

あなたに  
知ってほしい

# がんのこと



アドバイザー・出演 **若尾文彦** 国立がん研究センター がん対策研究所 事業統括  
進行 **内藤裕子** フリーアナウンサー

## 目次

目次	01
はじめに	02
<b>DVD 1 がんにかかる前から知ってほしいこと</b>	<b>04</b>
がんとは無関係でいられない時代	06
がんの要因	06
禁煙は最も効果的ながん予防法	07
がんリスクチェックを活用しよう	07
がん検診で早期発見を	08
5つのがん検診	08
誰でも相談できるがん相談支援センター	10
がん情報サービスを活用しよう	12
治療と仕事の両立	14
〔寄稿〕がんサバイバー・クラブ設立の想い／垣添忠生	15
<b>DVD 2 がんと診断されたあなたに知ってほしいこと</b>	<b>16</b>
がんと診断されたあなたへ	18
標準治療が最良の治療	19
民間療法（健康食品、食事療法など）には慎重に	20
インターネットのがん情報に注意	21
高額療養費制度	22
マギーズ東京を訪ねて	24
家族ががんと診断されたとき／よこみねさやか	26
参考となるWEBサイト	30
ご覧いただいた皆さまへ	32

### DVDについて

- ・DVD2枚と冊子1部で構成されています。
- ・この冊子はDVDの内容、目次、解説などを掲載しています。関連するチャプターを「参照」欄に記載しています。映像と冊子あわせてご覧ください。
- ・DVDは各チャプターそれぞれ独立した内容であり、どのチャプターからご覧いただいてもかまいません。メニューから関心のある部分を選んで再生できます。
- ・各チャプターは、5分程度です。勉強会、研修会、授業でお使いいただく内容、時間に合わせて、適宜再生するチャプターを選んでください。
- ・DVDを再生する際は、DVDプレイヤーまたはDVD再生に対応したパソコンで再生してください。一部の製品では作動しないことがあります。
- ・「がん」について広く知っていただくために作成したものであり、個人で視聴するほか、勉強会、貸出などを通じ、多くの方に観ていただくことを意図しています。ただし、営利目的での講演会、研修などでのご利用はご遠慮ください。
- ・DVDをNHK厚生文化事業団の許可なく複製することは、禁じられています。

## はじめに

皆様はがんについてどのようなイメージをお持ちでしょうか？死に至る不治の病、自分や家族とは無関係のものと思われている方もいらっしゃるかもしれません。そう思われた方は是非、「DVD1／がんにかかる前から知ってほしいこと」をご覧ください。DVD1には、がんの基礎知識やがんの予防、がん検診に加え、信頼できるがんのWEBサイトや頼りになるがん相談窓口などが紹介されています。日頃から、情報の在り処や信頼できる相談場所を知っておくことで、突然訪れるかもしれないがんに備えることができると考えます。

また、皆さまの中には、ご自身やご家族、親しいご友人などが、がんの告知を受けた、がんの治療中であるという方もいらっしゃるかもしれません。そのような方には、まず、「DVD2／がんと診断されたあなたに知ってほしいこと」から、ご覧いただくことをお勧めいたします。DVD2には、がんと診断された時の不安への対処法、治療法を考える際のヒント、情報の見極め方などに加え、病院の外で患者さんを支えるサロンや、がん体験者のお話などが収められています。

がんは、日本人の2人に1人がかかる時代です。どちらの立場の方でも、両方のDVDをご覧いただき、がんについて正しく知っていただくことが大切です。正しい情報を知っていれば、いざという時に慌てず、落ち着いて考え、行動することができると思います。情報は力です。是非、活用してください。



アドバイザー 若尾文彦

国立がん研究センター  
がん対策研究所 事業統括

## はじめに

皆さんは、「がん」という言葉を耳にした時、どんなことを感じますか？私は、母のことを強く思い出します。母は2010年にすい臓がんで亡くなりました。闘病を支える家族の身になって初めて、私はがんについて、いのちについて深く見詰め、考えるようになりました。

母の闘病中は今思い起こしてみてもジェットコースターのような日々で、常に決断の連続でした。現実をどう受け止め乗り越えていくか、何度も心が折れそうになったのも事実です。その一方で、常に明るく前向きな母から、人は最後まで「生き切る」のだということをもっと教えてもらったような気がしています。

このDVDでは、がんがどんな病気なのか、がんについて理解を深めるための情報をお伝えするとともに、治療法との向き合い方、仕事との両立、支援に関する情報などをご紹介します。がんと診断された時、自分らしく生きるためにはどうしたらよいのか。家族や周囲はどう支えていったらよいのか。一緒に考えていけたらと思います。



進行 内藤裕子

フリーアナウンサー

# がんにかかる前から 知ってほしいこと

本編	手話・字幕 つき		
1	14	がんはどのような病気？	6分17秒
2	15	がんを予防する生活習慣	4分3秒
3	16	がんの要因となる感染	3分58秒
4	17	がん検診で早期発見を	5分50秒
5	18	誰でも相談できるがん相談支援センター	2分50秒
6	19	がん相談支援センターはあなたを支えます	8分44秒
7	20	インターネットの情報との付き合い方	4分41秒
8	21	国立がん研究センター「がん情報サービス」を活用しよう	7分7秒
9	22	Yahoo!JAPANとがん情報サービスの連携	3分31秒
10	23	がん教育について	3分32秒
11	24	治療と仕事の両立	3分33秒
12	25	がんの社員を会社で支える	6分6秒
13	26	まとめ がんにかかる前から知ってほしい がんのこと	1分28秒
			合計 62分

音声解説は リモコンもしくはDVDのメニュー画面から副音声を選んでお聞きください。  
(※お使いの再生機器によって操作方法が異なる場合があります)

がんに関する基礎情報をわかりやすく解説します。がんはどんな病気なのか、がんの要因、がんの予防、がん検診の重要性、がん相談支援センター、インターネットでの検索方法などをお伝えします。がんと診断されていない人、がんについて知りたい人を含め、多くの方に知っておいてほしいがんの基本的な内容です。

## 出演者

アドバイザー・出演 **若尾文彦** 国立がん研究センター がん対策研究所 事業統括

出演 **坂本はと恵** 国立がん研究センター東病院／がん相談支援センター

進行 **内藤裕子**

ナレーション **河野多紀**

手話通訳 **森本行雄**

音声解説 **樋口淳一**

## 取材協力

国立がん研究センター東病院 サポートケアセンター／  
がん相談支援センター

株式会社松下産業



がんはどのような病気？



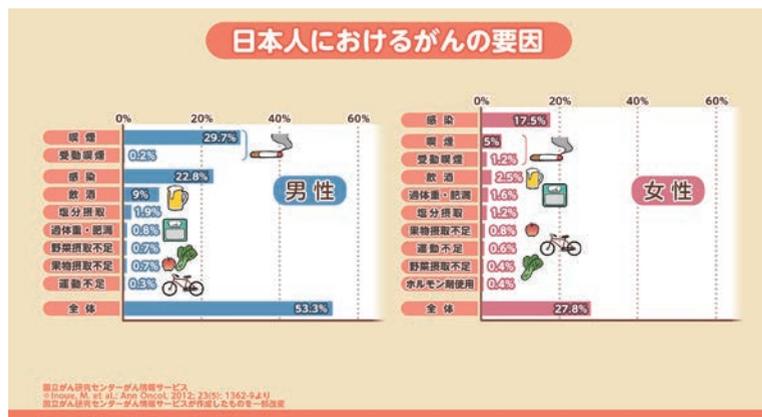
がん相談支援センターはこんな場所

## がんとは無関係でいられない時代

「がんは2人に1人がなる時代」と言われています。自分が、家族が、親戚が、友人が、同僚が…がんと診断される可能性があり、がんに関する何かしらの影響を受けるとい時代です。おそらくほとんどの方が、がんとは無関係ではいられないはずですが、心のどこかで「自分とは関係ない」「晩年以降の病気」「まれな病気」など、他人ごとと思っているかもしれません。また、「がん=不治の病」と思っているかもしれません。このDVDを通して、まずはがんに対する正しい情報を知っていただき、がんになった時に「一人ではないこと」「相談先があること」を思い出してほしいです。

## がんの要因

がんになるリスク要因はいくつかあることがわかっています。下のグラフは、日本人におけるがんの要因をグラフで示したものです。具体的な要因として、喫煙、感染、過度の飲酒、塩分過多、運動不足、野菜や果物の摂取不足などがあります。こうしたリスク要因を減らすことは、がんの予防につながります。



参照 DVD1 2・15 がんを予防する生活習慣

## 禁煙は最も効果的ながん予防法

グラフでも突出しているのが、喫煙、たばこです。喫煙が引き起こすがんは、肺がん、とされている方が多いのですが、それだけではなく、喫煙は肺がん、肝臓がん、胃がん、大腸がん、すい臓がん、子宮頸がんなど、多くのがんを引き起こすリスクになります。喫煙の習慣がある人は、禁煙外来の受診をお勧めします。また喫煙者本人だけではなく、受動喫煙もがんの要因となります。家族や職場に喫煙者がいる場合、周囲の人が影響を受けることになるのです。がんの予防法として一番先に取り組むべきなのは禁煙です。

参照 DVD1 2・15 がんを予防する生活習慣

国立研究開発法人 国立がん研究センター 東病院  
禁煙外来のご案内 禁煙外来って何するの？

<https://www.ncc.go.jp/jp/nccce/clinic/psychiatry/consultation/kinen/>

※2022年3月現在のリンクです。

## がん リスクチェックを活用しよう

国立がん研究センター がん対策研究所 予防研究グループ  
がんリスクチェック

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>

※2022年3月現在のリンクです。

このサイトは、国立がん研究センター がん対策研究所 予防研究グループが運用しています。国立がん研究センター がん対策研究所では日本人の生活習慣と、がんや他の疾患との関係について調査を続けています。分析した結果をもとにどのような生活習慣が、がんや他の病気につながりやすく、また病気にかかりにくいのかを、まとめています。あなたの生活習慣を見直すきっかけとしてご活用ください。

## がん検診で早期発見を

喫煙の他にもがんのリスクとなる要因があります。過度な飲酒、塩分過多、運動不足、野菜や果物の摂取不足などにも気をつけましょう。一方で、要因が「不明」なもの＝何が原因が分からないものが、6割以上もあります。つまり、どれだけ予防を心がけていても、がんになってしまうことがあり、完全な予防策はないのです。そこで重要になるのが「がん検診」です。

がんの初期は自覚症状がほとんどありません。そのため症状がなく、健康に自信がある人も必ずがん検診を受けてください。がん検診は自覚症状がなくても「がんの可能性」を早期に発見できる機会です。生活習慣に気をつけ、定期的にご自身、そして家族、周囲の人と健康でいつもの生活を長く楽しむために、お互いに声を掛け合ってがん検診を受診しましょう。

## 5つのがん検診

国が推奨するがん検診は5つあります。それぞれに決まった年齢、検診の間隔（毎年1回など）が定められています。5つのがん検診は住民健診として提供され、地方自治体が公費負担をするため自己負担額は抑えられています。自治体によっては、がん検診の受診率向上を目指して、ある一定の年齢の方や初めてがん検診を受ける方を対象に無料クーポンを送付する取り組みも行われています。お住いの地方自治体の健康福祉課など、医療福祉を担当する部署に問い合わせてみましょう。また職場によっては、人間ドックの補助とあわせ、がん検診の補助を行う企業も増えてきました。職場の担当者に確認をしてみてください。

国立がん研究センター  
がん情報サービス **がん検診について**

[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr01.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html)

※2022年3月現在のリンクです。

## 国が推奨する 5つのがん検診

### ① 肺がん検診

40歳以上 毎年 胸部のX線検査

### ② 胃がん検診

50歳以上 2年に1回 胃内視鏡検査もしくは胃X線検査  
※X線検査については当面の間40歳以上 毎年

### ③ 大腸がん検診

40歳以上 毎年 便潜血検査  
※便の表面をこすって提出する

### ④ 乳がん検診

40歳以上 2年に1回 マンモグラフィー（乳房専用のX線検査）  
※女性のみ

### ⑤ 子宮頸がん検診

20歳以上 2年に1回 子宮頸部の細胞診  
※女性のみ

### ☆がん検診を忘れないために

誕生日や結婚記念日など、覚えやすい記念日当日や記念日の前後に、がん検診や人間ドックを設定し習慣化することもおすすめです。「ケーキを買う」「漫画を買う」「映画館や観劇に行く」など、ご自身のちょっとしたご褒美や趣味の予定と合わせ、日程を組むこともおすすめです。がん検診は一度受けたら終わりではありません。定期的に受け続けることが必要です。

参照 ▶ DVD1 4・17 がん検診で早期発見を

## 誰でも相談できるがん相談支援センター

がん相談支援センターは、全国にあるがん診療連携拠点病院などに設置されています。映像では、千葉県柏市にある国立がん研究センター東病院のがん相談支援センターの皆さんにご協力いただき、センターの様子を紹介しています。



がん相談支援センターの相談料は無料です。誰でも相談することができます。患者さん本人、家族、職場の人など、その病院にかかっていない人でも相談が可能です。電話での相談も受け付けています。希望する場合は匿名での相談も可能です。

がんと診断される前、がんと診断された後、治療中はもちろん、治療にめどが付き、職場復帰する際の不安や困りごとなど、どんなタイミングでも相談可能です。また大切な方をがんで亡くされた後、数年経てからのご相談も受け付けています。人によってがんの症状が違いうように、不安や困りごと、相談したいタイミングも人それぞれです。いつでも、誰でも、相談できる場所が、がん相談支援センターです。

相談以外にも、がんに関する資料や情報がそろっています。がんに関する冊子や情報提供も無料です。情報を入手したいときも訪ねてみましょう。



全国のがん相談支援センターは、こちらのページから検索できます。

**がん情報サービス 相談先・病院を探す**

<https://hospdb.ganjoho.jp/>

がん相談支援センターについて、より詳しい情報はこちらのページをご覧ください。

**がん情報サービス 制度やサービスを知る  
「がん相談支援センター」とは**

<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/cisc.html>

**がん情報サービス がんの冊子  
がん相談支援センターにご相談ください (冊子のPDF・ダウンロード可能)**

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/brochure/pdf/001.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/pdf/001.pdf)

※2022年3月現在のリンクです。

参照 DVD1 5・18 誰でも相談できるがん相談支援センター  
DVD1 6・19 がん相談支援センターはあなたを支えます

## がん情報サービスを活用しよう

インターネットでがんのことを調べる時には、がん情報サービスを活用しましょう。

### がん情報サービス トップページ

<https://ganjoho.jp>

国立がん研究センターが運営するWEBサイトがん情報サービスには、最新情報がそろっていて、確かながんの情報が入手できます。2021年夏に大幅なりニューアル、デザインが変更されました。現在のトップページは緑色を基調とした画面となっています。



がん情報サービス トップページ



映像では、実際に内藤さんがパソコンとスマートフォンを操作しながら、紹介しています。

がんの予防、がん検診など、がんと診断される前にも知っておきたい情報、がんと診断された後に知りたい情報もまとまっています。症状や治療、療養中の生活の工夫、医療費の負担を軽くする公的制度などについても掲載しています。全国のがん診療連携拠点病院、がん相談支援センターなどの検索も可能です。

普段からがんの正しい情報がある場所を知り、備えておくことは、自分自身や大切な方ががんと診断された時にも役に立ちます。防災と同様に、普段からがんを正しく知り、正しい情報を得ていざというときに備えておく。そのはじめての一歩として、ぜひがん情報サービスにアクセスしてみてください。

映像で紹介したがん情報サービスのページはこちらです。病名は体の部位、臓器のほか、50音順で探すこともできます。病院、相談先は、病名やお住いの都道府県で絞り込み、探すことが可能です。

### がん情報サービス 診断と治療 がんと診断されたあなたに知ってほしいこと

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/anatani\\_shitte\\_hoshiikoto/](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/anatani_shitte_hoshiikoto/)

### がん情報サービス 病名から探す

<https://ganjoho.jp/public/cancer/>

### がん情報サービス 症状を知る／生活の工夫 さまざまな症状への対応

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/>

### がん情報サービス 診断と治療 緩和ケア

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/treatment/relaxation/](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/relaxation/)

### がん情報サービス 相談先・病院を探す 病名から探す

<https://hospdb.ganjoho.jp/>

### がん情報サービス 診断と治療 がんの検査について

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/inspection/](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/inspection/)

### がん情報サービス 診断と治療 免疫療法

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/treatment/immunotherapy/](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/immunotherapy/)

※2022年3月現在のリンクです。

## 治療と仕事の両立

がんと診断された直後、勤めている職場を辞めてしまう方もいらっしゃるためいまは医療機関でも「すぐに仕事を辞めないで」という声かけを心がけています。医療は日々進歩しており、入院期間も短くなってきています。手術をしても、10日ほどの入院で済むことが多くなってきていますし、検査や抗がん剤投与なども外来で行うことが多くなってきています。入院期間中は仕事を休む必要がありますが、退職を決断せずとも、治療と仕事の両立は可能になってきています。もちろん、治療への不安、体力や気力の低下など、患者さんご自身やご家族も治療と仕事の両立が可能なのか、心配になることがあるかもしれません。そんなときは慌てて退職をするのではなく、心配なことを、医師、看護師を含め、医療スタッフやがん相談支援センターに相談しましょう。そして職場の上司、総務担当、産業医などとも可能な範囲で症状や治療のこと、勤務形態、業務内容、入院や治療の予定などを話し合しましょう。

職場によっては、時間単位や半日単位での休暇の取得や、フレックスタイム制を活用して通院・治療を続けることが可能です。職場によって休暇制度は異なります。職場にどのような制度があるか、担当者に問い合わせてみましょう。

### がん情報サービス 制度やサービスを知る **がんと仕事**

<https://ganjoho.jp/public/institution/qa/>

治療と仕事の両立について、就労現場での具体的な困りごとや悩みにQ&A方式で書かれているページ。診断、復職、新しい職場への応募など、多様なケースについて書かれている。

※2022年3月現在のリンクです。

参照 ▶ DVD1 11・24 治療と仕事の両立  
DVD1 12・25 がんの社員を会社で支える

寄稿

## がんサバイバー・クラブ設立の想い

(公財)日本対がん協会会長、国立がんセンター名誉総長 かきぞえ ただお  
垣添 忠生



プロフィール/1941年、大阪で生まれ、1967年東京大学医学部卒業。1992年国立がんセンター中央病院長。2002年総長。2007年定年退職し、現在は公益財団法人日本対がん協会会長を務める。2019年12月より日本学士院会員。日本対がん協会監修書『がんの？に答える本』がん相談ホットラインに寄せられた100の質問と回答（学研プラス）

私は国立がんセンターを2007年に定年退職した後、その3月から日本対がん協会の会長をボランティアで務めている。

対がん協会では、いや、世界でも、一度でもがんを経験した人を「がんサバイバー」と呼んでいる。日本には推定700万人のサバイバーがいる。治療を終えて社会復帰した人も、現在治療中の人も合わせての話である。

がんの治療成績は向上し、5年生存率はもうじき70%を超えるだろう。もはや「がん=死」ではない。がんは長く付き合い、向き合っていく病となった。

しかし、社会の理解やサバイバーの支援体制は十分ではない。がんと診断されると多くの人が頭が真っ白になり、強い孤独感や不安に怯える。がんと診断された人の1/3が離職するという調査もある。治療費や生活費をどうするか、他人に自分の病気をどう伝えるか・・・突然、人生の風景が一変する。

こうした事態を何とかしようと、対がん協会内に2017年「がんサバイバー・クラブ」を立ち上げた。

サバイバーは遠からず1000万人を超えるだろう。仮にその一割の人がサバイバー・クラブに結集すれば、100万人の声が集まり政策提言や社会変革の元にもなるだろう。

私は2018年2月～7月、全がん協（全国がんセンター協議会）加盟32施設を徒歩で訪問し、サバイバー支援を訴えた。総移動距離3500km。過酷な旅だったがやって本当に良かったと思う。サバイバーの生の声を各地で聴けたからである。がんサバイバー・クラブ設立の当初の願いは未だ実現していない。更に努力を重ねたい。

# がんと診断されたあなたに 知ってほしいこと

本編	手話・字幕 つき		
1	14	がんと診断されたあなたへ	4分57秒
2	15	標準治療が最良の治療	4分43秒
3	16	インターネットのがん情報に注意	5分3秒
4	17	民間療法（健康食品、食事療法など）には慎重に	3分3秒
5	18	医師とのコミュニケーションのコツ	4分36秒
6	19	セカンドオピニオンについて	2分46秒
7	20	患者同士の支え合い（ピアサポート、がんサロン）	3分26秒
8	21	マギーズ東京を訪ねて	6分16秒
9	22	治療費の負担を軽くする仕組み	3分56秒
10	23	がん体験者 岸田徹さんに聞く 診断後の気持ち	6分51秒
11	24	がん体験者 岸田徹さんに聞く 家族のサポート	2分16秒
12	25	がん体験者 岸田徹さんに聞く 職場のサポート	3分51秒
13	26	がん体験者 岸田徹さんに聞く がん体験者同士のつながり	6分13秒
			合計58分

音声解説は リモコンもしくはDVDのメニュー画面から副音声を選んでお聞きください。  
 （※お使いの再生機器によって操作方法が異なる場合があります）

がんと診断された患者さんご家族含め周囲の方へお伝えしたい基本情報です。診断された直後に知ってほしいことや、医師との診察室でのコミュニケーションのコツなどをお伝えします。がん体験者の岸田徹さんにがんと診断されたときの思いも率直にお話をいただきました。ご友人や職場など周囲でがんと診断された方がいる方にもご覧いただき、患者さんをサポートしたいと思ったときに参考となるよう、わかりやすく解説しています。

## 出演者

アドバイザー・出演 **若尾文彦** 国立がん研究センター がん対策研究所 事業統括

出演 **岸田徹** NPO法人がんノート 代表理事

進行 **内藤裕子**

ナレーション **河野多紀**

手話通訳 **森本行雄**

音声解説 **樋口淳一**

## VTR出演

**秋山正子** 認定NPO法人マギーズ東京 共同代表理事 マギーズ東京センター長

**鈴木美穂** 認定NPO法人マギーズ東京 共同代表理事

**岩城典子** 認定NPO法人マギーズ東京 キャンサーサポートスペシャリスト 看護師



がん体験者 岸田徹さんに聞く

## がんと診断されたあなたへ

DVD2のCHAPTER1では、がんと診断されたあなたへ知ってほしい4つの「あ」をご紹介します。4つの「あ」とは、

### ① 当たり前 ② 慌てない ③ 焦らない ④ 諦めない

です。

映像を通してお伝えしたいことは、患者さんは決して一人ではないこと、相談できる場所が必ずあるということです。医師も、看護師も、治療に関係する医療スタッフも、がん相談支援センターの相談員も、あなたを含めて全員がチームです。あなたの治療に「チーム」で向き合っていきます。診断直後は、多くの方が大きなショックを受け、頭が真っ白になり、何も手につかなくなる、ふとした時に涙があふれてくる、など日常とは違う瞬間があると思います。「いい歳の大人なのに」「子どももいる親なのに」など、恥ずかしいと思う必要はありません。誰もがそのような状態になります。恥ずかしいことは何一つありません。泣きたいときには泣いてもいいし、つらいときはつらいと言っていいんです。「慌てず」「焦らず」医療スタッフ、周囲の人のサポートを受けながら一緒にこれからの治療方針などを考えましょう。その際に大事なことは「諦めない」。患者さんは決して、一人ではありません。諦めてしまいそうになったときは、ぜひその気持ちも率直に医療スタッフ、医療チームにお話してください。

患者さんはもちろんのこと、ご家族の方、パートナーの方、職場や友人、周囲の方も同様です。同じように悩み、頭が真っ白になることもあるかもしれません。そんな時、4つの「あ」を思い出してほしいです。家族も含め、患者さんを支える周囲の人も、一人ではありません。相談できる場所があります。どうか一人で抱え込まず頼れるものを頼る、このことを忘れないでほしいです。

参照▶ DVD2 1・14 がんと診断されたあなたへ

## 標準治療が最良の治療

がんの治療では、多くの方が初めて知る専門用語が出てきます。その都度、担当医に確認をすることはとても重要です。治療法や手術、抗がん剤の名称など医療用語を初めて見聞きする際、疑問に思うことは必ず質問してください。遠慮は不要と映像でも繰り返しお伝えしています。

治療に臨む前の基礎知識として、標準治療という単語を覚えておきましょう。がん情報サービスではこのように紹介しています。

### がん情報サービス 用語集

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/dictionary/dic01/modal/hyojunchiryo.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/dictionary/dic01/modal/hyojunchiryo.html)

標準治療とは、科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療をいいます。

※2022年3月現在のリンクです。

誤解されている方もいますが、ここでいう標準とは、「並」という意味ではありません。現段階で科学的に効果が証明された治療のことです。

これに対して最新治療とは、研究段階の治療のことです。最新治療が、検証を得て科学的に効果があると証明された場合、その治療が標準治療となるのです。つまり、標準治療はボクシングのチャンピオンのようなものです。ボクシングのタイトルマッチでチャンピオンが入れ替わるのと同様に、より効果が認められる治療が出てきた時に、チャンピオン＝標準治療となり、標準治療が入れ替わります。標準治療は並の治療で「頼りない」ということではなく、標準治療＝チャンピオンだというイメージを持ってください。

参照▶ DVD2 2・15 標準治療が最良の治療

## 民間療法（健康食品、食事療法など）には慎重に

がんと診断され、大きな不安の中で、効く可能性があるといわれているものは何でもやってみたいという思いから民間療法に興味を持たれる方も多くいらっしゃいます。野菜ジュースやきのこのエキスなど多岐にわたります。

民間療法を試したいと思ったときには必ず主治医に相談してください。民間療法の中には治療中の薬と相性が合わず、治療の効果を下げってしまうものもあるからです。「医師に怒られそうで、秘密にしたい」「隠れてこっそり」ではなく、必ず伝えてください。

入院中、手術前後、投薬中には、食事療法を行うこともあります。医師、看護師、栄養士のもと、塩分や糖質などを制限した食事を摂ることもありますが、こうした食事も治療の一環です。隠れてこっそりと体にいいと思って食べた食品が、悪影響を引き起こす可能性もあります。

「怒られるから」ではなく患者さん自身の体に影響があるので、必ず主治医に相談してください。また家族、親戚、周囲の方がお見舞いとして患者さんに勧めるケースも見受けられます。患者さんは医師をはじめ医療スタッフと相談しながら、治療法を選択しています。患者さん本人の意思を尊重することを最優先し、「ありがた迷惑」とならないようなサポートの方法を考えましょう。患者さん本人が断りにくいケースもあり、負担となりがねません。民間療法を勧められて困っている時は、医療スタッフ、がん相談支援センターに相談してください。「医師に止められているから」とお断りすることも必要です。

参照 ▢ DVD2 4・17 民間療法（健康食品、食事療法など）には慎重に

## インターネットのがん情報に注意

インターネットで検索する際、がんに関する検索結果には注意が必要なものもあります。すべての情報が正しいわけではないという前提でインターネットにある情報を取捨選択し、正しい情報を入手してください。情報選択に迷ったら、がん情報サービスを参照したり、がん相談支援センターに相談したりしましょう。がんに関する信頼できる確かな情報がそろったサイトです。



映像では、具体的に注意すべき文言を織り交ぜた仮のWEBサイト（上の図）で注意を促しています。よく使われる文言ばかりですが、すべて注意が必要です。医師、医療機関が作成するサイトでも、こうした記事は散見されます。多くは保険適用外の自由診療で、治療費も数十万円から数百万円までかかるものもあり、高額です。

がんの症状は、一人一人違うものです。そのため、使用する薬が違うこともあります。同じ胃がんという診断でも、Aさんに効いた抗がん剤が、Bさんにも効くとは限らないのです。そのため「ほぼすべてのがんに対応」「夢の治療」などと謳っているものは、眉唾だと思って、懐疑的に見る必要があります。

参照 ▢ DVD2 3・16 インターネットのがん情報に注意

## 高額療養費制度

治療にかかる費用のうち、公的医療保険が適用される費用（入院時の食事代や差額ベッド代などを除く）については、高額療養費制度を利用することができます。この制度では、ひと月に医療機関や薬局の窓口で支払った額が一定の金額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。この「一定の金額」という自己負担の上限額は、年齢や所得に応じて定められています（表1・表2）。また、医療費が高額になりそうなことがあらかじめわかっている場合には、事前に手続きを行うことで、支払額そのものを自己負担の上限額までに抑えることができる仕組みもあります\*。また、条件によっては、同じ月の別の医療機関の受診や入院、同一世帯の家族の受診などについても合算できる場合があります。

※ 医療費が高額になりそうなことがあらかじめわかっている場合には、「限度額適用認定証」の手続きを行うことで、ひと月の医療機関での支払額そのものを自己負担の上限額までとすることができ、一時的な支払いと払い戻しの手続きをしなくても済みます。また、一部の医療機関の窓口では、マイナンバーカードで本人確認をすることにより、限度額適用認定証の申請をしなくても、ひと月の支払額を自己負担の上限額までとすることができるようになりました。この仕組みを利用したいときには、まずは通院中の医療機関等の支払い窓口などにご確認ください。

### 関連情報

厚生労働省 高額療養費制度を利用される皆さまへ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryohoken/juuyou/kougakuiryou/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryohoken/juuyou/kougakuiryou/)

厚生労働省 高額療養費制度を利用される皆さまへ

高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分から）【PDFファイル】

<https://www.mhlw.go.jp/content/000333279.pdf>

がん情報サービス 制度やサービスを知る がんとお金

<https://ganjoho.jp/public/institution/backup/>

※2022年3月現在のリンクです。

参照 図 DVD2 9・22 治療費の負担を軽くする仕組み

表1 70歳未満の方の上限額

(2022年4月現在)

	適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）	
		外来（個人ごと）	
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
ウ	年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	
オ	住民税非課税者	35,400円	

\*制度は改正されることがあります。表の数字は目安としてお考えください。

表2 70歳以上の方の上限額

(2022年4月現在)

	適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）	
		外来（個人ごと）	
現役並み	年収約1,160万円～ 標報83万円以上／課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
	年収約770万円～約1,160万円 標報53万円以上／課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
	年収約370万円～約770万円 標報28万円以上／課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
一般	年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 (年14万4千円)	57,600円
非課税等	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

\*制度は改正されることがあります。表の数字は目安としてお考えください。

## マギーズ東京を訪ねて

マギーズ東京は東京都江東区豊洲にあります。看護師、心理士などの資格を持つ専門職のスタッフが相談支援を行っています。相談は無料。がんの経験者だけでなく、ご家族、友人、ご遺族などがんに影響を受けた方でも相談できます。電話での相談やオンラインでのイベントも行われており、全国から相談することができます。

認定NPO法人 マギーズ東京

<https://maggiestokyo.org/>

今回、内藤裕子さんが初めてマギーズ東京を訪ねました。



マギーズ東京は、木の香りに包まれたあたたかな空間で、ゆっくりと過ごすことができます。診察の後、のんびりする場所として、休憩に訪れる方もいらっしゃるそうです。



参照 ▶ DVD2 8・21 マギーズ東京を訪ねて

## マギーズ東京 取材レポート 内藤裕子さん

マギーズ東京は、がんを経験している人とその家族や友人などが、戸惑い、孤独な時に無料で利用できる場所です。我が家のような居心地の良い空間で本を読んだり、お茶を飲んだり、思い思いの時間を過ごすことができます。いつか訪ねてみたいと思っていたマギーズ東京に先日、ロケでお邪魔することができませんでした。

実際訪れてみて、マギーズ東京はがんに立ち向かう気力を見だし、生きる道を見つけ出す希望の場所だと確信しました。マギーズ東京には4時間ほどの滞在でしたが、不思議と時間が緩やかに流れているように感じ、がんに対する考えが整理されました。そして母の言葉をふと思い出しました。それは「抗がん剤の治療中、調子のよい時は病院の帰りに銀ブラをして帰るのよ」という言葉でした。治療中であっても日常の生活は続いていきます。いま思うと、母は、戸惑いや不安な気持ち、心の葛藤など、様々な自分の感情に折り合いをつけ、気持ちを切り替えて帰宅していたのかもしれない。

母の闘病中に、マギーズ東京があったら、一緒に訪ねたかったなあと思います。自分の気持ちを和ませ、エネルギーをチャージできる場所がいかに大切かを、改めて「マギーズ東京」が気づかせてくれました。



マギーズ東京の鈴木美穂さん、秋山正子さんと

# 家族ががんと診断されたとき

イラストレーター  
よこみねさやかさんのブログから

家族ががんと診断されたとき、イラストレーターのよこみねさやかさんはご自身のブログに漫画で記録されました。当時のことを振り返ったエッセイをお寄せ頂きました。



1



5



2



6



3



7



4



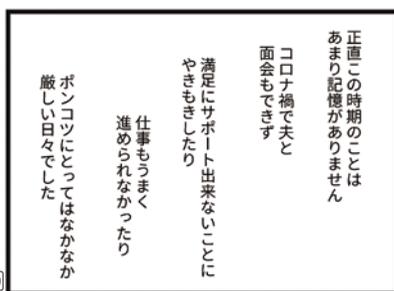
8



9



13



10



14



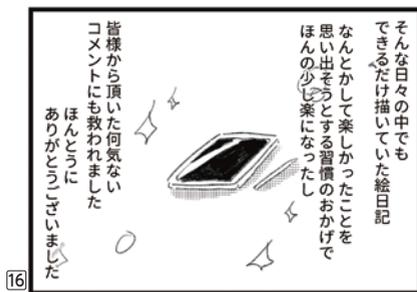
11



15



12



16

## 家族ががんと診断されたとき

イラストレーター よこみねさやか

長崎県出身、1984年生まれ。2015年、第一子誕生を機に、長男「まめ（愛称）」との日常を絵日記にしてInstagramに投稿を開始する。2017年に長女「ゆめこ（愛称）」が誕生。著書に『まめ日記』（かんき出版）、『まめ日和』（光文社）『ちんちんぼうずのだいぼうけん』（KADOKAWA）などがある。

●HP / <http://sayakayokomine.com/> ●ブログ / <http://sayakayokomine.blog.jp/> ●Instagram / @sayakayokomine



後から思い返してみれば小さな違和感とはしかにありました。

普段痛みを訴えることなどほとんどない夫がふとお腹のあたりをかばって顔をしかめた瞬間だとか、何においても最優先している子どもの抱っこを「今お腹が痛くてできない」と断ったとか。私がどれだけ病院で検査をすることを勧めても意に介さずのりくらりと先延ばしにするばかりだった夫が、ある日、自ら検査の予約を取っているところを見たときに私はなんとなく「嫌な予感」を覚えました。

それでも実際に「大腸がん」という診断名を聞かされるまでは、いわゆる深刻な病気は自分たちには関係ない別世界の出来事のようにとらえていたことに気づきました。がんは身近な病気で何人に1人がかかる病気……。そんな言葉は飽きるほど聞いて知っていたし「もしかすると」という予感まで覚えていたくせに私はその現実を受け入れることができなかった。思考がストップし、全てのスケジュールを無視して最短で入院できる日程を病院に確保してもらったところでの日の記憶は終わっています。

夫が帰ってくる日まではとにかく気持ちを強く持って、子どもたちのために笑顔で。私はそう心に強く叩きこんで夫のいない日々を過ごしました。

新型コロナウイルスが猛威を振るい、面会も禁止されているなか、1日に数分オンラインでおしゃべりすることだけが私たち家族に許された**団欒**。

当時5才の息子は当然、この状況に疑問を持ち始めます。

それを打ち消そうとさらに明るく振る舞う



そんなことを続けていた結果、九州から母がサポートにかけつけてくれた頃には私は完全に壊れていました。

無力感で突然涙が出てくる。常に息苦しく喉がカラカラで、それなのに水が飲み込めない。突然、呼吸のやり方がわからなくなる。眠ろうとしても目が閉じられない……。さすがに危機感を覚えて心療内科のお世話になり、処方された薬でだましだまし眠って日々を乗り切っていました。

そんな中、夫の手術が無事に終わり転移も見られなかったという旨の連絡が病院から入った瞬間、不調が嘘のように消えました。そのときは心と身体はこれほどまでに密接に繋がってるものなのかとただ驚くばかりでしたが、のちに「がん患者の家族は第二の患者」とよばれることを知り、すべてが腑に落ちました。

誰かが病気になったとき、その身近にいる人は「辛いのは患者本人だから」と自分の気持ちに蓋をしてしまうことも多いのだそうです。でも、辛いに決まっていますよ。それが大切な人であればあるほど怖いです。その恐怖にこころを潰されてしまわないために「誰かに頼るという選択を自分に許す」こと「いざというときに頼れる場所を見つけておく」ことは大切な備えかもしれません。



## 参考となるWEBサイト

※2022年3月現在のリンクです。

### がん情報サービス

<https://ganjoho.jp>

国立がん研究センターが運営するWEBサイト。がんに関する確かな情報が集約、更新されている。がんの情報を知りたいとき、迷ったときに訪ねるサイト。全国にあるがん診療連携拠点病院や小児がん拠点病院などを、診療状況、地域、対応状況などで絞り込み、探すことができる。

### がん情報サービス **がんと診断されたあなたに知ってほしいこと がん相談支援センターが力になります**

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/anatani\\_shitte\\_hoshiikoto/](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/anatani_shitte_hoshiikoto/)

がん情報サービスのサイトにあるがんと診断されて間もない患者さんに向けたページ。不安な気持ちの受け止め方、がん相談支援センターなどのがん治療を考える時に必要な情報が取りまとめられている。小冊子をPDFでダウンロードすることもできる。

### 厚生労働省 **治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト 治療と仕事の両立支援ナビ**

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

治療と仕事の両立を支援する際に必要な情報が掲載されている。患者である社員が知っておきたい情報や制度、相談先の情報や、実際に両立支援の取り組みを行っている事例の紹介など、事業者にとって参考となる情報も。

### 厚生労働省 **ヒトパピローマウイルス感染症 ～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～**

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

### 認定NPO法人 マギーズ東京

<https://maggiestokyo.org/>

DVD2で内藤さんが訪ねたマギーズ東京のサイト。オンラインでのプログラム案内や最新情報を掲載。新型コロナウイルス対策として、当面センターへの来訪前に希望日時の連絡をしたうえで、対面での相談が可能（当日の場合は、電話での連絡）。全国から電話やメール、オンラインでもマギーズ東京の看護師・心理士に相談、つながることができる。

### NPO法人 **がんノート**

<https://gannote.com/>

DVD2に出演の岸田徹さんが代表理事を務める「がんノート」のサイト。岸田さん含め、がん経験者の方が率直に経験談や思いを語っている。隔週で行っているYouTubeでのライブ配信の案内も掲載。

### 公益財団法人 **日本対がん協会**

<https://www.jcancer.jp/>

### **希望と共に生きる がんサバイバー・クラブ**

<https://www.gsclub.jp/>

公益財団法人日本対がん協会 **がんサバイバー・クラブ**が運営するサイト。

## ご覧いただいた皆さまへ

本DVDをご覧いただきありがとうございました。皆さまのがんに関する知識、認識、考え方がアップデートされ、さらに、周りの多くの人に伝えていただければ、大変ありがたいと考えます。

日本人の男性の65%、女性の50%が生涯のうちにがんにかかるというデータが示されています。今後、さらに、高齢者が増えることで、がんと診断される方が、しばらくは増えることが予測されています。一方、がんの5年生存率について、現時点で最新のデータは、2009年から2011年の診断例で64.1%です。2011年以降、免疫チェックポイント阻害剤やゲノム情報に基づく、薬物療法などが大きく進歩・普及し、現在、治療中の方、これから治療を受ける方については、生存率がさらに改善されていくことが期待されます。その結果、がんは不治の病ではなく、長く付き合う病気に変わりつつあると考えられます。

がんと診断される方が増える一方、がんの治療をしながら、あるいは、治療が終わってから、復職する方も増えていくと考えられます。そのような時に、通院や体調不良等により、がんにかかる前と全く同じようには活動できないことがあるかもしれません。それでも、正しい理解のもと、周りの人々ががんを自分事と考えることができれば、職場や社会で、多様性の一側面として受け入れるのではないかと考えます。その結果、誰もががんになっても安心して暮らせる社会に変わっていくことを願っています。

アドバイザー・出演 若尾文彦  
国立がん研究センター がん対策研究所 事業統括

あなたに  
知ってほしい  
がんのこと



ディレクター	栗原佐代子 制作統括 村益建太
取材協力	国立がん研究センター がん対策研究所 国立がん研究センター東病院 サポートケアセンター／がん相談支援センター 株式会社松下産業 認定NPO法人マギーズ東京 NPO法人がんノート
デザイン	株式会社栄光舎

制作・著作

社会福祉法人  
NHK HEARTS **NHK 厚生文化事業団**

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-1 第七共同ビル  
電話 03-3476-5955 FAX 03-3476-5956

<https://www.npwo.or.jp/>



競輪の補助事業

この事業は、競輪の補助により作成しました。

<https://jka-cycle.jp>