



2017.9.23

がんとともに生きる

九州がんセンター
がん相談支援センター
竹山 由子



本日の内容

1. がんは身近な病気
2. がんを抱える患者さん・ご家族の不安
3. がん相談支援センターを知っていますか
4. がん患者さんの療養について
5. 情報を上手に活用しましょう
6. 自分の価値観を大切にしてください



がんは身近な病気



九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」



がんと診断されたらどう思う

まさか私のがん
のはずがない

何かの間違い
に決まっている

なぜ自分だけがこ
んな目に遭わなけ
ればならないのか

私が何か悪い
ことをしたのか

なんで毎年
検査を受け
ていたのに

あの病院の先生が
見つけてくれなかつ
たからいけないんだ

仕事のことは
どうしよう

お金はいくらかか
るんだろう

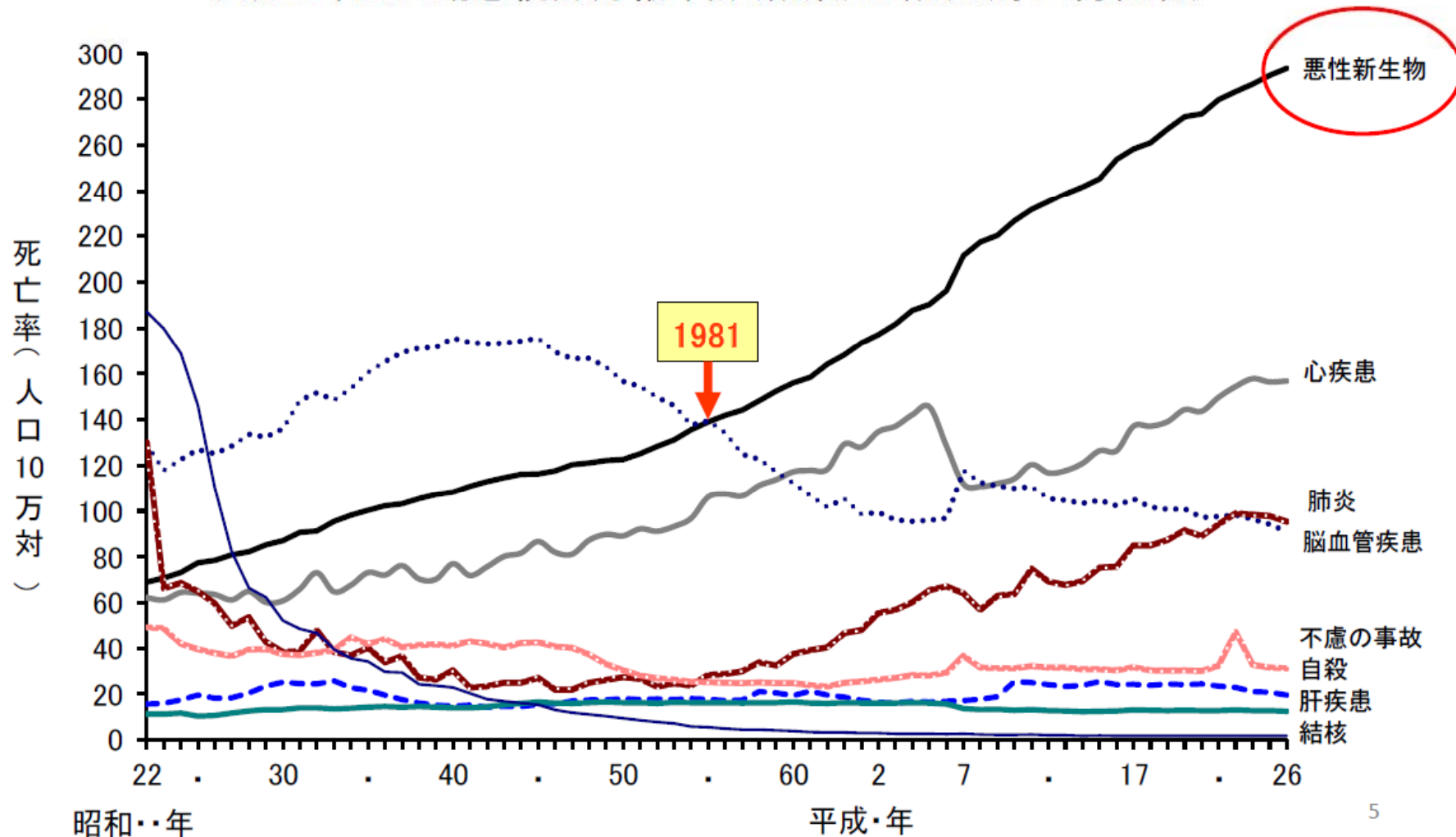
家族になんと
伝えよう

私は死ぬん
だらうか



主な死因別にみた死亡数の年次推移

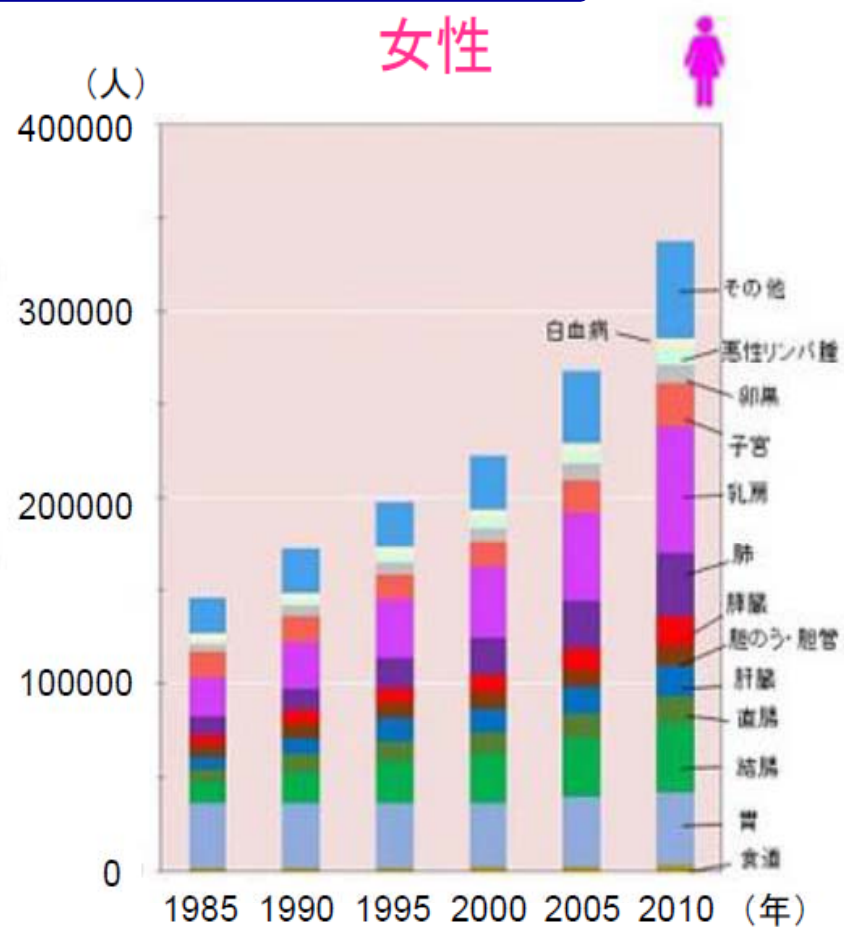
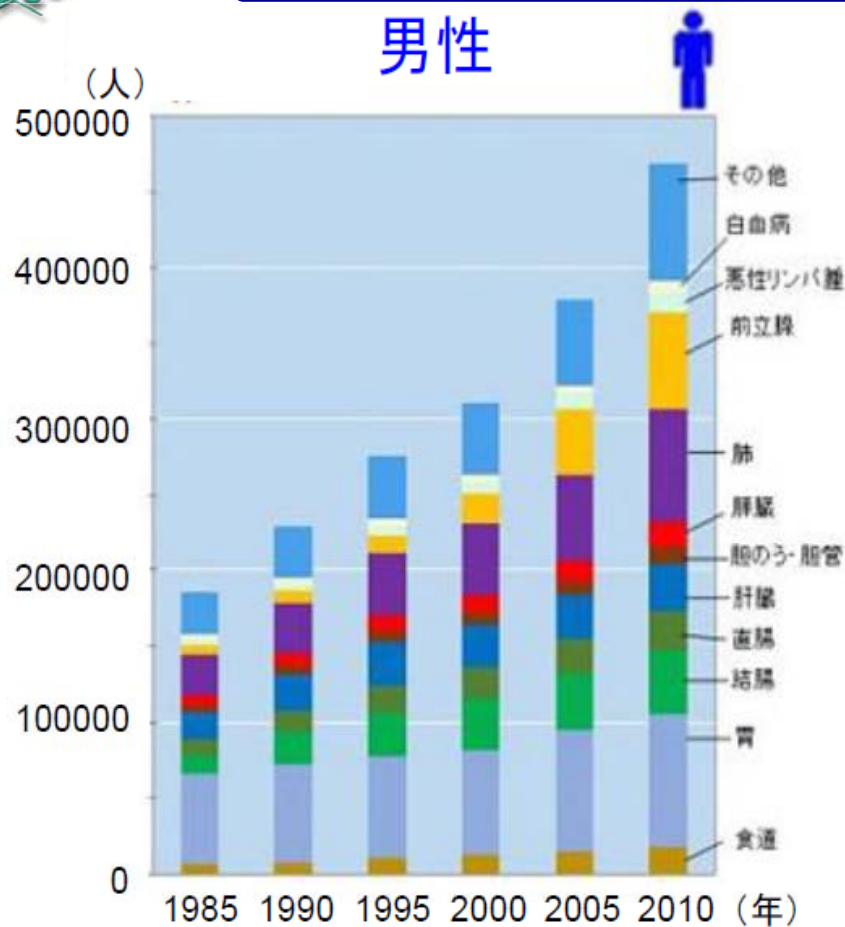
平成26年人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)





がんにかかる人の数の推移

2015年のがん死亡数は、1985年の約2倍

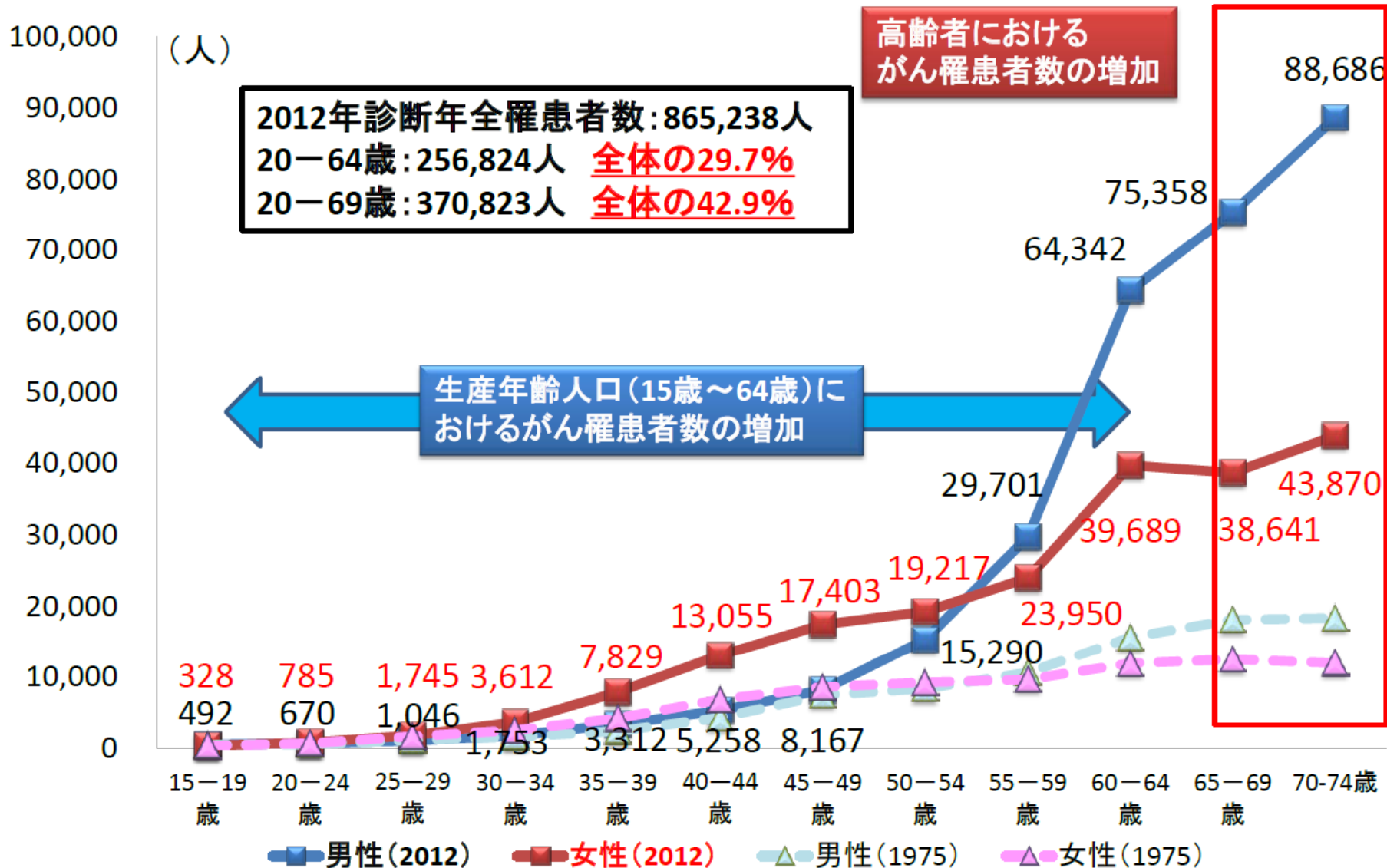


- 男女とも、がんにかかる人の数は増加し続けている。
- 男性の62%(1.6人に1人)、女性の46%(2.2人に1人)が生涯でがんにかかる。
- 増加の最も大きな原因は高齡化である。



性別・年齢別がん罹患者数

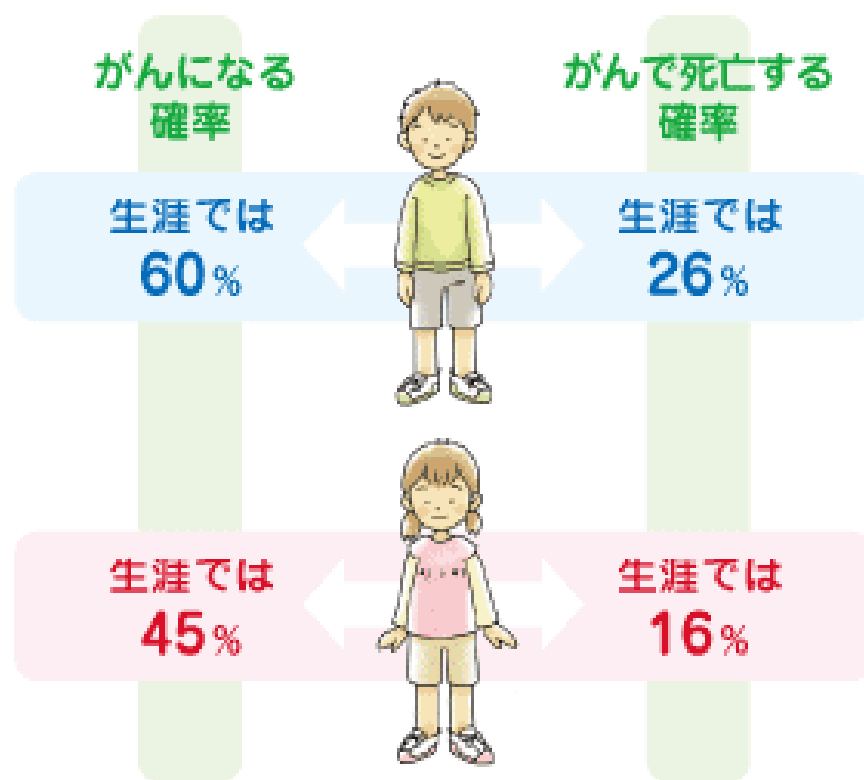
がん患者の約3人に1人は就労可能年齢で罹患



(出典) 国立がん研究センターがん対策情報センター



誰でもがんになる可能性がある



2010年データに基づく累積罹患リスク および 2012年データに基づく累積死亡リスク
国立がん研究センターがん対策情報センター

現在日本人は、一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。
がんは、すべての人にとって身近な病気です。



予測がん罹患数(2017年)

- 2017年の予測罹患数は約101万4千例
(男性57万5千900例、女性43万8千100例)
- 大腸、胃、肺、乳房(女性)、前立腺の順にがん罹患数が多い。

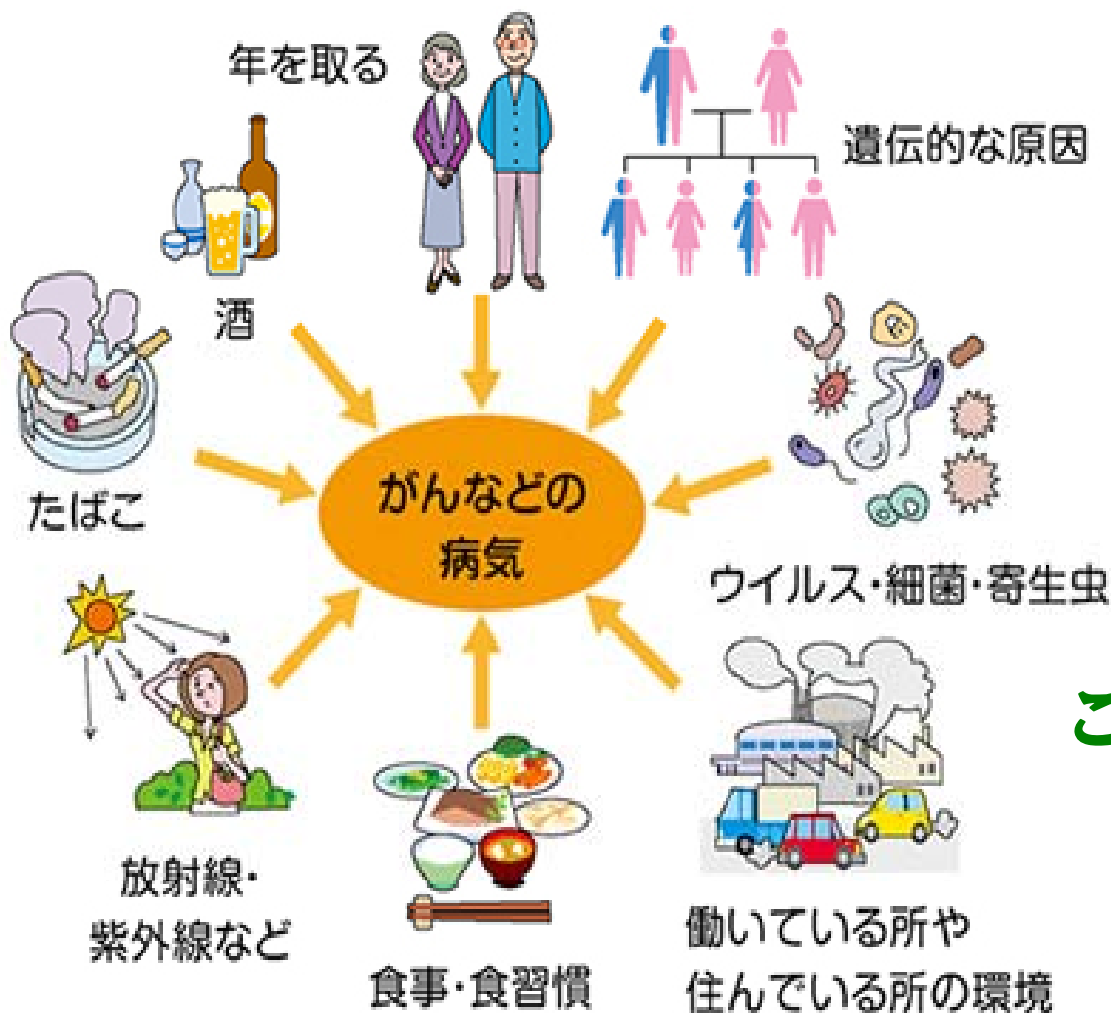
男の1/2, 女の1/2ががんに罹るとすると、

- 夫婦ともに“がんにならない確率”は、 $1/2 \times 1/2 = 1/4$
- 夫婦の両親も含めて考えると、“だれもがんにならない確率”は、

$$1/4 \times 1/4 \times 1/4 = 1/64$$



◆がんなどの病気を起こす色々な原因



**がんは、
禁煙や
食生活の見直し、
運動不足の解消
などによって、
「なりにくくする
(予防する)」
ことができる病気です。**

完全には防げない

早期発見



がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動を
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

がんを防ぐための

新 12か条

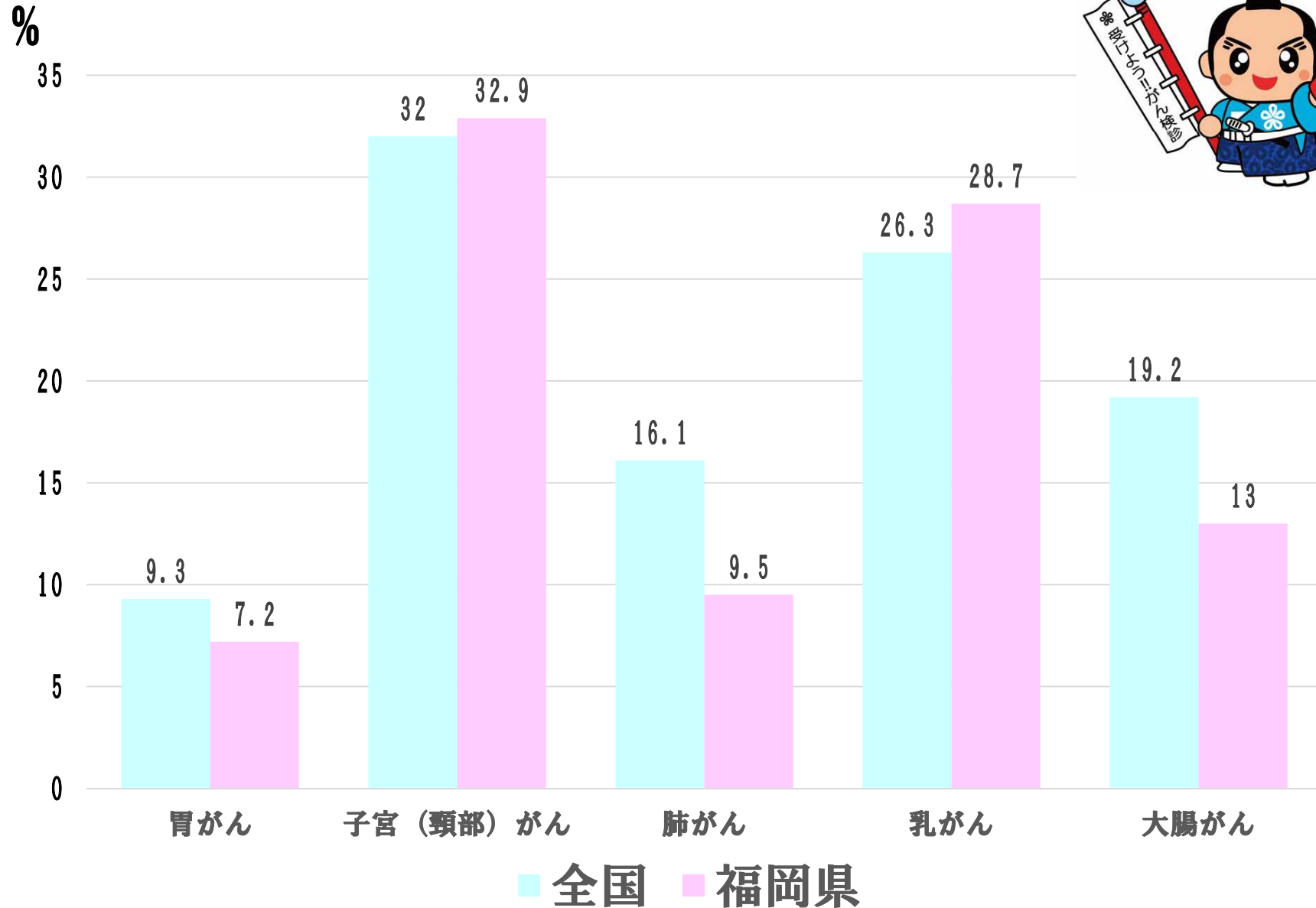
自分へ家族へ。
予防は思いやり。



公益財団法人 がん研究振興財団
Foundation for Promotion of Cancer Research



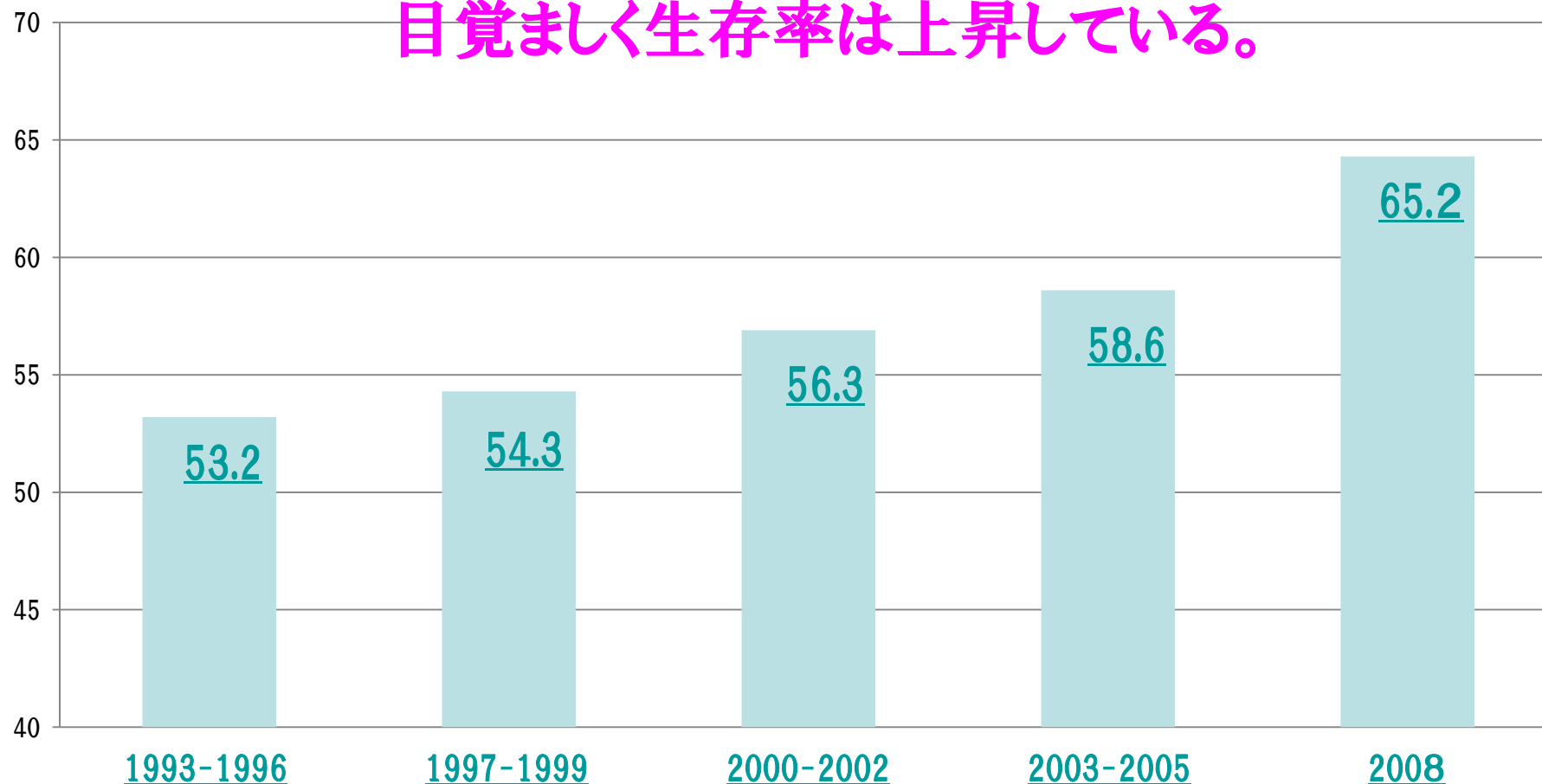
市町村がん検診受診率の全国比較 (平成26年度)





がんの5年相対生存率

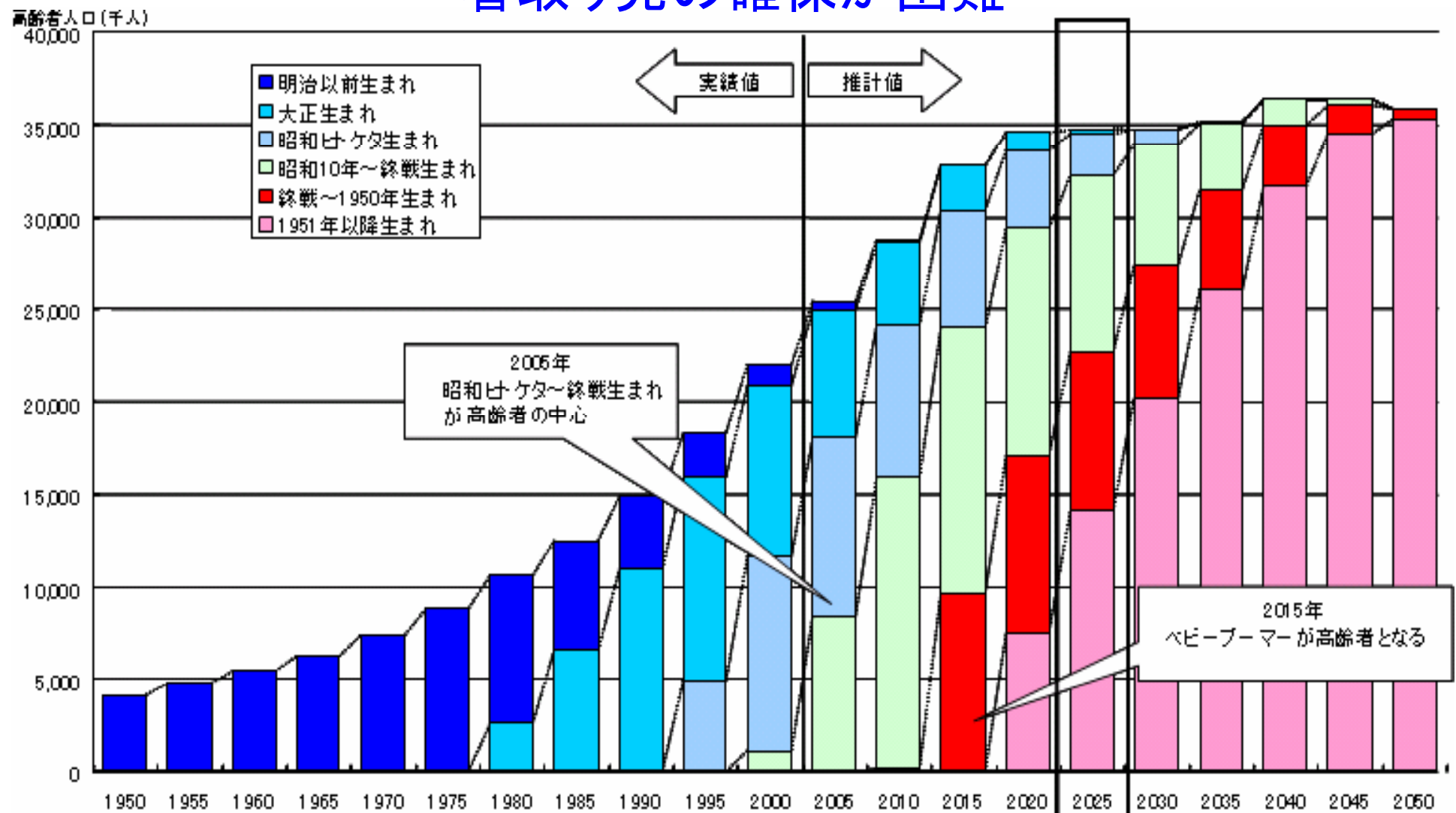
がん医療(放射線療法・化学療法・手術療法)の進歩は目覚ましく生存率は上昇している。



出典: 地域がん登録に基づき独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターが集計

「がんは怖い病気」から「がんと共に生きる」時代へ

2030年までに死亡者数が170万人に達するとされるが 看取り先の確保が困難



資料:2000年までは総務省統計局「国勢調査」、2005年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成14年1月推計)」



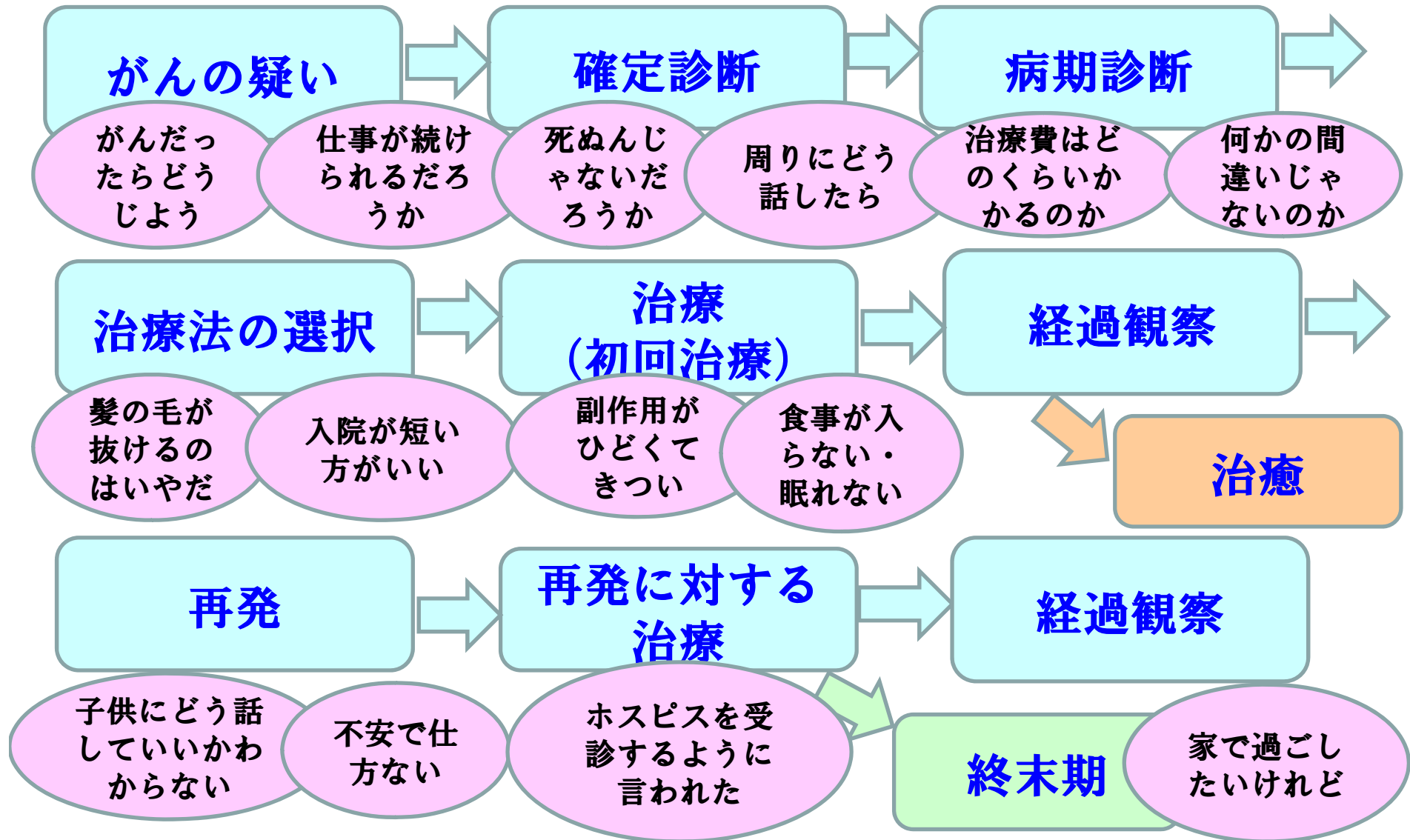
がんを抱える患者さん・ご家族の不安



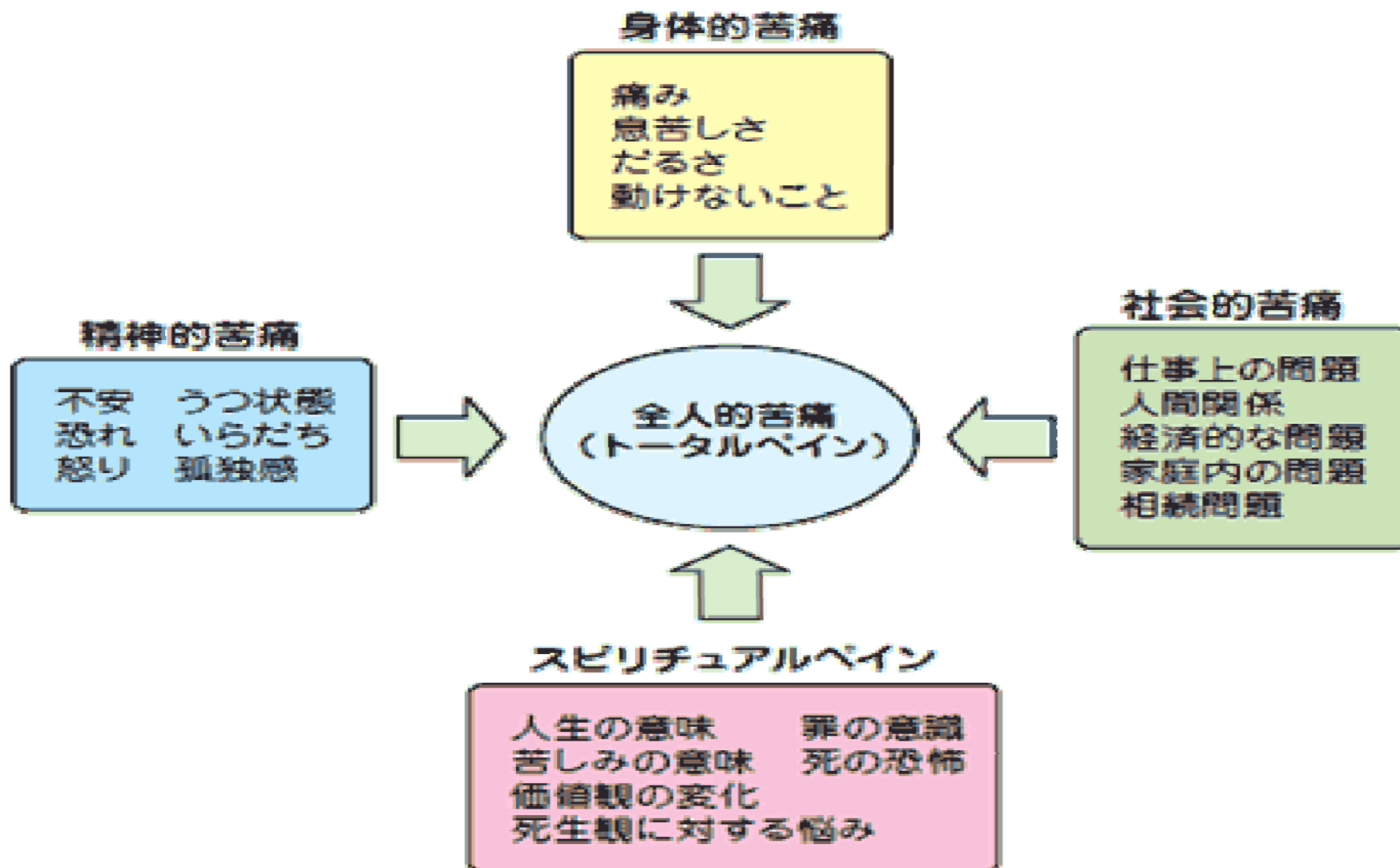
九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」



がん患者さんの診療の流れ



がん患者さんは、がんと診断された時から、実際は
がんかもしれないといわれた時から、
苦痛を抱えて生きていく。





がん医療における緩和ケア

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアとされています。

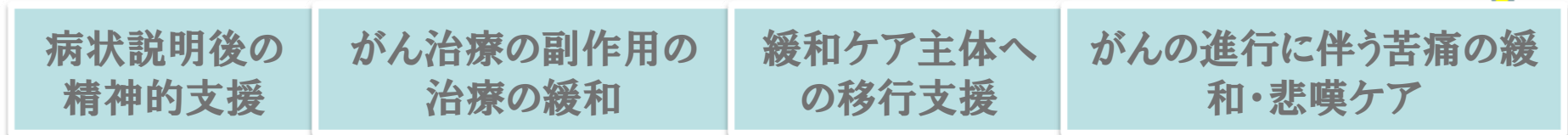
がん患者さんや家族は、がんと診断されたとき、治療の経過、あるいは再発や転移がわかったときなどのさまざまな場面でつらさやストレスを感じます。

緩和ケアでは患者さんと家族が自分らしく過ごせるように、医学的な側面に限らず、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。



がん治療と緩和医療の考え方

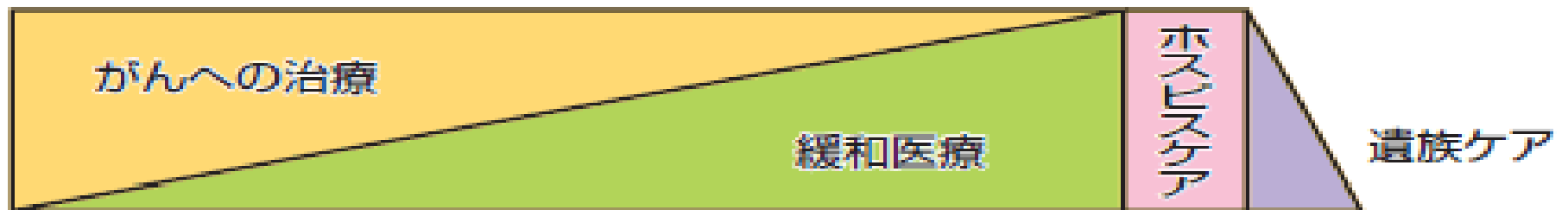
(Oxford Handbook of Palliative Care 2005)



今までの考え方



現在の考え方

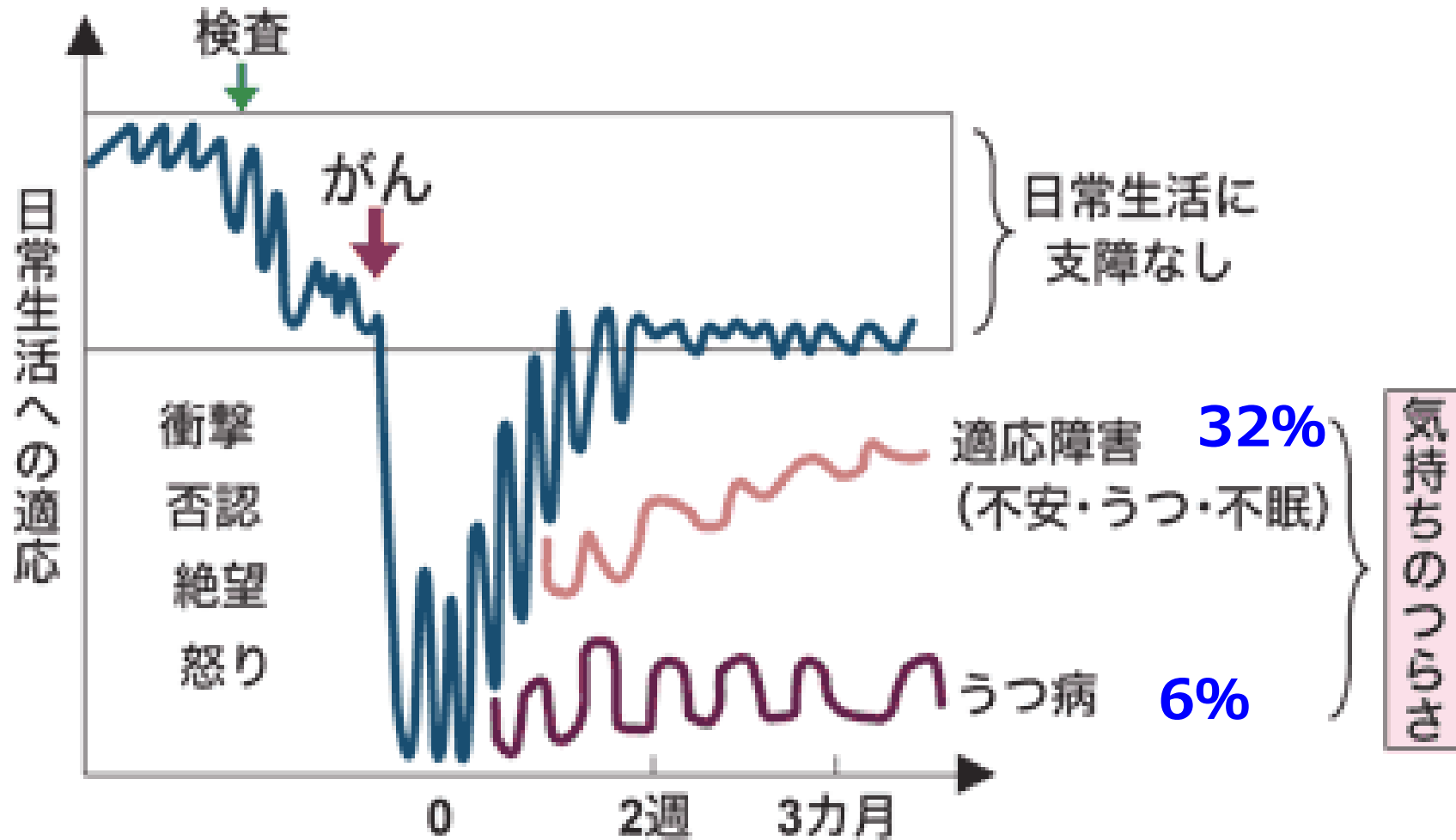


診断時

死亡時



心の通常反応と精神症状





家族は第2の患者です

- ＊家族はひとつのまとまり。
- ＊家族の一人ががんになると、患者さんはもちろん、家族全体にさまざまな影響が出る。

- 不安、いらいら、落ち込みなどの精神的な影響
- 患者さんの身の回りの世話を誰がするのか
- 患者さんに代わって家族内の役割を誰が担うのか
- 治療費などの経済的な負担 など

家族は、患者さんに次ぐ、いわば「第2の患者」である。それなのに、家族は患者さんを支えることに一生懸命で、自分の心についてまで考える余裕がない。



がん相談支援センターを知っていますか



九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」



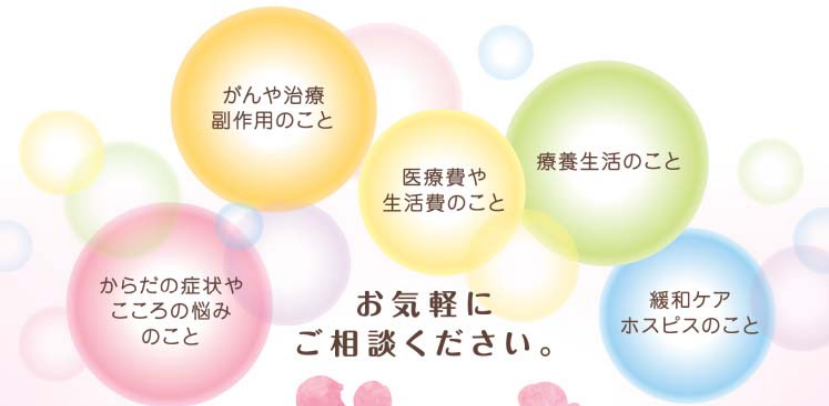
がん相談支援センターとは



独立行政法人 国立病院機構

九州がんセンター

がん相談支援センター



お問合せ **092-541-8100**(直通)

場所 九州がんセンター1階

【受付時間】平日10:00~16:00(年末年始、土・日・祝祭日除く)



面談



お電話

面談または電話による相談を受け付けております。
面談をご希望の方はできるだけ事前にご予約をお取りください。

URL. <http://www.ia-nkcc.jp/>

〒811-1395 福岡県福岡市南区野多目3丁目1-1 TEL. 092-541-3231(代表) FAX. 092-551-4585

院内マップ 1階



がん相談支援センターとは

がん診療連携拠点病院に設置されている
「がんの相談窓口」です。

患者さんや家族
市民
他施設の医療従事者
福祉職の方

その病院に受診してい
なくても、誰でも
利用できます。

など

相談は無料です。

福岡ブロック

北九州ブロック

筑豊ブロック

筑後ブロック

**福岡県がん診療
連携拠点病院**

福岡東医療センター 産業医科大学病院 戸畑共立病院 九州 JCHO 病院

北九州市立医療センター

済生会福岡総合病院、九州大学病院

九州がんセンター

九州医療センター

福岡大学病院

浜の町病院

久留米大学病院

聖マリア病院

福大筑紫病院

大牟田市立総合病院

社会保険田川病院

飯塚病院

朝倉医師会病院

公立八女総合病院

- ★ 福岡県がん診療連携拠点病院
- 地域がん診療連携拠点病院
- がん診療病院
- 福岡県指定がん診療連携拠点病院

どんなときにがん相談支援センターを 活用すればいいの？



- がんについて「知りたい」とき
- がんの治療について「理解して納得したい」とき
- 自分の考えを「伝えたい」とき
- 療養生活について「聞いてみたい」とき
- 心の悩みを誰かに「聞いてほしい」とき
- 生活や経済的なことで「心配がある」とき
- 「家族のことも相談してみたい」とき

がんになったら手にとるガイドより



がんという病気の特徴

- がんの治療は長く続く ⇒ **すぐに仕事をやめないで**
- 入退院の繰り返し
- 外来での治療も増えてきた
- 診療のあらゆる場面で「選択」しなければならない
- 医療費の問題 ⇒ **限度額認定証**

- ◆ 納得をするまで先生と話し合しましょう
- ◆ 身近に相談できるところを創りましょう



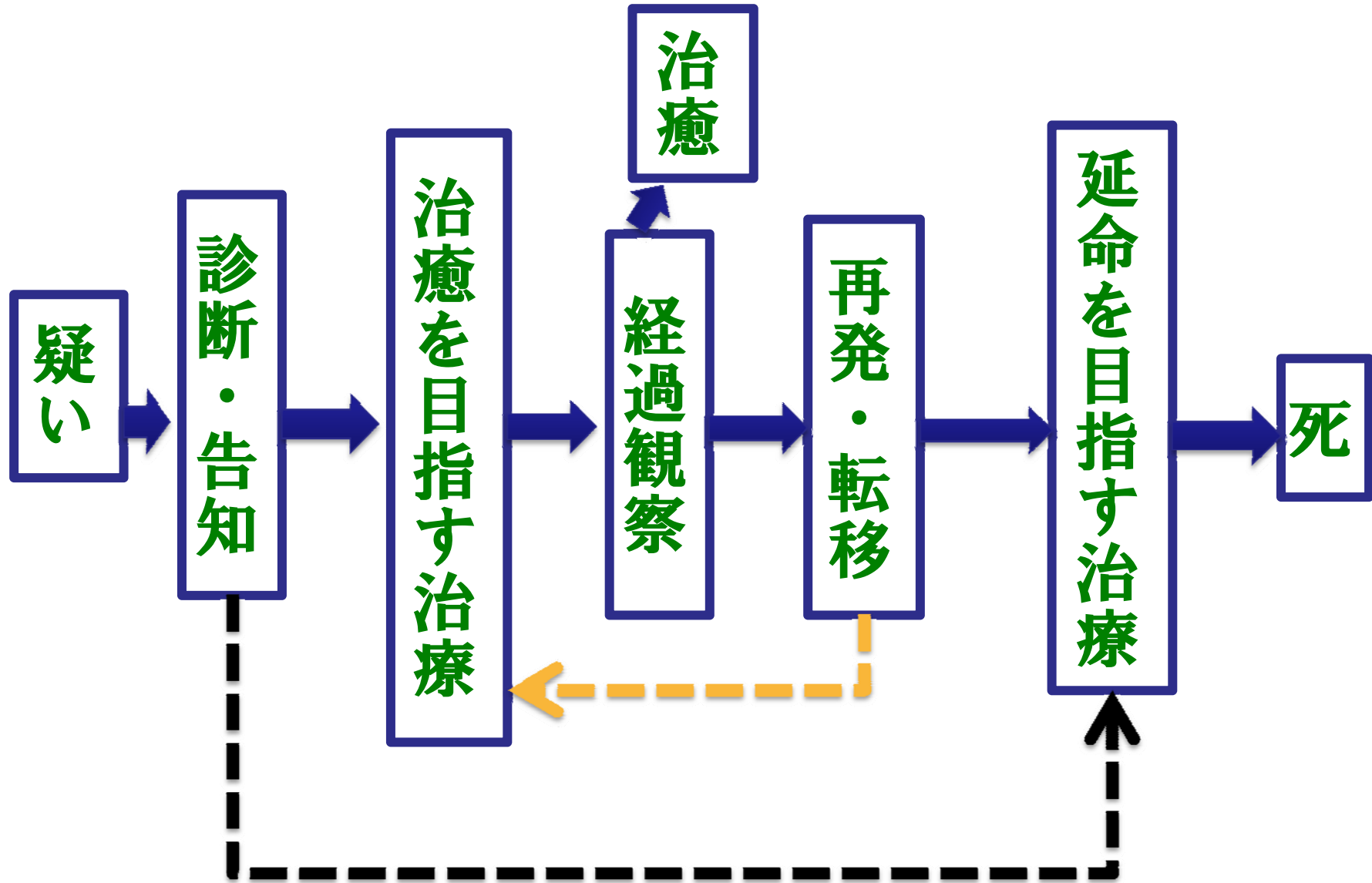
がん患者さんの療養について



九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」



がん患者の診療過程



がんの治療は病院と自宅を行ったり来たり 自宅で生活するのが基本



がんと共に生きるということは、
がんの様々な症状とつきあっていくこと

がんの症状が進んでくると、
今までのように日常生活を送ることが困難。

- ・ がんによる痛み
- ・ 息苦しさ
- ・ 便が出ない
- ・ おしっこの出が悪い
- ・ 下半身の麻痺がでてくる
- ・ がんが皮膚の表面に悪さして浸出液がでる
- ・ 人工肛門がある
- ・ 点滴がある
- ・ 管がある
- ・ 食事が食べられない
- ・ 貧血がひどい
- ・ お腹がはる
- ・ 手足や身体がむくむ

在宅で受けられるサービス



どんな状況であれ、家に帰れない
ということはない！！
安心して帰って
おいで！！



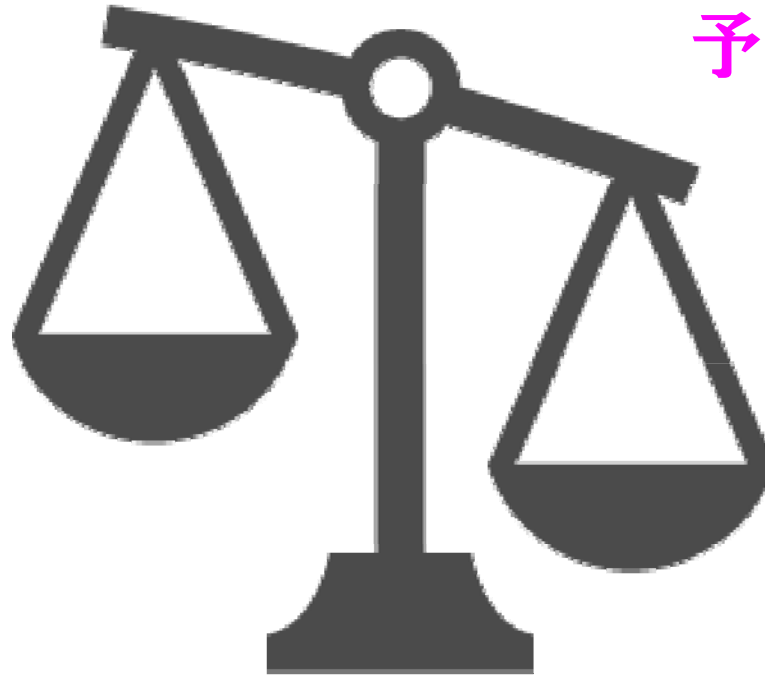
- 往診医・訪問看護師・ケアマネジャー
- ヘルパー・福祉用具業者・理学療法士
- 作業療法士・薬剤師・歯科医・歯科衛生士
- ボランティア・ピアサポーター・患者会
- 包括支援センター・福祉センター・民生委員・行政



メリットとデメリットを十分考えて

期待される効果

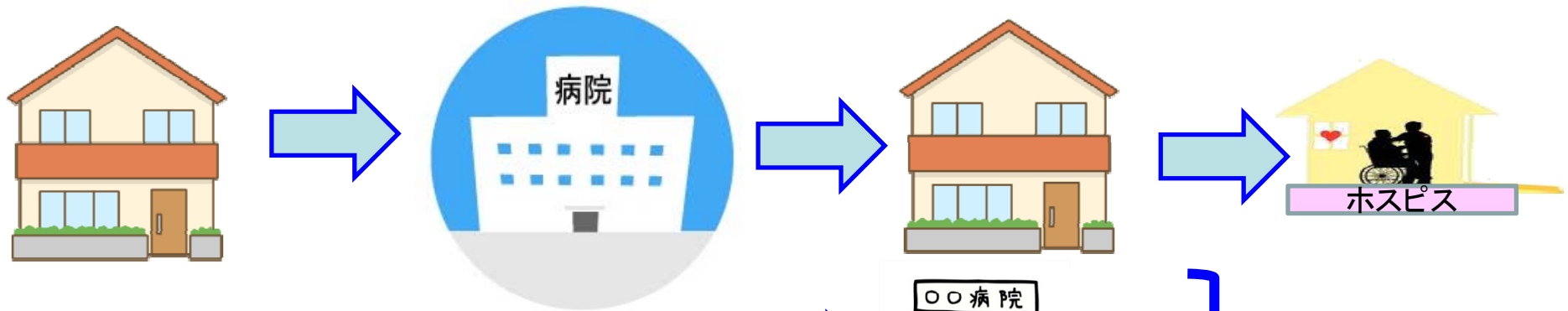
- ・再発予防、治癒
- ・腫瘍縮小
- ・生存延長
- ・症状緩和



予想される副作用

- ・吐き気
- ・だるさ
- ・下痢
- ・脱毛
- ・白血球減少
- ・
- ・
- ・

必ず効果がなくなる時がくる
その時に、あなたはどうしますか

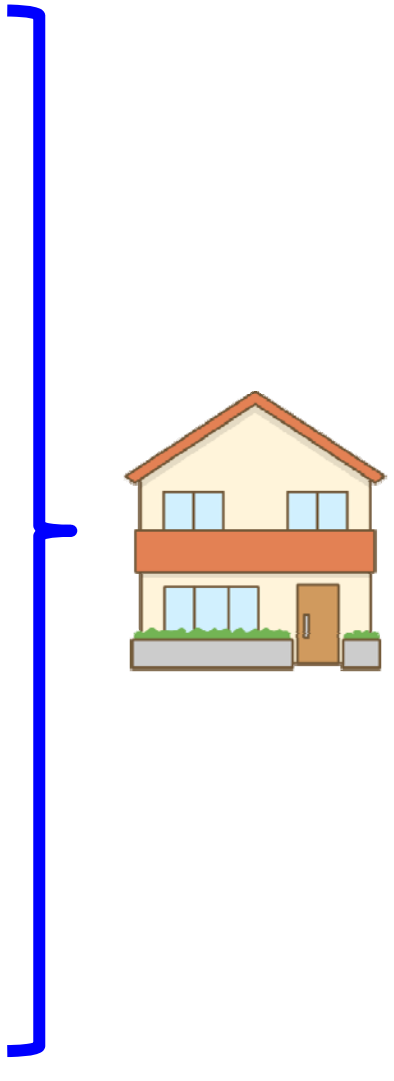
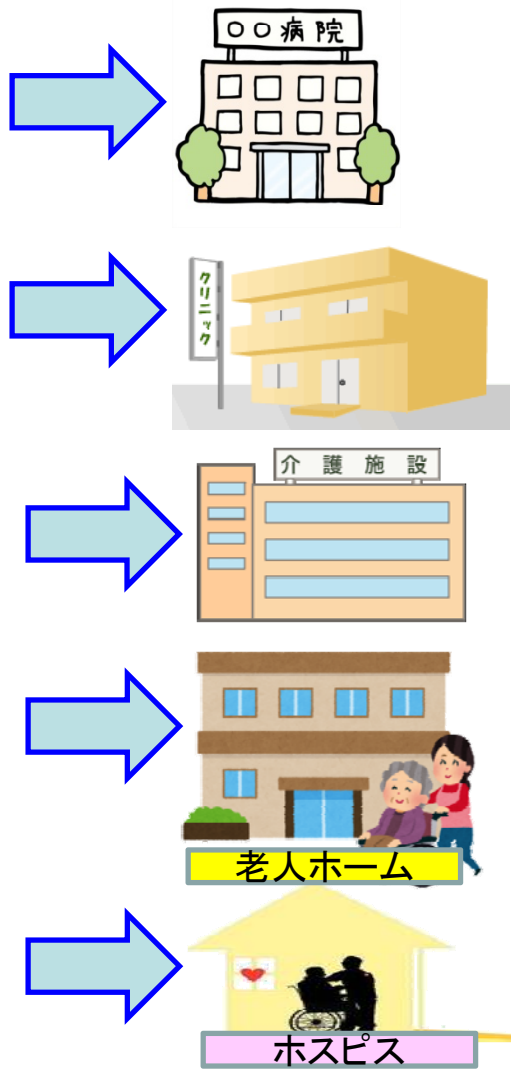


家では患者さんとご家族が主役



家の空気・家族のぬくもりを感じることができる

「家に帰りたいなあ」
「家で過ごさせてあげたいなあ」



アドバンスケアプランニング ～もしもの時に備えて～

ACP
Advance
Care
Planning

アドバンス・ケア・プランニング

伝えてありますか？

自分らしい生活を送るため
あなたの気持ち・・・

治療とともに大切にしていることは何ですか？

体がつらい時に過ごしたい場所はどこですか？

あなたの意思を理解している人は誰ですか？

調子が良い時に、前もって考え、大切な人に伝えておきましょう。

九州がんセンターでは、アドバンス・ケア・プランニングを通してがん患者さん・家族を支えます。

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とは？

皆さまの価値観をもとに、今までのことを振り返りつつ、体がつらく、自分で意思表示ができない時に備え、前もってこれからの治療・生活を医療者と共に考えていくことです。

独立行政法人国立病院機構
National Hospital Organization Kyushu Cancer Center
九州がんセンター

〒811-1395 福岡県福岡市南区野多目3丁目1番1号
お問い合わせ先：がん相談支援センター（1階）
電話：092-541-8100(10:00～18:00)

あなたが日頃から大切にしていることは何ですか

あなたが今気になっていることは何ですか

あなたが医療者に望むことは何ですか

身体がつらくなった時はどこで過ごしたいですか

身体がつらくなった時あなたの気持ちを代弁してくれるのは誰ですか



情報を上手に活用しましょう



九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」



情報とは何か

情報とは、データに意味と目的を加えたものである。データを情報に転換するには、**知識**が必要である。
(P・F・ドラッカー)

リテラシーとは

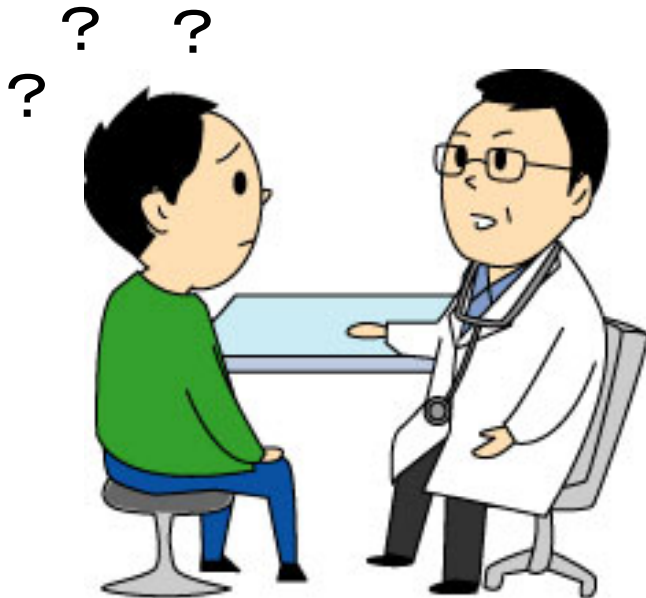
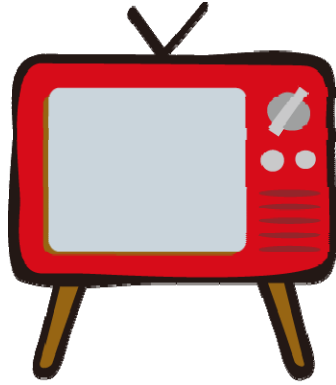
読み書き能力。また与えられた材料から必要な情報を引き出し、**活用する能力。応用力。**

がん患者リテラシー

がん診療に関わる**情報を理解し、整理し、活用する能力。**



情報はどこから取るの？？？



がん情報さがしの10カ条



1. **情報は“力”** あなたの療養を左右することがあります
活用しましょう。
2. あなたにとって、**いま必要な情報は何か**、考えてみましょう
3. あなたの情報を**一番多く持っているのは主治医**
よく話してみましょう
4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう
5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう
6. がん診療連携拠点病院の相談支援センターなど質問できる窓口を
利用しましょう
7. インターネットを活用しましょう
8. **手に入れた情報が本当に正しいかどうか**、考えてみましょう
9. 健康食品や補完代替療法は利用する前によく考えましょう
10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう



セカンドオピニオンとは

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ように、治療の進行状況、次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、**違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めること**です。

担当医から説明された診断や治療方針について、納得のいかないこともあるかもしれません。「別の治療法はないのか」という場合もあるでしょう。セカンドオピニオンを受けることで、**担当医の意見を別の角度からも検討することができ**、もし同じ診断や治療方針が説明された場合でも、**病気に対する理解が深まる**こともあります。また、**別の治療法が提案された場合には選択の幅が広がる**ことで、**より納得して治療に臨むことができます**。

各種がんの解説

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

がん情報サービス

ganjoho.jp

「がん情報サービス」では、
がん対策情報センターより
科学的根拠に基づく信頼性の高い
最新のがん関連情報を
速やかに提供していきます。



一般の方へ

各種がんの解説

予防と検診

診断・治療方法

統計

がんとつき合う

冊子・動画・資料

病院を探す

マインズ
Mindsは患者と医療者の
 心と心をつなぎます。



がん	脳・神経	筋・骨・関節	心臓と血管	呼吸器
消化器	歯科・口腔	腎臓・泌尿器	内分泌代謝・血液	アレルギーと膠原病
皮膚・目耳・鼻・のど	女性の健康 妊娠・出産	小児	メンタルヘルス	感染症
健診・予防	救命救急	その他	指定なし（全て）	

疾患に関するガイドライン

<p>患者必携</p> <p>がんになったら 手にとるガイド</p> <p>国立がん研究センター がん対策情報センター</p> <p>【がんになったら必携】「がんになったら手にとるガイド」が、がんになったら手にとるガイドです。がんになったら手にとるガイドです。がんになったら手にとるガイドです。</p> <p>「不安が小さくなりました」</p> <p>ガイド + 体験談</p>	<p>もしも、がんが 再発したら</p> <p>国立がん研究センターがん対策情報センター</p> <p>本人と 家族に 伝える こと</p> <p>「不安が小さくなりました」</p> <p>ガイド + 体験談</p>	<p>自分と 家族に 伝える こと</p> <p>本人と 家族に 伝える こと</p>
--	--	---

各種がんシリーズ
 小児がんシリーズ
 がんと療養シリーズ
 社会とがんシリーズ
 がんを知るシリーズ
 がんと仕事のQ&A

<p>各種がん</p> <p>胃がん</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>肺がん</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>乳がん</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>悪性リンパ腫</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>前立腺がん</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>脳腫瘍</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>各種がん</p> <p>悪性黒色腫</p> <p>受診から診断、治療、経過観察への流れ</p>	<p>がんを知る</p> <p>科学的根拠に基づく がん予防</p> <p>がんにならない生活を過ごすために</p>
---	---	---	--	---	---	---	---

<p>がんと療養</p> <p>がんと心</p> <p>がんと向き合う「こころのケア」</p>	<p>がんと療養</p> <p>がんの療養と緩和ケア</p> <p>つらさを和らげてあたらしく過ごす</p>	<p>がんと療養</p> <p>もしも、がんと言われたら</p> <p>まず、心掛けておきたいこと</p>	<p>がんと療養</p> <p>がん治療と口内炎</p> <p>口内炎や口のトラブルの対処の仕方</p>	<p>がんと療養</p> <p>がんの療養と リハビリテーション</p> <p>リハビリテーションの活用</p>
--	---	--	---	---

<p>社会とがん</p> <p>がん相談支援センターに ご相談ください</p> <p>がん治療連携拠点病院の相談窓口のご案内</p>	<p>社会とがん</p> <p>家族が がんになったとき</p> <p>患者さんを支えるサポート</p>	<p>社会とがん</p> <p>身近な人が がんになったとき</p> <p>地域・職場・学校で役立つがんの知識と情報</p>
---	---	---



患者会 がんサロン

たくさんあります。
自分に合ったものを
探しましょう。

(求職者の方へ)

通院・入院中の患者さんで
長期療養しながら、働きたいという方へ
～ハローワーク福岡中央による出張就職支援のご案内～

- ◆通院の必要はあるが、働きたい。
- ◆自分の病状、体力にあった仕事を見つけたい。
- ◆治療と仕事の両立の仕方について教えてほしい。
- ◆しばらくぶりに仕事に戻ることに不安を解消したい。
- ◆就職活動で、企業に病気のことを伝えるべきか迷っている。
- ◆仕事復帰に際して、どんなスキルが必要か知りたい。

こんな悩み・不安の解消をサポートします。

ハローワーク福岡中央では、専門の就職支援担当者「就職支援ナビゲーター」を配置。マンツーマンであなたの就職を支援します。能力や適性、病状、治療状況などを考慮しながら就職支援を行います。

- 症状、通院状況に配慮した求人を探します。
- 仕事復帰の不安解消のための相談に応じます。
- 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。
- 職業訓練や就職支援セミナーなどをご紹介します。

ハローワーク福岡中央の
就職支援ナビゲーターが
皆さまの相談に応じます。
ぜひ、ご利用ください。

- がん患者さんが対象です。
- 相談は無料です。
- プライバシーは保護します。

九州がんセンター



福岡労働局

ハローワーク福岡中央

がん患者の 就職支援

患者さんの声

- ・行政が動き出したことは価値がある。
- ・すぐに就職につながらなくても、自分が何かのアクションを起こせているということが嬉しい。
- ・仕事に関することを、病院で相談できるとは思っていなかった。

がんと診断されて、 治療と仕事の両立でお悩みではありませんか？

治療費のことで悩んでいませんか？
仕事を続けるか悩んでいませんか？
職場へどのように伝えたらいいか悩んでいませんか？

その悩みを一度、相談
してみてもいかがですか？

- がん治療の技術は進歩し、
負担の少ない治療法や治療薬ができています。
- 治療をしながら働き続けることが可能になっています。
- 仕事の悩みを就労支援アドバイザー
(社会保険労務士)にご相談ください。

【手助けになることがあるかもしれません。】



無料 がんの就労相談を行っています。お気軽にご相談ください。

治療と仕事を両立するための社会保険制度や労働関係のことを就労支援アドバイザー（社会保険労務士）と一緒に考え、アドバイスいたします。*就職先の紹介はしておりませんので、予めご了承ください。

お問
い
合せ

国立病院機構九州がんセンター 相談支援センター
就労支援専用窓口（年末年始を除く10:00~16:00）

TEL 092-511-2770

福岡県

がん患者の 就労支援

平成29年7月より
「がん患者就労相談支援
事業」が開始

社会保険労務士が、
月～金まで
がん診療連携拠点病院
(九州がんセンター)に配置
され、がん患者の就労相談
の対応を始めた。



自分の価値観を大切にしてください



九州がんセンター癒しの画像より「11月の花と実たち」

『回復が見込めない』が前提の場合だったら大切にしたいこと

日本人の場合(約3000人調査)

(Ann Oncol 18:1090-1097,2007)

共通して望むこと

苦痛がない

望んだ場所で過ごすこと

医療スタッフとの良好な関係

希望をもって生きること

他者の負担にならないこと

家族との良好な関係

自分のことが自分でできる

落ち着いた環境である

人生を全うしたと感じられること

やや共通性が高く望むこと

自然なかたちで亡くなること

他人に感謝し、心の準備ができること

病気や死を意識しないで過ごすこと

役割を果たせること

他人に弱った姿を見せない

個人差があること

納得するまでがんと闘うこと

自尊心を保つこと

信仰をもつこと

残された時間を知り、準備をすること

(患者間で) 価値観の違いはあって当然

あなたは自分の人生を
どう生き、そしてどう生き抜きたいですか。

いつ、治療を中止するか、の見極めと決断

ひとりで決断するのは難しい

治療医とは別に、
相談できる人・場所を持ちましょう

- 地域の中に、早い段階から「かかりつけ医」をもつ。
- 治療中から「緩和ケア」専門の医師の外来を受診する。
- 「がん相談支援センター」を活用する。



一人で悩まないでくださいね

ご清聴ありがとうございました