

がん患者が
社会で自分らしく生きるための

7つの ヒント

「がん患者本位のエンゲージメント」を考える会 編



Contents

Part 1

がん患者が主役となって自分らしく生きるために

ヒントその1

がんは不治の病ではなく長く付き合う病気 4

ヒントその2

自分らしく生きるためには 6

【コラム】経済面での不安を減らすさまざまな制度や仕組み... 8

Part 2

がん患者を支える仕組みの今

ヒントその3

がんは相談できる病気 10

ヒントその4

頼りになる民間開設の相談の場 12

【コラム】がんの相談ができる場所 14

Part 3

上手に医療を受けるために、今あなたができること

ヒントその5

がんをはじめ病気の情報を調べ、
活用できる力を鍛えておこう 16

ヒントその6

医療やケアを受ける時の
マナーを身に付けておこう 18

ヒントその7

必ず受けようがん検診 20

【コラム】コロナとがん 22

Part 1



がん患者が主役となって 自分らしく生きるために

がんは「治る病気」「長く付き合う病気」へと変わってきました。それに伴い、がん患者をサポートするさまざまな仕組みや制度も整いつつあります。がんと長く付き合い、共に生きていくためには、そうしたサポートを上手に活用することも重要です。また、生活や活動を必要以上に制限せず、自分らしく生きる意識を持つことも大切です。

ヒントその1

がんは不治の病ではなく長く付き合う病気 4

ヒントその2

自分らしく生きるためには 6

【コラム】

経済面での不安を減らすさまざまな制度や仕組み 8

💡 ヒント その1

がんは不治の病ではなく 長く付き合う病気

皆さんは、「がん」と聞いてどのようなイメージを持ちますか？

かつては診断法や治療法が今ほど進んでおらず、「不治の病」と考えられていました。しかし、がん患者、がん経験者が増加する一方で、診断法や治療法も大きく進歩しています。がんは「治る病気」「長く付き合う病気」へと変わってきたのです。

がんの治療や経過観察などで入院・通院治療している患者数は2017年では約178万人でした。^{※1} また1年間にがんと診断される人の数は2022年で約102万人^{※2}と予測されています。

多くの人がかかる病気のがんですが、治療成績は年々良くなってきています。がんの種類にもよりますが、がん患者の生存率は着実に向上しており、国立がんセンターが2021年11月に公表したデータでは、すべてのがんの5年生存率は平均すると68%^{※3}にも及んでいます。

※1 厚生労働省患者調査平成29年

※2 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービスがん罹患数予測（2022年）

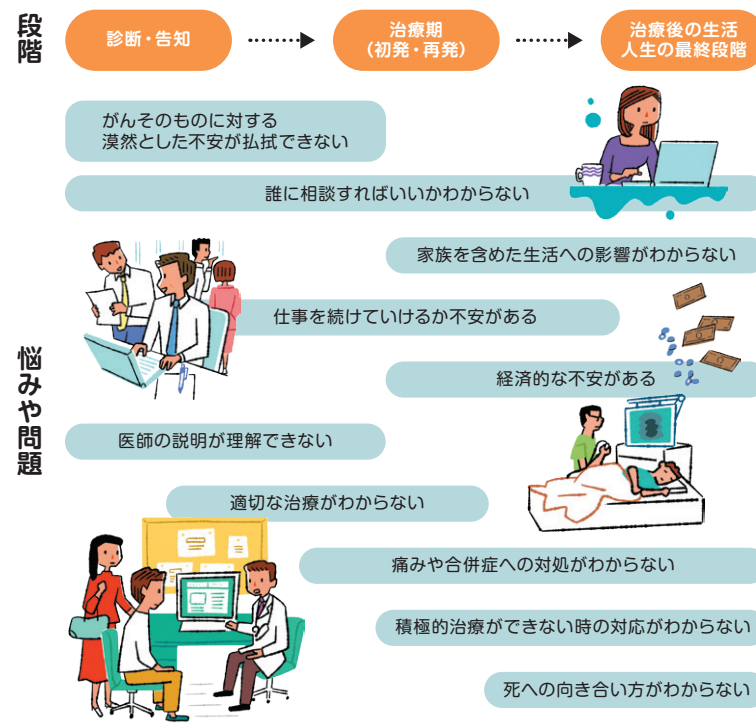
※3 国立研究開発法人国立がん研究センター部位別施設別生存率

長く付き合っていく病気だからこそ生まれる悩み、不安

生存率の向上は喜ばしいことですが、がんと診断された後も長い期間、がんと生きる人が増えたことで新たな問題も出てきました。治療後も、がん再発の心配や、精神的な不安、仕事への影響など、さまざまな悩みや不安を抱えながら生きていく人たちが増えていることです。

がんと診断され、治療を受けたことのある人を、最近では「がんサバイバー」と呼びます。右ページの図表1のように、がんと診断されてから長い人生を生きることで、がんサバイバーは実に多くの問題に直面します。医学的なことだけではなく、心の問題や社会的な問題まで多岐にわたります。単に病気の状況だけではなく、がんサバイバーを取り巻く環境の変化も、さまざまな問題を生み出します。

図表1 サバイバージャーニー（がん患者がたどる人生の道のり）



広がるがんサバイバーシップ、「助け」「支援」を探し出し活用を

そのような中、がんの問題を、医療面からだけではなく、がん患者の生活や就労、学業、結婚、人生といったさまざまな側面から捉え、より良い生き方を目指すという、「がんサバイバーシップ」の考え方が社会に広がり始めています。

そうした考え方は、医療者、職場・学校、行政、企業、地域といった社会全体が協力して、がんサバイバーを助け、支援していこうという動きにつながっています。がん患者やがんサバイバーの方、あるいはその家族の方で、困ったこと、悩んでいることがあったなら、身近にある「助け」や「支援」を探してみましょう。

この冊子では、そうした「助け」や「支援」を探し出し、活用するためのさまざまなヒントをまとめています。がんと長く付き合っていくために、是非、お役立て下さい。

💡 ヒント その2

自分らしく 生きるためには

がんサバイバーが、がんと共に生きていくためには、がんだからと言って自分を特別扱いしたり、生活やさまざまな活動を必要以上に制限せず、普段どおりに自分らしく生きる意識を持つことが大切です。そのために欠かせない大切な4つの要素を紹介します。

精神面での不安をできるだけ軽減する

がんと診断、告知された時、人はショックを受け、大きな不安を抱いたり、落ち込んだりします。がんサバイバーとなっても、再発の心配や、治療法に対する不安だけでなく、がんそのものに対する漠然とした不安が続くこともあります。そうした「精神面での不安を取り除き、できるだけ軽減する」ことは、普段どおりの生活を続ける上でも大切です。

しかし、そうした精神や心の問題に自分一人だけで対処するのはなかなか難しいものです。最近では、そうした精神面や心の問題に対応してくれる場所も数多く整備されるようになってきました。「Part2 がん患者を支える仕組みの今」では、そうした相談場所について紹介しています。



安心して納得できる医療・ケアを受ける

「安心して納得できる医療・ケアを受ける」ことは、病気の治療のためだけではなく、精神面での安定、安心を得る上でも重要です。そのためにも、がんサバイバー自身ががんの医療・ケアを受ける上での基

本的な素養やスキルを一定程度持つ必要があります。上手に医療機関にかかる術を身に付け、がんという病気についても学んでおけば、安心して納得できる医療・ケアを受けることにつながります。

その基本的なノウハウは「Part3 上手に医療を受けるために、今あなたができること」で紹介しています。

お金、経済面での不安を減らす

がんの療養はお金がかかるばかりではなく、健康だった頃とは働き方を変える必要に迫られることがあります。そうした変化は、がんサバイバーの経済面や生活にも影響を及ぼします。「経済面での不安を減らすこと」は、自分らしい生活を継続するための重要な要素でもあります。

経済面については、がんになった時に活用できるいくつかの公的制度がありますので、その仕組みを知って、申請や利用を忘れないようにしましょう。代表的なものが高額療養費制度と障害年金です。これらの制度の概要については、8ページのコラム「経済面での不安を減らすさまざまな制度や仕組み」をご覧ください。

働き続けることは自分らしく生きる原動力

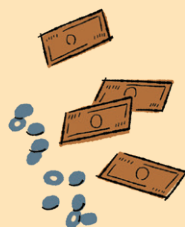
既に社会に出て働いているがんサバイバーの場合、「働き続ける」ことも大切です。働き続けることの意味は、単に収入を得て生活を安定させることばかりではありません。働くことで得られる達成感や生きがいは、自分らしく生きる上での原動力にもなります。

最近では、国ががん患者の就労支援に取り組み始めたことを背景に、がんサバイバーにとって働きやすい企業や事業所も増えています。治療と仕事の両立を支援する相談窓口も用意されています。がんの仕事全般については、国のがん情報サービスの中にある以下のサイトが役立ちます(<https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html>)。





経済面での不安を減らす さまざまな制度や仕組み



がんになると治療費や通院費など経済的な負担も大きくなります。そうした負担を軽減できる3つの公的制度を紹介します。

高額療養費制度	がんの治療には手術や放射線治療など多額の費用がかかる治療が多く、治療期間も長く続く場合が多いため、通常の医療費負担も高額になることがしばしばあります。この医療費負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1カ月で上限額を超えた場合は、その超えた額が支給される制度が高額療養費制度です。自己負担の毎月の上限額は、所得や年齢に応じた計算式で決まります。医療機関の窓口で相談できます。
傷病手当金	病気（がん）のために働けず、収入が減少した時に受けることのできる保険給付です。対象者は、協会けんぽ、健康保険組合の被保険者、共済組合の加入者などです。次の4つの要件を満たした時に、加入している医療保険の保険者に申請します。1. 病気（がん）で療養中であること。2. 仕事ができない状態であること。3. 給与の支払がない（減少した）こと。4. 仕事を連続して4日以上休むこと。
障害年金	<p>障害年金は、病気やけがによる障害のため、日常生活や働くことに支障が出た場合に支給される公的年金制度の一つです。障害年金には「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、病気やけがで初めて医師の診療を受けた時に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。</p> <p>一定の障害の状態にあること、公的年金制度に加入していること、保険料の納付要件を満たしていることなどが申請の条件です。がんの場合、人工肛門造設など、目に見えて身体の機能が変った場合だけが申請対象となるわけではありません。抗がん剤などの薬物治療の副作用による倦怠感や末梢神経障害など、客観的にわかりにくい内部障害の場合でも、その原因ががんの治療によるものであり、現在の仕事に支障をきたすことが認められれば支給される可能性があります。なお、障害厚生年金に該当する状態よりも軽い障害が残った時は、障害手当金（一時金）を受け取ることができる制度もあります。</p> <p>障害年金については、各地の年金事務所や自治体の国民年金の窓口で相談できます。</p>

Part 2

がん患者を支える 仕組みの今



治療に関する心配ごとから、生活上の悩み、漠然とした不安まで、さまざまな問題をがん患者とその家族だけで解決していくのは大変です。そんな時に活用したいのが、相談の“場”です。治療や療養生活、病院の選択、経済的な問題など、色々なことを相談できる場が、公的、民間をあわせて各地にできています。

ヒントその3

がんは相談できる病気 10

ヒントその4

頼りになる民間開設の相談の場 12

【コラム】

がんの相談ができる場所 14

がんは 相談できる病気

がん患者、がんサバイバーが抱える悩みや問題はさまざまです。「がん経験者支援に関する調査」(2018年11月・アフラック調査)によれば、「がん告知時期・治療開始時期」「がん治療中」「がん治療後」のいずれの時期においても、患者、サバイバーの悩み・不安のトップは「再発・転移への不安」でした。また、「がん告知時期・治療開始時期」「がん治療中」の第2位はいずれも「精神的な不安」でした。このほか、「日常生活への影響」や「仕事への影響」などが悩み・不安の上位を占めていました。

無料で誰でも相談できる「がん相談支援センター」

治療に関する心配事から、生活上の悩み、漠然とした不安まで、さまざまな問題ががん患者とその家族だけで解決していくのは大変です。親類や友人に相談しても、専門情報が必要な分野については知識がなかったり、心の問題への対応にも限界があります。そんな時にぜひ活用したいのが、がん患者が抱く悩みや不安を共有し、相談に乗ってくれる“場”です。

がんに関する相談に応じたり、精神的な不安や苦痛に専門職が対応する公的な“場”としては、「がん相談支援センター」があります。

がん相談支援センターは、厚生労働省が指定した全国のがん治療に取り組む病院(がん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、地域がん診療病院など)に設置されています。

がん相談支援センターは全国で450カ所近くが整備されており、各都道府県には必ず複数のセンターがあります。利用者は、実際にセンターを訪れて相談したり、電話で相談したりできます。インターネットで「〇〇県 がん相談支援センター」と検索すると、近隣の病院のがん相談支援センターを見つけることができます。他の病院で治療を受けている人も相談することができて、料金は無料です。

がんに関する“よろず相談所”

がん相談支援センターには、がんに詳しい看護師、医療ソーシャルワーカーが常駐し、患者や家族らはがんに関する治療や療養生活、病院の選択、経済的な問題など、色々なことが相談できます。

病院によっては、相談の内容に応じて、専門医やがんに詳しい看護師、薬剤師、栄養士などの専門家が対応してくれるところもあります。

また、がん患者によるピアサポート(がんを体験した人が話を聞いてくれるサポート)や、就労に関する相談にも対応しているところもあります。

がん相談支援センターは、がんに関する“よろず相談所”です。具体的な心配事は特になく、漠然とした不安だけの場合でも、一度、相談に訪れてみることをお勧めします。



💡 ヒント その4

頼りになる 民間開設の相談の場

がん患者のさまざまな相談に乗ってくれる“場”は、病院が運営するがん相談支援センターだけではなく、今、民間が開設し運営するがんの相談の“場”が全国各地にでき始めています。こうした相談の“場”は、民間の自由度を活かし、ユニークな運営を行っているところも少なくありません。

予約なしでもふらりと訪れることができる

例えば、東京都江東区にあるがんの影響を受けた方のための相談支援施設「マギーズ東京」は、認定NPO法人が運営する施設です。木造平屋建ての建物の中は自然光が入り明るく、利用者はリラックスした時間を過ごすことができます。

「マギーズ東京」は、がん当事者や家族、その友人など、がんに関する悩みを持つすべての人が、予約なしで気軽に訪れ、お茶を飲んだり、本を読んだり、静かに時を過ごすことができます。また、無料で専門家（看護師、保健師、心理師など）に話を聞いてもらったり、各種プログラムに参加することができます。医療に関するだけでなく、仕事や家庭の問題や経済的な悩みも遠慮なく話せる場です。

医師や看護師、ピアサポーターに無料で相談できる

石川県金沢市の「元ちゃんハウス」も認定NPO法人が運営する、がん患者、その家族、友人のための施設です。予約なしで気軽に訪れることができ、医師や看護師、ピアサポーター（がん経験者）に無料で相談することができます。

こうした民間の相談の場は、病院の造りとは異なり心地よい建物・空間で、患者や家族はよりリラックスした状態で、悩みや不安を相談することができます。ピアサポートや、患者同士の出会いの場作りに力を入れているところもあります。がん相談支援センターとはまた違ったサポートを受けたい場合は、近所のそうした場を探してみる



のもいいかもしれません。

Web上の相談の場も

がん患者が気軽に相談できたり、仲間を探せる場は、インターネットの世界でも広がりを見せています。

がん患者向けSNSサービス「tomosnote」ではインターネット上にあるがん患者のコミュニティにパソコンやスマートフォンで参加し、自分がかかったがんの種類と同じがんの患者とつながって交流することができます。がんの種類や悩みごとに開設されたコミュニティでの相談機能も充実しています。

子どもを持つがん患者の交流サイトとしては、一般社団法人「キャンサーペアレンツ」の活動が知られています。このサイトでは、子どもを持つがん患者が、同じ境遇の人を探し、仲間を作ることができます。

近くに相談の場がない人は、インターネット上の相談機能の活用も考えてみてはどうでしょうか。



がんの相談ができる場所



治療に関する心配事から、生活上の悩み、お金の問題、漠然とした不安まで、がん患者の相談に乗ってくれる“場”を紹介します。

●がん相談支援センター

がん相談支援センターは、厚生労働省が指定した全国のがん治療に取り組む病院（がん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、地域がん診療病院など）に設置されています。全国のがん相談支援センターについては、次のサイトから探すことができます。

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

また、がん情報サービスサポートセンターでは、電話でがん相談支援センターを探す手伝いをしてくれます。

https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/support_center/guide.html

●がん相談ホットライン

日本対がん協会では、がん相談ホットラインを開設してがんに関するさまざまな相談に電話で対応しています。

https://www.jcancer.jp/consultation_and_support/ がん相談ホットライン

●民間開設の相談の場

病院主導ではない民間開設の相談の“場”も各地ででき始めています。その主な“場”のホームページを紹介します。

マギーズ東京（東京都江東区） <https://maggiestokyo.org>

元ちゃんハウス（石川県金沢市） <https://gm.k.or.jp>

ともいき京都（京都府京都市） <http://tomoiki-kyoto.net/index.html>

幸（さち）ハウス富士（静岡県富士市） <https://sachihouse.org>

がん哲学外来（全国各地でがん哲学外来カフェを開設） <http://www.gantetsugaku.org>

●インターネット上の相談の場

インターネットや SNS でも相談の“場”は広がっています。

がん患者向け SNS サービス「tomosnote」

<https://www.tomosnote.com>

子どもを持つがん患者の交流サイト「キャンサーペアレンツ」

<https://www.cancer-parents.org>



Part 3

上手に医療を受けるために、 今あなたができること

病氣を持つ人々が、最良の治療に巡り会い、さまざまな支援を受けながら自分らしく生きていくためには、患者自身も病氣や、医療・ケアの基本的な知識と、それらを受ける上でのマナーを身に付けていることも必要です。また、がんは早期発見、早期治療が完治への近道です。そのためにも、がん検診は、必ず受けるようにしましょう。

ヒントその5

がんをはじめ病気の情報を調べ、
活用できる力を鍛えておこう 16

ヒントその6

医療やケアを受ける時の
マナーを身に付けておこう 18

ヒントその7

必ず受けようがん検診 20

[コラム] コロナとがん 22

💡 ヒント その5

がんをはじめ病気の情報調べ、活用できる力を鍛えておこう

がん患者をはじめ、病気を持つ人々が、最良の治療に巡り会い、さまざまな支援を受けながら自分らしく生きていくためには、患者自身も医療やケアの基本的な知識や、それらを受ける上での基本的なマナーを心得ていることが望まれます。

インターネット、テレビ、新聞、週刊誌、書籍など、医療や健康に関する情報は日々、膨大な量が発信されています。中には、怪しげで効果が乏しい治療法の情報も少なくありません。

そうしたたくさんの医療・健康情報の中から、本当に必要な情報を自ら入手し、理解、活用する能力のことを「ヘルスリテラシー (Health Literacy)」と呼びます。リテラシーとはもともと「読み書きの能力」の意味でしたが、最近ではある分野の情報を自分で集め、理解し、活用する能力のことを言います。ヘルスリテラシーが高い人ほど、健康の維持が良好であったり、最良の治療にたどり着きやすいという研究成果もあります。



「がん医療のリテラシーが高い」患者とは

がんに関して言うならば、自分がかかったがんの情報や、専門病院の情報、治療法の種類や治療実績などを、インターネットや書籍などで調べ、受診する病院を検討したり、医師の説明を理解した上で、医師と協力して治療法を決定できる人が、「がん医療のリテラシーが高い」患者ということになります。

では、がん医療のリテラシーを高めるにはどうしたらいいでしょうか。一つの近道は、「正しくて公正」と評判のインターネットのサイトで、自分が知りたいことや疑問に思ったことを確認する習慣を身に付けることです。

「正しい」サイトで情報をチェック、悪い情報にも目をつぶらない

例えば国立がん研究センター・がん対策情報センターが運営する「がん情報サービス」(<https://ganjoho.jp/public/index.html>)はそうした「正しい」情報を提供するサイトの一つです。同サイトは一般向けと医療関係者向けに分かれてはいますが、一般の人でも基本的に医療関係者向けサイトを見ることができ、最新の診療ガイドラインを確認することもできます。

こうした病気の情報インターネットなどで調べる時、人はともすれば自分に都合の悪い情報には目をつぶり、都合のいい情報ばかりを探しがちです。しかし、都合の悪い情報にもきちんと目配りすることが、最良の治療にたどりつく近道でもあります。自分で理解できない時は、Part2で紹介した相談の“場”を活用するのも一つの手です。



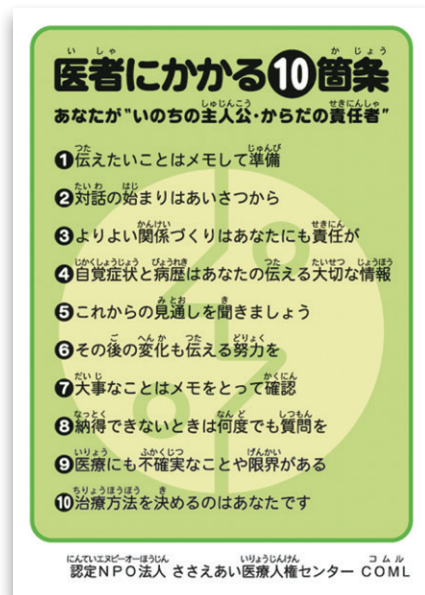
医療やケアを受ける時の マナーを身に付けておこう

病気の知識に加え、医療機関の上手なかかり方や、療養の仕方を自ら学ぶことも、ヘルスリテラシーの向上と直結します。

今、医療の現場においても「働き方改革」が進められています。医師が忙しすぎて、患者に対して病気や治療法について説明する時間を十分に持てないといった問題も指摘されています。そんな中、がん患者を含むすべての人々が、医療機関のかかり方や、医師をはじめとする医療者とのコミュニケーションの仕方を学ぼうという動きが出

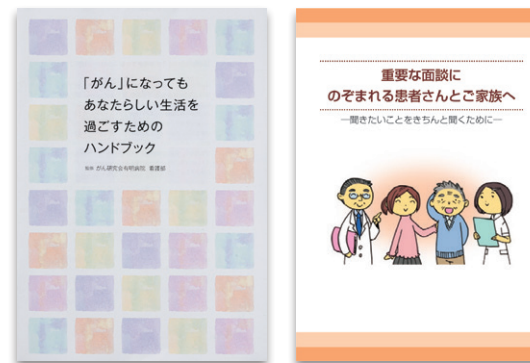
てきています。医療やケアを受ける時の基本的なマナーを学んで、実践することは、より良い医療やケアを受けるための近道でもあります。

図表2 『新・医者にかかる10箇条』（認定NPO 法人 ささえあい医療人権センターCOML 編）



医療機関にかかる上で 参考になる 10 箇条

医療機関へのかかり方や、医師とのコミュニケーションの方法についてまとめられた冊子としては、認定NPO 法人ささえあい医療人権センターCOML が発行する『新・医者にかかる10 箇条』が参考になります (<https://www.coml.gr.jp/shoseki-hanbai/10kajo.html>)。10 箇



図表3（左）『「がん」になってもあなたらしい生活を過ごすためのハンドブック』（がん研究会有明病院看護部監修）

図表4（右）『重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ—聞きたいことをきちんと聞くために—』（国立がん研究センター東病院 臨床開発センター 精神腫瘍学開発部（現：国立がん研究センター 先端医療開発センター 精神腫瘍学開発分野）作成）

条は図表2のような内容です。冊子の巻末には、実践編として、検査・治療・くすり・入院などに関する具体的な質問内容33項目も載っています。

がん患者になった時の“入門書”

がん患者向けの冊子では、『「がん」になってもあなたらしい生活を過ごすためのハンドブック』（監修：がん研究会有明病院看護部、企画編集：中山書店、制作協力：タイカ）が参考になります (<https://taica.co.jp/topics/2014/07/post-50.html>)。この冊子（図表3）は、がん患者向けにがん治療や緩和ケアに関する正しい知識や、快適な療養生活を送るためのヒントがまとめられており、がん患者の“入門書”のような内容になっています。

医師との面談の際の質問をまとめた冊子

がんと診断されると気が動転し、医師に何を聞いてよいかわからなくなることがあります。そんな時は、がん患者や家族が、医師との面談の際にどんな質問をすればよいかをまとめた冊子『重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ—聞きたいことをきちんと聞くために—』（国立がん研究センター東病院臨床開発センター精神腫瘍学開発部作成）が役立ちます (https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/question_prompt_sheet.html)（図表4）。

ここで紹介した冊子を活用すれば、医師とのコミュニケーションもスムーズに進めることができ、より良い医師・患者関係を作る上での助けにもなります。

必ず受けようがん検診

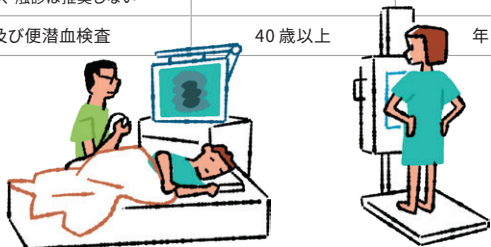
症状も出ていないような早期の段階で見つけることができれば、完全に治すことも比較的容易です。

その早期発見、早期治療のために重要な役割を果たすのががん検診です。日本では、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんについて、検診を受けることで早期に発見でき、早めに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。そのため国はこの5つのがんに対して、定期的ながん検診を受けることを推奨しており、市町村の住民検診や、職場での職域検診などでがん検診が行われています。

厚生労働省が市町村においてがん検診を行う場合の指針が下の図表5です。多くの

図表5 厚生労働省が勧めるがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回



市町村や職場では概ねこのような対象者、受診間隔で行われています。ほとんどの市町村ではがん検診の費用の多くを公費で負担しており、自己負担は一部だけで済みます。

必ず受ける、定期的に受け続ける、精密検査も受ける

がん検診で大切なのは、自治体や会社などから検診のお知らせが来た場合は必ず受けること、そして定期的に受け続けることです。

例えば胃がん検診は2年に1回、肺がん検診は1年に1回とされています。間隔が空いてしまうと、がんが進行し早期での発見が難しくなるので、がん検診の意味が薄れてしまいます。

がん検診で「精密検査が必要」と判定されたら必ず精密検査を受けるようにしましょう。精密検査を受けずにいると、がんが手遅れの段階に進んでしまう危険性があります。

ところで、最初のがん検診で「異常あり」と判定された場合でも、最終的にがんと診断される人の割合はごくわずかです。例えば、大腸がん検診、乳がん検診をそれぞれ1万人ずつ受診したとすると、大腸がんでは607人、乳がんでは447人が一次検診で「異常あり」と判定され、うち精密検査を受ける人は、大腸がんでは約417人、乳がんでは約407人で、最終的にそれぞれ17人、24人のがんが見つかる計算です（公益財団法人日本対がん協会ががん検診の目的と効果 2017年度がん検診の実施状況）。

「異常あり」でも、まだがんと診断されたわけではありません。精密検査は不安を取り除く意味でも必ず受けるようにしましょう。

人間ドックでがん検診代用も

検診と似た機能として「人間ドック」があります。

検診はある特定の臓器に対して異常があるかないかを診断するもので、がん検診は臓器別に行われ、公費の補助もあります。一方、人間ドックは、個人の判断で受ける精密な健康診断のことで、自費で受けることが基本ですが、企業によっては補助がある場合もあります。

医療機関によってさまざまな種類の人間ドックがあり、検査項目に各がん検診の項目を含むものもあります。自分がそのがん検診の対象年齢である場合は、人間ドックで受診すれば、通常のがん検診は受けなくても大丈夫です。ただ、人間ドックでがん検診を代用する場合も、定期的に受け続けることが大切です。



コロナとがん



新型コロナウイルス感染症でがん医療やがん患者の生活も大きく変わりました。感染症に注意を払い、十分な対策を取ることが大切ですが、それによってがんの治療や診断が遅れたり、滞ったりすることがあってはいけません。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、人々の生命や生活のみならず、経済、社会、さらには人々の行動・意識・価値観にまで大きな影響を及ぼしました。

特にがん医療の現場では、手術・化学療法などの延期や、医療機関での感染を恐れる患者による受診自粛も見られました。また、がん検診や人間ドックの受診率の低下も顕著です。がん検診で「要精密検査」と言われたにもかかわらず受診を先送りしていた人たちが受診をして、進行がんが見つかるケースも出てきています。

コロナを理由にがんの治療が滞ったり、がん検診をためらうことがないように

こうした状況は、がん医療にとっては憂慮すべきことだと言えます。治療制限、通院自粛、受診・検診控えなどは、今存在しているがんをいたずらに進行させ、悪化させてしまうからです。

確かに、がん患者は新型コロナウイルスの感染で重症化するリスクが高いと言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は進み、治療法も確立してきました。がんの治療を行う病院の多くは、日常的な体制に戻りつつあります。また、オンライン診療と組み合わせることで、実際の通院回数をできるだけ減らそうという取り組みを行う病院も増えてきています。

がんで通院されている方は、コロナを理由に、がんの治療が滞ることがないように、心がけて下さい。また、がんになっていない方も、がん検診の受診をためらうことがないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症への不安から、今後の治療や療養生活に悩みを抱えているがん患者や家族の方は、必ず主治医やがん相談支援センターなどに相談するようにしましょう。

『がん患者が社会で自分らしく生きるための7つのヒント』について

この冊子『がん患者が社会で自分らしく生きるための7つのヒント』は、「がん患者本位のエンゲージメント」を考える会（座長：武藤徹一郎 東京大学名誉教授・がん研究会有明病院名誉院長）の報告書『「がん患者本位のエンゲージメント」を目指して ～がん患者が社会で自分らしく生きるための3つのビジョン～』（写真）をもとに作成されました。



「がん患者本位のエンゲージメント」を目指して
～がん患者が社会で自分らしく生きるための3つのビジョン～

著者：「がん患者本位のエンゲージメント」を考える会
判型：B5判、199ページ
発行：日経BP
定価：2200円（税込み）

「がん患者本位のエンゲージメント」を考える会は、2018年5月の発足から約2年にわたり、がん患者団体の代表者、がん診療に携わる医師・看護師、社会学者など、がんに関わるさまざまな立場の有識者が集まり、これからのがん医療や、がん患者が抱える課題や生き方について、定期的に議論を重ねてきました。

報告書では、がん患者が社会で自分らしく生きるための3つのビジョン「社会全体でがん患者を生涯にわたって支える」「一人ひとりが安心して納得できる医療/ケアを受けられる」「がん患者が主役となって自分らしく生きるための素養とスキルを身に付ける」と、それぞれのビジョンを実現するために必要な10の具体的なアクションを提示しています。これらのビジョン、アクションの中から、特に一般の方々にもお伝えしたい内容を中心に、わかりやすく再構成したのが、この『がん患者が社会で自分らしく生きるための7つのヒント』です。

表 「がん患者本位のエンゲージメント」を考える会が提示する3つのビジョンと10のアクション

ビジョン1 社会全体でがん患者を 生涯にわたって支える	アクション1 さまざまな関係者による相談機会や情報の積極的な提供 アクション2 がん患者の状況や悩みに応じた「開かれた相談の場」の提供 アクション3 がん患者への就労支援と経済的支援制度の周知
ビジョン2 一人ひとりが安心して 納得できる医療/ケア を受けられる	アクション4 さまざまな医療者によるがん患者本位のコミュニケーションの実現 アクション5 病院内におけるチーム医療の普及と定着 アクション6 地域における終末期を含めた総合的なケアの提供 アクション7 一人ひとりに合わせたがん医療の普及と周知
ビジョン3 がん患者が主役となって 自分らしく生きるための 素養とスキルを身に付ける	アクション8 医療/ケアを受ける時の基本的な素養の習得 アクション9 正しい医学情報を提供する仕組みと場の整備 アクション10 がん教育の普及と充実

< 募集代理店 > (アフラックは代理店制度を採用しています)

< 引受保険会社 >

Aflac  **アフラック**

〒163-0456 東京都新宿区西新宿 2-1-1 新宿三井ビル

URL <https://www.aflac.co.jp/>

契約内容の照会・各種お問い合わせ・ご相談ならびに苦情について
コールセンター **0120-5555-95**

月曜日～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00

※祝日・年末年始を除きます。