



宮城版

退院時サポートキット

在宅での療養生活のガイド編

企画制作 患者発・宮城版退院時サポートプロジェクト

この冊子は、日本医療政策機構 市民医療協議会 がん政策情報センターの
「地域発：がん対策市民協働プログラム」との協働で作成しました。

退院時サポートキット

目次

これから“がん”と向き合う あなたへ	1
治療の知識	15
退院後の日常生活について	29
宮城県のサポート資源の情報	34
○がん診療連携拠点病院リスト	35
○相談支援センターなどがんの相談窓口一覧	36
○宮城県対がん協会による相談窓口	51
○セカンドオピニオン一覧	52
○外来化学療法の施設	54
○緩和ケア病棟・病床リスト	56
○市町村福祉相談窓口	
地域包括支援センター	57
○がんの往診ができるクリニックや病院	
訪問看護ステーション	61
○介護タクシー 食事の宅配	
地域の支え合い活動の紹介	69
○患者会・患者サロン・サポートグループ	73

○監修 久道 茂 (宮城県医療顧問／宮城県対がん協会会長
日本医学会副会長／国立がん研究センター監事)

○執筆 郷内 淳子 (婦人科がん患者会 カトレアの森)
中山 康子 (NPO法人在宅緩和ケア支援センター 虹)
菅原 よしえ (宮城大学 看護学部)
小野 貴史 (宮城県立がんセンター 相談支援センター)
宮城県保健福祉部がん対策班のみなさん

これから“がん”と向き合う あなたへ

この冊子を手にするあなたは、入院中のめまぐるしい日々から ようやく自宅に戻り、一息ついたところではないでしょうか。

入院中は治療が続き、たくさんの変化が一度に押し寄せてきて、不安を感じたり混乱したりすることは、多くのがん患者が経験することです。

「こんなにつらくて不安な気持ちになるのは、私だけだろうか？」

そんなことはありません。誰しもが突然の“がん”という診断にとまどい、ショックを受けることはむしろ当然のことかもしれません。

しかし、多くの人はそのような当初のショックや不安を乗り越えて、“がん”に向き合い、家族や医療者、患者仲間などさまざまな人々に支えられながら、自分の生き方を見つけていきます。

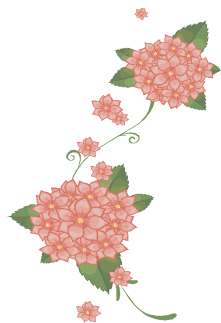
また、3. 11の東日本大震災により、宮城県内のがん医療にも大きな打撃を受けました。けれども医療機関や医療者は懸命に患者さんの療養環境の改善に取り組んでいますので、相談窓口を活用して不安がらずに病気と向き合っていただきたいです。

納得して、充実したがん治療を受けるためのヒント

- 1 患者を支える「家族」の力を高めましょう
- 2 医療者〔医師、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど〕とのスムーズなコミュニケーションを目指しましょう
- 3 「入院主体の医療」から「外来や在宅を中心にした医療」へ 気持ちを切り替えましょう
- 4 進行がん、再発がんと診断されても慌てない心の準備を
- 5 信頼できる患者会や患者向けの情報発信を上手に活用しましょう
- 6 医療費など経済的な課題は 相談窓口を積極的に活用しましょう

〈1〉患者を支える「家族」の力を高めましょう

- ◆ がんにかかる年齢には幅があり、家庭での個々の役割もさまざまです。高齢者から働きざかりの中高年に発病する方が多いですが、若年者のがん罹患も**女性特有のがん(乳がん・子宮がん)**などで増加しつつあります。
- ◆ 患者が適切で十分な医療を受けて、療養生活を安心して過ごすためには、家族の理解や助けが大きな力になるといわれています。けれども近年の家族構成の変化や独居世帯の増加など、患者を支える家族の力が十分に果たされないケースも多く見受けられます。
また、子育て世代の患者さんは、家族特に子どもに対する影響を心配して、自身の療養にばかり専念できない、病気を子どもに知らせず家事や育児について頑張ってしまう、といったお話もよく耳にします。
- ◆ これから“がん”という病気に立ち向かうとき、身体的にも精神的にも**「しんどいなあ」**と感じる場合がたくさん出てくるかもしれません。
当然ながら患者一人で乗り越えることは大変なエネルギーが要りますし、周りの支えが“ある”のと“ない”のとでは、療養の結果にも大きな差がでることもあります。
- ◆ 最近のがん治療は初回の入院が平均10日前後、長くても20日間と入院期間の短縮化が全国的に進んでいます。その後の治療はもっぱら通院が中心になります。〔化学療法、放射線療法など〕 遠距離の通院は患者に負担が大きく、体調が不安定な時は特に苦痛に感じます。
また、通院での**「外来化学療法」**などの場合、副作用や後遺症は帰宅してから現れる場合が多く、家で過ごしながらかんた処することになります。
体調管理などは入院ならば看護師から手厚いケアを受けられますが、家での対応に患者は不安を感じやすくなります。
- ◆ 患者を見守る家族には、このような体調管理への不安を和らげるような、家でできるケアや患者の負担の軽減をサポートすることが求められてきます。家族でできることは何か、医療者や相談支援センターで話し合ってみましょう。



〈2〉 医療者〔医師、看護師、薬剤師等スタッフ〕 との円滑なコミュニケーションを目指しましょう

＊家族からの支えがもらえそうな方には・・・

○ 病院での医療者からの診断説明（インフォームド・コンセント）

にはぜひ同席してもらいましょう。これからの治療方針や治療計画など、重要な決定を行う場合には家族と十分に相談して、**患者本人の気持ちを尊重して**「どのような治療を希望しているのか」医療者にきちんと伝えることが大切です。

また、患者本人と家族とで治療に対する意見が違うと、医療者は困惑しますし、後からトラブルの元になってしまうこともあります。医療者との面談は長い時間が取れない場合もあることから、事前に家族で十分に相談して、医療者への質問などもまとめておくと、内容の濃い面談につながるでしょう。

患者本人はどうしても“がん”と知ったショックもあり、医療者との会話を覚えていないこともあります。そのような患者に寄り添い、医療者との重要な話し合いをきちんと受け止める家族の存在は、大きな安心感につながります。

＊家族からのサポートが十分に得られない方には・・・

○ 子どもと別居している高齢者、単身者、患者自身が一家の生計の担い手で頼れる大人の家族がいない場合などは病院内の医療スタッフに相談してみましょう。

相談支援センター（がん診療連携拠点病院内にあります）のスタッフは、ベテランの看護師、ソーシャル・ワーカー、専任相談員などがいて、療養生活全般の困りごとについて、親身になって助言や支援を行っています。

電話での相談よりは、個別面談のほうがより確かな支援が受けられるようです。

○ 宮城県内にはがん患者会や患者サロン、サポートグループなどが活動しています。自分と同じ病気を経験していることで、悩みを共有したり、励ましを得ることもできるかもしれません。この冊子でも県内の患者支援団体を紹介していますので活用されてはいかがでしょうか。

○ ひとりであるいは家族だけで抱え込まずに、いろいろな社会の支援を上手に活用したり、誰かに相談にのってもらうことも、療養を続けるうえで大切です。

どうか ひとりだけで頑張りすぎませんように……

〈3〉「入院主体の医療」から「外来や在宅を中心にした医療」へ自身の気持ちを切り替えましょう

◆ かつてのがん治療では、長期間(1ヶ月～数ヶ月)の入院が当たり前でしたが、現在では初回治療でも入院期間は平均して10日前後、多くても20日程度になっています。手術のみで治療が終われば、その後は経過観察で定期的に通院するだけです。勤労者などは比較的早期に職場復帰(社会復帰)が果たせるようになってきました。

検診などで早期発見ができた方は、このようにして元気に過ごされるかたも多くなってきました。がんを患っても元気に回復できる“ **がんサバイバー** ”は確実に増えてきています。

◆ また、外来での治療(化学療法、放射線療法など)は患者さんの日常生活の範囲内で行われるため、身体的、精神的に制限が少なく、QOL(クオリティ オブ ライフ)も維持されるなど患者さんにとってのメリットは多いといえます。

特に勤労者の場合、治療のための休業はあまり長期間にしたくないなどの事情もあり、比較的体力も気力もある患者さんは積極的に社会復帰をされているようです。

◆ 医療の進歩は日進月歩です。体への負担の少ない手術法の開発や抗がん剤の副作用を軽減する薬剤などもどんどん増えています。がん治療は患者の体力のあるなしが鍵になります。できるだけ普段どおりの食生活や適度な運動を取り入れて、長期のがん治療に耐えるような体力の維持を心がけましょう。

◆ 宮城県では全国的に優れた「**みやぎ在宅ホスピスケアネットワーク**」が医療者の努力によって展開されています。進行がんや再発がんでつらい症状が出た場合でも、自宅で痛みのケアや症状緩和のケアを受けることができます。

在宅ケアでは医師・看護師・薬剤師・介護士など多職種のチームで一人の患者さんを支える仕組みが確立されています。

自宅にいても十分な医療が受けられる体制が整備されています。



〈4〉 進行がん、再発がんと診断されても慌てない 心の準備を

◆ がん患者さんの多くが、「再発の時が初発の時よりショックが大きい」と言います。再発すると治癒(完治すること)は望めないこともあり、治療方針も「完治をめざす」から「進行をおくらせる」「苦痛の緩和と延命」に重点がおかれるようになります。

◆ 再発の確定診断はさまざまな検査により慎重に行われます。また本人の心理状態に配慮して医療者は細心の注意を払って「悪い知らせ」(バッド ニュース)の伝え方に苦心しています。

患者にとっては、これまで頑張ってきた治療が無意味なものに思えたり、悲しみや怒りの感情に押しつぶされそうになるといいます。

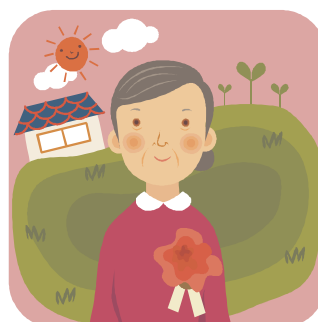
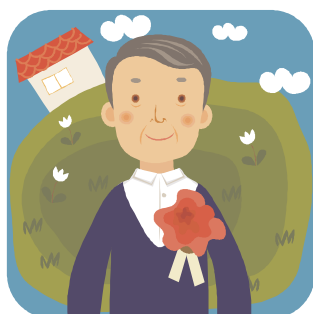
ショックが深く長く続くことで、うつになったり絶望的な気分になることは多くの方が経験しています。

◆ しかしながらがん医療の進歩により、再発がんであっても効果のある抗がん剤や放射線療法が次々と開発されてきています。決してすぐに諦める必要はありません。再発の場合はこれまで以上に医療者や家族、相談支援センターなどの相談窓口などと緊密な連携をとって、最善のがん治療を受けられるような環境を作る工夫をしましょう。

◆ もし医療者から「これ以上治療のしようがなくなりました」と言われたら、視点を変えて「緩和ケアの専門医を紹介してください」と伝えましょう。

宮城県内には3ヶ所の病院に緩和ケア病棟があります。また、在宅緩和ケアは、宮城県内では比較的体制が充実しており、仮に一人暮らしであっても条件を整えることで対応が可能です。

緩和ケアは身体の苦痛ばかりでなく、心のケア(スピリチュアル・ケア)も含めた全人的なケアが行われます。



〈5〉 信頼できる患者会や患者向けの情報発信 を上手に活用しましょう

☆ 宮城県内で活動している患者会や患者支援団体は、本冊子に紹介されています。

ちょっと勇気を出して、出かけてみましょう。新しい出会いが自分の療養の道づくりに役立つかもしれません。

☆ 全国規模で活動している患者支援団体

《**全てのがん対象**》 ・**がんと共に生きる会**（事務局 大阪市北区天神橋）
世界標準の抗がん剤治療が受けられるよう運動など
<http://www.cancer-jp.com/>

・**ジャパン・ウェルネス**（事務局 東京都港区）
グループ療法 各種リラクセーション 講演会など
<http://www.japanwellness.jp/>

《**乳がん**》 ・**あけぼの会**（事務局 東京都目黒区東山）
<http://www.akebono-net.org/>

《**悪性リンパ腫**》 ・**グループ ネクサス**（事務局 東京都世田谷区中町）
随時交流会の開催や悪性リンパ腫電話相談
<http://www.group-nexus.org/>

《**すい臓がん**》 ・**パンキャン ジャパン**
すい臓がんの治療や支援の情報が豊富
<http://pancan.jp/>

☆ インターネットで展開している患者支援情報サイト

・**がんナビ**（日経BP社） <http://cancernavi.nikkeibp.co.jp/>

・**キャンサーネットジャパン** <http://www.cancernet.jp/>

・**楽患ねっと** <http://www.rakkan.net/>

・**国立がんセンター がん情報サービス** <http://ganjoho.jp/>

・**がんサポート情報センター** <http://www.gsic.jp/>

・**DIPEX JAPAN 健康と病の語り**

<http://www.dipex-j.org/>

〈6〉 医療費など経済的な課題は、相談窓口を積極的に活用しましょう

◆ がんを患ったことで、様々な疑問や課題が生じます。宮城県内には「がん診療連携拠点病院」に開設されている「相談支援センター」や、地域医療機関に相談窓口が設置されています。

また、拠点病院以外にも、県内の各地域で、院内外からがん相談を受け付ける「がん相談窓口」が設置されています。

がん診療連携拠点病院の「相談支援センター」

- 宮城県立がんセンター(名取市) ○東北大学病院(仙台市)
- 仙台医療センター(仙台市) ○東北労災病院(仙台市)
- 東北厚生年金病院(仙台市) ○大崎市民病院(大崎市)
- 石巻赤十字病院(石巻市)

上記以外の「がん相談窓口」がある病院

- 公立刈田総合病院(白石市) ○みやぎ県南中核病院(大河原町)
- 宮城社会保険病院(仙台市) ○仙台市立病院(仙台市)
- 永仁会病院(大崎市) ○栗原市立栗原中央病院(栗原市)
- 登米市立佐沼病院(登米市) ○気仙沼市立病院(気仙沼市)

病院以外の「がん相談窓口」

- 宮城県対がん協会 がん総合相談支援センター(仙台市)

◆ 相談方法

対象は、患者さんや家族の方はもちろん、入院・通院していなくても大丈夫です。

電話、面談での相談可能 ※e-mail、ファックスで対応してる窓口もあります。

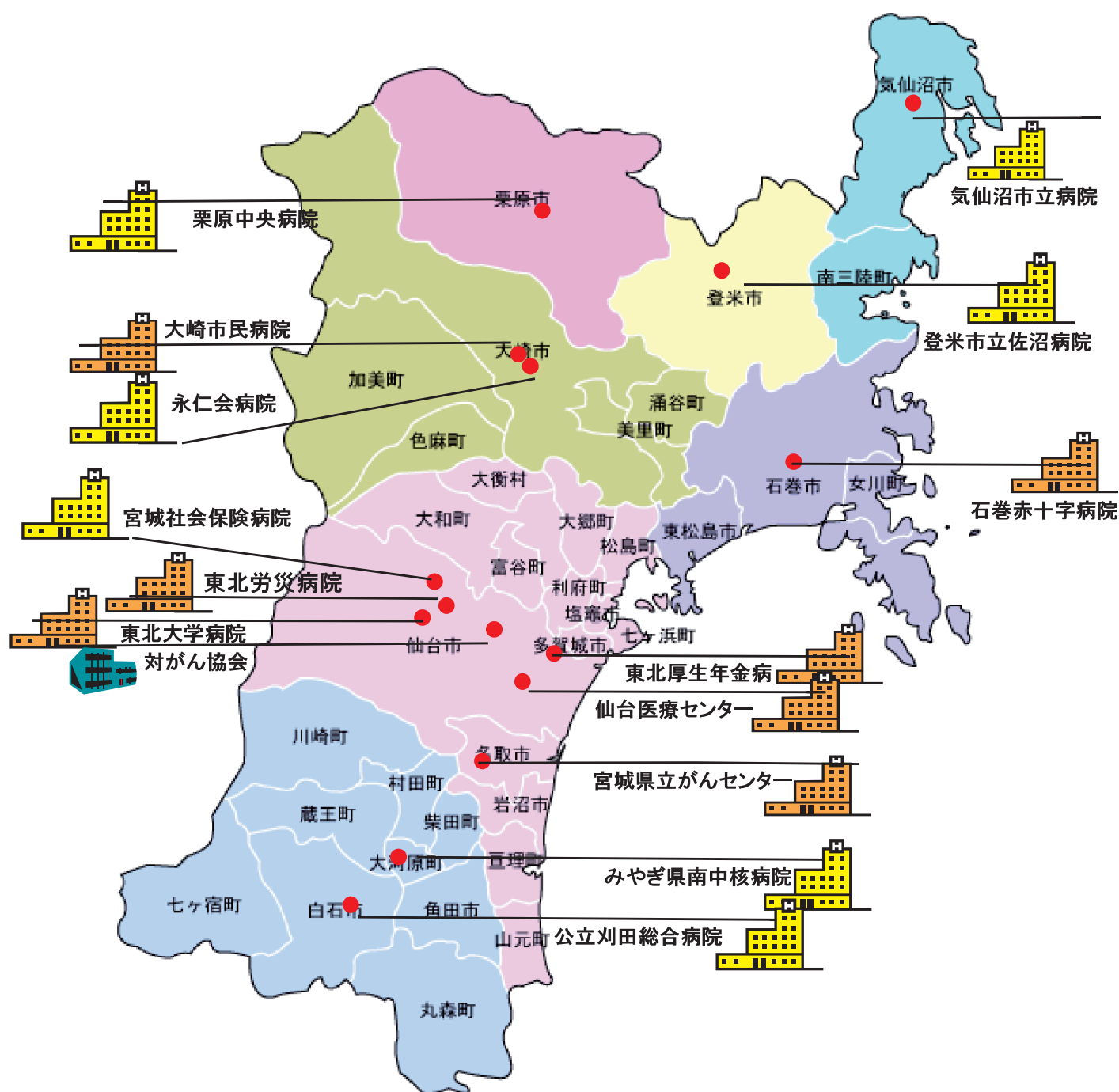
料金は、無料です。

◆ よくある相談内容

私のがんはどのような病気か情報を知りたい
がんの治療に関する情報を知りたい
医療費に関する各種行政の助成制度を知りたい
がん診断や治療による気持ちのモヤモヤを聴いてほしい
治療の副作用や後遺症のケアについて知りたい
在宅療養のサービスについて知りたい
緩和ケアについて知りたい
など

遠慮せず、このような窓口を積極的に御利用されることをお勧めします。

相談窓口のある病院



宮城県地図は宮城県広報課の許可を得て使用
<http://www.pref.miyagi.jp/map/ken.htm>

医療費等の経済的負担と利用できる制度について

今後の治療や病状の変化に対する不安と同様に、入院や通院、療養生活に必要なお金の負担のことも不安のひとつになることがあります。

ここでは、がんの治療に係わる医療費の負担を軽くする助成制度等について説明します。

●医療費のしくみについて

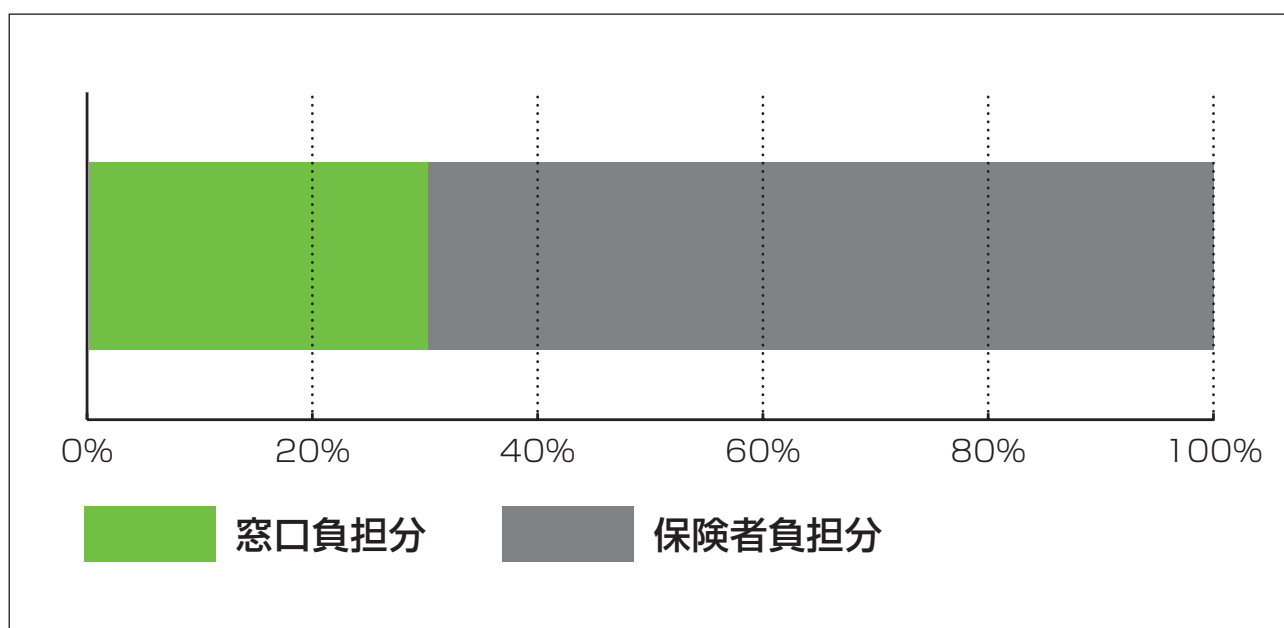
医療費の助成制度の説明の前に、医療費のしくみについて説明します。

皆さんが医療費と呼んでいるものは、病院で計算している診療報酬の自己負担(1割～3割)の部分です。

診療報酬とは、保険診療の際に医療行為等の対価として計算される報酬を指し、診療報酬点数表に基づいて計算され点数で表現されます。

1点＝10円で計算しています。

(例1) 70歳未満の方の総医療費の内訳



◎窓口負担と保険者負担を足したもの(10割)が総医療費となる。

●医療費の助成制度

①高額療養費制度

入院や通院で行うがんの治療では、医療費の自己負担分が高額になる事があります。

次に挙げる別表1～別表3の様に自己負担限度額が国で定められており、それを超えると超えた分の払い戻しを受けられる制度があります。これを高額療養費制度と言います。

また、別表に記載されている総医療費とは、自己負担分(1割～3割)に計算される前の医療費の総額(例1参照)を指します。

(別表1) 70歳未満の自己負担限度額

対象者	自己負担限度額(月額)	多数該当
上位所得者	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者	35,400円	24,600円

◎上位所得者とは、月収53万円以上の方など。

◎低所得者とは、住民税非課税の方。

(別表2) 70歳以上75歳未満の自己負担限度額

対象者	自己負担限度額(月額)		多数該当
	入院・外来	外来のみ	
現役並み所得者	80,100円+(総医療費-267,000円×1%)	44,400円	44,400円
一般	62,100円→44,400円(※)	24,600円→12,000円(※)	44,400円
低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	44,400円
低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	24,600円

◎現役並み所得者とは、月収28万円以上のなどの自己負担割合が3割の方。

◎低所得者Ⅱとは、住民税非課税の方。

◎低所得者Ⅰとは、年金収入のみの方の場合、年金受給額80万円以下など、総所得金額が0円で住民税非課税の方。

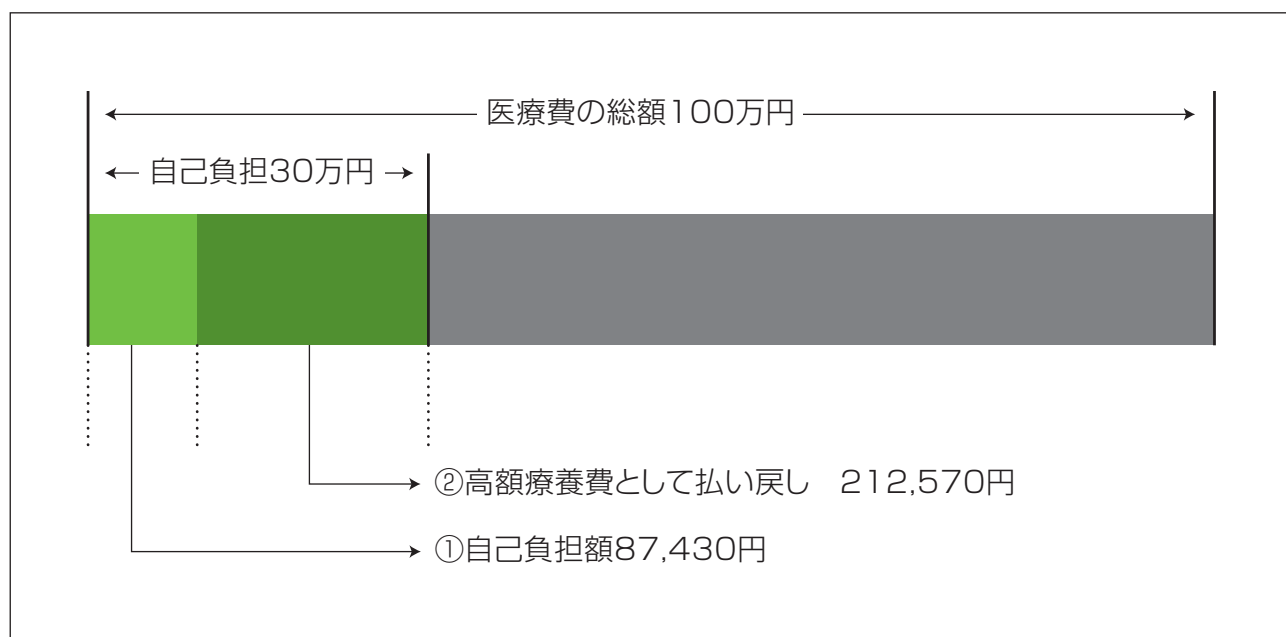
※70～75歳未満の一般所得者の一部負担割合の引き上げ(1割→2割)を2010年3月まで凍結するとして経過措置が2012年3月末まで延長された事に伴い、高額療養費の自己負担分の引き上げも凍結されています。

(別表3) 75歳以上の自己負担限度額

対象者	自己負担限度額(月額)		多数該当
	入院・外来	外来のみ	
現役並み所得者	80,100円+(総医療費 -267,000円×1%)	44,400円	44,400円
一般	44,400円	12,000円	
低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	
低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	

◎現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰについては別表2と同様。

(例2) 医療費の総額が100万円で、自己負担分が30万円かかる場合。(70歳未満の方)



別表1に当てはめて計算すると、

自己負担限度額は80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円…①

医療費の支払いは30万円の為、30万円-87,430円=212,570円…②

窓口で30万円支払っても212,570円が高額療養費として払い戻される。

よって、実際の自己負担額は87,430円となる。

高額療養費制度の対象となるのは、月の初めから終わりまでの1ヵ月間にかかった医療費となります。※月またぎで1ヵ月入院となった場合は、2ヵ月として計算されます。

◎多数該当

現在より1年間さかのぼって、すでに3回以上高額療養費制度を利用されている場合、4回目の高額療養費制度が利用できる月から上限額が引き下がります。これを多数該当と言います。(金額については別表1～別表3の多数該当の欄を参照。)

◎世帯合算

1回の外来や通院の医療費だけで高額療養費制度の対象にならなくても、同月内で複数の受診や同一世帯にいる方(同一の医療保険に加入している方)の医療費を合算する事が出来ます。これを世帯合算と言います。

合算額が高額療養費制度の限度額を超えれば払い戻しが受けられます。

※同月内に入院と外来が混在する場合や同一世帯の方の医療費の合算には条件があります。

※加入している医療保険により申請が必要な場合と必要でない場合があります。

詳細につきましては各医療機関の担当者や医療ソーシャルワーカー、加入している医療保険の窓口へご確認ください。

②高額療養費貸付制度

病院から請求される医療費が高額のため、一括でのお支払いが困難な場合、払い戻される高額療養費の8割分を貸付してもらう制度があります。これを高額療養費貸付制度と言います。

制度の名前の中に貸付とありますが、高額療養費を前渡ししてもらう制度のため利子はありません。

残りの2割分については高額療養費制度にて払い戻しが受けられます。

高額療養費制度で払い戻しを受けた場合と、高額療養費貸付制度を利用して医療費を支払った場合で実際の医療費の自己負担額の違いはありません。

※医療費をお支払いになる前に、加入している医療保険の窓口へ申請が必要になります。

また、貸付金の割合も医療保険により違う場合もありますので、併せてご確認ください。

③限度額適用認定証

高額療養費制度は病院から請求される医療費を一括で支払う必要があります。払い戻しについては数ヵ月かかる事があるため、長期入院が必要な時は医療費の支払いが困難になる場合があります。

限度額適用認定証を利用すると、病院の支払いは自己負担限度額までとなります。(自己負担限度額については別表1～別表3を参照。)

※対象となるのは医療保険が適用される保険診療分で入院医療費のみとなります。入院時食事療養費や
室料差額などの保険適用外の費用、外来医療費には利用できません。

※申請した月から利用できます。

※限度額認定証を交付してもらうためには、加入している医療保険の窓口への申請が必要となります。

これまで、①高額療養費制度、②高額療養費貸付制度、③限度額適用認定証について
説明致しました。外来医療費で利用できる・できない、入院医療費で利用できる・できな
い、多数該当や世帯合算などそれぞれの制度の中でも細かい取り決めがあります。

治療内容や治療方針により利用できる制度が違ってくるため、各医療機関の担当者や
医療ソーシャルワーカーに相談される事をお勧めします。

④標準負担額減額認定証

住民税非課税世帯などの方が標準負担額減額認定証を利用して頂く事により、入院時食事療養費
の自己負担額が安くなります。

限度額適用認定証を申請する時に同時に申請する事ができます。限度額適用認定証と同じく申請
した月から利用できます。 ※加入している医療保険の窓口への申請が必要となります。

⑤小児慢性特定疾患治療研究事業

小児慢性特定疾患治療研究事業の中に医療費が公費で助成される制度があります。助成されるの
は世帯の所得税課税年額に応じて決められた自己負担限度額を超える部分です。

※高額療養費制度の自己負担限度額とは別になります。

自己負担限度額(月額)

入院…0円～11,500円 外来…0円～5,750円 (所得税課税年額により8段階に分かれます。)

対象となるのは厚生労働大臣が定める疾患(11疾患群514疾病が対象)に罹った18歳未満の児
童。(18歳到達時点で事業の対象となっており、引き続き治療が必要な場合は20歳まで。)

※詳しくは最寄りの保健所にお問い合わせください。

⑥母子・父子家庭等医療費助成制度

母子・父子家庭などが受診した場合にかかる医療費の自己負担分の一部を助成する事により、母
子・父子家庭における経済的負担を軽減する事で、福祉の増進を図る事を目的とした制度です。

◎助成の対象(各医療保険の対象になる医療保険の自己負担分) ※1人あたり1医療機関ごと
入院…1ヵ月につき2,000円を超えた場合のその超えた金額
外来…1ヵ月につき1,000円を超えた場合のその超えた金額

また、医療機関から請求される自己負担額を全額支払ったのちに還付を受ける事となります。自己負担額をお支払いの際は、高額療養費貸付制度や限度額認定証を利用する事ができます。

※受給資格や所得制限、支給手続き等に関しましては市区町村の窓口にお問い合わせください。

⑦重度心身障害者医療費助成制度

医療保険に加入し身体障害者手帳を持っている方が受診され、お支払いした医療費の自己負担分を助成金として支給してもらう制度です。医療機関から請求される自己負担額を全額支払ったのちに助成金が支給されます。自己負担額をお支払いの際は、高額療養費貸付制度や限度額認定証を利用する事ができます。

※入院時食事療養費や室料差額などの保険適用外の費用は制度の対象にはなりません。

助成金の支給対象となるのは身体障害者手帳1級・2級の方、および3級で内部疾患(心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫及び肝臓の機能障害)の方、療育手帳Aの交付を受けている方です。

※上記は対象になる方の例として挙げたものです。各市町村により対象者に対し所得制限がある場合や支給対象者の条件が少々異なりますので、ご利用の際は各市町村の窓口へお問い合わせください。

⑧生活保護

生活保護法に第1条に「日本国憲法第25条に規定する理念に基づき、国が生活に困窮するすべての国民に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、その最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助長する事を目的とする。」とあります。

日本国憲法第25条とは生存権の事で、「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障、及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とされています。

つまり生活保護とは、病気や身体の障害、失業など様々な要因により医療費が払えない、生活ができないといった困窮の程度に応じて必要な保護を国が行います。

必要時に必要なだけの保護を行う為、保護の内容により扶助が違います。

保護は原則として申請によって行われます。本人や扶養義務者、同居の親族などが福祉事務所や役場に申請する事ができます。

※詳しくは市町村の生活保護の相談窓口か各福祉事務所、民生委員へお問い合わせください。

病気と治療の 知識

治療はがんの場所、進行度、体力に合わせて、
様々な方法があります。

治療について知り、見通しを立てましょう。

自分の希望も主治医に伝えて、自分に合った治療
法を主治医と一緒に決めていきましょう。

- 1.がんの特徴
- 2.治療の流れ
- 3.手術療法
- 4.化学療法
- 5.放射線療法
- 6.ホルモン療法
- 7.緩和医療
- 8.病院との付き合い方



1.がんの特徴



これからの生活や治療に向けて、病気の特徴を簡単に説明します

①どうして、がんはできるのか

がんは身体の正常な細胞が発がん性物質で刺激されて、異常な細胞となり、さらに刺激が加わると悪性化して小さながん細胞に変化します。小さながん細胞は月日をかけて大きくなっていきます。がんの種類によって数年かかって1cmの大きさになるものもあります。

発がん性物質は、喫煙や飲酒、食事などの中で知らぬ間にとりこまれることが多く、いくつかの要因が重なってがんができると言われています。

喫煙で発生の危険が高まるがん-口腔がん、喉頭がん、肺がん、
食道がん、胃がん、肝がん、
膵がん、膀胱がん

飲酒で発生の危険が高まるがん-肝がん

感染で発生の危険が高まるがん-肝がん、胃がん、子宮頸がん
成人T細胞白血病

発がん性物質を完全にシャットアウトすることはなかなか難しいものです。そこで、食事は肉、魚、乳製品、野菜、穀類のバランスのよく、偏らない食事をするのが大切です。

②初期には自覚症状がないことが多い

がんの種類によって異なりますが、がんの細胞が小さなうちは、痛くも痒くもなく、まったく無症状のことがほとんどです。身体の別の臓器にも移っていても(転移)、はじめは自覚症状がないことが多いです。

検査方法の開発がすすみ、比較的小さながんも見つけられるようになってきました。検診や定期検査でがんが小さいうちに発見して、見つけたら治療することが大切です。

③がんの種類は多彩で、治療方法も多彩

がん治療は手術、化学療法、放射線療法、ホルモン療法、緩和医療に大きく分けられます。どの治療が適切か、どの程度するかはがんの種類や患者さんの体力によって、組み合わせて行われます。治療後に再びがんが発生した場合にも、適切な治療の組み合わせを考えて行われます。

2. 治療の流れ



がん治療は、手術療法、放射線療法、抗がん剤による化学療法、ホルモン療法、緩和医療を組み合わせで行われます。

病気の診断から、治療が決まるまでには段階があり、数日～数週間かかります。その流れを説明します。

①病名を調べる→がんか、良性の病気かをはっきりさせます。

血液検査: がんの活動が活発になると、血液中の成分(腫瘍マーカーなど)の値が高くなることがあります。採血で調べます。

画像検査: レントゲン撮影、CT検査、MRI検査等で、腫瘍の場所や形、大きさを調べます。

病理検査: がんが疑われる部分の細胞を採って、顕微鏡で調べます。

- * 胃や腸、肺では内視鏡検査で細胞を採ります。
- * 子宮がんでは内診で子宮粘膜の一部分を採ります。
- * 乳がんでは乳房に針を刺して細胞の一部分を採ります。
手術を行って一部分を採る場合もあります。
- * 前立腺がんでは前立腺に針を刺して細胞の一部分を採ります。

②がんの進み具合を調べる→病気の進行の段階にあわせた治療法を決めるために行います。

画像検査: レントゲン撮影、CT検査、MRI検査等で、転移がないか、腫瘍の広がりを調べます。

③患者さんの体力を調べる→内臓の働きを調べ、麻酔や手術、抗がん剤治療に耐えられるかを調べます。

心電図検査: 心臓の働きを調べます。

血液検査: 血液の成分で、腎臓の働き、肝臓の働き、栄養状態、貧血がないか、血液の固まりやすさ等を調べます。

肺活量検査: 肺の働きを調べます。

画像検査: 超音波検査で心臓の機能を調べることがあります。

④病状と治療について説明→①～③の検査の結果、病名と進行程度、治療方法の候補が決まると、医師から説明があります。

《インフォームド・コンセント IC》

この説明は、一人で聞くより信頼できる人と一緒の方が聞き漏らしがなくお勧めです。今後の治療法を選択する大切な時間です。

医療者も細心の注意を払って、患者が納得し、理解し、治療を選択・決定するための説明を行うことが求められています。

医療専門用語などは多用せず、平易な言葉で説明してもらうように、医療者にきちんと伝えることも重要です。

⑤治療の開始→治療はいくつか組み合わせて行われることが多く、その順番は病気の状態や本人の希望を考慮して決めます。

組み合わせの例

- a.手術で腫瘍を取り除いた後、再発予防の目的で放射線や化学療法をする方法
- b.まず、化学療法や放射線療法で腫瘍を小さくしてから、手術で取り除く方法
- c.手術療法のみで行う方法
- d.化学療法のみで行う方法
- e.放射線治療のみで行う方法
- f.化学療法の抗がん剤の種類を変えて、何度か行う方法
- g.上記のa.～f.の後、または、並行してホルモン療法をする方法

3.手術療法



手術療法は、腫瘍を取り除く治療です。

切開の創は数10cmになりますが、最近では以前に比べ、できるだけ小さな創で手術できるようになってきています。また、麻酔の技術も進歩し、痛みがなく、手術後の回復も早くなっています。手術後の経過と留意点を説明します。

自然な創の経過

皮膚の創は、糸で縫う以外に、医療用のテープやクリップなどで止める方法もあります。手術後数日間は、創の中に溜まる液（浸出液）を外に出す管がつきます。

皮膚を止める器具によっては抜糸をしない場合がありますが、いずれも1週間程度でしっかり皮膚はくっつき開くことはなく、医学的には1週間で創の治癒と考えられます。

しかし、ツツパリ感や跡は残ります。組織の一部を切除し寄せ縮めており、創跡は弾力性が落ちているのでツツパリ感が残るのです。皮膚の新陳代謝が活発になり、弾力性が出てくるまでには数カ月～数年かかるようです。

※糖尿病やステロイドホルモン剤を服用している方等では、創治癒に1週間以上かかる場合もあります。

手術後の創の手入れ

●創の手入れで第1に必要なことは清潔です。

もっともよい清潔方法は、入浴し、石鹸を十分に泡立てた泡で創を撫でて、温湯をかけて流す方法です。この方法は皮膚の汚れを落とし、血行と新陳代謝を活発にすることで、化膿を防ぎ、皮膚の弾力性の回復を導きます。

●下着も洗濯され乾燥したものを毎日とりかえましょう。ガーゼなどで覆い隠すことは不潔になりがちでよくありません。創の形でひっかかたり、こすれて痛いときは、ゴムなどがあたらない形の下着を工夫したり、タオルなどをクッションにして下着と同じように取り替えてにしましょう。

●腕や足、乳房などでは専用のクッションや装具があります。

セクシュアリティ

手術によって女性らしさ、男性らしさを象徴する部分を取り除いたとき、こころにぽっかり穴があいたような気持ちになることがあります。男性では、前立腺や睾丸、陰茎などの手術後、女性では、子宮や卵巣、乳房などの手術後によくあります。女性らしさ、男性らしさは生きる上で重要なことですが、病気を克服するためには仕方がないと自分の気持ちを押し殺してしまったり、医師や家族には言えずストレスをためてしまいがちです。このような状況を治療によるセクシュアリティへの影響と言います。

具体的には、夫婦や恋人との関係に溝ができたり、性生活の障害、妊娠出産の計画変更などの問題があります。デリケートな問題ですが、気になるときは医師、看護師や夫婦で話してみましょう。参考になる図書を紹介します。

「がん患者の幸せな性：高橋都、針間克己訳、2002年春秋社出版、2000円」

ボディイメージ

手術後、自分が自分でなくなったような気持ちになったり、自信を失い、引きこもりがちになることがあります。体の一部が無くなったり、変形した自分の体のイメージ(ボディイメージ)を、うまく受け入れられないことが関係すると言われています。

形成手術で再建したり、人工の装具を活用したり、体型を補正する下着を工夫して、以前に近い体型にすることで気持ちが大きく変わります。また、手術後の新しい体も自分の体である、と今の自分を大切に思えるようになることも必要です。

食 事

食道や胃腸を手術した方に限らず、手術後は食事への影響があります。

食道、胃腸などの消化器系を手術した方は、手術後数日して医師の許可が出てから、お粥などの軟らかく消化の良い食事から開始して徐々に普通の食事にしていきます。少量でも満腹感が生じて1回の摂取量が減ります。それを補うためおやつ等活用し食事回数を多くするとよいでしょう。

消化器系以外の手術をした方は、手術後1～2日は消化の良いものを中心に摂り、その後は手術前と同じ食事が摂れるようになります。手術後1～2日は麻酔などの影響で吐き気やめまいがあり食欲がわからない場合がありますが、数日で回復してきます。

☆体調に合わせた食事は、冊子「食事に困った時のヒント」を
ご覧下さい

4.化学療法



化学療法は抗がん剤を使った治療のことです。

抗がん剤は血管注射、点滴、内服のものがあり、種類は多く数百種類にのぼります。その中から、がんの種類、病状、患者さんの体力に合わせて、数種類を組み合わせて治療します。

🍷 治療を知ろう

化学療法の説明を聞くポイントは ①治療の薬剤の名前

②効果の確率

③副作用の種類と程度

④治療スケジュール

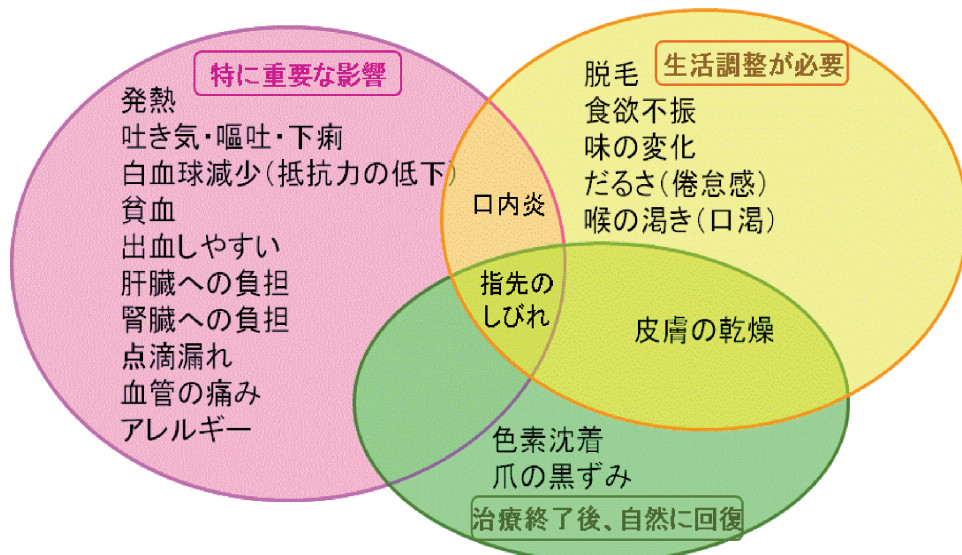
⑤個人的な都合と治療への影響

例えば、子どもの入学式には出席したい、仕事を続けるには脱毛は避けたいなど、それぞれ人が大切にしていることがあります。そのことを実現しながら、治療が可能か、何を工夫し調整すればいいのかを考えて、できるだけ準備をして治療にのぞみましょう。

🍷 副作用の種類

使用する抗がん剤の種類によってあらわれる副作用は異なります。

副作用は、抗がん剤の点滴直後にあらわれるだけでなく、数日後にあらわれるものもあります。点滴後からの期間によって症状は異なります。



副作用対策

口腔ケアは、治療が始める前から、いつもよりやわらかめの歯ブラシで、時間をかけて丁寧に行ってください。化学療法を行うと粘膜の抵抗力が下がり、口の中のトラブルが起きやすくなります。虫歯や歯肉炎がある場合は事前に歯科で治療ができるとより良いでしょう。

吐き気や嘔吐は、抗がん剤の点滴直後と2～3日後にあらわれます。この期間を過ぎると抗がん剤の影響による吐き気はなくなります。しかし、強く吐き気・嘔吐がでる抗がん剤では、点滴をする際にあらかじめ吐き気止めを使用し症状を和らげます。2～3日後にあらわれる吐き気も飲み薬で和らげることができます。

我慢せずに吐き気止めを使用しましょう。4～5日過ぎると吐き気はおさまリ、吐き気止めを使用しなくてもよくなります。

吐き気のある2～3日は無理に食事をせずに、水分を多めに取り、好きな時に口に合うものを食べるとよいでしょう。

脱毛は、抗がん剤の点滴後10～14日後から始まります。抗がん剤の種類によって、バツサリ抜けるタイプと徐々に薄くなるタイプがあります。いずれも、抗がん剤の治療終了後に髪の毛は必ず生え始めます。ほとんどの髪の毛がなくなった場合、治療終了後3カ月程度でショートヘアができるようになります。治療期間～髪が生えそろうまで、6カ月～1年かかることがありますので、その間の準備は治療を乗り越えるために大切です。

- ①髪の毛はショートスタイルにして抜け毛を扱いやすくする。
- ②保温や保護用の帽子を準備する。(お手製の帽子もあります。この冊子の患者会のページにあるリュックサッククラブにご相談下さい)
- ③外出や仕事時のスタイルの準備をする。カツラを準備すると心強いです。
- ④頭は治療前、治療中、治療後もできるだけ毎日洗い清潔にします。
ゴシゴシこすらず軽く流すと髪がからみにくくよいでしょう。

生活調整

治療中の体調の波をとらえて、休む日、食事の摂れる日、活動できる日を見定めて生活しましょう。

抗がん剤の種類や個人差によって体調の波は異なります。まったく何の症状もなく過ごす患者さんもいらっしゃいます。
自分のリズムをつかみましょう。

5.放射線療法



放射線療法は、がん細胞に放射線をあてて、がん細胞を小さくしたり、活動を抑えたりします。照射する範囲が小さい場合は全身への影響が少なくなります。

がん細胞へあてる放射線の量を線量といいます。

どんな治療か

まず、病気を診断した医師から紹介されて、放射線治療専門医の診察を受けます。

次に、CT検査を行い放射線をあてる範囲、治療に必要な線量が決められます。決められた線量は、数日間に分けて少しずつ照射します。1度に強い線量をあてるより、少しずつ・毎日・数日間かけて放射線をあてた方ががん細胞の死滅に効果があり、副作用の程度も抑えられます。

1回の照射時間は数分のことが多く、毎日の通院で治療できる場合が多いです。

治療中に注意すべきことは、照射範囲を決めた印(マーク)を消さないように、皮膚の清潔を保つことです。印を消さない洗い方は、よく石鹸を泡立て、素手で皮膚に泡を軽くぬってから、かけ湯やシャワーで流します。けっして、こすらないで下さい。

放射線治療の副作用は、放射線をあてた範囲におきます。例えば、喉周囲にあてた場合は、その範囲の皮膚が日焼けのように赤くなったり、のどの奥がヒリヒリしたり、つかえ感がでたりします。頭に照射しなければ脱毛はおきません。1回の治療で、すぐに症状は出ませんが、回数を重ねると次第にでてくる場合があります。症状の程度は、照射の回数や、個人差により異なります。よく見られる副作用は皮膚炎や粘膜炎ですが、のどの照射では声がれ、下腹部の照射では尿がでにくくなる、頭部の照射では頭痛や吐き気などもあります。

主な副作用と対処法(手当て)

<皮膚炎>

症状: 照射範囲の皮膚が日焼けのように赤くなり、熱感を持ちます。

症状が強い方では、着色した皮膚表面がむけたり、水泡を生じる場合もあります。

照射終了後、数週間～数ヶ月かけて自然に回復します。

手当て: ・皮膚表面を掻いたり、こすったりして傷をつけないよう注意します。

- ・熱感があるときは、水温程度で冷やします。
- ・肌着は肌触りのよいものを選び、締め付けやこすれを予防します。
- ・入浴は熱い温度は避けます。
- ・皮膚の洗いは、よく石鹸を泡立て、素手で皮膚に泡を軽くぬってから、かけ湯やシャワーで流します。
- ・症状が強いときには、医師から処方された軟膏を入浴後に薄くつけます。

<粘膜炎>

症状: 口～食道が照射範囲になっている場合、つかえ感やヒリヒリ、痛みを生じる場合があります。放射線の影響により、口や食道の粘膜に炎症が生じるためにおきるものです。

また、口の中は雑菌が多いため、放射線治療で粘膜が弱ったところに菌がついて炎症が悪化することがよくあります。

腹部が照射範囲になっている場合は、腸の粘膜が弱ったところに、腸内細菌の変化がおき、治療開始から2～3週間後に下痢になることもあります。

手当て: ・やわらかい歯ブラシで口の中の清掃をできれば1日に5回程度行います。起床後、毎食後、就寝前です。

- ・外出後などがいをまめにするとよいでしょう。
- ・硬い食べ物で粘膜を傷つけないようにします。そのためには、ゆっくりよく噛んで食事をします。また、やわらかく、のどの通りのよい食物を選びます。
- ・症状は医師に必ず伝えましょう。消炎鎮痛作用のある薬を処方されたら、根気強く続けましょう。

6.ホルモン療法



ホルモン療法は、ホルモンの影響で大きくなるがん(乳がん、子宮体がん、前立腺がん)の場合に使われます。ホルモン療法が使われないがんの種類もあります。

ホルモン剤は、注射、内服薬のタイプがあります。数週間毎の受診をしながら、数年継続します。

ホルモン剤を使用することで、がんの発生をおさえ(再発のリスクを下げる)、がんの活動を止める(がんの進行を止める)ことを目的に使用します。

ホルモンのバランスが変化するため、更年期症状に似た様々な副作用症状がでることがあります。しかし、ホルモン剤の種類によって症状や程度は異なります。また、個人によっても副作用症状の出かたはさまざまで、まったく副作用症状がなく、変わらない生活ができる方もいらっしゃいます。

副作用症状は、服薬開始から数週間で自然に軽減する場合がありますが、必要に応じて、鎮痛剤や気持ちを安定させる薬などを使用して軽減できます。

骨粗鬆症や子宮がんのリスクが高くなる種類のホルモン剤を使用する場合は、骨密度検査や子宮がん検診を定期的に行います。

＜ホルモン療法で生じる可能性のある副作用症状＞

- | | |
|----------------|---------------------------|
| ・ほてり(ホットフラッシュ) | ・浮腫 |
| ・気分の変化、イライラ | ・食欲増進、食欲低下 |
| ・無力感 | ・体重増加 |
| ・眠気 | ・膣乾燥 ※女性の場合 |
| ・だるさ(倦怠感) | ・乳房膨らみ、乳頭の痛み(女性化乳房)※男性の場合 |
| ・頭重感、頭痛 | ・勃起障害 ※男性の場合 |
| ・関節痛 | など |

7.緩和医療 (緩和ケア)



緩和医療は病気や治療によって出てくる症状を軽減して、治療の取り組み力を維持したり、病気があっても普通に生活できるようにするための治療やケアです。

最近では、診断や初期治療から、緩和ケアを併用しながら治療や療養に取り組むことが薦められています。

緩和医療とは

痛みには、一時的な痛みと慢性的な痛みがあります。一時的な痛みは切り傷のように傷が治ると自然に痛みがなくなるような痛みです。がんの場合、ずっと痛みが消えない慢性的な痛み(がん性疼痛)を生じる場合があります。

がん性疼痛がある場合、身体を動かす範囲が少なくなり、痛み以外のことに集中できなくなり、眠れず、食欲が低下するなど、生活がままならなくなることがあります。

痛みを我慢せず、適切に鎮痛剤を使うことで、身体を動かすことができるようになり、睡眠や食事を十分にとって、物ごとにあたるエネルギーが湧いてきます。痛みをコントロールすることができ、痛みから解放されることで、治療や療養生活に取り組む意欲が湧き、体力も維持できるのです。

緩和医療とは、がんによって生じる苦痛を少しでも軽くし、心身のエネルギーを維持して、治療や療養生活に取り組めるようにすることです。

緩和ケアとは

がんによって生じる苦痛は、薬を使ってコントロールするだけでなく、家族を含めた心のケアやサポート体制を整えることもあわせて必要になります。病院医療だけでなく、多くの社会資源を含めて考えることが必要なため、緩和ケアと呼ばれることが多くなっています。

緩和ケアを提供するのは、治療の主治医の他、緩和ケアの専門医、精神科医、薬剤師、看護師、ソーシャルワーカー、ボランティアの他、身近な家族、友人なども含まれます。がんを患っている方が、治療や療養生活に取り組むために、必要な時期に、必要な事を、必要なサポーターで行っていきます。

8. 病院とのつきあい方



がん治療はさまざまな専門スタッフの「チーム医療」でなされることが重要とされています。それぞれの専門領域で適切なアドバイスや手助けをしてくれる病院で働く職種を紹介し、病院活用のポイントを説明致します。

病院内で働く人々

病院によってスタッフの数は異なりますが、

医師：診断、治療の説明、処方、治療効果の評価を行います。

薬剤師：薬が適切に使われているか監査、調剤、薬の説明を行います

看護師：治療処置、治療中に体調の変化がないか観察、

治療をしながらの生活について指導

ソーシャルワーカー：経済的なことについての制度、社会福祉資源の紹介、相談

栄養士：入院中の食事の工夫、栄養指導

心理士：心理面のサポート、面接

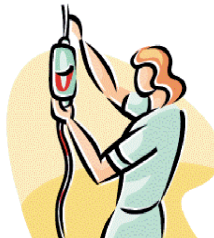
他にも、ボランティアや相談支援センターの相談員など多様な職種があなたの健康を支えています。



診断
治療の説明、決定
処方
治療効果の評価



監査
調剤



血管確保
投与中の
観察



生活指導
副作用対処



薬剤の説明



支払いや
福祉制度の相談

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンとは、患者さんが現在入院または通院されている医療機関での診断や治療方針について、他の医療機関の医師に意見を聞くことです。セカンドオピニオンを求める医療機関では検査や治療は行わないため、現在の医療機関での診療情報提供書や検査資料を提出して意見を求めます。

治療決定に迷いや戸惑い、ゆらぎは付き物です。その時、その時にベストと思われる選択をするために、セカンドオピニオンを活用して下さい。

セカンドオピニオンを受ける時期は、検査が終了し、これからの治療方法が話されて、その治療をするかどうか迷った時です。初めての診断の時、治療の変更が必要になった時、再発した時などです。

セカンドオピニオンは自費診療で(健康保険は適応になりません)予約を必要としますので、この冊子の情報のページで詳細をご覧ください。

がんにおけるセカンドオピニオンを受けられる医療機関については、がん診療連携拠点病院の相談支援センターでも情報が得られます。

定期受診のポイント

定期受診の際には前回受診から今回受診までの間のことを医師に伝えるとよいでしょう。「変わりなかったですか」と問われるとつい「ハイ」と返事をしてしまい、貴重な診察時間があつと言う間に終わってしまうという経験はどなたもあるかと思います。

体調については悪いことだけでなく、調子のよいことも伝えましょう。特に気になる症状の変化にあわせて、睡眠、食事、便通などについてこまめに伝えて体調管理をするとよいでしょう。

また、何か気になることがある場合はメモしておき、受診時に忘れずに質問をするとよいでしょう。

相談支援センターの活用

病気の治療に伴ない生活に様々な影響が出てきます。先が見えなかったり、不安が募るなど気持ちの揺らぎが生じます。また、経済的なこと、親戚や人間関係のこと、仕事のこと、家族のこと、医師とのつきあい方など様々なことが病気によって影響をうけます。

揺らいだ気持ちを吐き出し、整理したり、情報を集めて治療への取り組みや生活のたてなおしのお手伝いをするのが相談支援センターです。

多くの病院には相談窓口があり、がん診療連携拠点病院にある相談支援センターはその病院の患者さん以外の方も利用できます。気になることは一人で抱えずに相談しましょう。

退院後の日常生活について

～栄養・運動・睡眠～



栄 養

入院中に体力が落ちた・・・治療で食欲がでなかった・・・そんな体験をされた方も、退院後は自宅で少しでも良い状態に自分の健康を維持するように目指しましょう。

退院後の食事では一番大切なことは、自分の食生活を見直し、栄養バランスの良い食事にする。がんの危険を予防するためには、新鮮な野菜や緑黄色野菜を積極的に取ることや塩分を控えめにすることが厚生労働省から勧められています。また、蛋白質やビタミン、ミネラルも身体を作る素になります。このセットの中にある冊子『**食事に困った時のヒント**』の49ページから51ページにバランスの良い食事の取り方について解説されています。今までの食事を振り返って、これからの自分の健康のため取り入れていきましょう。バランスの良い食事は、家族の健康維持にも必要です。共に食事をする家族がいる場合は、家族と一緒に読みください。

吐き気、食欲不振、貧血など退院後も症状と付き合う場合もあります。症状が少しおさまったら食べられる『私のメニューリスト』を作りましょう。また、今まで調理をしたことがなかった人は、この機会に自分の出来ることを広げてみましょう。

体調の加減で調理が出来ない日は、市販の栄養補助食品（ヴィダーインゼリーなど高カロリー一飲料など）も役立ちます。また調子の良い時に調理をし、冷凍保存しておくことも方法です。

鉄欠乏性貧血には、肉、赤身魚、青魚、牡蠣が鉄を含んでいてお勧めの食品です。鉄の吸収率は少し落ちますが、ひじき、緑黄色野菜のホウレン草や小松菜、豆類もお勧めです。ビタミンCは鉄の吸収を高めるので、柑橘系の果物やビタミンCを多く含む野菜と一緒に組み合わせると効果的です。

病状によっては、栄養士から健康保険を使って個別の栄養指導が受けられます。外来受診時に主治医にご相談ください。

○自宅で食事を作るための買い物が出来ない、料理が出来ないとき

介護保険が受けられる場合（65歳以上、病状によっては40歳以上で日常生活動作に常時、介護や支援が必要な人）は、家事支援が1割の自己負担で受けられます。

介護支援事業所（介護保険でホームヘルパーを派遣する事業所）の中には個人契約で家事援助を担う事業所もあります。おおよそ、1時間3,700円ほどです。

地域によっては支えあい活動で、低料金で家事支援の仕組みが発展している地区もあります。また、業者による食材料の宅配や、地域の福祉事業で高齢者のお弁当の宅配サービスもあります。（福祉サービスはお住まいの地区の保健福祉事務所や地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。この冊子の情報ページに行政の窓口一覧があります）

健康食品について

「退院後、サプリメントはどうだろうか」と考えている方もいると思います。

皆さんが病院で受けてきた医学は主に西洋医学です。そのほかに、漢方や鍼灸を中心とした東洋医学や様々な伝統医学、補完代替医療と呼ばれているものが多数あります。

具体的には、マッサージ、整体、気功、瞑想、ハーブ、特殊食品、サメ軟骨、メガビタミンなど数限りがありません。

健康食品は、病気の治療に使う医薬品のような働きはありません。ある患者さんには効果があった事実があっても、他の人の場合はわからないのが今の状況です。特にがんそのものに効用があるイメージを持たせる表示には注意してください。患者を狙った高価な健康食品の販売もあります。説明書を取り寄せて、複数の人でよく検討をしたほうが賢明です。

中には、治療中の薬に影響する健康食品もあります。あなたの主治医と健康食品についても話し合うことをお勧めします。

サメ軟骨は、動物実験で免疫系の刺激効果と血管新生を障害する効果が報告されていますが、海外で行われている臨床試験では抗がん性物質として積極的に勧められる結果は出ていません。

アガリスクは、1980年に三重大学医学部の伊藤均らが抗腫瘍活性を報告し、その後の研究も活発で、有効成分が出されてはいますが、がん患者を対象にした研究では効果の結論がでていません。一方、アガリスクの食品としての安全性に関しては、残留農薬が高い製品があることが報告され、製品によっては発がんプロモーション作用が認められたものもあり、厚生労働省が国民に注意を促しています。

メシマコブはキノコ的一种で、抗がん免疫増強効果があるといわれていますが培養細胞、動物実験での研究結果で、がん患者に対する信頼される臨床試験結果はまだありません。

健康食品は、あなたの身体の健康な部分をより整えるという発想で利用することは出来ます。鍼灸や気功は症状を和らげたり、体調を整える効果もでています。

自分に合った健康維持の方法を費用も考慮しながら自分で組み立てていくことが大切です。



運 動

退院後数ヶ月は体力に自信が持てない時期が続くことがあります。いつまでも病気だけに目を向けていては、日々の生活が楽しめません。

十分な体力が戻っていなくても、今、自分にある体力を大切に、室内を歩く、庭に出てみる、近所を朝の空気のきれいな時間に散歩する・・・と、段階を踏んで運動を生活の中に取り入れる工夫をしましょう。ウォーキングは手軽でお勧めです。日ごとに歩く距離を伸ばします。

- ・ 退院後の運動は、健康なときの運動とは違います。過度にやりすぎたり、運動サークルなどで皆に合わせて運動をするよりもNHKテレビの 『みんなの体操』（NHK総合テレビ 9:55～10:00 14:55～15:00）などを **自分のペースで毎日少しずつ身体を動かすことから始めます。**
- ・ 簡単な気功やヨガなどが身体に合う人もいます。
- ・ 病状によっては、退院時、起きあがることができない場合もあるかもしれません。寝たままでも足の運動などが出来ます。訪問看護師などに寝たままできる運動を教えてください。
- ・ 運動制限が病状的にあるかどうかは、外来受診時に医師に確認をしましょう。基本的には翌日に過度に疲労が残らない程度の運動量は自分に適度と捉えます。

太ももの筋力をつける運動の例

椅子に座ったまま、片方ずつ膝を伸ばします。足首は天井のほうに向けます。ゆっくりと10を数える間、膝を伸ばしたまま維持します。次は反対の足の膝を伸ばします。



睡眠

同じ年齢でも、少ない睡眠時間で問題のない人がいるように、正常な睡眠には幅広い個人差があります。

入院中のあなたの睡眠状態はいかがでしたか。退院して、久しぶりに自宅で寝ると「よく眠れた！」と喜ぶ人もいます。

一方で、心配や不安が重なって、なかなか寝付けない・・・という人もいます。

不眠は、身体にはよくありません。

自分のペースに合った睡眠をとりましょう。

よく眠ることはなぜ大切か？

睡眠の質は免疫機能にも影響します。ある深さの睡眠に入ると抗原に対するリンパ球の反応や、ナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫系の働きが良くなります。(Moldofsky, et al., 1989)

脳は、睡眠中にだけ回復します。ずっと眠らないでいると、脳は消耗し、精神的にも影響し、安らぎが遠ざかります。注意力や集中力の維持も明らかに低下します。会話や思考が支離滅裂になることもあります。

長時間一睡もしないと、認識の混乱を引き起こすこともあります。気分の変化（うつ気分や興奮）、やる気の低下を起こすことがあります。このような気分になると、食欲など日常生活にも影響がでて、体調を崩す原因となることがあります。

眠る工夫を自分でしましょう

○騒音は、睡眠の障害になります。寝る際には、静かな環境を作りましょう。

○暑すぎたり、寒すぎたりしない室温や寝具の調節をしましょう。

○明るすぎる照明は消すようにします。

○痛みや不快な症状があると眠れません。医師に症状の相談をしましょう。

高齢になると、夜に目覚める回数が増え、眠る時間が短くなる傾向があるようです。これは、自然な加齢による変化ですので、自分の心身の状況が良ければ、自分の睡眠の新たなペースとして大切にしてください。**“うつ”や“不安”など気分の変化が不眠につながることもあります。医師にご相談ください。**

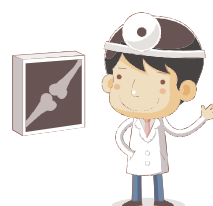
宮城県のサポート資源の情報

- がん診療連携拠点病院 リスト
- 相談支援センターなどがんの相談窓口一覧
- 宮城県対がん協会による相談窓口
- セカンドオピニオン一覧
- 外来化学療法ができる医療施設一覧
- 緩和ケア病棟・病床リスト
- 市町村福祉相談窓口
- 地域包括支援センター
- がんの往診ができるクリニックや病院
- がんの対応可能な訪問看護ステーション
- 介護タクシー 食事の宅配 地域の支え合い活動の紹介
- 患者会・患者サロン・サポートグループ

○がん診療連携拠点病院リスト

がん治療を専門的に行う地域の中心病院です（2011年9月現在）

医療機関名	住所	郵便番号	電話番号
宮城県立がんセンター	名取市愛島塩手字野田山47-1	981-1293	022-384-3151
東北大学病院	仙台市青葉区星陵町1-1	980-8574	022-717-7000
東北労災病院	仙台市青葉区台原4-3-21	981-8563	022-275-1111
東北厚生年金病院	仙台市宮城野区福室1-12-1	983-8512	022-259-1221
仙台医療センター	仙台市宮城野区宮城野2-8-8	983-8520	022-293-1111
大崎市民病院	大崎市古川千手寺町2-3-10	989-6183	0229-23-3311
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	986-8522	0225-21-7220



○がん相談窓口一覧

入院・通院の有無に関わらず、無料で、どなたでも利用できる、
県内のがん相談窓口の一覧です。

宮城県立がんセンター		(都道府県がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日 9:00～17:00				
所在地	名取市愛島塩手字野田山47-1				
電話番号	022-381-1155（直通）				
ホームページ	http://www.miyagi-pho.jp/mcc				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	原則不要（一部必要）	なし	※緩和ケア相談は、電話又は直接来院により予約申込が必要。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mai相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・職種：看護師、社会福祉士、医師、医療事務、がん看護専門看護師、臨床心理士 ・相談内容により、「がんに関する医療相談」は医師・がん看護専門看護師・看護師、「こころの相談」は臨床心理士、「医療福祉相談」は医療ソーシャルワーカー、「医療費に関する相談」は医事課が対応しています。 ・相談内容について看護師が簡単に伺い、対応職種を選択し、面談または電話の取り次ぎを行います ・相談内容が多岐にわたる場合は、他の職種と調整し相談支援を行います。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり （外来ホール・7階図書室・緩和ケア病棟・移動図書（曜日でフロアー毎巡回））				
相談者が利用できる資料	・がんに関する各種冊子、案内パンフレット（常設コーナー：無料） ・インターネット 申込で利用可（がんに関する情報検索用） ・DVD 電子環境が整備されています。 ※ 以下はボランティア活動として ・医学関連図書(150冊) 毎週火・木の12時～13時(以外はその都度対応) 貸し出し。通常は施錠管理。 ・一般図書(6000冊) 名前記入で持ち出し可。 ・移動図書(一般図書) 曜日でフロアー毎巡回、貸し出し可。				
患者会・サロン等の活動	○みやぎがん患者・かぞく会（はなももの会） ・がんと診断された方（診断された経験のある方）とその家族（遺族を含む）と医療職員（目的に賛同するもの）で活動。 ・茶話会 偶数月第3水曜日 13時～15時 テーマを設けての情報交換。 ・その他に第2水曜日 脱毛ケア・かつら相談会を実施。				
メッセージ	・患者さんやご家族、さらに地域の方々に、がんの治療方法について、今後の治療や療養生活のことに関する心配、また、セカンドオピニオン、医療費、緩和ケアに関する相談など、様々なご相談を、お受けします。				

東北大学病院		(都道府県がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	がん診療相談室				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～16:00				
所在地	仙台市青葉区星陵町1-1				
電話番号	022-717-7115（直通）				
ホームページ	http://www.hosp.tohoku.ac.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	不要	なし	
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・がん相談員、看護師、医療ソーシャルワーカーが相談を受けています。 ・相談内容に応じて、各診療科に対応をお願いすることもあります。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり				
相談者が利用できる資料	・がんに関するパンフレット等（無料）を常時設置。 ・図書コーナーとして、がんに関する雑誌・本（病気、治療、食事等に関するもの）約300冊設置。 ※当院外来通院、入院患者に貸し出し可能。 ・けんこう情報館に、PC（有料 100円／10分）、コピー機有り。利用は自由。				
患者会・サロン等の活動	がんサロン『ゆい』 ・がん診療相談室に併設 ・がん疾患の種類を問わず、患者・家族などの語りの場 ・がん疾患・診療について相談の場 ・図書の貸し出し（当院外来通院、入院中の患者に限る） ・ミニ講和（1回／月） ・タオル帽子を作る会（1回／月） ・CAM（予防医学）随時 カトレアの森 ・婦人科がんの患者さんとご家族の会 ・東北大学病院婦人科で治療した婦人科がん患者さんが中心となって運営。約60名 ・月1回茶話会を実施。				
メッセージ	・入院、通院されている患者様やご家族の方、地域の皆様から「がん」に関する相談を受けています。 例えば・・・ ・療養に関しての不安・心配がある ・がんの治療の一般的な情報を知りたい ・医療費について ・社会資源の活用について ・セカンドオピニオンについて				

仙台医療センター		(地域がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	相談支援センター（地域医療連携室）				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:15				
所在地	仙台市宮城野区宮城野2-8-8				
電話番号	022-293-1118（直通）022-293-0703（直通）				
ホームページ	http://www.snh.go.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※できれば電話で予約を取った方が望ましい。
	面談相談	可	必要	なし	※特に時間制限は設けていないが、通常30分程度まで。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・専任の医療ソーシャルワーカーと看護師が御相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、各職種の担当者が協力して対応いたします。				
図書コーナー等の設置状況	健康情報コーナーにがんに関する図書コーナーを設置しました。				
相談者が利用できる資料	・図書として、がんに関する本（数10冊・病気・治療に関するもの）を用意しました。 ・がんに関するDVD等（約30本）を用意しています。（院内での貸し出しが可能です。） ・インターネット端末を設置しており、どなたでも自由に利用が可能です。（有料） ・がんに関する各種パンフレットを設置しています。				
メッセージ	・当センターでは、専任の相談員が御相談をお受けするほか、関係部署と連携しながら、がんに関するさまざまな相談サポートができるよう努めております。 ・図書等も準備しており、がんに関する情報提供を積極的に行っています。 ・緩和ケアに関する御相談もお受けしています。 ・セカンドオピニオンを御希望の方は、当センターに御相談ください。 ・療養上の問題、病気に関する不安等でお悩みの際は、お気軽に御相談ください。				

東北労災病院		(地域がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	がん診療相談支援室				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:00				
所在地	仙台市青葉区台原4-3-21				
電話番号	022-275-1111 (内線2124)				
ホームページ	http://www.tohokuh.rofuku.go.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※できれば電話で予約を取った方が望ましい。面談相談中は、お待ち頂くことがございます。
	面談相談	可	不要	なし	※必ず予約が必要ではありませんが、事前にお電話を頂ければ、できるだけ希望の日時に沿うことができます。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・相談内容に応じて、看護師、ソーシャルワーカーがご相談をお受けしています。				
図書コーナー等の設置状況	1 階ホールに設置				
相談者が利用できる資料	・情報コーナーとしてがんに関する本（約100冊）を院内で閲覧していただけます。 ・がんに関するDVD（約10本）院内貸し出し可 ・がんに関する各種パンフレットはご自由にお持ち帰り下さい。 ・相談室内にはインターネットを利用できるパソコン整備があります。				
メッセージ	・入院外来通院されている患者さんやご家族の方また、地域にお住まいの方々のがんに関するご相談を受けています。 ・病気や療養についての悩みごと、心配ごとについて一緒に考え、解決のお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご利用下さい。				

東北厚生年金病院		(地域がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:15				
所在地	仙台市宮城野区福室1-12-1				
電話番号	022-259-1221 (内線582)				
ホームページ	http://www.tohokuh.rofuku.go.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※対応中の場合、お待ち頂く場合もあります。 FAX番号 0120-25-9121 E-mailアドレス c-sodan@tohoku-knhp.ne.jp
	面談相談	可	不要	なし	
	FAX相談	可	—	—	
	E-mail相談	可	—	—	
相談受付の体制	・医療ソーシャルワーカーが窓口となり御相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、医師・看護師・ソーシャルワーカー・事務等、各職種の担当者が協力して対応致します。 ・心理面に関する御相談については、専門の臨床心理士による「こころの相談」を月2回予約制にて行っております。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり ・患者様図書室（利用時間：月～金 9時～16時）や、1階外来待ち合いスペースおよび相談支援センター内に設置しています。				
相談者が利用できる資料	・がんに関する本（病気・治療に関するもの）を設置しています。 ・がん患者、家族会の情報が載っているパンフレットを設置しています。				
メッセージ	・当センターでは、医療ソーシャルワーカーが御相談をお受けしておりますが、御相談の内容に応じて各関係部署と連携しながら、様々なご相談にもサポートできるように努めております。 ・がんに関する治療・痛み（症状）・悩み・緩和ケアなどのご相談は専門の知識を持った認定看護師が、常時対応しています。 ・セカンドオピニオンをご検討されている方は、当センターへご相談下さい。 ・療養上の問題、病気、生活に関する不安等でお悩みの際にはお気軽にご相談下さい。				

大崎市民病院		(地域がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日　8:30～16:30				
所在地	大崎市古川千手寺町2-3-10				
電話番号	0229-23-3311（内線124）				
ホームページ	http://www.h-osaki.jp				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備　考
	電話相談	可	不要	あり	※電話の回線の都合上、時間をかけて相談したい場合は、面談相談をお勧めします。
	面談相談	可	必要	あり	※特に時間制限は設けていませんが、通常30分程度まで。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、各職種の担当者が協力して対応します。 ・特に心理面に関する相談については、専門の臨床心理士が対応します。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり （本館1階「相談支援センター」内）				
相談者が利用できる資料	・図書コーナーとして、がんに関する本（約40冊、病気・治療に関するものや絵本）を設置。 ・がんに関するDVD等（約30本）を用意している。（院内での貸し出しが可能） ・がんに関する各種パンフレットを設置。（相談支援センター以外にも、休憩スペースや緩和ケア外来、中央処置室などに設置）				
患者会・サロン等の活動	〇りんりんの会 ・乳がんの患者さん、または乳がん体験者の会 ※詳細は、ホームページをご覧ください。か、相談支援センターにお問い合わせ下さい。				
メッセージ	・当センターでは、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けするほか、関係部署と連携しながら、がんに関するさまざまな相談サポートができるよう務めております。 ・図書コーナーによるがんに関する情報提供を積極的に行っております。 ・緩和ケアに関するご相談もお受けしております。 ・療養上の問題、病気に関する不安等の際は、お気軽にご相談下さい。				

石巻赤十字病院		(地域がん診療連携拠点病院)			
相談窓口の名称	相談支援センター（患者さまの相談窓口）				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:00				
所在地	石巻市蛇田字西道下71				
電話番号	0225-21-7220（内線1140）				
ホームページ	http://www.ishinomaki.jrc.or.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	不要	なし	
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・専従の看護師および兼任の社会福祉士が相談をお受けいたします。 ・特に心理面に関するご相談につきましては臨床心理士が対応いたします。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり （石巻赤十字病院 2Fラウンジ）				
相談者が利用できる資料	・図書コーナーにて500冊の図書を自由に閲覧できます。 ・コピーを希望の場合は直通電話で司書に依頼し無料でコピーサービスを利用できます。 ・インターネットを利用できるパソコン設備があり、司書へ申し出て頂ければ無料で利用可能です。 ＜図書の種類＞ 医療、薬物に関する辞典 各がんの種類に応じた診断、治療等の図書 食事、生活調整、代替療法に関する図書 気分転換に利用できる写真集、絵本 等				
患者会・サロン等の活動	○マンマの会パセリ ・乳がん体験者の会 会員約50名 ○ホッとサロン ・がん体験者および家族の茶話会、参加者は自由参加で登録なし ○陽だまりの会（がん体験者と家族の語らいの会） ・毎月第1・第3木曜日 10:30～11:30 2階 会議室 ※開催日は多少変更あり電話にてご確認ください ○療養教室（それぞれ月1回開催） ・「乳房手術後の胸のケア」14:00～14:30 療養支援室 ・「治療による脱毛時の手入れ」14:00～14:30 療養支援室 ・「ビデオ講演」12:00～12:30 2階ラウンジ ※開催日・時間は電話にてご確認ください ・「医療用ヘアウィッグ説明会」ボランティア主催（毎月第4月曜日 13:00～16:00）				
メッセージ	・当センターでは個別の面談・電話にて、いつでも自由にご利用いただけるよう体制を整えております。 ・小人数の参加で情報提供・体験者の交流の場となる、“療養教室”や“がん体験者と家族の会”も開催しております。お気軽にご利用ください。				

公立刈田総合病院					
相談窓口の名称	がん相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:15				
所在地	白石市福岡蔵本字下原沖36				
電話番号	0224-25-2145（内線：2601）				
ホームページ	http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	不要	なし	※事前電話予約も承ります。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・医療相談室兼任の医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）、看護師がご相談をお受けします。相談内容に応じて、各職種の担当者が協力して対応いたします。				
図書コーナー等の設置状況	設置なし				
相談者が利用できる資料	・ かったほっと広場（1階 外来4） ・ がん関連情報パンフレットの設置、介護用品の展示 等 ・ かったほっと広場のつどい ・ 毎月第3金曜日 10:30～11:30（変更になることもあり） 当院で治療されている患者様・ご家族様が、病気や介護について気軽に話しが出来る機会をもてるよう、月に1回つどいを開催しています。 つどいでは、ボランティアの方から介護用品の作り方を教えていただいています。 事前申し込みは、不要です。				
患者会・サロン等の活動	・ 乳がん患者さんのつどい 当院で治療中の乳がん患者の会です。登録メンバーは約20名です。年2回、乳がんに関する勉強会と患者同士の交流がもてるよう茶話会を行っています。				
メッセージ	・ がん患者様とご家族の治療上の不安や悩みに対応するために医療ソーシャルワーカー、看護師がお話を伺い、相談の内容に応じて各科医師、薬剤師、看護師などと連絡・調整して対応いたします。 「治療や手術にかかる費用が心配」 「自宅で穏やかに療養生活を過ごしたい」 「家族ががんと言われたがどうしたらいいかわからない」 「地域の医療機関の情報が知りたい」 等 ・ 患者様とご家族様の安心につながりますよう心をこめて対応するよう心がけております。お気軽にお問い合わせください。				

みやぎ県南中核病院					
相談窓口の名称	がん診療相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日 9:00～11:30、13:00～16:30				
所在地	柴田郡大河原町字西38-1				
電話番号	0224-51-5500（内線6052）				
ホームページ	http://www.southmiyagi-mc.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※可能であれば、事前予約をお願いします。
	面談相談	可	不要	なし	
	FAX相談	不可	—	—	※E-mailアドレス gan-soudan@southmiyagi-mc.jp
	E-mail相談	可	—	—	
相談受付の体制	・専任の医療ソーシャルワーカーが1名体制で相談に応じます。 ・必要に応じて担当の腫瘍内科医師、外科医師、看護師、臨床心理士(非常勤)へ出来る体制をとっています。 ・医療ソーシャルワーカー以外は予約制になっています。				
図書コーナー等の設置状況	設置なし				
相談者が利用できる資料	—				
メッセージ	・当相談室は、がんの治療・療養に関する相談、生活上の問題解決の相談等を行う総合窓口です。専門の相談員が相談をお受けします。 ・相談の内容によって、専任の相談担当医師、看護師などが対応いたします。 ・相談は無料です。 ・相談内容に関してはプライバシーを厳重に保護しています。 ＊医師・看護師への相談は事前予約制でお願いしています。				

仙台市立病院					
相談窓口の名称	がん相談支援センター				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:00				
所在地	仙台市若林区清水小路3-1				
電話番号	022-266-7111（内線2171～2173）				
ホームページ	http://www.city.sendai.jp/byouin/soumu/hosp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	不要	なし	
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・専任の医療ソーシャルワーカー3名が相談を受けています。				
図書コーナー等の設置状況	設置なし				
相談者が利用できる資料	—				
患者会・サロン等の活動	○あけぼの会 ・乳がんの患者さん又は乳がん経験者の会				
メッセージ	・当センターは医療福祉相談室内に設置し、院内外の患者様、ご家族及び地域の医療機関等からの相談に対応してます。 ・また、緩和ケアの相談も受けており、がんに関する様々な相談を受けています。				

宮城社会保険病院					
相談窓口の名称	地域医療連携室				
受付日・時間	月曜日～金曜日　9:00～16:30				
所在地	仙台市太白区中田町字前沖143				
電話番号	022-306-1740（直通）				
ホームページ	http://www.miyagi-shaho.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備　考
	電話相談	可	不要	なし	※事前に電話でご予約ください。
	面談相談	可	必要	なし	
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・看護師、ソーシャルワーカーがご相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、各職種の担当者が協力して対応します。				
図書コーナー等の設置状況	設置なし				
相談者が利用できる資料	—				
メッセージ	・療養上の問題、病気に関する不安等でお悩みの際はお気軽にご相談ください。				

医療法人永仁会 永仁会病院					
相談窓口の名称	地域医療連携室				
受付日・時間	月曜日～金曜日 9:00～17:00				
所在地	大崎市古川旭2-5-1				
電話番号	0229-22-0063（代表）				
ホームページ	http://www.eijinkai-hp.or.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※ただし、担当者が不在もしくは対応困難の場合は後日ご連絡となる場合もございます。 ※電話対応時間；14:00～17:00
	面談相談	可	必要	あり	※事前にお電話ご予約ください。 ※原則として1人1時間まで（内容によっては後日回答となる場合もございます。） ※面談対応時間；14:00～17:00
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・看護師及び医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、各職種の担当者が協力して対応します。 ・栄養に関する相談については栄養士が対応いたします。				
図書コーナー等の設置状況	設置なし				
相談者が利用できる資料	・抗がん剤治療についてのパンフレットなど外来化学療法室にございます。資料について分からない点等ございましたら、総合案内の担当者へお声がけ下さい。				
患者会・サロン等の活動	・みやぎ在宅ドクターねっとの会員として穂波の郷クリニックとの連携をしています。 ・講演会等のご参加の案内や在宅緩和医療へのご相談もおこなっています。 ・乳がんの手術後の方へ補正下着のご案内についてもおこなっております。				
メッセージ	がんの治療や療養に関する相談、生活上の問題解決についての相談もおこなっています。 食事に関するご相談も症状、状態に応じて承ります。 相談内容に応じて各担当者と連携をはかり、ご相談をお受けします。 相談に関してはプライバシーの保護につとめます。				

栗原市立栗原中央病院					
相談窓口の名称	地域医療連携室				
受付日・時間	月曜日～金曜日 9:00～16:00				
所在地	栗原市築館宮野中央3-1-1				
電話番号	0228-21-5335（直通）				
ホームページ	http://www.kam.or.jp/central/index.html				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	必要	なし	※事前に電話で予約を取られることをおすすめします。
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・はじめに、地域医療連携室の看護師、または社会福祉士がご相談をお受けします。 ・相談内容に応じて各職種の担当者が対応します。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり ホスপিタルモール1階に患者図書室「やまぼうし」を開設しました。				
相談者が利用できる資料	・がんに関する各種パンフレットを準備しています。 ・がんに関する本（病気、治療、緩和ケア、代替療法、介護など）を用意しています。 ・インターネット端末を利用したの情報も提供いたします。				
メッセージ	・がんの悩みを抱える患者様やご家族の方のお話を伺い、問題解決のための相談を行っています。 ・また、いろいろながん関連のパンフレットも数多く準備しておりますし、必要とする情報提供もさせていただきます。 ・医療相談、介護・看護相談、お薬・治療の相談、福祉サービス、医療費、生活支援など、どんなことでもお気軽にご相談下さい。 ・相談は無料です。				

登米市立登米市民病院

相談窓口の名称	地域医療連携室				
受付日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:00				
所在地	登米市迫町佐沼字下田中25				
電話番号	0220-22-5511（内線410）				
ホームページ	http://www10.ocn.ne.jp/~sanumahp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	
	面談相談	可	不要	あり	※事前に電話で予約下さい ※原則、1人1時間まで
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・がん相談員・医療ソーシャルワーカー・看護師が相談を受けます。 相談内容に応じて、各職種の担当者が対応します。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり（南館4階）				
相談者が利用できる資料	・がんに関する各種パンフレットを設置しています。 ・インターネットを利用して情報を収集できます。（無料） ・がんに関するDVDを用意しています。（図書室のテレビでご覧いただけます）				
患者会、サロン等の活動	・がん患者や家族の会「ホッとサロンとめ」を、月一回開催しています。 情報交換や交流を通して「ホッと心が和らげる場」となる茶話会です。				
メッセージ	・市内、市外を問わず、どなたでも相談できます。 悩みをいっしょに考え、解決のお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご利用ください。				

気仙沼市立病院					
相談窓口の名称	がん患者・家族相談窓口				
受付日・時間	月曜日～金曜日 9:00～16:00				
所在地	気仙沼市田中184				
電話番号	0226-22-7100（内線230）				
ホームページ	http://www.kesennuma-hospital.jp/				
相談対応状況	相談の種類	対応の可否	予約の要否	時間制限の有無	備 考
	電話相談	可	不要	なし	※電話では相談内容の聞き取りが主となりますので、その範囲内での時間となります。電話で可能な相談は対応しますが、基本的には面談での対応としています。
	面談相談	可	必要	あり	※事前に電話でご予約ください。 ※1件につき30分程度（ただし、相談内容によってはそれ以上の時間にも対応いたします。）
	FAX相談	不可	—	—	
	E-mail相談	不可	—	—	
相談受付の体制	・専任の医療相談員(事務)が御相談をお受けします。 ・相談内容に応じて、医師・看護師・薬剤師・栄養士、その他スタッフが協力して対応いたします。				
図書コーナー等の設置状況	設置あり （旧3階西病棟・地域医療連携室隣り）				
相談者が利用できる資料	・図書コーナーとしてがんに関する本（約130冊・病気・治療に関するもの）を設置しております。 ・がんに関するDVD等 15本（院内での視聴が可能） ・インターネットによる情報提供が可能です。 ・がんに関する各種パンフレットを設置しています。				
患者会・サロン等の活動	・毎月1回第二木曜日にサロンを開催することとしております。詳細は相談窓口まで問い合わせください。				
メッセージ	・当院の相談窓口では専任の医療相談員(事務)が御相談をお受けし、相談内容に応じ医師・看護師・薬剤師・栄養士、その他スタッフが協力して対応いたします。 ・療養上の問題、病気に関する不安等でお悩みの際は、お気軽に御相談ください。 ・相談内容によっては、がん診療拠点病院を紹介いたします。				

○宮城県対がん協会による相談窓口

がん総合相談(予約制です)

医師が面談をし、患者さんと家族の悩み、不安、疑問などの相談に応じます。

相談は、あらかじめ、電話でお申し込みください。

(申込受付：月曜日～金曜日 午前10時～午後5時)

◎予約の際、氏名、性別、年齢、連絡先、相談内容をお伺いし、改めて、相談日を調整いたします。

◎相談時間は、1人30分までといたします。相談は無料です。

連絡先 宮城県対がん協会

電話番号 022-263-1525(代表)

がん総合相談支援センター

退院時や療養中に困ったとき、自宅で暮らしたいと思ったとき、患者会のことなど様々な相談を看護師がお受けします。また自宅療養に必要な情報提供も行います。どなたでも、無料で相談ができます。

相談受付：月曜日から金曜日

午前9時～午後4時まで(祝日休み)

相談方法：電話、面接、Eメール、FAXなど

※面接は予約制になります。

連絡先電話：022-263-1560(直通)

FAX：022-263-1548

Eメール：zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

所在地 仙台市青葉区上杉 5-7-30

宮城県対がん協会 内

◎相談に関する事項、個人情報等は厳守いたします

○宮城県内のがんに関するセカンドオピニオン実施窓口一覧 (1/2)

平成22年2月作成

病院名	担当窓口	電話番号	受付時間	費用(時間制限)	持参するもの						家族のみの セカンドオピニオンの可否
					主治医 紹介状	画像 診断 資料	血液生 化学検 査結果	病理 検査 結果	病理 標本	その他	
宮城県立がんセンター	相談支援センター	022-381-1155(直)	9:00～17:00	10,500円(60分)	○	○	○	○	○		本人の同意書があれば可
東北大学病院	医事課地域医療連携係	022-717-7131(直)	8:30～17:15	31,500円(60分)	○	○	○	○	○		本人の同意書があれば可
仙台医療センター	地域医療連携室	022-293-0703(直)	事前予約により調整して受付	15,750円(30分)	○	○	○	○	○		本人の同意書があれば可
東北労災病院	地域医療連携係	022-275-1467(直)	事前予約により調整して受付	31,500円(60分)	○	○	○	○	○	身分証明 書	本人との続柄を示す書類があれば可
東北厚生年金病院	医療連携センター	022-259-1221(代)	9:00～16:00	10,500円(60分)	○	○					本人の委任状・身分証明書があれば可
大崎市民病院	相談支援センター	0229-23-3311(代)	時間は要相談	10,500円(60分)	○	○	○	○		医師が必 要と判断 したもの	本人の同意書があれば可
石巻赤十字病院	地域医療連携室	0225-21-7220(代)	時間は相談の上決定	10,500円(30分)	○	○	○	○			本人の委任状・身分証明書があれば可
公立刈田綜合病院	がん相談支援センター	0224-25-2145(代)	13:00～16:00	10,500円(30分) ※以降15分ごと 5,250円	○	○	○	○			本人の同意書があれば可
仙台市立病院	医療連携室	022-266-7201(直)	予約受付は8:30～ 17:00(診察は原則と して時間外)	15,750円(60分)	○	○	○	○	○	参考とな る資料	本人の同意書があれば可
東北公済病院	医事課	022-227-2211(代)	事前予約により調整して受付	15,000円(30分)	○	○	○	○			不可
仙台厚生病院	地域医療連携室	022-222-6181(代)	8:30～17:15	21,000円(30分)	○	○	○	○	○		本人の同意書があれば可
仙台オーブーン病院	医事課	022-252-1111(代)	9:00～16:00	5,200円(60分)	○	○	○	○	○		可
仙台社会保険病院	地域医療連携室	022-275-3195(直)	事前予約により調整して受付	15,750円 (60分以内)	○	○	○	○	○		本人の同意書があれば可

○宮城県内のがんに関するセカンドオピニオン実施窓口一覧 (2/2)

平成22年2月作成

病院名	【 部位・分野別の対応の可否 】														H20年度 実績件数 (合計)					
	胃	肺	肝臓	大腸	乳	食道	頭頸部	胆のう・胆管・すい臓	骨軟部腫瘍	脊髄腫瘍	眼窩内腫瘍	泌尿器	婦人科	小児						皮膚
宮城県立がんセンター	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	◎	◎	◎	◎	171件
東北大学病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	143件
仙台医療センター	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	△	◎	◎	×	◎	◎	◎	△	21件	
東北労災病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	△	◎	×	×	△	△	×	◎	1件	
東北厚生年金病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	◎	◎	△	×	◎	◎	×	◎	2件	
大崎市民病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	なし	
石巻赤十字病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	△	◎	◎	×	◎	◎	△	◎※セカンドオピニオンは内	なし	
公立刈田総合病院	◎	×	×	◎	◎	◎	×	◎	×	×	×	×	×	×	×	◎	×	◎	なし	
仙台市立病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	×	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	なし	
東北公済病院	◎	×	◎	◎	◎	◎	×	◎	◎	×	×	◎	◎	×	×	◎	×	△	5件	
仙台厚生病院	◎	◎	◎	◎	×	◎	×	◎	×	×	×	×	×	×	×	×	×	◎	27件	
仙台オープン病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	◎	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	5件	
仙台社会保険病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	×	◎	△	×	△	◎	×	×	1件	

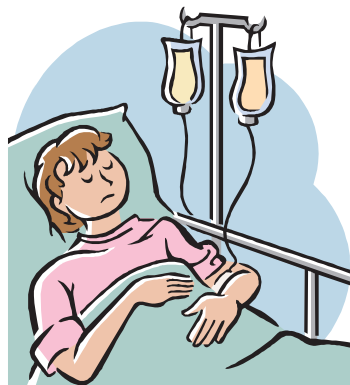
○外来化学療法ができる医療機関

通院の負担を考慮して、自宅の近くの病院で受けることもできます。主治医と相談する時の参考にお使い下さい。表の外来化学療法1と2の違いは診療体制の違いです。

東北厚生局ホームページより抜粋

市町村	医療機関名	外来化学療法1	外来化学療法2
白石市	公立刈田総合病院		○
角田市	仙南病院		○
大河原町	みやぎ県南中核病院	○	
名取市	宮城県立がんセンター	○	
岩沼市	総合南東北病院		○
仙台市青葉区	仙台厚生病院	○	
〃	東北公済病院	○	
〃	東北労災病院	○	
〃	東北大学病院	○	
仙台市宮城野区	東北公済病院宮城野分院	○	
〃	光ヶ丘スペルマン病院		○
〃	仙台オープン病院	○	

市町村	医療機関名	外来化学療法1	外来化学療法2
仙台市宮城野区	仙台オープン病院	○	
〃	東北厚生年金病院	○	
〃	仙台医療センター	○	
仙台市若林区	仙台市立病院	○	
〃	NTT東日本東北病院	○	
仙台市太白区	宮城社会保険病院	○	
〃	仙台赤十字病院	○	
塩竈市	塩竈市立病院		○
〃	赤石病院	○	
多賀城市	仙塩総合病院		○
〃	坂総合クリニック	○	
大崎市	大崎市民病院	○	
〃	永仁会病院	○	
登米市	登米市立佐沼病院		○
石巻市	石巻赤十字病院	○	
〃	石巻市立病院	○	
〃	石巻ロイヤル病院		○
東松島市	仙石病院		○
気仙沼市	気仙沼市立病院		○
南三陸町	公立志津川病院		○



○緩和ケア病棟・病床リスト

がんの辛い症状がどうしても外来受診だけでは調整されない時、自宅療養が難しいとき、介護者の休息が必要な時に緩和ケア病棟に医療保険で入院をする方法もあります。症状が和らいだら、また自宅に退院もできます。

県内の緩和ケアの専門ベット数は限られていますので、入院も選択肢として考える場合は、主治医から紹介状をもらって、各病院の緩和ケア外来をまず受診します。患者本人が行けないときは、紹介状をもって、家族だけの外来受診も可能です。

外来受診は、緩和ケア外来に電話で予約を取って下さい。入院ができるかどうか、外来受診後に病院から改めて連絡が入ります。

病院によってはベットが空くのを待つ必要がありますので、すぐに入院ができるかどうかは問い合わせが必要です。

緩和ケア病棟は専門の医師や看護師などがチームで患者さんと家族のケアにあたります。

医療機関名	住所	郵便番号	電話番号
東北大学病院 緩和ケアセンター	仙台市青葉区星陵町1-1	980-8574	022-717-7000(代)
光ヶ丘スペルマン病院 ホスピス	仙台市宮城野区東仙台6-7-1	983-0833	022-257-0231(代)
宮城県立がんセンター 緩和ケア病棟	名取市愛島塩手字野田山47-1	981-1293	022-384-3151(代)
石巻赤十字病院 緩和医療科	宮城県石巻市蛇田字西道下71	986-8522	0225-21-7220(代)
東北労災病院 腫瘍内科	仙台市青葉区台原4-3-21	981-8563	022-275-1111(代)
坂総合病院 緩和医療病床	宮城県塩釜市錦町16-5	985-8506	022-365-5175(代)

○保健福祉事務所・保健福祉センター（住んでいる地域の介護や福祉サービスの相談窓口 自宅での介護の相談もできます）

保健福祉事務所名（保健所名）	電話番号	管轄地域
宮城県仙南保健福祉事務所 （仙南保健所）	0224-53-3111（代）	白石市，角田市，蔵王町，七ヶ宿町，大河原町，村田町，柴田町，川崎町，丸森町
宮城県仙台保健福祉事務所塩釜総合支所 （塩釜保健所仮事務所 地域保健福祉部）	022-706-1214	（塩釜総合支所） 塩竈市，多賀城市，松島町，七ヶ浜町，利府町 （岩沼支所） 名取市，岩沼市，亘理町，山元町 （黒川支所） 大和町，大郷町，富谷町，大衡村
宮城県北部保健福祉事務所 （大崎保健所）	0229-91-0701（代）	大崎市，加美町，色麻町，涌谷町，美里町
宮城県北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 （栗原保健所）	0228-22-2111（代）	栗原市
宮城県東部保健福祉事務所 （石巻保健所）	0225-95-1411（代）	石巻市，東松島市，女川町
宮城県東部保健福祉事務所 登米地域事務所 （登米保健所）	0220-22-6111（代）	登米市
宮城県気仙沼保健福祉事務所 （気仙沼保健所）	0226-22-6661（代）	気仙沼市，南三陸町
仙台市青葉区保健福祉センター （青葉保健所）	022-225-7211（代）	仙台市青葉区
仙台市宮城野区保健福祉センター （宮城野保健所）	022-291-2111（代）	仙台市宮城野区
仙台市若林区保健福祉センター （若林保健所）	022-282-1111（代）	仙台市若林区
仙台市太白区保健福祉センター （太白保健所）	022-247-1111（代）	仙台市太白区
仙台市泉区保健福祉センター （泉保健所）	022-372-3111（代）	仙台市泉区

○地域包括支援センター

外来通院中、在宅療養中に体力がない、一人暮らしなどで自宅生活で困った時の相談窓口がお住まいの地域にある地域包括支援センターです。保健師・ケアマネジャー・社会福祉士が常駐していますので、まずは相談をしましょう。介護保険を受けていなくても相談が出来ます。相談料は無料です。介護保険の仕組みも地域包括支援センターで教えてください。

介護保険を使うには、まずは、本人か家族が介護保険を申請することが必要です。要支援・要介護の判定後、自宅へのヘルパー派遣など支援が受けられます。

自分の住む地域を担当する地域包括支援センターは、各市区町村の役所(役場)の介護保険相談窓口にお問い合わせ下さい。以下は県内の役所の一覧表です。

市町村名	役所(役場)の所在地	郵便番号	電話番号
せんだいし 仙台市	仙台市青葉区国分町三丁目7番1号	980-8671	022-261-1111
あおばく (青葉区)	仙台市青葉区上杉一丁目5番1号	980-8701	022-225-7211
みやぎのく (宮城野区)	仙台市宮城野区五輪二丁目12番35号	983-8601	022-291-2111
わかばやしく (若林区)	仙台市若林区保春院前丁3番地1	984-8601	022-282-1111
たいはくく (太白区)	仙台市太白区長町南三丁目1番15号	982-8601	022-247-1111
いずみく (泉区)	仙台市泉区泉中央二丁目1番地1	981-3189	022-372-3111
いしのまきし 石巻市	石巻市穀町14番1号	986-8501	0225-95-1111
しおがまし 塩竈市	塩竈市旭町1番1号	985-8501	022-364-1111
けせんぬまし 気仙沼市	気仙沼市八日町一丁目1番1号	988-8501	0226-22-6600

市町村名	役所(役場)の所在地	郵便番号	電 話 番 号 ファックス番号
しろいし 白石市	白石市大手町1番1号	989-0292	0224-25-2111 0224-24-4861
なとりし 名取市	名取市増田字柳田80番地	981-1292	022-384-2111 022-384-4192
かくだし 角田市	角田市角田字大坊41番地	981-1592	0224-63-2111 0224-62-4829
たがじょうし 多賀城市	多賀城市中央二丁目1番1号	985-8531	022-368-1141 022-368-8104
いわぬまし 岩沼市	岩沼市桜一丁目6番20号	980-2480	0223-22-1111 0223-24-0897
とめし 登米市	登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1	987-0595	0220-22-2111 0220-22-9164
くりはらし 栗原市	栗原市築館薬師一丁目7番1号	987-2293	0228-22-1122 0228-22-0313
ひがしまつし 東松島市	東松島市矢本字上河戸36番地1	981-0503	0225-82-1111 0225-82-8143
おおさきし 大崎市	大崎市古川七日町1番1号	989-6188	0229-23-2111 0229-23-8413
ざおうまち 蔵王町	刈田郡蔵王町大字円田字西浦北10番地	989-0892	0224-33-2211 0224-33-4159
しちかしゆくまち 七ヶ宿町	刈田郡七ヶ宿町字関126番地	989-0592	0224-37-2111 0224-37-2468
おおがわらまち 大河原町	柴田郡大河原町字新南19番地	989-1295	0224-53-2111 0224-53-3818
むらたまち 村田町	柴田郡村田町大字村田字迫6番地	989-1392	0224-83-2111 0224-83-5740
しばたまち 柴田町	柴田郡柴田町船岡中央二丁目3番45号	989-1692	0224-55-2111 0224-55-4172
かわさきまち 川崎町	柴田郡川崎町大字前川字裏丁175番地1	989-1592	0224-84-2111 0224-84-6789
まるもりまち 丸森町	伊具郡丸森町字鳥屋120番地	981-2192	0224-72-2111 0224-72-1540
わたりちょう 亶理町	亶理郡亶理町字下小路7番地4	989-2393	0223-34-1111 0223-34-7341

市町村名	役所(役場)の所在地	郵便番号	電 話 番 号 ファックス番号
やまもとちょう 山元町	亶理郡山元町浅生原字作田山32番地	989-2292	0223-37-1111 0223-37-4144
まつしままち 松島町	宮城郡松島町高城字町10番地	981-0215	022-354-5701 022-354-3140
しちがはままち 七ヶ浜町	宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5番地1	985-8577	022-357-2111 022-357-5744
りふちょう 利府町	宮城郡利府町利府字新並松4番地	981-0112	022-767-2111 022-767-2100
たいわちょう 大和町	黒川郡大和町吉岡字町裏16番地	981-3680	022-345-1111 022-345-4852
おおさとちょう 大郷町	黒川郡大郷町粕川字西長崎5番地8	981-3592	022-359-3111 022-359-3287
とみやまち 富谷町	黒川郡富谷町富谷字坂松田30番地	981-3392	022-358-3111 022-358-2259
おおひらむら 大衡村	黒川郡大衡村大衡字平林62番地	981-3692	022-345-5111 022-345-4853
しかまちょう 色麻町	加美郡色麻町四竈字北谷地41番地	981-4122	0229-65-2111 0229-65-2685
かみまち 加美町	加美郡加美町字西田三番5番地	981-4292	0229-63-3111 0229-63-2037
わくやちょう 涌谷町	遠田郡涌谷町字新町裏153番地2	987-0192	0229-43-2111 0229-43-2693
みさとまち 美里町	遠田郡美里町北浦字駒米13番地	987-8602	0229-33-2111 0229-33-2402
おながわちょう 女川町	(仮設庁舎) 牡鹿郡女川町女川浜字大原316	986-2261	0225-54-3131 0225-54-3959
みなみさんりくちょう 南三陸町	(仮庁舎) 本吉郡南三陸町志津川字沼田56番地	986-0725	0226-46-2600 0226-46-5348

○がんの往診ができるクリニックや病院

医療機関名	住所	電 話 番 号	
		ファックス番号	
ウィメンズクリニック金上	角田市角田字田町114-12	TEL	0224-61-2001
		FAX	0224-62-0701
南桜ホームケアクリニック	大河原町字南桜町7-8	TEL	0224-51-0721
		FAX	0224-51-0722
かわち医院	大河原町東新町10-7	TEL	0224-52-3115
		FAX	0224-52-0767
みやぎ県南中核病院附属 村田診療所	村田町村田字西62	TEL	0224-83-2445
		FAX	0224-83-2080
爽秋会 岡部医院	名取市植松1-1-24	TEL	022-381-1236
		FAX	022-381-1256
曽我内科こどもクリニック	名取市杉ヶ袋字前沖71-1	TEL	022-381-5988
		FAX	022-381-5977
ささき内科・呼吸器科 クリニック	塩竈市玉川1-3-30	TEL	022-365-6201
		FAX	022-365-6202
山形外科医院	亘理町字旧館17-1	TEL	0223-34-3171
		FAX	0223-34-3202
武田内科医院	名取市増田2-6-11	TEL	022-382-3100
		FAX	022-382-3108
かしま田園クリニック	七ヶ浜町松ヶ崎浜字謡137-20	TEL	022-357-7531
		FAX	022-357-7532
瀬戸医院	大和町吉岡字上町72	TEL	022-345-2630
		FAX	022-345-2354
公立黒川病院	大和町吉岡字西桧木60	TEL	022-345-3101
		FAX	022-345-3143
大衡村診療所	大衡村大衡字河原55-11	TEL	022-345-2336
		FAX	022-345-3994
大和クリニック	大和町落合舞野字大横手53-1	TEL	022-345-3411
		FAX	022-345-7670
吉岡腎・循環器科	大和町吉岡字天皇寺183-7	TEL	022-345-3963
		FAX	022-345-8228
いとうクリニック	富谷町成田4-1-11	TEL	022-348-3051
		FAX	022-348-3052
ふるさと往診クリニック	仙台市泉区明石南2-20-5	TEL	022-344-8987
		FAX	022-344-8986

森川内科医院	岩沼市中央2-5-30	TEL	0223-22-2848
		FAX	0223-22-3819
野崎内科胃腸科	美里町藤ヶ崎町178	TEL	0229-32-2770
		FAX	0229-32-2743
青沼内科胃腸科医院	大崎市古川北町2-6-43	TEL	0229-23-3835
		FAX	
穂波の郷クリニック	大崎市古川穂波6-30-12	TEL	0229-24-3880
		FAX	0229-24-6886
渡辺整形外科 ・内科・胃腸科医院	栗原市栗駒岩ヶ崎上小路154-4	TEL	0228-45-2273
		FAX	0228-45-2953
一迫内科クリニック	栗原市一迫真坂字真坂町東66-1	TEL	022-52-2122
		FAX	022-52-2122
たまがけ医院	栗原市一迫真坂字町東28	TEL	0228-52-5115
		FAX	0228-52-5117
栗原市立若柳病院	栗原市若柳字川北原畑23-4	TEL	0228-32-2335
		FAX	0228-32-5550
登米市立上沼診療所	登米市中田町上沼字弥勒寺中下22-6	TEL	0220-34-2120
		FAX	0220-34-2662
近江医院	大崎市三本木字しらとり17の3	TEL	0229-52-3057
		FAX	0229-52-5252
網小医院	石巻市長渡浜杉13-3	TEL	0225-49-2033
		FAX	0225-49-2585
村岡外科クリニック	気仙沼市三日町1-2-28(仮設)	TEL	0226-21-5330
		FAX	
気仙沼市立本吉病院	気仙沼市本吉町津谷明戸222-2	TEL	0226-42-2621
		FAX	
やたべ訪問診療クリニック	仙台市青葉区支倉町4-34 マルキンビル304	TEL	022-397-9904
		FAX	

仙台内科総合クリニック	仙台市青葉区上杉3丁目9-25	TEL	022-217-1733
		FAX	022-217-1732
		TEL	
		FAX	
会川クリニック内科 呼吸器科	仙台市青葉区北山1-4-12	TEL	022-234-5927
		FAX	022-234-9516
訪問クリニックちから	仙台市青葉区二日町18の26 二日町OAビル 4F	TEL	022-266-9070
		FAX	022-266-9071
杜の往診クリニック	仙台市青葉区上杉5-3-47 上杉オオウラビル203	TEL	022-266-0725
		FAX	022-266-0726
仙台往診クリニック	仙台市青葉区花京院2-1-7 3階	TEL	022-212-8501
		FAX	022-212-8533
医療法人社団曾木会 高野原曾木医院	仙台市青葉区高野原4-10-14	TEL	022-391-3311
		FAX	022-391-3312
仙台東部在宅クリニック	仙台市宮城野区東仙台5-1-26 MSビル4F	TEL	022-346-8419
		FAX	022-346-8421
星内科小児科医院	仙台市宮城野区幸町2-20-13	TEL	022-256-1973
		FAX	022-256-1974
青沼内科医院	仙台市太白区郡山3-22-6	TEL	022-248-6630
		FAX	022-248-7520
ないとうクリニック	仙台市太白区茂庭字梨野東4-1	TEL	022-281-5490
		FAX	022-281-5491
クリニック西中田	仙台市太白区西中田7-23-1	TEL	022-242-0032
		FAX	022-242-0032
すけの医院	仙台市太白区三神峯2-2-3	TEL	022-244-0546
		FAX	022-244-0547
宮城厚生協会 長町病院	仙台市太白区長町3-7-26	TEL	022-746-5161
		FAX	
うちだクリニック	仙台市太白区長町1-6-3 3F	TEL	022-748-0567
		FAX	022-249-0606
あんどろクリニック	仙台市太白区四郎丸字吹上28-38	TEL	022-741-7555
		FAX	022-741-7666
宮田医院	仙台市太白区四郎丸字吹上71-4	TEL	022-241-4623
		FAX	022-241-4715

星外科消化器科医院	仙台市泉区南光台南3-4-5	TEL	022-251-5059
		FAX	022-252-3991
いずみ往診クリニック	仙台市泉区泉中央1丁目14-1 インテレクト21ビル 2F	TEL	022-772-7101
		FAX	022-772-7102
福田内科クリニック	仙台市泉区泉中央1-17-1	TEL	022-374-7550
		FAX	022-374-3080
たんぽぽクリニック	仙台市泉区上谷刈字赤坂6-102	TEL	022-772-2181
		FAX	022-772-2205
北中山クリニック	仙台市泉区北中山2-1-24	TEL	022-348-2650
		FAX	022-348-2651

○がんの対応可能な訪問看護ステーション

訪問看護ステーション	住所	電 話 番 号	
		ファックス番号	
仙台ロイヤルケアセンター 訪問看護ステーション	仙台市青葉区みやぎ台1-31-11	TEL	022-394-7755
		FAX	022-394-6773
社団法人宮城県看護協会 青葉訪問看護ステーション	仙台市青葉区葉山町1番26号 萱場ビル1階	TEL	022-219-1093
		FAX	022-219-1098
仙台北訪問看護ステーション	仙台市青葉区三条町16-12 センリーフST301	TEL	022-275-0511
		FAX	022-275-7188
小松島訪問看護ステーション	仙台市青葉区小松島新堤7-1	TEL	022-718-5077
		FAX	022-718-5078
社会福祉法人こーぷ福祉会 桜ヶ丘訪問看護ステーション	仙台市青葉区桜ヶ丘二丁目 20番1号	TEL	022-303-0828
		FAX	022-277-1571
訪問看護ステーション ゆいまーる	仙台市青葉区栗生3-17-1 ブルーベリー栗生205	TEL	022-391-1082
		FAX	022-391-1081
イーライフ 訪問看護ステーション	仙台市青葉区小田原5丁目 1-53-104	TEL	022-726-3577
		FAX	022-726-3576
社団法人宮城県看護協会 太白訪問看護ステーション	仙台市太白区西多賀3丁目7-41 志賀ビル101	TEL	022-244-6661
		FAX	022-244-6663

KKR宮城野 訪問看護ステーション	仙台市宮城野区東仙台 4-16-1	TEL	022-293-7716
		FAX	022-293-7726
仙台東部 訪問看護ステーション	仙台市宮城野区東仙台5-1-26 MSビル4F	TEL	022-296-2055
		FAX	022-292-2628
財団法人宮城厚生協会 福田町訪問看護ステーション	仙台市宮城野区田子 一丁目26番10号	TEL	022-388-6260
		FAX	022-388-6261
有限会社ホームナース 仙台銀杏町 訪問看護ステーション	仙台市宮城野区銀杏町 28番19号 パルネットコスモ102号室	TEL	022-292-5650
		FAX	022-292-5662
社団法人宮城県看護協会 若林訪問看護ステーション	仙台市若林区石名坂70番地 石名坂交流センター3階	TEL	022-268-7203
		FAX	022-223-1109
あおい訪問看護ステーション	仙台市若林区荒井字堀添65番 地の1 ディオ・ホリⅢ号棟105号	TEL	022-390-7640
		FAX	022-390-7641
ヒューカス 訪問看護ステーション	仙台市若林区新寺四丁目 9番33号 村田ビル	TEL	022-291-3001
		FAX	022-291-3006
西中田訪問看護ステーション	仙台市太白区西中田二丁目 19番5号	TEL	022-241-6124
		FAX	022-241-6144
財団法人宮城厚生協会 郡山訪問看護ステーション	仙台市太白区郡山7-16-8	TEL	022-246-6554
		FAX	022-246-6595
財団法人宮城厚生協会 長町訪問看護ステーション ほほえみ	仙台市太白区長町3丁目7-13 アルプス技研仙台長町ビル4F	TEL	022-247-2252
		FAX	022-247-2317
社会福祉法人宮城ろうふく会 あきう訪問看護ステーション	仙台市太白区茂庭字川添西 26-1	TEL	022-281-5087
		FAX	022-281-5091
財団法人宮城厚生協会 いずみ訪問看護ステーション	仙台市泉区長命ヶ丘二丁目 1番1号	FAX	022-378-5442
		TEL	022-378-5678
医療法人松田会 松田訪問看護ステーション	仙台市泉区実沢字立田屋敷 17番地の1	FAX	022-378-8887
		TEL	022-342-6222
社団法人宮城県看護協会 泉かむり訪問看護ステーション	仙台市泉区松森字城前 9番地の2	FAX	022-773-6620
		TEL	022-773-6621
財団法人宮城厚生協会 南光台訪問看護ステーション	仙台市泉区南光台三丁目 2-12 本間ハイツ101号	FAX	022-728-6555
		TEL	022-728-6560

白石市医師会 訪問看護ステーション	白石市大手町1番1号 健康センター3階	TEL	0224-24-2267
		FAX	0224-24-2335
社団法人宮城県看護協会 柴田・角田訪問看護ステーション	柴田郡大河原町新南34-5 船田ビル2F	TEL	0224-51-5350
		FAX	0224-51-5352
社会福祉法人蔵王町社会福祉 協議会訪問看護ステーション	刈田郡蔵王町円田字愛宕前 29番地	TEL	0224-33-2940
		FAX	0224-22-7940
南桜訪問看護ステーション	柴田郡大河原町南桜町4-14	TEL	0224-51-5056
		FAX	0224-51-5058
みやぎ県南中核病院附属 訪問看護ステーション	柴田郡村田町村田字西62番地	TEL	0224-82-1711
		FAX	0224-83-3121
財団法人宮城厚生協会 しおかぜ訪問看護ステーション	塩竈市庚塚1-3	TEL	022-366-5539
		FAX	022-366-5674
塩釜医師会 訪問看護ステーション	塩竈市錦町7番10号	TEL	022-364-3455
		FAX	022-361-5015
名取訪問看護ステーション	名取市手倉田字山208-1	TEL	022-382-3650
		FAX	022-382-3980
医療法人掬水会 訪問看護ステーションふれあい	名取市高館熊野堂字岩口下 1番地の2	TEL	022-386-3660
		FAX	022-386-3889
訪問看護ステーションすぽっと	名取市植松一丁目4番10号	TEL	022-381-6520
		FAX	022-381-6525
岡部医院 訪問看護ステーション	名取市植松一丁目1-24	TEL	022-381-1236
		FAX	022-381-1256
財団法人宮城厚生協会 つくし訪問看護ステーション	多賀城市笠神一丁目8-28	TEL	022-361-1311
		FAX	022-361-1312
仙塩訪問看護ステーション	多賀城市桜木二丁目1番1号	TEL	022-367-0501
		FAX	022-367-0501
南東北訪問看護ステーション	岩沼市里の杜1-2-6	TEL	0223-23-4566
		FAX	0223-23-4566
松島医療生活協同組合 訪問看護ステーションまつしま	宮城郡松島町松島普賢堂2-11	TEL	022-353-3295
		FAX	

富谷訪問看護ステーション	黒川郡富谷町日吉台3-9-10	TEL	022-358-0757
		FAX	022-358-0769
くろかわ訪問看護ステーション	黒川郡大和町吉岡字西桧木 60番地	TEL	022-347-1677
		FAX	022-345-6370
大郷訪問看護ステーション	黒川郡大郷町大松沢字宮畑 25番地の3	TEL	022-359-2562
		FAX	022-359-2562
あおい訪問 看護ステーション富谷	黒川郡富谷町東向陽台3丁目 28-2	TEL	022-771-8930
		FAX	022-771-8931
大崎市医師会 訪問看護ステーション	大崎市古川駅前大通二丁目 4番38号	FAX	0229-22-5317
		TEL	0229-21-8708
社団法人宮城県看護協会 大崎訪問看護ステーション	大崎市三本木字大豆坂 24番地の3	FAX	0229-52-5135
		TEL	0229-52-5158
社団法人宮城県看護協会 加美訪問看護ステーション	加美郡加美町字南町181-1	FAX	0229-64-1551
		TEL	0229-64-1552
涌谷町訪問看護ステーション	遠田郡涌谷町字中江南 278番地	FAX	0229-43-3880
		TEL	0229-43-3880
社団法人宮城県看護協会 こごた訪問看護ステーション	遠田郡美里町南小牛田字 山の神235番地	FAX	0229-32-2298
		TEL	0229-32-2296
社団法人宮城県看護協会 栗原訪問看護ステーション	栗原市若柳川南戸の西4	FAX	0228-32-6241
		TEL	0228-32-4175
一迫訪問看護ステーション	栗原市一迫真坂字新道満39	FAX	0228-52-5727
		TEL	0228-52-5727
訪問看護ステーションまごころ	栗原市金成末野台下 31番地の1	FAX	0228-43-1233
		TEL	0228-43-1233
医療法人掬水会訪問看護 ステーションふれあいなかだ	登米市中田町浅水字上川面 65番地の1	FAX	0220-35-2656
		TEL	0220-35-2657
登米市立米谷病院 訪問看護ステーション	登米市東和町米谷字元町 200番地	FAX	0220-42-2009
		TEL	0220-42-2395
登米市立豊里病院 訪問看護ステーション	登米市豊里町土手下 104番地の1	FAX	0225-76-6210
		TEL	0225-76-5630

石巻市医師会附属 訪問看護ステーション	石巻市大街道東2丁目2-35	TEL	0225-95-6583 0225-92-8582
		FAX	0225-92-8595
医療法人社団健育会 ひまわり訪問看護ステーション	石巻市開成1-35 石巻ルネッサンス館内	TEL	0225-21-5151
		FAX	0225-21-5152
仁明会 訪問看護ステーション青葉	石巻市門脇字一番谷地 57番地の18	TEL	0225-21-8207
		FAX	
医療法人社団健育会あけぼの ひまわり訪問看護ステーション	石巻市あけぼの三丁目1番5号	TEL	0225-94-7702
		FAX	0225-94-7705
医療法人啓仁会 訪問看護ステーションふかや	石巻市広瀬字焼巻2番地	TEL	0225-73-5331
		FAX	0225-73-5432
医療法人社団健育会 矢本ひまわり 訪問看護ステーション	東松島市大曲字堰の内南 145番地2	TEL	0225-84-2131
		FAX	0225-84-2132
南三陸訪問看護ステーション	気仙沼市三日町3-1-1 キングスタウン内	TEL	0226-24-3001
		FAX	0226-24-3153
りあす訪問看護ステーション	本吉郡南三陸町志津川沼田56	TEL	0226-46-3640
		FAX	



○介護タクシー一覧

事業所名	電 話 番 号	郵便番号	住所
介護タクシーやまぶち	0224-75-2571	981-2303	伊具郡丸森町耕野字東一本松32
エイド介護タクシー	022-367-6223	985-0013	塩竈市牛生町15-4
(有)中央交通	022-366-2345	985-0033	塩竈市桜ヶ丘2-27
ふれ愛介護タクシー	022-365-1230	985-0043	塩竈市袖野田町24-2
介護タクシーボエム	0224-33-2366	989-0821	刈田郡蔵王町大字円田字駅内19-3
(有)きくやタクシー	0223-22-2727	989-2421	岩沼市下野郷字藤曾根34
はあとふる介護タクシー	0223-25-4131	989-2433	岩沼市桜2丁目2-17
まごのて	0223-23-9621	989-2426	岩沼市末広2丁目3-6
けせんぬま介護タクシー	0226-23-9905	988-0132	気仙沼市松崎馬場74-5
(有)なすや福祉タクシー	0226-22-0294	988-0113	気仙沼市松崎片浜12-1
(有)たんぽぽ介護タクシー	0226-55-2206	988-0867	気仙沼市台250-1
ケア・シャトルサービス介護タクシー	022-357-1790	985-0821	宮城郡七ヶ浜町汐見台2丁目2-24
松島ワカバ第一交通(有)	022-354-3121	981-0212	宮城郡松島町磯崎字浜35-4
介護タクシーJust	0228-25-2201	989-5611	栗原市志波姫南郷日向6
介護タクシー和の輪	022-358-0302	981-3361	黒川郡富谷町あけの平3丁目5-5
(有)光心	022-358-6624	981-3311	黒川郡富谷町富谷字町57
(有)中央タクシー	0224-52-2776	989-1242	柴田郡大河原町字西浦32-1
ぱんぷきんPHS	0225-96-6626	986-0865	石巻市丸井戸3丁目3-8
(有)中央交通介護タクシー	0225-96-0020	986-0812	石巻市東中里2丁目9-18
(有)こころケアサービス	0225-94-2637	986-0853	石巻市門脇字青葉西47-3
第一交通グループ／東北第一交通(株)	022-231-7259	983-0034	仙台市宮城野区扇町3丁目6-14
仙台中央タクシー(株)	022-232-5741	983-0034	仙台市宮城野区扇町5丁目5-20
第一交通グループ／仙台第一交通(株)／東仙台営業所	022-257-0281	983-0833	仙台市宮城野区東仙台2丁目18-35
仙南タクシー(株)／配車センター	022-239-1070	983-0035	仙台市宮城野区日の出町1丁目6-27
第一交通グループ／仙台第一交通(株)／日の出町営業所	022-232-2004	983-0035	仙台市宮城野区日の出町3丁目7-29
(株)キューライフ	022-294-1910	984-0831	仙台市若林区沖野7丁目39-60
(株)仙台タクシー介護事業部	022-288-6281	984-0002	仙台市若林区卸町東5丁目2-38
(有)三ツ矢交通	022-762-7899	984-00 45	仙台市若林区西新丁5-2-501
CNS介護タクシーまる	022-282-0817	984-0826	仙台市若林区若林3丁目5-19
(有)ティー・シー・エム	022-283-7388	984-0042	仙台市若林区大和町4丁目13-27
あおば介護タクシー	022-234-8636	980-0871	仙台市青葉区八幡2丁目15-2
すずらん介護タクシー	022-772-0517	981-3122	仙台市泉区加茂4丁目16-2
介護タクシー太陽	022-373-8372	981-3102	仙台市泉区向陽台3丁目34-9
(株)泉タクシー／バス・介護	022-373-1900	981-3131	仙台市泉区七北田字新田12-1

事業所名	電 話 番 号	郵便番号	住所
(有)光心患者搬送サービス	022-773-3430	981-3131	仙台市泉区七北田字白水沢 86-1-602
昭和交通(株)／訪問介護部	022-348-2118	981-3224	仙台市泉区西田中字松下24-8
かむり介護タクシー	022-348-4718	981-3213	仙台市泉区南中山2丁目10-8
介護タクシーけあふる	022-725-2203	982-0826	仙台市太白区三神峯2丁目1-53
(有)秋保交通配車専用	022-304-9855	982-0241	仙台市太白区秋保町湯元字枇杷原 11-5-1
福福(ふふ)	022-343-7922	982-0013	仙台市太白区太子堂12-18
オ・アシ・ス介護タクシー	022-244-7130	982-0034	仙台市太白区西多賀2丁目7-6
介護タクシーどんぐり	022-307- 660	982-0212	仙台市太白区太白1丁目19-8
介護タクシーけやき	022-247-6210	982-0012	仙台市太白区長町南4丁目 8-16-C-4
日本福祉交通配車予約	022-242-7294	981-1107	仙台市太白区東中田4丁目1-1
(株)ケアクルー	022-361-3356	985-0835	多賀城市下馬2丁目1-15
多賀城交通(株)配車センター	022-362-0165	985-0843	多賀城市明月1丁目6-15
(有)安全タクシー	0229-22-0500	989-6161	大崎市古川駅南1丁目3
(有)昭和タクシーまごころケアサポート結い	0229-24-5888	989-6223	大崎市古川字上古川165-9
観光タクシー	0229-22-1125	989-6171	大崎市古川北町1丁目3-28
(有)古川観光タクシー	0229-22-1125	989-6171	大崎市古川北町1丁目3-28
トータルケア大崎	0229-55-5331	987-1304	大崎市松山千石字松山371-3
登米介護福祉タクシー	0220-22-1741	987-0511	登米市迫町佐沼字新駒木袋172-2
介護タクシーさわやか	0220-22-7578	987-0511	登米市迫町佐沼字八幡2丁目7-18
福祉タクシー豊里	0225-76-5135	987-0362	登米市豊里町小口前168-1
介護サポートのリリーフ	0225-83-4773	981-0503	東松島市矢本字河戸10-1
ケアタクシー楽楽	0224-26-2225	989-0227	白石市田町1丁目2-6
さふらん介護・福祉タクシー	022-381-0964	981-1223	名取市下余田字鹿島10
つばめ介護タクシー	022-384-1915	981-1224	名取市増田7丁目6-14
(有)東北福祉サービス	022-384-8367	981-1232	名取市大手町5丁目12-5-2F
介護タクシー天花	0223-32-0876	989-2361	亶理郡亶理町字館南42-16

○食事宅配サービス（インターネットで調べた範囲のご紹介です）

退院直後は、買い物も調理も十分にできる体力がない場合もあります。
 この表の事業者は、食事を自宅に届けます。もちろん、自分で作るより割高にはなります。
 この他に、各市区町村が実施している高齢者対象の「食」の自立支援事業もあります。
 こちらは、比較的安価で、栄養のバランスも考えたお弁当を自宅に宅配する福祉サービスです。
 あなたの住む地域にどのような食事のサービスがあるか、各地域の地域包括支援センター又は
 役所（役場）の介護保険課へお問い合わせください。
 また、みやぎ生協では商品の個人宅配を行っています。買い物の負担が減るサービスです。

	お問い合わせ先	
ミールタイム （ヘルシー食・腎臓病食など対応有り 冷凍状態で数日分のお弁当を 宅配）	電話 0120-054-014 （平日9:00-18:00）	http://www.mealtime.jp/mealtime_shop/
メディカルフードサービス （低塩分食・腎臓病食など対応有り 冷凍状態で数日分のお弁当を宅 配）	電話 0120-732-500 （平日9:30-17:30）	http://medifoods.jp/
ヨシケイ宮城 （献立に添った夕食材料を1週間分 宅配 調理は自分で行う ヘルシ ーメニュー有り）	電話 0120-130-777	http://www.yoshikei-miyagi.co.jp
ニチイ学館食卓ヘルパー （冷凍状態で宅配）	電話 0120-212-295 （9:00-21:00）	http://www5.lifecp.jp/syoku/p_index.asp
有限会社 三藤 ぴあらいぶ仙台 （仙台市全域配達 昼食・夕食・ 腎臓病食・糖尿病食対応可）	電話 022-289-1020	http://www.dinnerservice.co.jp
セブンイレブン セブンミールサービス （お電話で登録申し込み後、カタロ グでお弁当や商品を注文。1000円 以上で宅配。宅配料200円）	電話 0120-736-414 （7:00-20:00 年中無休）	www.7meal.com
らでいっしゅぼーや （有機野菜・低農薬野菜、無添加食 材の宅配サービス インターネット で注文）		http://corporate.radishbo-ya.co.jp

○地域の有料のささえあい団体(住民参加型在宅福祉サービス)

会員である地域住民が家事援助・介護・外出付添いなどを有償で行う住民参加型サービス

事業所名・住所・電話番号	サービス内容
特定非営利活動法人 WACまごころサービスみやぎ 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-16-4 センチュリー青葉601 TEL022-215-4353	家事援助・介護など
みやぎ生協 こ～ぶくらしの助け合いの会 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 (みやぎ生協文化会館ウィズ1F) TEL022-218-5331 (土曜日曜祝日除く 9:30～夕方5:30)	
特定非営利活動法人 グループゆう 〒981-3213 仙台市泉区南中山2-2-3 南中山プラザ TEL022-376-7665	配食・家事援助・介護など
グループあおぞら 〒982-0026 仙台市太白区土手内2-3-2 TEL022-247-2897	
生活協同組合あいこーぷみやぎ ケアグループ木もれび 〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷7-21-2 TEL022-252-8635	家事援助など
特定非営利活動法人 ゆうあんどあい 〒983-0841 仙台市宮城野区原町2-3-58 Y・Kビル4F TEL022-292-7551	
特定非営利活動法人 でんでん宮城いきいきネットワーク 〒984-0022 仙台市若林区五橋3-2-1 NTT五橋ビル NTTグループ福祉センター内 TEL022-712-4986	家事・介護・生活支援
特定非営利活動法人 あかねグループ 〒984-0823 仙台市若林区遠見塚1-5-35 TEL022-285-0945	
特定非営利活動法人 ほっとあい 〒989-1241 柴田郡大河原町字町279-1 TEL0224-52-8555	家事援助・介護・生活支援
柴田町社会福祉協議会ふれあいネットワーク互助事業 〒989-1758 柴田郡柴田町槻木駅西2丁目17番地 県営柴田槻木住宅 槻木ケアステーション TEL0224-56-5015	
まごころサービス塩釜センター 〒985-0043 塩釜市袖野田町39-2 TEL022-362-2030	家事援助・介護など
全国訪問ボランティアナースの会「キャンナス仙台中央」 〒980-0065 仙台市土樋1-1-5-1302 TEL090-5987-6823 (鳴海さん)	
	看護師による外出支援・生活支援など

○患者会・家族会一覧

カトレアの森			
会の対象者	婦人科がん（子宮がん・卵巣がん等）の患者さんご家族		
会の人数	約90名	設立年	平成18年
代表者	阿部佐智子		
電話番号	090-2027-9396（事務局）	FAX番号	022-717-7258
事務局住所	仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院産婦人科医局内		
E-mail	spa97wb9@wing.ocn.ne.jp		
ホームページ	http://www.ob-gy.med.tohoku.ac.jp/patient-cancer/index.html		
会の目的	婦人科がん患者の情報交換や交流を通して、病気によって受けた精神的・肉体的なダメージを癒し、それぞれが「よりよい生」を全うできるよう支援する。（カトレアの森 会則より）		
主な活動	年4回、会報「カトレアの森 だより」を発行。 月1回程度、医療者からの講話を含めた茶話会、食事会などを開催。 年1回、総会にあわせて講演会を開催。		
病院との連携	東北大学病院 産婦人科の医局から、講演会やセミナーの開催、会の運営等について支援と助言をいただいています。		
入会方法	所定の入会申込み用紙に必要事項を記入の上、お申込み下さい。		
メッセージ	人間として、女性として、私たちは大きな試練を体験しました。治療の過酷さもさることながら、精神的なダメージを抱え、孤立感や不安の中で過ごす日々が続きました。治療の後、女性ならではの不安や副作用に悩みます。この会の交流の中から希望や慰めを見出して心の免疫力を高めていきたいと願っています。		

マンマの会パセリ			
会の対象者	乳がん体験者の会		
会の人数	約60名	設立年	平成17年
代表者	菅原あけみ		
電話番号	事務局 0225-22-8800 （担当：菅原ちかこ）	FAX番号	—
事務局住所	石巻市西山町3-6（株）マルイチ福祉用品機器センター内		
E-mail	—		
ホームページ	—		
会の目的	石巻を中心として活動している乳がん体験者の会です。 「自分一人じゃない、仲間がたくさんいる。」事で、少しでも不安や悩みをなくし、前向きな気持ちで楽しく生活を送れるよう、情報交換会や講演会等、様々な活動をしています。又、乳がんの早期発見の大切さを伝えるため積極的にピンクリボン運動にも参加しております。		
主な活動	乳がん体験者の集い／年2回（講演会・勉強会等） パセリ通信発行／年2回（会報・集いの案内・報告・体験談・Q&A等） 茶話会／年7回程度（場所は石巻赤十字病院会議室）		
病院との連携	石巻赤十字病院から、講演会の開催、会の運営等について支援をうけています。		
入会方法	事務局、茶話会で受け付けていますので、電話等でお問い合わせください。		
メッセージ	治療を終えた方、治療中の方に限らず、同じ体験をした者同士、悩みや不安を分かち合い、情報交換をし、落ち込んだ気持ちを乗り越えましょう。		

みやぎがん患者・かぞく会「はなものの会」

会の対象者	がん種を問わず、がん体験者とその家族 他の医療機関の受診者でも入会できます。		
会の人数	約30名	設立年	平成18年
代表者	世話人代表：高塚紀子		
電話番号	022-384-3151（宮城県立がんセンター代表番号）	FAX番号	なし
事務局住所	名取市愛島塩手字野田山47-1（宮城県立がんセンター）		
E-mail	なし		
ホームページ	なし		
会の目的	がん患者とその家族の交流を図りながら、療養の悩みを少しでも軽くし、QOLの向上を図ること。		
主な活動	2ヶ月に1回（第3水曜日 13:00～15:00）に、がんに関する講演会1時間、療養上の悩みや不安について語り合う茶話会1時間を開催。毎月第2水曜日に「脱毛ケア・かつら相談会」を開催。活動場所は、宮城県立がんセンター内です。		
病院との連携	宮城県立がんセンターから、講演会の開催、会の運営等について支援を受け、場所を提供してもらっています。		
入会方法	事務局で受け付けていますので、電話等でお問い合わせ下さい。平日のみの受付となります。		

リュックサッククラブ（主催団体 春風の家）

会の対象者	患者（部位、性別不問）		
会の人数	約320名	設立年	平成5年
代表者	小野敬子		
電話番号	022-229-3389	FAX番号	022-229-3389
事務局住所	仙台市太白区八木山本町1-16-6 春風の家事務局		
E-mail	harukazenoie@blue.plala.or.jp		
ホームページ	ー		
会の目的	スペルマン病院ホスピスの応援と、がん患者さんや家族に対しての市民レベルでの支援を目的にしています。		
主な活動	スペルマン病院のイルミネーションの飾り付け提供とクリスマスイベントの開催（12月） 抗がん剤や頭部の手術を受けた女性患者さんへのかつらの貸し出し（毎週火曜日10時～16時） リュックサッククラブの開催（毎月第4火曜日10時～12時） がんに関する勉強会（随時） 年2回の会報発行 など		
病院との連携	連携ということではありませんが、疑問点などはその都度関わりのある医師や看護師など医療者の方々のアドバイスを頂いています		
入会方法	入会は随時受付。		
メッセージ	リュックサッククラブ（患者会）やかつらの貸し出しなどの私たちの活動は患者さんの声がかきかけで始まりました。 特に月一回の患者会に参加なさった方からは、“悩んでいるのは自分独りではないことがわかって良かった”とか“お医者さんへの質問の仕方がよくわかった。”とか“皆の話を聞いて力がもらえた”などの感想が寄せられています。毎回経験豊富な看護師さんが参加下さっていますので、治療面での疑問にもアドバイスが得られます。		

みやぎよろこびの会			
会の対象者	部位や、当協会に限らず他の施設で根治した方も含め、術後1年を経た方		
会の人数	270名	設立年	昭和43年
代表者	会長 石川司之		
電話番号	022-263-1637	FAX番号	022-263-1548
事務局住所	仙台市青葉区上杉5丁目7-30 財団法人 宮城県対がん協会		
E-mail	office@miyagi-taigan.or.jp		
ホームページ	http://www.miyagi-taigan.or.jp		
会の目的	互いに話し合いの場を持つことで親睦融和をはかると共に、相互の体験や健康状態を確認し、より快適な健康生活を営む努力をする。 がん検診による早期発見・早期治療が最善の方法であることと、一人でも多くの方が最新の医学の恩恵を受けるよう助言指導し励ますこと。		
主な活動	年に1回県内の全員参加による総会を兼ねた大会開催。 宮城県、市町村の開催する保健衛生行事参加。 全国よろこびの会総会参加。 支部の未結成市町村への結成促進及び未加入者への加入促進。		
病院との連携	—		
入会方法	みやぎよろこびの会事務局に電話でお問い合わせください。		
メッセージ	会員同士はもとより、同じ治療者に対しても良き先輩、良き相談相手となり、お互い励まし合いながら今後も活動してまいります。		

りんりんの会			
会の対象者	乳がん体験者と家族・医療関係者		
会の人数	約60名	設立年	平成16年
代表者	高橋修子		
電話番号	0229-23-3311（連絡窓口：大崎市民病院・相談支援センター）	FAX番号	0229-91-0287
事務局住所	大崎市古川李塚2丁目6-8-201（波多野事務所内）		
E-mail	—		
ホームページ	—		
会の目的	体験者同士の貴重な情報交換と親睦の場を作り、笑いとおしゃべりで免疫力アップを目指すこと。 病気の知識を得ることで、悩みや不安、孤独を、安心、元気、そして希望に変えること。 医師（又は医療関係者）と患者との信頼関係を基礎に、ピンクリボン運動を広く啓発して行けるようになること。		
主な活動	毎月1回第4土曜日に定例会実施（情報交換会・親睦交流会・勉強会等） 年1回温泉に入ろう会、りんりん研修会 会報発行、相談活動		
病院との連携	大崎市民病院から協力をもらっている。（活動場所の提供、連絡窓口、運営上のアドバイスや主治医、スタッフによる病気に関する情報提供等）		
入会方法	定例会にご参加いただき、その場で入会を希望される方、随時。 （会員以外でも、定例会は参加可能です。）		
メッセージ	『りんりん』には三つの意味が含まれています。「凛（りん）として」：自分の為に。「輪（りん）として」：仲間の為に。そして「鈴（りん）として」：広く社会の為にりんりと響きあう。どうぞ一人で悩まずに一步勇気を踏み出してみませんか？共感できるひとときを一緒に過ごしましょう。ひとりじゃないよ！仲間がいるよ！		

NPO おでえ〜らに			
会の対象者	がん患者、その他どなたでも		
会の人数	不特定参加	設立年	平成23年3月
代表者	千葉ひで子		
電話番号	090-6628-2331	FAX番号	—
事務局住所	仙台市青葉区上杉1-7-7 上杉ハイツ306		
E-mail	oderani@softbank.ne.jp		
ホームページ	—		
会の目的	がん患者さんの支援、支え合い		
主な活動	語り合い、イベント		
病院との連携	—		
入会方法	電話でご連絡下さい。		
メッセージ	QOLを上げ、生き生きと暮らすお手伝いが出来ればと思っています。		

Pink Link (ピンク リンク)			
会の対象者	乳がんと向き合う人・支える人（どなたでも参加可 非会員制）		
会の人数	6～25名（参加者／回）	設立年	平成20年3月
代表者	鈴木あき子		
電話番号	022-352-7738（不在時は留守番）	FAX番号	022-352-7738
事務局住所	仙台市青葉区本町3-5-22 6F ファミリーサポートルーム内		
E-mail	pinklinkj@yahoo.co.jp		
ホームページ	http://blogs.yahoo.co.jp/pinklinkj		
会の目的	さまざまな方の支援を受けながら、集い・学び・語る「ふらっとでかける場」を設ける		
主な活動	■「さろん」の開催（毎月第2火曜日 10：30～12：00） 経験者・手術を控えた方・家族・友人などで語り合う場 ～わ：Link～の提供 ■「聴きあいソノール」の開催（年4回・エルソーラにて） 主に経験者の語り合い ■「おたのしみ会」の開催（毎月4火曜日 10：30～12：00） おしゃれでたのしい物作りやヨガ・呼吸など…手や体を動かすことでの癒しの時間を過ごします （別途材料費などががかかります）		
病院との連携	■「さろん in 東北公済病院」の開催（年4回 かかっている病院に関係なく参加できます）		
入会方法	■非会員制 会ごとに参加希望回に会費を払って参加		
メッセージ	■乳がんは女性とその家族にとって人ごとではありません。それぞれの人生の中でご自身のあるいは家族の、友人の、乳がんと向き合い、うまく付き合って生活していきたいものですね・・・ 会員制をとってはおりません。その時に集った方で構成される一期一会の会です。		

○サポートグループ・サロン

ホッとサロン（運営 石巻地区在宅ホスピスケア連絡会）			
会の対象者	部位に限らず、がん患者・家族、がん経験者、支援者等		
会の人数	毎回約15名の参加者	設立年	平成17年
代表者	連絡会代表：佐藤清壽（ホッとサロン主催：北川禮子） 事務局：小川美穂		
電話番号	0225-95-1419	FAX	0225-22-1611
事務局住所	石巻市東中里1丁目4-32 宮城県東部保健福祉事務所		
E-mail	et-hc@pref.miyagi.jp		
ホームページ	http://www.pref.miyagi.jp/et-hc/		
会の目的	石巻地区在宅ホスピス連絡会の活動の一環として、がんで治療中の方や家族が、病気にまつわる様々な思いや療養上の不安について、ゆったりとお茶を飲みながら自由に過ごせる場所として「ホッとサロン」を開いています。		
主な活動	・北川さん宅 毎週木曜日（第5週目除く）午前10時～午後3時 茶話会・情報交換会・勉強会 ・蔵しっくパーク 毎月第3水曜日（祝日除く）午後1時～午後3時半 茶話会・情報交換会（震災の影響で現在お休みしています）		
病院との連携	石巻地区在宅ホスピス連絡会に入会している病院や診療所の医師や看護師等の協力、支援があります。		
入会方法	事務局で受付しています。直接いらしても大丈夫です。		
メッセージ	ホッとサロンはがんで治療中の方や家族等がゆったりと話せる場です。事前申し込みは不要。開設時間内なら、いつ来ていつ帰っても大丈夫です。詳しくは事務局へお問い合わせください。		

宮城がん患者支援の会「ホッとサロン」			
会の対象者	部位に限らず、がん患者さん又はがん経験者の方、家族の方		
会の人数	毎回約30名が集います	設立年	平成21年
代表者	根本良子、中山康子		
電話番号	080-6036-7774（田浜まで）	FAX番号	
事務局住所	仙台市太白区山田北前町49-20 NPO法人 在宅緩和ケア支援センター“虹”		
E-mail	hotsalon.miyagi@gmail.com		
ホームページ	http://cen.web.infoseek.co.jp/ 在宅緩和ケア支援センター“虹”のHP内で案内		
会の目的	がんにかかった患者さんが抱える不安や、日常の悩み等を分かち合うとともに、看護師等の専門家が加わり、支え合うことを目的として活動している会です。		
主な活動	1ヶ月に1回 療養上の悩みや不安について語り合うとともに、「ミニミニ講座」により情報提供、啓蒙活動を行います。		
病院との連携	仙台市内総合病院で案内を配布しています。		
入会方法	会員制ではありません。直接、各回のサロンにご参加ください。 毎月 第3金曜日 午後1時30分から3時30分 会場：仙台青葉学院短期大学 8階（成人・老年看護実習室） 仙台市若林区五橋3-5-75 ※初めてのの方は、大学内の会場が分かりにくいかもしれませんので、開会10分前にホッとサロンの表示がある大学の玄関前でお待ちください。係がご案内します。		
メッセージ	私達の会は、がんの悩みや不安について、会員同士が気軽にお話ができることをモットーにしています。お気軽にお越しください。		

「ホッとサロンとめ」			
会の対象者	部位に限らず、がん患者・家族、がん経験者、支援者等		
会の人数		設立年	平成22年9月
代表者	鈴木 玲子（登米町）		
電話番号	0220-22-5511（代表） がん相談支援室（地域医療連携室内）	FAX番号	0220-20-7122 （がん相談支援室 直通）
事務局住所	登米市迫町佐沼字下田中25 登米市立登米市民病院 がん相談支援室		
E-mail	sanumahpgyoumu@ceres.ocn.ne.jp （登米市立登米市民病院）		
ホームページ	http://www10.ocn.ne.jp/~sanumahp/ （登米市立登米市民病院）		
会の目的	がん患者やその家族が、心おきなく悩みや不安を語り合い、情報交換や交流を通し、出会った仲間が明るく前向きな気持ちで自分らしく暮らしていけるよう、「ホッと心が安らげる場」を目指している茶和会です。		
主な活動	・毎月1回第2月曜日に開催（茶話会、情報交換会、親睦交流会、勉強会等）13～15時 会 場：登米保健センター1階会議室 登米市登米町寺池桜小路100 参加費：100円（お茶代） ・会報の発行 ・登米市民病院内 がん相談支援室にて茶話会 毎月1回 第3水曜日 10～14時		
病院との連携	登米市立登米市民病院から、開催場所の確保や、会の運営等について支援、助言などをいただいております。		
入会方法	随時受付。開催日にも受付。事務局にお電話ください。		
その他	会をサポートするため、病院の事務局だけでなく、登米保健所・登米市地域包括医療推進室、登米総合支所の協力参加を得ながら運営しています。		
メッセージ	登米市民に限らず、どの地域にお住まいの方でも、誰でも参加できます。「一人で悩まないでください。」一歩踏み出せば、仲間に出会います。		

「患者発・宮城版退院時サポートキット」改訂第2版

2011年12月30日 発行

○発行 患者発・宮城版退院時サポートプロジェクト
代表 郷内 淳子
〒982-0015 仙台市太白区南大野田12-14 プラザT2 101
電話 090-3980-1624

□印刷・製本 (株)ユニグラフィック
〒984-0015 仙台市若林区卸町1-5-7



発行：患者発・宮城版退院時サポートプロジェクト

〒982-0015 仙台市太白区南大野田12-14 プラザT2 101
TEL 090-3980-1624

本パンフレットからの無断掲載・複製は固くお断りします。