かごしま県
がんサポートブック

地域の療養情報～あなたと家族のために～

はじめに

ある日突然、がんと診断されて・・・

頭が真っ白になった

どんな治療が良いのか?

医療費はどのくらいかかるのか?

仕事や家事は続けられるのか?

同じ病気の患者さんと話がしたい・・・

かごしま県がんサポートブックは、患者さんやそのご家族が抱える悩みや不安な想いに寄り添い、支える助けとなることを目指してつくられました。この地域の療養情報は、がんと診断された患者さんが活用できる相談窓口や、経済的・社会的な制度、住まいの問題、地域の支え合いの場の情報などを、治療の過程のおおよその流れに沿って、4部構成でまとめてあります。

もくじ

はじめに
がん情報を探す10個のポイント …… 3
担当医に聞いておきたいことの例 …… 4
地域のがん診療連携の仕組みを知っておく …… 5

第1部 がんと診断されてから治療が始まるまで
（治療選択に必要な情報を掲載しています）

1. がんと診断を告げられたとき …… 9
2. 診断の結果を上手に受け止めるには …… 9
3. がんと診断されたらまず行うこと …… 9
4. がんと言われたあなたの心に起ること …… 10
5. 家族ががんになったとき …… 12
6. 患者さんを支えるご家族のための6か条 …… 14
7. 患者さんと話をするときの3原則 …… 16

第2部 治療や療養生活を考えていく
（相談支援センターや患者会の情報を掲載しています）

1. 情報を集めましょう …… 19
2. 治療法を考える …… 19
3. がん相談支援センターにご相談下さい …… 20
（医療機関および相談支援センター情報ほか） …… 24
4. セカンドオピニオンを活用する …… 28
5. 患者同士の支え合いの場を利用しよう …… 30
（患者会の情報） …… 31

第3部 治療費の負担を軽くする保険や各種制度について

1. 高額な医療費の負担を減らしたい

1. 高額療養費制度：70歳未満 …… 35
2. 高額療養費の現物給付化：70歳未満 …… 37
3. 高額療養費制度：70歳以上 …… 38
4. 高額療養費の現物給付化：70歳以上 …… 39
5. 高額医療・高額介護合算制度 …… 40
6. 小児慢性特定疾病医療費助成制度 …… 42

2. 経済的（生活費の助成等）負担を減らしたい

1. 傷病手当金 …… 46
2. 年金などからの支給（障害年金） …… 51
3. 生活保護 …… 52
4. 治療を受けながら働きたい …… 53

第4部 自分らしい療養生活を送るために

（各種制度の相談・手続き窓口や関係機関について）

1. 療養生活を支える仕組みを知る …… 55
2. 医療機関の役割分担と地域連携 …… 56
3. 在宅医療、在宅での療養生活を支える仕組み …… 56
4. 介護認定の申請から利用まで（各サービス内容） …… 62
5. 限られた時間を自分らしく生きる …… 67
6. がん情報に関する冊子のご案内 …… 69

がん情報を探す10個のポイント

1. 情報は“力” あなたの療養を左右することがあります。
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担当医、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などのがん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。

現在、インターネットをはじめとして、がんに関する情報があふれています。
中には、個人の限られた体験に基づくものや、間違った情報もあります。
多くの情報にふりまわされず、「信頼できる」情報を集めることが大切です。

担当医に聞いておきたいことの例

- 何という、がんですか。
- がんとわかった検査の結果を教えてください。
  その診断はもう確定しているのでしょうか。
  それともまだ疑いがあるという段階なのでしょうか。
- がんはどこにあって、どの程度広がっていますか。
- ほかにどんな検査が必要ですか。その検査は痛い、つらいですか。
- 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には、どのようなものがありますか。
- どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。
  その治療を勧める理由を教えてください。
- その治療を選んだときの期待できる効果は何ですか
  （生存期間や生活の質、苦痛の軽減など）。
- その治療を選んだときに起こりうる合併症、副作用、
  後遺症はどのようなものがありますか。
  それに対する治療や対処法はありますか。
- 治療の方法を教えてください（回数、頻度、期間、場所、費用など）。
  治療前に準備しておくことはありますか。
- 今までどおりの生活を続けることはできますか
  （食事、仕事、家事、運動、性生活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付けておくことはありますか。

地域のがん診療連携の仕組みを知っておく

各都道府県において、「質の高いがん医療」を提供することを目指し、都道府県による推薦をもとに、厚生労働大臣が全国のがん診療連携拠点病院を指定しています。がん診療連携拠点病院は、2次医療圏単位や都道府県単位などの地域のがん医療の拠点となっているとともに、相談支援センターなどを通じて、がんに関する多くの情報を集めて地域のがんの患者さんやご家族、地域の医療施設などに提供しています。

がん診療連携拠点病院

国は、診療機能などの一定の要件を満たした医療機関を「がん診療連携拠点病院」として、二次保健医療圏に1ヵ所を目安に指定し、あなたが身近な地域で質の高いがん医療を受けられるようにしています。

がん診療指定病院

鹿児島県では、がん診療連携拠点病院に準じるがん診療を行っている病院を「がん診療指定病院」に指定しています。

特定領域がん診療連携拠点病院

特定のがん種について、都道府県内で最も多くの診療実績があり、都道府県内で拠点的役割を果たす病院として、都道府県の推薦を基に厚生労働大臣が指定した病院です。

地域がん診療病院

がん診療連携拠点病院が無い地域（2 次医療圏）に、都道府県の推薦を基に厚生労働大臣が指定した病院です。基本的に隣接する地域のがん診療連携拠点病院のグループとして指定され、拠点病院と連携しつつ、専門的ながん医療の提供、相談支援や情報提供などの役割を担っています。

小児がん拠点病院

国は、地域における小児がん医療および支援を提供する中心施設として「小児がん拠点病院」を指定しています。鹿児島県には指定を受けた医療機関はありませんが、福岡県に指定を受けた病院があります。

※鹿児島県内の各医療機関名は、第 2 部治療や療養生活を考えていく（P27～P30）をご参照下さい。

第1部

がんと診断されてから治療が始まるまで

1. がんと診断を告げられたとき …… 9
2. 診断の結果を上手に受け止めるには …… 9
3. がんと診断されたらまず行うこと …… 9
4. がんと言われたあなたの心に起ること …… 10
5. 家族ががんになったとき …… 12
6. 患者さんを支えるご家族のための6か条 …… 14
7. 患者さんと話をするときの3原則 …… 16

1 がんと診断を告げられたとき

がんと告げられるのは衝撃的なことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も、不安でいっぱいだったと思います。「頭が真っ白になった」「ショックで涙が出た」「告知を受けた後、どうやって家に帰ったのか思い出せない」という人もたくさんいます。食欲がない、不安で眠れない、前向きな気持ちになれないなど、こうした心の動きは、がんと告げられたとき、誰にでも起こることなのです。

2 診断の結果を上手に受け止めるには つらい気持ちを話してみましょう

医学の進歩によってがんの治療成績は向上してきています。がん=死ではありません。それでも、告知を受けた直後は、「まさか私が、がんであるはずはない」と病気を認めたくない気持ちが強くなり、絶望感にさいなまれることがあるかもしれません。
そんなときは、「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを自分の中にため込まないで、家族や親しい友人に話したり、感じたことを打ち明けてみましょう。
また、身近な人に話すことが難しいときには、相談支援センターのスタッフに話を聞いてもらうのもよいでしょう。

3 がんと診断されたらまず行うこと 「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、がんと診断したのか”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と後で確認するときに役立ちます。可能であれば、説明を聞く時には、ご家族や親しい人に一緒に来てもらうとよいでしょう。

4 がんと言われたあなたの心に起こること

がんという言葉は、心に大きなストレスをもたらします。がんと言われたあなたが不安で落ち込むのは、むしろ自然なことです。自分だけがどうして・・・と思うこともあるでしょう。多くの方々がこのようなストレスに直面しています。治療が始まる前、治療中、治療が終わった後など、時期を問わず不安で、気持ちが不安定になったり、落ち込むことがあります。不安や落ち込みは、ある程度は通常の反応です。そうなったからといって、すぐに問題になるというわけではありません。

適応障害

がんである現実を前に動揺が長引き、精神的苦痛が非常に強いために、日常生活に支障を来している状態です。不安で眠れなかったり、仕事が手に付かなかったり、人と会うのが苦痛で自宅に引きこもってしまう人もいます。

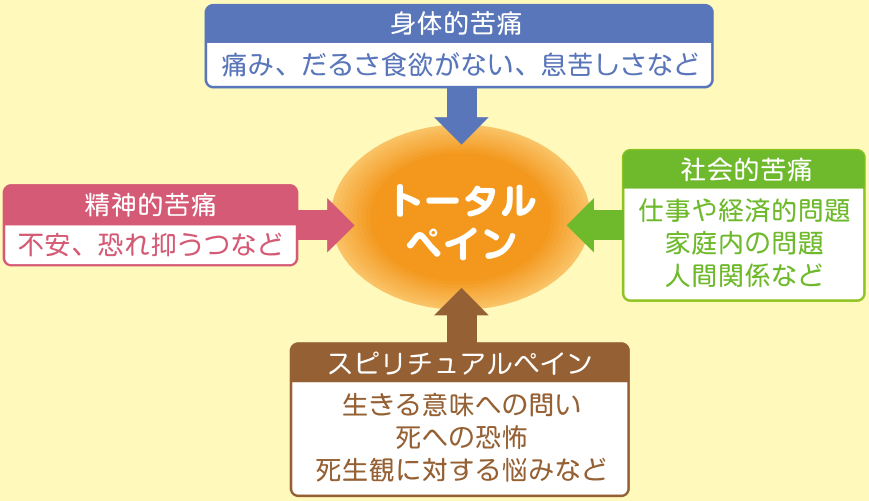
気分障害（うつ状態）

適応障害よりもさらに精神的な苦痛がひどく、身の置きどころがない、何も手に付かないような落ち込みが2週間以上続き、日常生活を送るのが難しい状態です。脳の中で感情をつかさどる機能が過熱、摩耗し、いわゆる“うつ状態”で過労を引き起こしている状態です。不眠、食欲不振、性欲減退といった症状が強い人も少なくありません。「消えていなくなってしまいたい」などと、否定的な感情を持つ人もいます。

がんの治療には心のケアも含まれます

心と体は一体のものです。こうしたつらい状態が長く続くと、心にも体にも大きな負担になります。できるだけ早く適切な心のケアを受けることが大切です。最近では、心のケアの専門家のいる病院も少しずつ増えています。精神的につらいときには我慢しないで、専門家の支援を受けることについて担当医や看護師、相談支援センターに相談してみましょう。患者さん・ご家族は、様々な苦痛（つらさ）を抱えています。そのつらさの中には、身体的なものだけではなく、心の悩みやご家族のこと、経済的な悩みなどがあります（全人的苦痛：トータルペイン）。そのつらい気持ちを人に伝えることが、その苦痛（つらさ）を和らげる助けとなるのです。どのようなことでも、医療従事者や同じ境遇の患者さんに話を聞いたりしながら、安心で納得のいく、自分にあった治療・療養生活を送りましょう。

がんの苦痛は、下図のように
全人的苦痛（トータルペイン）であると言われています。



5 家族ががんになったとき…

1. 家族も第 2 の患者

患者さんががんと診断され、大きな衝撃を受けない人はいません。それは、ご家族も同様です。家族を失うかもしれないという恐怖を抱きながらも患者さんを励まし、支えなければいけないご家族にも大きなストレスがかかります。患者さんを看護するご家族も「第2の患者」なのです。それなのにご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ありません。

また、ご家族の精神状態は、患者さんの精神状態に直接影響します。心身ともにつらい状態にある患者さんのことを思うと、ご家族はなかなか自分のつらさを誰かに相談することができません。ご家族は、患者さんを援助する立場と「第2の患者」という立場の両方の側面があることを知っておいてください。

2. 家族の心におこること

家族はひとつのまとまりですから、ご家族の心の変化は、患者さんのがんの治療経過に大きく左右されます。

急性期

悪い知らせを聞いて、大きなショックと不安に直面する時期で（1）がんの診断（2）がんの転移・再発（3）抗がん剤治療の中止、などを知ったあとです。

ご家族としては、悪い知らせを信じたくありません。ショックと不安のほかに、怒り、落ち込み、無力感、絶望感などを感じることもあります。心ばかりか、体の調子まで悪くなることさえあります。ご家族のなかでも、この話題には緊張するというのに、親戚や友人、勤め先などに、どう伝えるのか、あるいは伝えないほうがよいのか、悩みはつきることがありません。

慢性期

がんの治療中や、がんの治療が一段落した時期です。患者さんの体力が落ちていると、ご家族の生活パターンも変化してきます。家族内で患者さんが担ってきた役割を引き受けるという負担が増えます。

患者さんに一生懸命になると、他の健康なご家族の要望に応える余裕がなくなってしまい、家族内に不満や怒りがたまりやすくなります。がんが再発しないか、治るのか、といった予測のつかないことへの不安な気持ちを抱えたままでの生活は、患者さんはもちろん、ご家族にとっても大変な重圧です。

終末期

がんが治らないことを担当医に知らされて、残された時間が短くなった患者さんにご家族がきちんと向き合わなくてはならない時期です。ご家族にとっては、がんの経過の中でも心身ともに最もつらい時期です。痛み、だるさ、息苦しさ、吐き気などのつらい症状を訴える患者さんを前に、そばで見守ることだけでもつらく、気持ちも休まりません。また、患者さんが、生きるとか、死ぬとか、普段しないような話をはじめると、その話題に向きあうことはとても難しいことです。患者さんの病状悪化などの悪い知らせをご家族だけが聞かされる場合もあります。

患者さんの意識の状態が悪くなると、普通に話ができなくなり、ご家族が患者さんの治療や社会的なことについても意思決定しなくてはならないようなことも出てきます。自分の判断が本当に正しかったのか、など気持ちの負担も大きくなりがちです。またご家族は、付き添っていても患者さんの役に立つことができないという感覚が強くなってくるため、体にも心にも大きな負担となります。

患者さんを支える家族のための6か条

1. がん情報を集めましょう

がんに対する不安を少なくするには、専門家ほどではないにしても、正確な情報を集めて知識をたくわえましょう。担当医からの情報以外にも、がん関連の本や雑誌、インターネットなどがあります。ただし、患者さんやご家族が集めたがんの情報の信頼性については、患者さんの担当医に必ず確認するようにしましょう。

2. 自分にどういう援助ができるかを考えましょう

家族のメンバーそれぞれが、得意なことや不得意なことがあると思います。患者さんと踏み込んだ話をするのが得意なご家族もいれば、買い物や送り迎えなどの援助が得意なご家族もいます。家族で役割をじょうずに分担して、お互いの負担も少なくしましょう。

3. 患者さんの言動の変化や反復を想定しましょう

患者さんはがんを抱えた当事者です。そのつらさは、たとえご家族であっても100%は分かりません。つらい状態の患者さんの言うこと、することは、毎日のように変化することがあり、また、毎日のように繰り返されることがあります。そこを理解して、辛抱強く患者さんに接することが大切です。

4. 患者さんの要望をよく聞きましょう

患者さんが何をしたいのか、完璧に理解するのはとても難しいことです。ですから、とにかく患者さんの気持ちや要望を聞いてみましょう。がんばっていることへの「ねぎらい」や「ほめ言葉」が、お互いのストレスを減らす効果があります。（次の項でまた詳しく述べます）

5. 患者さんの要望に沿っているか常に確認しましょう

ご家族は、患者さんのことを思うあまり、自分なりのやり方であれもこれもと過剰に援助してしまいがちです。でも、もしかしたら患者さんにとってはあまり快適でないこともあるかもしれません。援助しているはずが自分のやり方の押しつけになっていないか、常に見直してみましょう。

6. ご家族も自分の生活を大事にしましょう

患者さんがとてもつらい状況にあるからといって、ご家族が自分のすべてをなげうって患者さんだけを援助することは無理な話です。ご家族も、患者さんを援助しながら、ときには自分のための楽しい時間を作りましょう。そうしてエネルギーを充電することが、常に患者さんのよき援助者でいられることにつながります。

患者さんと話をするときの3原則

1. とにかく患者さんの話をよく聞きましょう

- 大きくうなずきながら聞く。
- 何度もあいづちを打つ「ウンウン」「なるほど」「ふーん」「へえー、それで？」など。
- ときどき視線を合わせて、患者さんの目を見ながら話す。
- 込み入った話のときには、メモを取りながら聞く。

※時間配分は、患者さんの話す時間が 80%以上、自分の話す時間が 20%以下と考えるとちょうどいいようです。

2. とにかく患者さんの話に同調する

- 患者さんの話を否定しないで、まずは肯定して、話の内容を合わせること。
- さらにくわしく話してもらうよう、話のペースは患者さんに合わせること。
- 声の大きさは、患者さんの声の大きさに合わせること。
- 笑顔には笑顔で、深刻な表情にはこちらも真剣な表情で、態度を合わせること。

※自分のペースで説得や説教をしないことが大切です。

3. とにかく返事を用意しないで白紙の状態で聞く

- 「がんばってね」とさらに励ますのではなく、「よくがんばってるね」「すごいね」と相手のがんばりを認め、ねぎらい、言葉に出してほめるようにする。
- 相手ががんと闘っていることをことさら意識することなく、元気なころとなるべく同じように話す。
- 相手が黙ってしまったときには、こちらも話をやめて同じように黙ってみる。

※患者さんと一緒に答えをさがすという気持ちで、相手の話を聞くようにしましょう。

第2部

治療や療養生活を考えていく

1. 情報を集めましょう …… 19
2. 治療法を考える …… 19
3. がん相談支援センターにご相談下さい …… 20
（医療機関および相談支援センター情報ほか） …… 24
4. セカンドオピニオンを活用する …… 28
5. 患者同士の支え合いの場を利用しよう …… 30
（患者会の情報） …… 31

1 情報を集めましょう

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臨むことができます。

2 治療法を考える

まず、がんの状態を知ることから

●がんの状態を知る

体調はどうか、気になっていることはないか、という自覚症状を担当医に伝えます。がんの大きさ、性質、広がりを把握するためのさまざまな検査が行われます。検査が続き、診断結果が出るまで時間がかかることもあります。

●検査結果や診断について説明

検査や診断についてよく理解し、記録しておくことは、治療法を決める際に大切です。そして、その診断結果をもとに治療の方針を決めていきます。

多くのがんでは、がんの進行の程度を「病期（ステージ）」という言葉で示します。病期によって最もよい効果が期待される治療を選択することになりますが、実際には年齢や体調、がん以外の病気がないかなど、総合的に判断されます。このときに「標準治療」という言葉が使われることがあります。

標準治療とは、科学的根拠（エビデンス）に基づいた視点で、現在利用できる最良の治療であることが示されており、ある状態の一般的な患者さんに行われることがすすめられている治療のことです。

担当医と相談しながら治療法を選択する

がん治療法の大きな柱は、手術治療、薬物療法（抗がん剤治療）、放射線治療の3つです。手術だけ、あるいは薬物療法だけを行うこともあれば、2つ以上の治療法を組み合わせる場合もあります。

また、がんの種類や進行度、初めての治療か2回目以降かによって、治療法の選択肢が複数あることもあります。

担当医は、あなたの病気の進行度や状態に合わせて、最適と考えられる治療法やほかの治療法を選択肢として提示し説明します。説明を理解し、納得した上で、どの治療法を選ぶかを決めるのはあなたと家族です。わからないことがあれば理解できるまで担当医に質問したり、自分で調べることが大切です。

3 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、全国すべてのがん診療連携拠点病院等にあり、がんのこと、治療のこと、今後の療養生活のことなど、がんにかかわる質問や相談にお応えします。

病気と向き合うことは、納得のいく医療を受けるための第一歩です。そのためには、自分の病気や治療法について十分に理解することが大切です。

特に、がんの治療・療養において、情報は“力”となります。治療やケアを受ける上で、正しい情報を上手に集めることが重要になります。

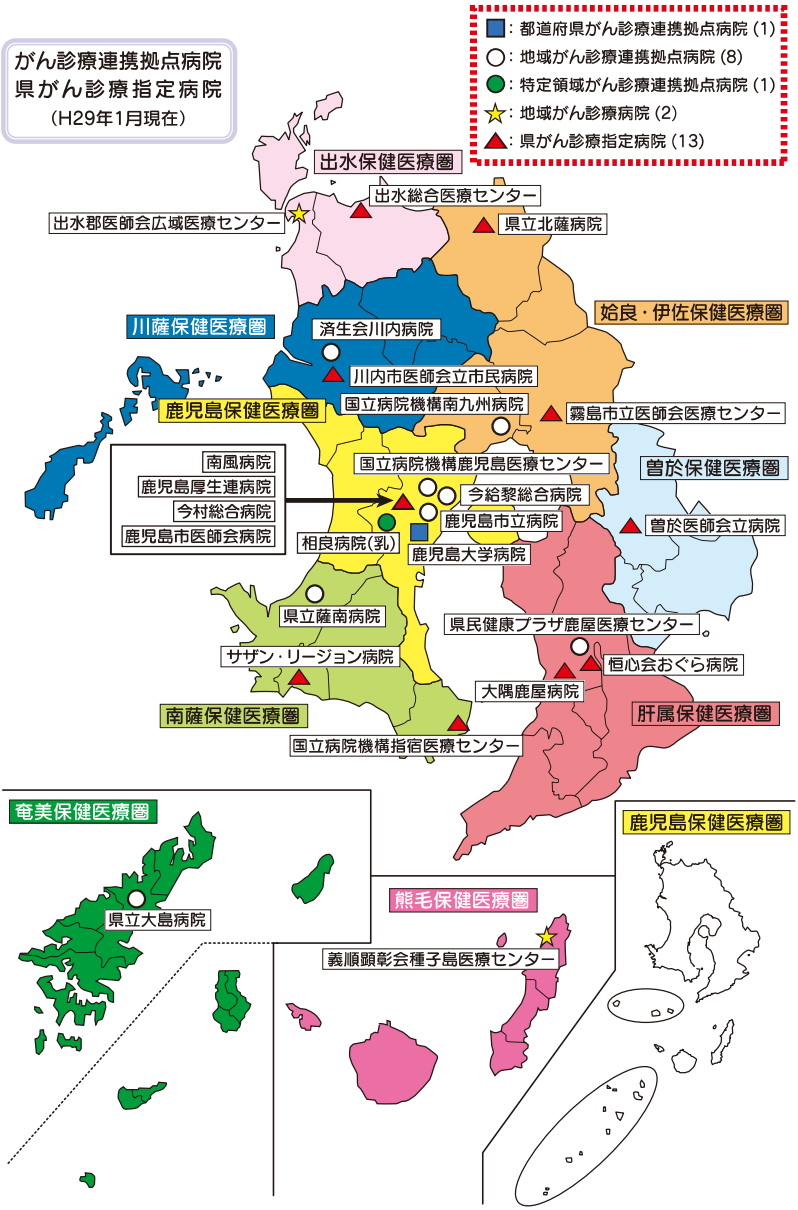
しかし、あなたや家族が、自分たちの悩みをほかの人に話したり、病気のことを打ち明けたり、経済的なことを相談したりすることは難しいものです。多くのがん相談支援センターでは、がんについて詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカーなどが、相談員として質問や相談をお受けしています。ご相談は、相談支援センターに直接お越しいただく方法と、電話でお話を伺う方法があります。

がん相談支援センターは患者さんやご家族のほか、地域の方々など、どなたでもご利用いただけます。医療機関によっては「医療相談室」、「地域医療連携室」などの名称で呼ばれていることもあります。ご相談いただいた個人的な内容が外に漏れてしまうことは一切ありません。患者さんやご家族の生の声を、がんの専門家たちに聞かせようというぐらいの気持ちで、安心して相談支援センターを訪ねてください。

こんなときには相談支援センターを活用しましょう

相談支援センターでは、がんの病気や治療、療養生活について、情報探しのお手伝いをしたり、相談にお応えしています。また、心のケアや、生活支援や助成制度の紹介、家族への支援の相談なども行っています。

- 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
- 療養生活のことについて「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



全国のがん診療連携拠点病院については、
ホームページ「がん診療連携拠点病院を探す」をご参照ください。

がん診療連携拠点病院の相談支援センター対応状況

※対応状況が変更されている場合もありますので，直接お問い合わせください。

医療機関名	対応窓口	対応時間	患者サロン
鹿児島大学病院	地域医療連携センター 099-275-5970（直通）	月～金 8 時 30 分～ 17 時	第 2 水曜日 14 時～ 16 時
鹿児島医療センター	がん相談支援センター 099-223-1151（代表）	月～金 9 時～ 16 時	第 2 土曜日 13 時 30 分～ 15 時 30 分
今給黎総合病院	がん相談支援センター 099-226-2223（直通）	月～金 9 時～ 17 時 土 9 時～ 12 時	第 3 水曜日 14 時～ 16 時
鹿児島市立病院	がん相談支援センター 099-230-7100（直通）	月～金 8 時 30 分～ 17 時 15 分	不定期
県立薩南病院	がん相談支援センター 0993-53-5300（内線 351）	月～金 8 時 30 分～ 17 時	第 2 木曜日 10 時～ 12 時
県立大島病院	地域医療連携室 がん相談支援センター 0997-52-3611（内線 3476）	月～金 10 時～ 16 時	第 1 金曜日 10 時～ 12 時
済生会川内病院	がん相談支援センター 0996-23-5221（代表）	月～金 9 時～ 12 時 13 時～ 16 時	第 4 土曜日 10 時～ 12 時
南九州病院	がん相談支援センター 0995-62-3677（直通）	月～金 9 時～ 17 時	第 3 水曜日 15 時～ 16 時
鹿屋医療センター	がん相談支援センター 0994-42-0981（直通）	月～金 9 時～ 12 時 13 時～ 17 時	第 4 土曜日 13 時～ 15 時

特定領域がん診療連携拠点病院／地域がん診療病院の相談支援センター対応状況

医療機関名	対応窓口	対応時間	患者サロン
【特定領域：乳がん】 相良病院	地域連携・がん相談室 099-216-3360（直通）	月～金 9 時～ 18 時	月曜～金曜 10 時～ 16 時
【地域がん診療病院】 出水郡医師会 広域医療センター	地域医療連携室 0996-73-1542（直通）	月～金 9 時～ 16 時 30 分 土 9 時～ 12 時	第 3 木曜日 13 時～ 15 時
【地域がん診療病院】 種子島医療センター	地域医療連携室 0997-22-0960 （内線 575 ／ 597）	月～金 9 時～ 12 時 14 時～ 17 時	第 3 金曜日 14 時～ 16 時

がん診療指定病院の相談支援センター対応状況

※対応状況が変更されている場合もありますので，直接お問い合わせください。

医療機関名	対応窓口	対応時間	患者サロン
南風病院	医療連携・相談支援室 099-226-9111（代表）	月～金 9 時～ 17 時	不定期開催
鹿児島厚生連病院	相談支援センター 099-252-2228（代表）	月～金 8 時 30 分～ 12 時 13 時～ 17 時 土 8 時30分～12時	第 2 土曜日 第 2 土曜日
今村総合病院	がん相談支援室 099-251-2221（代表）	月～金 9 時～ 16 時	開催なし
鹿児島市医師会病院	医療連携・相談室 099-254-1121（直通）	月～金 9 時～ 16 時 土 8 時 30 分～ 12 時 30 分	開催なし
指宿医療センター	地域医療連携室 0993-22-2231（内線260）	月～金 8 時 30 分～ 17 時 15 分	開催なし
サザン・リージョン病院	患者支援相談室 0993-72-1351（代表）	月～金 8 時～ 17 時 土 8 時～ 12 時	開催なし

がん診療指定病院の相談支援センター対応状況

川内市医師会立 市民病院	患者サポートセンター 0996-22-1111 （内線149）	月～金 9 時～ 16 時	第 1 火曜日 隔月第 3 水曜日 10 時～ 12 時
出水総合 医療センター	地域医療連携室 0996-67-1657（直通）	月～金 8 時 30 分～ 17 時 15 分	最終木曜日 14 時～15 時 30分
霧島市立医師会 医療センター	地域医療連携室 総合相談室 0995-42-1171（代表）	月～金 9 時～ 17 時	開催なし
県立北薩病院	地域医療連携室 0995-22-8511（代表）	月～金 9 時 30 分～ 16 時	第 4 火曜日 14 時～ 16 時
大隅鹿屋病院	患者相談窓口 0994-40-1111（代表）	月～金 8 時 30 分～ 17 時 15 分	開催なし
曽於医師会立病院	地域連携室 0994-82-4888（代表）	月～金 8 時 30 分～ 17 時 土 8 時 30 分～12 時 30 分 （第 1・3 土曜は除く）	開催なし
恒心会 おぐら病院	医療相談室 0994-31-1631（直通）	月～土 8 時 30 分～ 17 時 00 分	開催なし

緩和ケア病棟・病床

緩和ケアの役割としては、時期にかかわらず、がんに伴う心と身体の痛みを和らげ、患者さんが自分らしく過ごせるように支えることを目指しています。緩和ケア病棟（ホスピス）では、トータルペインの視点からケアの提供を行い、患者さんやご家族が過ごしやすい設備を整えています。

緩和ケア病棟・ホスピスのある病院		
医療機関名	住　所	連絡先
相良病院	鹿児島市松原町 3-31	099-224-1800
中央病院	鹿児島市泉町 6-7	099-226-8181
南風病院	鹿児島市長田町 14-3	099-226-9111
鹿児島市医師会病院	鹿児島市鴨池新町 7-1	099-254-1125
いづろ今村病院	鹿児島市堀江町 17-1	099-226-2600
サザン・リージョン病院	枕崎市緑町 220	0993-72-1351
出水郡医師会広域医療センター	阿久根市赤瀬川 4513	0996-73-1331
南九州病院	姶良市加治木町木田 1882	0995-62-2121
霧島市立医師会医療センター	霧島市隼人町永松 3320	0995-42-1171

4 セカンドオピニオンを活用する

治療法を納得して選ぶために、時には担当医以外の医師の意見であるセカンドオピニオンが参考になることもあります。

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。セカンドオピニオンは、担当医を替えたり、転院したり、治療を受けたりすることだと思っている方もいらっしゃいますが、そうではありません。まず、ほかの医師に意見を聞くことがセカンドオピニオンです。

まず、はじめの意見（ファーストオピニオン）を大切に

複数の医師の意見を聞き、どれを選んでよいかわからなくなってしまうことのないように、最初に求めた担当医の意見（ファーストオピニオン）を十分に理解しておくことが大切です。セカンドオピニオンを受けたら、別の医師の意見を聞くことによって、あなたの病気や治療方針についての考えが変化したかどうか、もう一度現在の担当医に報告した上で、これからの治療法について再度相談しましょう。

セカンドオピニオンの受診の方法

まず初めに、担当医にセカンドオピニオンを受けたい事を相談します。次に、セカンドオピニオンを受けたい希望先の外来に申し込み（予約）をしましょう。それから、紹介状や画像などを担当医から受け取り、希望先の医療機関でセカンドオピニオンを受けましょう。最後に、セカンドオピニオンを受けましたら、担当医に必ず報告し、今後の事を相談しましょう。

セカンドオピニオンの費用

セカンドオピニオンは医療保険が適応されない自費診療で、病院によって費用が異なります。目安としては、30分～60分程度の相談で1万円～1万5千円程度となっています。（詳細については、各医療機関へご確認下さい）

鹿児島県でも、セカンドオピニオン外来を設置している病院が増えています。遠慮をせずに、担当医に相談をして、ぜひこの制度を活用しましょう。

セカンドオピニオンを受けた後

セカンドオピニオンを受けたら、別の医師の意見を聞ことによって、あなたの病気や治療方針についての考えが変化したかどうか、もう一度現在の担当医に報告した上で、これからの治療法について再度相談しましょう。セカンドオピニオンに対する担当医の意見を聞くことで、治療への理解がより深まり、納得する治療を選択することができるようになります。

また、セカンドオピニオンの結果、セカンドオピニオン先の病院で治療を受けることになった場合には、あらためてこれまでの治療内容や経過などを紹介状などで引き継ぐのが一般的です。

治療はセカンドオピニオン先の病院で行い、紹介元医療機関では治療後の経過観察を行う場合もあります。そのため、紹介元の担当医はあなたの治療を支援してくれる、身近な医療者の1人であることに変わりありません。セカンドオピニオンは自分らしく納得できる選択をするために大変有用な仕組みです。

check!

こちらも、ぜひ参考にしてみて下さい。

P61「セカンドオピニオンを活用する」

セカンドオピニオンを受けるときの流れと心掛けておきたいこと

① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 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。

5 患者同士の支え合いの場を利用しよう

同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、気持ちが軽くなったり、療養生活を快適に送る知恵を得られることがあります。担当医や専門家の話とともに、うまく取り入れるとよいでしょう。

患者同士の支え合いの場にはどのようなものがある?

患者同士が出会える場、支え合いの場としては、患者会、患者サロン、ピアサポートなどがあります。

● 患者会

患者会とは、同じ病気や障害、症状など、何らかの共通する患者体験を持つ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。

● 患者サロン

患者サロンとは、患者さんやその家族など、同じ立場の人が、がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場のこと。

●ピアサポート

ピア（Peer）とは「仲間」という意味で、ピアサポートとは、同じような悩みあるいは経験を持つグループの中で、同じ仲間として対等な立場で行われる支援のこと。

鹿児島県内のがん患者会の一覧

NPO 法人 がんサポートかごしま 全部位	〒890-8511 鹿児島市下伊敷 3-1-7 TEL：099-220-1888 http://www.gan-support-kagoshima.com/
若者がん患者会 きらら 全部位	〒890-8511 鹿児島市下伊敷 3-1-7 （NPO法人がんサポートかごしま内） TEL：099-220-1888 http://kirarak.jugem.jp/
あおぞら会 乳がん	〒890-0055 鹿児島市上荒田町 8-6 （かねこクリニック内） TEL：099-214-2800 http://www.kaneko-clinic.or.jp/torikumi.html
あけぼの会 鹿児島県支部 乳がん	〒890-0024 鹿児島市明和 1-11-19 池田さん TEL：099-281-2850
NPO 法人 あなただけの乳がんではなく 乳がん	〒892-0838 鹿児島市新屋敷町 27-3 讃岐ビル 201 TEL：099-213-9001 http://www.ann.or.jp/
小児がんサポート・のぞみ	TEL：090-1516-8387 松本さん

太陽の会 乳がん	〒890-0053 鹿児島県鹿児島市中央町 25-9 （大山クリニック内） TEL：099-252-0080 http://www.kaikoukai-ooyamaclinic.or.jp/03.html
あじさい会 乳がん	〒891-0141 鹿児島市谷山中央 5-21-22 （谷山生協クリニック内） TEL：099-210-2211 http://taniyama-seikyo.jp/
ピアサポートチーム 「ピンク・フレンド」 乳がん	〒890-0041 鹿児島市城西 2 丁目 18-2 原良マンション 101 号 TEL：080-6423-7043
こだま会 日本オストミー協会 鹿児島県支部 大腸がん・膀胱がん	〒890-0021 鹿児島市小野 1-1-1 ハートピアかごしま 3 階 TEL：099-220-2211 http://www.joa-net.org/-article-213.html
じゃすみん 婦人科おしゃべり会 子宮がん・卵巣がん	TEL：090-2960-4282
分かち合いの会と 支え合いの会 全部位	〒899-4461 霧島市国分上之段 362 TEL：0995-48-2022

松実会 全部位	〒897-1123 南さつま市加世田高橋 1968-4 （薩南病院内） TEL：0993-53-5300 http://hospital.pref.kagoshima.jp/satsunan/matsumikai.html
花みずき会 全部位	〒895-0074 薩摩川内市原田町 2-46 （済生会川内病院内） TEL：0996-23-5221 http://www.saiseikai-sendai.jp/
あやめ会 全部位	〒893-0013 鹿屋市札元 1-1-8 （県民健康プラザ鹿屋医療センター内 TEL：0994-42-5101） http://hospital.pref.kagoshima.jp/kanoya/
さくら会 消化器系がん	〒893-0061 鹿屋市上谷町 5-30 （小林クリニック内） TEL：0994-41-0700 http://www.omega.ne.jp/~kobayasi/
鹿児島県鶴鈴会 咽頭摘出による音声機能喪失	〒899-4332 霧島市国分中央 4-11-8 TEL：0995-47-1197
ひまわり会 乳がん	〒898-0003 枕崎市折口町 109 （小原病院内） TEL：0993-72-2226 http://www.synapse.ne.jp/koseikai/