本郵政グループ職員、私立学校教職員		共済組合		協会の各都道府県支部
国民健康保険	医療保険対象者	健康保険・船員保険・共済組合等に参加している勤労者以外の一般住民	市町村と東京都23区の各区		市(区)町村役所の担当窓口
	退職者医療対象者	被用者年金(厚生年金等)に一定期間加入し、老齢年金給付を受けている75歳未満等の人	市町村と東京都23区の各区		市(区)町村役所の担当窓口
後期高齢者医療制度	75歳以上の者と65歳以上の障害者		後期高齢者医療広域連合		都道府県高齢者医療広域連合窓口



緩和ケア外来でサポートを受ける場合

緩和ケア外来で診療・サポートを受けるために必要な費用は、受診時に3,000円(3割負担の場合、900円)を外来費用に加算した金額になります。

ただし、医療機関によっては、新たに緩和ケアについて相談される方が負担される費用は、別に定められていることもあります。



在宅で緩和治療を受ける場合

基本的な金額	(3割負担の場合) 25,000円程度
医師の訪問	(3割負担の場合) 1日あたり6,000円程度(2014年12月調べ)
看護師の訪問	(3割負担の場合) 1日あたり4,000円程度(2014年12月調べ)

ただし、医師や看護師が訪問するときかかる交通費は、治療費とは別に患者さんの負担になります。

40歳以上、65歳未満の場合、末期がんと判定されると介護保険が利用できます。要介護度により利用できるサービスは異なりますので、市区町村や地域包括支援センターなどへご相談ください。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



… 病院での緩和ケア

病院で緩和ケアを受ける方法などについてご紹介します。

病院で緩和ケアを受けるには、主に3つの方法があります。

- 一般の入院病棟での「緩和ケアチーム」による
- サポート「緩和ケア外来」に通院
- 「緩和ケア病棟」に入院

入院
一般病棟

通院
緩和ケア外来

入院
緩和ケア病棟

■ 一般の入院病棟で「緩和ケアチーム」によるサポートを受ける。

入院中に、体や心のつらい症状はもちろん、入院生活を送るうえで困っている問題を解決するサポートを受けることができます。

緩和ケアチームとは？

- がんの治療は主治医や担当看護師などのスタッフが行いますが、それと並行して体や心のつらさをやわらげたり、社会生活も含めたサポートを行うのが緩和ケアチームです。
 - ➡ 主治医や担当看護師に加えて緩和ケアチームのサポートを受けることによって、より快適な生活を送ることができるようになります。
- 緩和ケアチームには、多くの緩和ケアに関する専門家（医師、看護師、薬剤師、ソーシャル・ワーカーなど）が関わっています。
- 緩和ケアチームの診療は、担当医から勧められることもありますが、患者さんや家族から希望することもできます。
 - ➡ つらい症状が続いている場合には、我慢しないで緩和ケアチームによるサポートを受けましょう。

どのようなサポートを受けられるの？

- 体や心のつらい症状や社会生活についての不安など、困っていることについて何でも相談に乗ってもらえます。
- 退院した後も「緩和ケア外来」で引き続きサポートを受けることができる医療機関もあります。
 - ➡ 退院前に主治医や担当看護師にお尋ねください。

どのくらいの費用がかかるの？

- 緩和ケアチームのサポートを受けるための費用は、入院費用に1日あたり4,000円程度(2014年12月調べ) (3割負担の場合) 1,200円程度(2014年12月調べ)を加算した金額になります。
 - ➡ 詳細につきましては各医療機関のソーシャルワーカーや会計事務担当者などにお尋ねください。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう

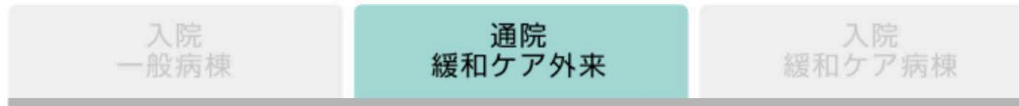


… 病院での緩和ケア

病院で緩和ケアを受ける方法などについてご紹介します。

病院で緩和ケアを受けるには、主に3つの方法があります。

- 一般の入院病棟での「緩和ケアチーム」による
- サポート「緩和ケア外来」に通院
- 「緩和ケア病棟」に入院



「緩和ケア外来」に通院する。

外来通院中に、体や心のつらい症状はもちろん、日常生活を送るうえで困っている問題を解決するサポートを受けることができます。

緩和ケア外来とは？

- 主に入院中に緩和ケアチームのサポートを受けていた方が、退院後外来通院にて引き続き緩和ケアチームによるサポートを受けることができることを目的とした外来です。
- 入院中に緩和ケアチームのサポートを受けていない方についても、緩和ケアについての相談を行っている医療機関もあります。
 - ➡ 緩和ケア外来を受診できるかについては、受診を希望される医療機関に直接お問い合わせください。

どのようなサポートを受けられるの？

- 退院して自宅に戻った後も痛みやだるさが残ったり、病状の変化や生活について不安が生じることがありますが、緩和ケア外来を定期的にあるいは必要に応じて受診することで、こうした苦痛を軽減することができます。
- 緩和ケア外来を行う医療スタッフが、地域の診療所や訪問看護ステーションと連携して、自宅での緩和ケアを支援する場合があります。

どのくらいの費用がかかるの？

- 緩和ケアチームのサポートを受けるための費用は、外来受診時3,000円程度(2014年12月調べ)
(3割負担の場合) 900円程度(2014年12月調べ)を加算した金額になります。
ただし、緩和ケアについては、負担費用が別に定められている医療機関もあります。
 - ➡ 詳細につきましては各医療機関の会計事務担当者などにお尋ねください。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



… 病院での緩和ケア

病院で緩和ケアを受ける方法などについてご紹介します。

病院で緩和ケアを受けるには、主に3つの方法があります。

- 一般の入院病棟での「緩和ケアチーム」による
- サポート「緩和ケア外来」に通院
- 「緩和ケア病棟」に入院

入院 一般病棟	通院 緩和ケア外来	入院 緩和ケア病棟
------------	--------------	--------------

「緩和ケア病棟」に入院する。

穏やかで充実した時間を過ごせるように、緩和ケアの専門家からきめ細かいサポートを受けることができます。

緩和ケア病棟とは？

- 緩和ケア病棟はホスピスとも呼ばれています。
- がんを治すことを目的とした治療(手術や抗がん剤の治療など)が難しい体の状態であったり、積極的な治療を希望されない方を主な対象としています。
- 入院を希望しても順番待ちですぐに入院できないことがあります。
➡ 緩和ケア病棟に入院を希望される方は、早めに主治医にご相談ください。

どのようなサポートを受けられるの？

- 緩和ケア病棟には、体の痛みや心のつらさなど、身体や心のさまざまな苦痛をやわらげることを専門としているスタッフが多く所属しています。
- 穏やかな充実した時間を送るためのさまざまなサポートを受けることができます。
- できる限り自宅に近い環境にするため、病室は個室が多くなっています。
- 入院生活を送る上での制限(面会時間の制限や禁煙など)を、一般病棟の場合ほど厳しくしていない施設が多くあります。
- 家族と一緒に宿泊できるように、付き添い家族用の施設(ベッドやキッチンなど)を整えている施設もあります。

どのくらいの費用がかかるの？

- 緩和ケア病棟の入院費用は、治療内容にかかわらず、
(1日あたり)50,000円程度の一定額
(3割負担の場合) 15,000円程度となります。
- 上記の費用に加えて、給食費や個室の差額ベッド代が必要な場合があります。
➡ 差額ベッド代は施設によって異なりますので、担当医や看護師などにご相談ください。
➡ 詳細につきましては各医療機関のソーシャルワーカーや会計事務担当者などにお尋ねください。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



… 在宅での緩和ケア

自宅で療養しながら受けられる緩和ケアサポートをご紹介します。

在宅で緩和ケアを受けるには？

住み慣れたご自宅で穏やかに充実した時間を過ごせるように、ご自宅周辺の医療機関や介護機関からきめ細かいサポートを受けることができます。

在宅での緩和ケアとは？

- 最期の時間を病院ではなく自宅や介護福祉施設などで過ごされたいという希望がある方や、病状が落ち着き入院治療の必要がなくなってきた方は、自宅や施設で往診や訪問看護などの在宅医療のサポートを受けることができます。

どのくらいの費用がかかるの？

- 在宅で緩和治療を受ける場合、下記の費用がかかります。

基本的な金額	(3割負担の場合) 1カ月あたり25,000円程度 (2014年12月調べ)
医師の訪問	(3割負担の場合) 1日あたり6,000円程度 (2014年12月調べ)
看護師の訪問	(3割負担の場合) 1日あたり4,000円程度 (2014年12月調べ)
- 上記の他、医師や看護師が訪問するときの交通費は、治療費とは別に患者さんの負担になります。
- 健康保険の種類や利用できる制度などにより費用の算出方法が異なります。
 - ◆ 詳細につきましては、訪問診療を行っている医療機関やソーシャルワーカーにご相談ください。

自宅や介護施設で在宅医療サポートを受けたいときはご相談ください。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



緩和ケアを受けよう



… セカンドオピニオン

複数の医師から意見を聞くことで、ご自身の病気を正確に理解することができます。

セカンドオピニオンについて。

複数の医師から意見を聞くことにより、ご自身の病気に対して、より納得した治療を選ぶことができます。

セカンドオピニオンとは？

- 現在受診している病院の主治医から説明されている診断や治療法などの内容について、他の病院の医師にも意見を求めることです。
- 複数の医師から話を聞くことによりご自身の病気を正確に理解し、より納得した治療を選択することができるようになります。

どのくらいの費用がかかるの？

- セカンドオピニオンを受けるための費用は、1時間あたり1～2万円程度かかることが多いようです。
- ➡ 詳細につきましては、受診する医療機関にお問い合わせください。

主治医の説明のみではよく理解できなかったり、複数の医師の意見を聞いて、どの治療を受けるか決めたいと希望される方はお気軽にご相談ください。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる	
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------	--



医療機関をさがす



<https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/>

注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示しています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示している状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。

掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。