

4. パンフレット(冊子)

国立がん研究センター がん情報サービスが発行している、「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」など、40種類以上の冊子があり、無料でダウンロードできるようになっています。

がんの基礎知識・治療・生活支援などの冊子が揃っており、「がん情報コーナー（館内サービス）」でも、一部の冊子を設置しています。無いものについてはがん相談支援センターへお声掛けください。準備させていただきます。

▶パンフレットの一覧はこちら [がん情報サービス公式サイト
https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html)



5. がん情報コーナー(病院館内サービス)

当館のがん情報コーナーでは、がん相談支援センターで選別した、信頼できる情報をまとめたパンフレットや冊子を自由に閲覧・持ち帰ることができます。

《がん情報コーナーでできること》

- ・各種がんに関する冊子の自由な閲覧・持ち帰り
- ・がん相談支援センターの紹介
- ・医療・福祉に関する書籍や資料の貸し出し（一部）
- ・パソコンの無料貸し出しによるインターネット検索

※実際に手に取って読むことで、必要な情報をじっくり確認できます。



6. がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院に設置されています。専門の相談員が必要な情報や支援制度などを紹介してくれます。不安や疑問があれば、まず相談してみましょう。

焦らず、一步步。情報を「力」に変えるために

がんに関する情報は、あなた自身が納得のいく治療を選び、安心して生活していくための「力」になります。焦らず、信頼できる情報源を活用しながら、一步步前に進んでいきましょう。必要なときに、必要な情報が届くように。あなたの一歩が、希望につながりますように。

〔第六章〕

心と身体のケア

共通知識



心のケア (リラクゼーション法、ストレス解消法)

がんと診断されたときや治療を進める中で、不安やストレスを感じることがあります。心身のバランスを整え、リラックスできる時間を持つことで、前向きな気持ちを維持しやすくなります。以下のリラクゼーション法を試してみてください。

1 呼吸法を活用する

深い呼吸を意識すると、自律神経が整い、気持ちが落ち着きます。

腹式呼吸

鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませた後、口からゆっくり息を吐く。

4-7-8 呼吸法

4秒吸って、7秒息を止め、8秒かけて息を吐く。



2 体をほぐす

軽いストレッチやマッサージを行うことで、筋肉の緊張が緩み、リラックスできます。

- ・肩や首のストレッチで血流を良くし、こわばりを軽減。
- ・軽いウォーキングで気分転換。



3 音楽やアロマを活用する

好きな音楽やリラックスできる香りを取り入れると、気持ちが落ち着きます。

- ・クラシック音楽や自然音（波の音、雨音など）を聴く。
- ・ラベンダーやカモミールなどのアロマを取り入れる。



4 笑う・感情を表現する

笑うことはストレスを軽減し、免疫力を高めるとわれています。気軽にできるリラックス法として、日常に取り入れてみましょう。

- ・面白い映画や本を楽しむ。
- ・家族や友人と気軽な会話をする。



5 サポートを活用する

不安や悩みを一人で抱え込まず、専門家の力を借りることも大切です。

がん相談支援センター

医療ソーシャルワーカーや臨床心理士が相談に応じます。

ピアサポート

同じ経験をした仲間と話すことで気持ちが軽くなります。

無理に気持ちを前向きにしようとせず、自分に合った方法で心を整えていきましょう。



アピアランスケアについて

がんやその治療により、脱毛や皮膚・爪の変化などで外見が変わることがあります。こうした外見の変化に対する不安や悩みに寄り添い、患者さんが自分らしく生活できるようにサポートするのがアピアランスケアです。安心して日常生活を送るための大切なケアの一つです。

1 アピアランスケアとは

「アピアランス」とは「外見」という意味があり、がんやその治療により生じる外見の変化に対するサポートを指します。アピアランスケアは、専門の医療者が行う場合もあれば、患者さんやご家族が適切な情報を得て取り組む場合もあります。

アピアランスケアの目的は、外見の変化に対応することで、患者さんがより自分らしく、快適な生活を送れるよう支援することです。

2 がんの治療による外見の変化とその対応

がんの治療による外見の変化は一時的なものもあれば、そうでないものもあります。外見の変化への感じ方は人それぞれ異なり、「気にならない」と感じる方は、無理にアピアランスケアを行う必要はありません。

治療の開始前に、以下のような外見の変化やその対応について医師や看護師に相談しておくことで安心です。

① 脱毛

原因：薬物療法（抗がん薬）、放射線治療

対策：ウィッグ、帽子、スカーフなどでカバーする方法があります。事前に試着し、自分に合ったものを準備しておくことで安心です。

ウィッグの価格は数千円～数十万円まで幅がありますが、必ずしも高額であれば使う人に合った自然な感じになるというわけではありません。仕事や外出など使う場面、つけ心地、デザインの好みや予算などを検討して選びましょう。まずは購入前に一度、がん相談支援センターにご相談ください。

② 皮膚や爪の変化

原因：薬物療法、放射線治療

対策：皮膚の黒ずみや発疹には、保湿や日焼け止めの活用が効果的です。爪の変色や割れは、保湿やネイルカラーでのカバーが役立つこともあります。ジェルネイルは好ましくありません。使用する際は医師や看護師にご相談ください。

③ 手術による創跡

原因：手術による影響

対策：衣服や医療用テープ、化粧品でカバーできます。形成外科的な治療が適応となる場合もありますので、医師に相談しましょう。

3 アピアランスケアの支援体制

アピアランスケアについては、以下の機関でサポートを受けることができます。

医師や看護師

治療前からでも準備やケア方法を相談できます。

がん相談支援センター

外見の変化への対策や、助成制度について情報提供を受けられます。

4 アピアランスケアのポイント

自分にとって「心地よい方法」を見つけることが大切です。迷ったときは、がん相談支援センターや医療スタッフに気軽に相談しましょう。

アピアランスケアを通じて、患者さんが自分らしく過ごせるためのサポートを受けましょう。

外見のお悩みを
サポートする
お役立ち動画集



コラム アピアランスケアに関する助成制度

佐賀県では、がん治療による髪の脱毛や乳房切除など、外見の変化に悩まれている方を対象に、「アピアランスケア支援事業」を実施しています。この制度では、医療用ウィッグや乳房補正具の購入費用の一部が助成されます。

① 助成対象者

以下のすべての条件を満たす方が対象です

- ・申請日時時点で佐賀県内に住所（住民票）を有する方
- ・がんと診断され、治療を受けた方、または現在治療中の方
- ・がん治療に伴い脱毛または乳房を切除し、補正具等を購入された方

② 助成対象となる補正具等

- ・医療用ウィッグ：がん治療に伴う脱毛に対応するために一時的に着用するウィッグ
 - ・乳房補正具：手術による乳房の形の変化に対応するための補正下着、補正パッド及び人工乳房
- ※乳房再建術等によって体内に埋め込まれたものを除く

③ 助成内容

助成金額は、購入費用の1/2の額（1円未満切り捨て）で、上限額は以下のとおりです。

●医療用ウィッグ：1年度につき20,000円 乳房補正具：1年度につき20,000円

④ 申請方法・期限

申請窓口

お住まいの市町の「健康増進」に関する窓口になります。お問い合わせは、各市町の窓口にご連絡ください。

申請期限

正具購入日の翌日から1年以内に申請してください。

がんポータルさがアピアランスケアページ



詳細や申請書類のダウンロードについては、佐賀県がん情報ポータルサイト「がんポータルさが」のアピアランスケア支援事業ページをご覧ください。また、各市町によって助成内容や申請方法が異なる場合がありますので、お住まいの市町の公式ウェブサイトや窓口で最新の情報をご確認ください。

治療後の生活の維持・リハビリテーションの概要

がん治療が終わった後も、心と体の回復には時間が必要です。治療後の生活を快適に過ごし、社会復帰をスムーズに進めるためには、リハビリテーションが重要になります。焦らず、無理のないペースで少しずつ体調を整えていきましょう。

1 身体的リハビリテーション

治療によって低下した筋力や体力を回復するためには、軽い運動を取り入れることが大切です。

ウォーキング

最初は短時間から始め、徐々に距離や時間を延ばしていく。

ストレッチ

硬くなった筋肉をほぐし、血流を促進する。

リハビリテーションプログラム

理学療法士や作業療法士の指導を受けながら、適切な運動を行う。

長期間の治療で体力が落ちているため、無理せず自分のペースで取り組みましょう。

2 栄養管理

治療後の身体は、体調を整え、回復を早めるためにも、栄養をしっかりと補うことが必要です。状況によっては、食べることが苦痛にならないように工夫して食事を楽しみましょう。食事や栄養について困った時は、管理栄養士にご相談ください。

バランスの取れた食事

エネルギー・タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足しないような食事を心がけましょう。

食欲がないときの工夫

無理せず食べられそうなものから口にしましょう。また、食事が入らないことを医師に報告してください。

水分補給

脱水を防ぎ、体調を維持するためにこまめに水分をとりましょう。特に食事が入らない時は水分摂取も不足になりがちです。

3 日常生活の調整

治療後の回復には個人差があり、少しずつ生活のリズムを整えることが大切です。

仕事や家事のペースを調整する

最初は短時間の作業から始め、徐々に活動量を増やしていきます。

疲れを感じたら休む

無理をせず、疲れを感じたら休憩を取ります。

ストレスを減らす工夫

趣味やリラクゼーションを取り入れ、心の安定を図ります。

また、職場復帰に関して不安がある場合は、職場と相談しながら短時間勤務やテレワークなど、柔軟な働き方を検討すると良いでしょう。

4 社会とのつながりを持つ

治療後の生活では、家族や友人、支援団体とのつながりを持つことも大切です。

- ・がん患者のサポートグループや患者会に参加する
- ・気持ちを共有できる仲間と話す
- ・必要に応じてカウンセリングを受ける

孤独を感じず、安心して生活を送るためには、周囲の支援を積極的に活用することが重要です。

✓ まとめ

治療後の生活は、体力や気力を回復させながら、焦らず少しずつ日常を取り戻していくことが大切です。適度な運動、バランスの取れた食事、社会とのつながりを意識しながら、無理のないペースで過ごしましょう。困ったことがあれば、医療スタッフや支援機関に相談し、適切なサポートを受けることも大切です。



ピアサポートなどの心の支えとなる活動

がん治療の道のりは、患者さんご自身やご家族にとって、身体的にも精神的にも大きな負担となります。その中で、同じ経験を持つ仲間とつながる「ピアサポート」は、多くの患者さんにとって心の支えとなる重要な活動です。



1 ピアサポートとは

ピアサポート（peer support）とは、がんを経験した患者さんやその家族が、同じような境遇にある人々を支え合う活動のことを指します。共通の経験を持つ仲間と話すことで、次のようなメリットがあります。

安心感の向上

同じ境遇の人と話すことで孤独感が和らぎます。

情報の共有

治療法や副作用への対処法、日常生活の工夫など、経験に基づく実践的な情報が得られます。

心理的な支え

辛い時期に話を聞いてもらうことで、不安やストレスを軽減できます。

がん患者さんのピアサポートは、単に情報を共有するだけではなく、同じ経験を持つ仲間とのつながりを通じて、互いに勇気づけ合うことを目的としています。

2 患者会やがんサロンの活用

ピアサポートの場として、以下のような活動や場があります。

患者会

がん患者やその家族が自主的に運営し、治療や生活の情報交換を行います。具体的な例として、「なごみの会」などがあり、地域の患者さん同士が支え合う場を提供しています。

がんサロン

病院や地域で開催される交流スペースで、患者さんや家族が自由に集まり、リラックスした雰囲気の中で交流できます。特に「がん診療連携拠点病院」などでは、専門スタッフのサポートのもと、定期的ながんサロンが開催されています。

詳細はP168へ

3 活動への参加方法

ピアサポートに参加したい場合、以下の方法で情報を得ることができます。

がん相談支援センターへの問い合わせ

当館や地域のがん相談支援センターでは、患者会やサロンの情報を提供しています。

病院や自治体の案内

院内掲示板や自治体のウェブサイトで、がんサロンや患者会の開催情報を確認できます。

オンラインのピアサポート

近年では、オンラインを活用した患者会も増えており、遠方の方や外出が難しい方でも参加しやすくなっています。

4 ピアサポートの重要性

同じ経験を持つ仲間とのつながりは、患者さんにとって大きな力となります。治療に関する悩みだけでなく、日常生活や気持ちの整理についても話し合える場合は、安心して治療に臨むための重要な要素です。

また、ピアサポートは患者さん本人だけでなく、ご家族にとっても大きな助けとなります。がんを抱える家族の気持ちや悩みを共有することで、精神的な負担を軽減することができます。

がんの治療は長期にわたるため、一人で抱え込まず、適切なサポートを受けながら前向きに進むことが大切です。必要なときはぜひ患者会やピアサポートに参加し、支え合いながら治療に臨んでください。

Chapter 7

〔第七章〕

がん相談支援センターの紹介

共通情報

