あきた
がんサポート
ハンドブック

あなたに寄り添うがん療養冊子

秋田県がん診療連携協議会
がん患者相談部会

がんと向き合う
あなたとあなたの大切な方へ

この冊子を手に取っていただき、ありがとうございます。
いまや、がんはとても身近な病気です。がんと診断された時から、
多くの不安や喪失感を抱くことと思います。

そんな思いを込めて作成しました。
あなたは決してひとりではありません。
一緒に考えていきましょう。

もくじ

【病気や治療のこと】

1. がんと診断されたら …… P3
2. がん相談支援センターについて …… P4
3. がんになったら、どんな治療があるの？ …… P5
4. 秋田県のがん診療提供体制について …… P6
5. 治療の説明を受けるとき …… P7
6. 診断から治療までのチェックリスト …… P8
7. セカンドオピニオンについて …… P9
8. がんとこころ ……P10
9. 緩和ケア～がんと診断されたその時から始まる～ ……P11
10. 小児がん・AYA 世代について ……P13
11. がんゲノム医療について ……P14
12. 妊よう性温存療法について ……P15

【治療費や制度など社会的なこと】

13. 自分らしい生活の実現に向けて ……P17
14. 自分らしい生活を支えるサポーター ……P21
15. 治療を受けながら働きたい ……P22
16. アピアランス支援 ……P23

【生活のこと】

17. がんに関する情報検索のポイント ……P25
18. これからの暮らしを考えるポイント ……P26
19. 秋田県内のがんサロン一覧 ……P27
20. 各種情報へのアクセス ……P29

1. がんと診断されたら…

　がんと言われて、いろいろな不安を感じるのは自然なことです。そんな時に活用していただくためにこのサポートハンドブックを作りました。
　ぜひお読みください。

2. がん相談支援センターについて

がん相談支援センターでは、がん専門相談員として研修を受けた看護師や医療ソーシャルワーカーなどが、病気や治療方法の一般的な説明から、専門医療機関や助成制度の紹介、不安や悩みへのアドバイスといった療養生活全般に至るまで、さまざまな相談に対応しています。

どなたでも相談可能であり、他の病院にかかっている方でもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

県内のがん相談支援センター窓口一覧

病院名	対応部門	連絡先	対応時間
大館市立総合病院	がん相談支援センター	0186-42-5370	8：30 ～ 17：00
北秋田市民病院	がん相談支援センター (患者サポートセンター内)	0186-78-2117	8：30 ～ 17：00
能代厚生医療センター	がん相談支援センター 外来化学療法室	0185-52-3111	8：30 ～ 17：00
秋田大学医学部 附属病院	地域医療患者支援センター ・がん相談支援センター	018-884-6283	8：30 ～ 17：00
秋田厚生医療センター	がん相談支援センター	018-880-3001	9：00 ～ 17：00
秋田赤十字病院	がん相談支援センター	018-829-5000	8：30 ～ 17：00
市立秋田総合病院	がん相談支援センター	018-823-4341	8：30 ～ 17：00
中通総合病院	がん相談支援センター	018-833-1122	8：30 ～ 17：00
由利組合総合病院	がん相談支援センター	0184-27-1200	8：30 ～ 17：00
大曲厚生医療センター	がん相談支援センター	0187-63-2111	8：30 ～ 17：00
平鹿総合病院	がん相談支援センター 外来化学療法室 乳腺外科外来	0182-32-5121	8：30 ～ 17：00
雄勝中央病院	がん相談支援センター 外来化学療法室	0183-73-5000	8：30 ～ 17：00

※対応時間は、月曜日～金曜日（祝日除く）　　令和２年９月１日時点
※電話または面談で相談することができます。

3. がんになったら、どんな治療があるの？

手術（外科治療）

体にできた**がん細胞を取り除く**治療

＊他の臓器に転移している場合や白血病などの血液がんは対象にはなりません。
＊化学療法や放射線治療を効果的に組み合わせる場合があります。

抗がん剤治療（化学療法）

注射や内服によって、全身に抗がん剤を行き渡らせることで、体の中のがん細胞を攻撃し、破壊する治療

＊最近では外来で化学療法を受けられるようになりました。
＊がんの種類や症状にもよりますが、仕事を続けながら化学療法で治療を受ける人が増えています。

放射線治療

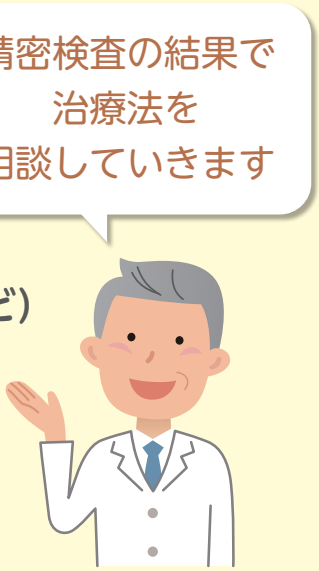
体の外からがん細胞に放射線をあて、がん細胞に傷をつけて、がん細胞を消滅させる治療

免疫治療

免疫の力を利用してがんを攻撃する治療
https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/immunotherapy/index.html
〈国立がん研究センターがん情報サービス〉

研究段階の医療（臨床試験、治験など）

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/clinical_trial/ct_summary.html
〈国立がん研究センターがん情報サービス〉



4. 秋田県のがん診療提供体制について

秋田県内には、国の指定する都道府県がん診療連携拠点病院（1 病院）地域がん診療連携拠点病院（3 病院）及び地域がん診療病院（6 病院）の 10 病院に加えて、県が独自に指定した秋田県がん診療連携推進病院（2 病院）が設置されており、県民が県内のどこにお住まいでも安心して医療や必要なサービスを受けられる体制が整備されています。

5. 治療の説明を受けるとき

よく耳にする患者さんの声

・説明内容が難しい
・頭が真っ白になって、覚えていない
・何を聞いたらいいのか分からない

説明前に準備しましょう

1. 気になること、心配なこと、聞きたいこと、自分が思っていることを書き出してみましょう

2. 説明の時に質問したい内容をまとめましょう

具体的な質問例

参考文献：重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ
（国立がん研究センター東病院精神腫瘍学開発部）

病気の進み具合いは？

今後どんな症状が起こる？

日常生活で気を付けることは？

どんな治療があるの？

どのくらい生きられるの？

6. 診断から治療までのチェックリスト

がんの診断

診断から治療まで段階的に理解することが大切です

病状の理解

□病気についての説明が理解できた
□検査の内容、予定が理解できた
□疑問や不安なことを医療者に尋ねることができた

治療の選択

□治療の目的、効果・副作用が理解できた
□信頼できる情報を集めることができた
□治療法を納得して選択できた

治療の準備

□治療開始後の予定が理解できた
□周囲の人に伝えておくことを整理できた
□治療にかかる費用の目安が理解できた
□保険や各種制度の手続きが理解できた
（医療ソーシャルワーカーに相談できます）

治療開始

これからの人生を豊かにするために納得して治療にのぞむことが大切です

7. セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンとは、診断内容や治療に関して、主治医とは違う医師に意見を求めることです。その意見や判断を、患者さんがご自身の治療に際しての参考にしていただくことが目的です。

新たな検査や治療は行いません。患者さんからのお話や主治医から提供を受けた検査等資料の範囲で判断をすることになります。

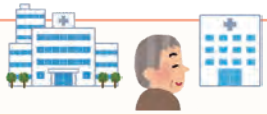
提供された意見を参考にし、今後の治療方針の選択や決断に役立て、主治医の元で治療を続けるのが一般的です。

セカンドオピニオンは健康保険が使えません。すべて自費負担になります。費用についても、受診希望の病院へ確認しておきましょう。

1) 現在の担当医の意見（ファーストオピニオン）をよく理解する

セカンドオピニオンを受けることを決める

2) 病院を決める



(1) 病院を探す
(2) 現在の担当医に伝える

3) 受診の準備をする

(1) 病院へ連絡をする
(2) 現在の担当医に紹介状などをもらう

4) セカンドオピニオンを聞く（当日）

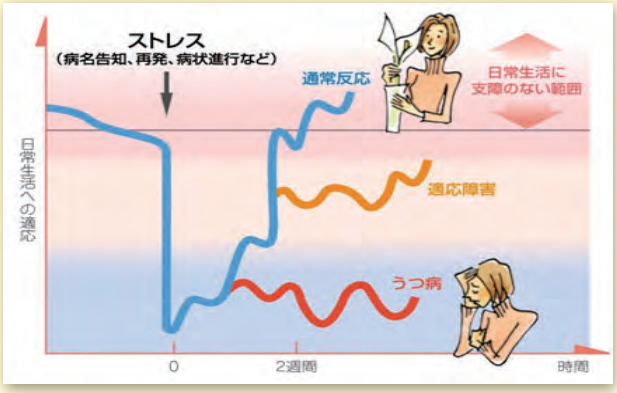
(1) 医師に伝えたいこと、聞きたいことを整理しておく
(2) 信頼できる人に同行してもらう

5) セカンドオピニオン後、現在の担当医に報告する

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス「セカンドオピニオン」セカンドオピニオンを聞く際の流れより）

8. がんとこころ

がんと告げられて、不安で落ち込むのは自然なこと



否認や怒り
絶望
無力感
受容
希望

葛藤しながら
前に進んでいます

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がんと療養」シリーズ「がんと心」より）

ひとりで悩まずに困っていることや不安なことなどを
ご家族や友人、信頼できる人に話してみましょう

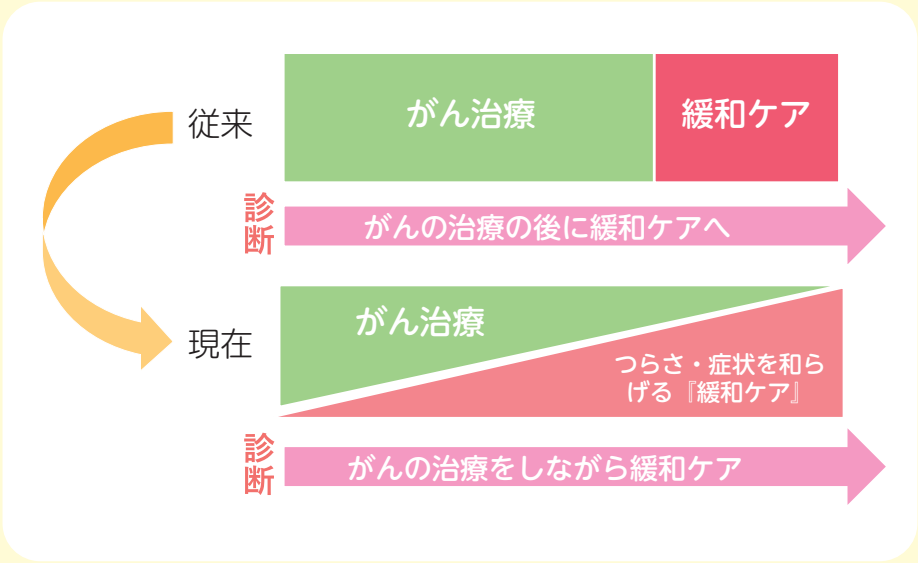
病院内でがんについての
冊子を無料で配布しております

少しでも笑顔でいられるように
がん相談支援センター
がお手伝いします

9. 緩和ケア～がんと診断されたその時から始まる～

- がんと診断された時から、がんに伴う体と心のつらさを和らげて、生活の質を上げ、その人らしさを大切にして支えるという考え方が緩和ケアです。つらい症状を和らげながら患者さん本人やご家族がいつでもどこでも「自分らしく」日々を送ることができます。
- がん診療連携拠点病院等では、緩和ケアチームが緩和ケアを提供しています。これらの病院以外にも対応している病院がありますので、お近くのがん相談支援センター又は緩和ケア外来等へお問い合わせください。

緩和ケアとは



緩和ケア外来一覧

詳しい内容は、各医療機関へ
お問い合わせください。

医療機関名	窓口名称	受付時間	連絡先
大館市立総合病院	相談支援センター 緩和ケアセンター	月・水 8:30 ～ 12:00	0186-42-5370
北秋田市民病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	0186-78-2117
能代厚生医療センター	緩和ケアセンター	水曜 14:00 ～ 16:00	0185-52-3111
秋田大学医学部 附属病院	地域医療患者支援センター・ がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	018-884-6283
秋田厚生医療センター	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	018-880-3001
秋田赤十字病院	患者支援センター・ がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	018-829-5000
市立秋田総合病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	018-823-4171
中通総合病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	018-833-1122
由利組合総合病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	0184-27-1200
大曲厚生医療センター	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	0187-63-2111
平鹿総合病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	0182-32-5121
雄勝中央病院	がん相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:00	0183-73-5000

緩和ケア病棟・ホスピス一覧

病院名	病床数	連絡先
外旭川病院	34 床	ホスピス外来予約　018-868-5511
大曲厚生医療センター	13 床	がん相談支援センター　0187-63-2111

10. 小児がん・AYA 世代について

小児がんについて

小児がんは、小児がかかるさまざまながんの総称です。一般的には15 歳未満にみられるがんのことです。

主な小児がんは、白血病、脳腫瘍、リンパ腫、神経芽腫、胚細胞腫瘍・性腺腫瘍などです。

小児がんの治療について

小児がんは、手術（外科治療）、放射線治療、抗がん剤治療（化学療法）、造血幹細胞移植などを組み合わせて治療します。

院内学級について

小児がんは、長期間におよぶ入院・通院、経過観察を必要とする場合があります。入院のため通学ができない場合は、病気の症状にもよりますが、病院内の学校（院内学級）に通うことができます。

院内学級のある病院	対応部門	連絡先
秋田大学医学部附属病院	地域医療患者支援センター がん相談支援センター	018-884-6283
大館市立総合病院	がん相談支援センター	0186-42-5370

AYA 世代について（AYA は Adolescent and Young Adult の略）

AYA 世代（思春期・若年成人）は主に 15 歳から 20 歳代、30 歳代を指しており、この世代は就学、就職、結婚、出産など人生で重要なイベントが集中します。

そのため、がんと診断され、その治療や療養などに付随して様々な社会問題に直面する可能性があります。

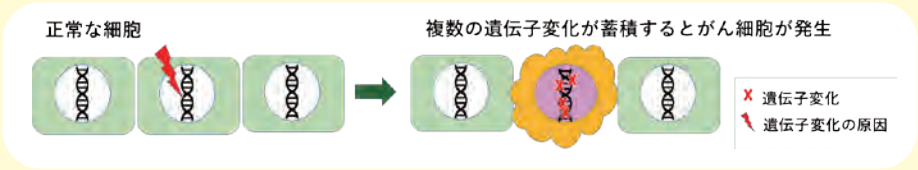
1 人で抱え込まず、がん相談支援センターへお気軽にご相談ください。

11. がんゲノム医療について

がんゲノム医療は、**がんの原因となる遺伝子**を特定して、より効果が高い治療薬を選択することで、患者さん一人ひとりにあった「個別化医療」を提供します。

がんの原因となる遺伝子とは

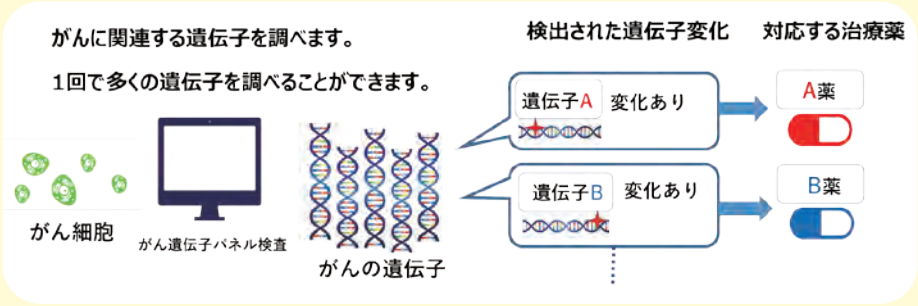
「がん」は主として遺伝子の後天的な変化が積み重なると生じます。



ヒトの遺伝子は約２万個と考えられており、がんと関係する遺伝子は数百種類あると言われています。

がん遺伝子パネル検査とは

がんに関係する遺伝子を同時に調べ、がんの原因となる遺伝子の特徴から、適切な薬剤や治療法などを検討するために行われる検査です。



「がん遺伝子パネル検査」を受けられる方は限られています。検査の結果、薬剤の投与に至る割合は約10%です。この検査が本当にあなたに役立つのか、必要なのか、検査を受ける際には、主治医とよくご相談してください。

がん遺伝子パネル検査を受けられる病院

秋田大学医学部附属病院　遺伝子医療部　がんゲノム医療部
連絡先：018-884-6575

12. 妊よう性温存療法について

～妊よう性とは「妊娠する力」を意味します～

- がんなどの治療により、妊よう性が失われたり、低下したりすることがあります。
- 抗がん剤や放射線治療に伴い妊よう性に影響が及ぶ前に、卵子、受精卵、卵巣組織、精子を凍結保存し、将来、妊娠する可能性を残す治療（妊よう性温存療法）があります。

妊よう性温存療法の流れ

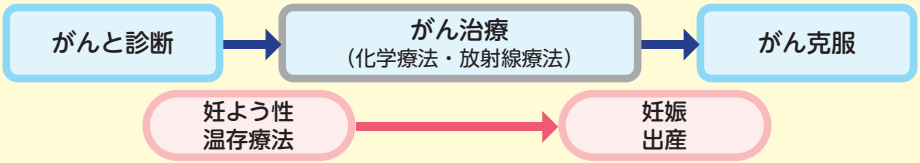
・がんと診断され、その治療により妊よう性が低下する可能性が考えられる場合、がん主治医より妊よう性温存療法について情報提供を受けてください。

※妊よう性温存療法を希望する場合は、できるだけ早くがん主治医にお伝えください。

・がん主治医からがん治療前に妊よう性温存療法を受けることの許可を得て、がん主治医から同意書と診療情報提供書を作成いただいてください。

・がん主治医もしくは関連病院産婦人科を通して秋田大学医学部附属病院産婦人科（生殖医療外来）を予約し、すみやかに受診してください。

・秋田大学医学部附属病院産婦人科の生殖医療専門の医師が妊よう性温存療法について説明を行い、原疾患の病状をふまえた上で最善の方法を検討し、卵子、受精卵、卵巣組織、精子の凍結を行います。



＜秋田がん・生殖医療ネットワーク（Akita Onco-Fertility Network：AOF-net）について＞

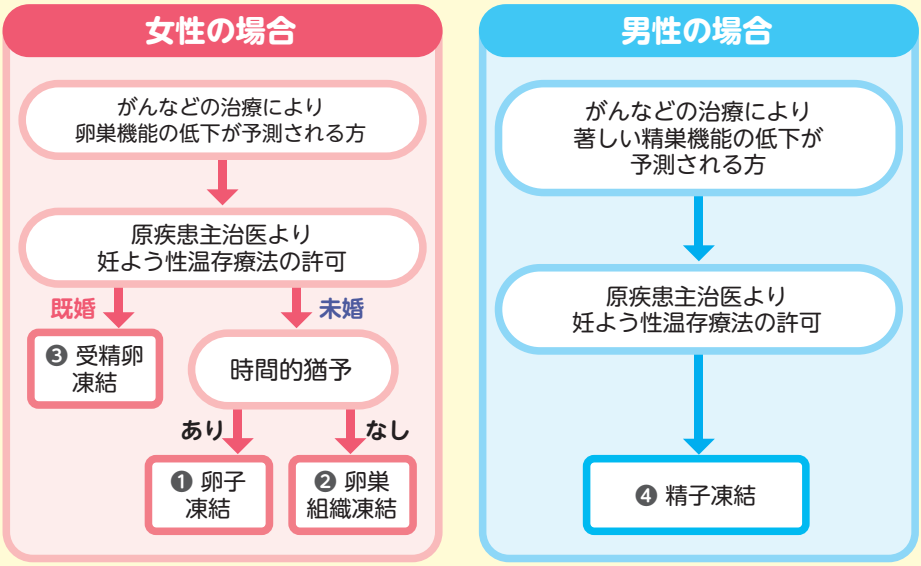
・秋田大学医学部附属病院産婦人科では、がん治療を遅延させることなくスムーズに妊よう性温存療法を受けていただくことを目的として、令和２年１月に AOF-net を設立しました。

・がんなどの悪性疾患と診断された秋田県内の若年・未婚の方々が、将来子どもをもつことを望む場合、がん主治医と生殖医療専門医が速やかに連携し、妊よう性温存療法につなぎます。

・AOF-net が不条理にも厳しい病気にかかってしまった若い皆様、未婚の皆様の人生に少しでもお役にたてればと信じ、取り組んでいます。

⬆ AOF-net ウェブサイト

妊よう性温存のための凍結保存法の選択



＜秋田大学医学部附属病院産婦人科における妊よう性温存療法の適応＞

①卵子凍結
- がんなど悪性疾患の治療により卵巣機能の低下が予測される方
- 満 40 歳以下の生殖年齢の方（未成年の場合、親権者の同意が必要です）
- 性交歴がある方（経腟的な診察が必要なため）

②卵巣組織凍結
- がんなど悪性疾患の治療により卵巣機能の低下が予測される方
- 原疾患主治医より手術に十分耐えられると判断された方
- 満 40 歳以下の生殖年齢あるいは生殖年齢前の方（未成年の場合、親権者の同意が必要です）
- 原疾患の寛解・完治が 45 歳以下に見込める方

③受精卵凍結
- がんなど悪性疾患の治療により卵巣機能の低下が予測される方
- 法的に結婚しているご夫婦
- 年齢制限はありません

④精子凍結
- がんなどの悪性疾患の治療により著しい精巣機能の低下が予測される方
- 年齢は問わないが、精液採取が可能な方（未成年の場合、親権者の同意が必要です）

秋田県では、妊よう性温存治療に係る費用の一部を助成しています。
詳しくは秋田県ウェブサイト「美の国あきたネット」でご確認いただくか、
秋田県健康福祉部健康づくり推進課へお問い合わせください。
連絡先：018-860-1428

（注）公益社団法人日本産科婦人科学会の「医学的適応による未受精卵子、胚（受精卵）および卵巣組織の凍結・保存に関する見解」に準じて妊よう性温存治療を行う医療機関での受療を要件とするなどの規程があります。

13. 自分らしい生活の実現に向けて

入院期間の短縮や治療に伴う副作用への対処がなされてきたことなどによって、外来での治療継続や治療開始時点から外来だけで通院治療を行うこともあります。このため、療養生活の準備について治療前や治療経過の中で、ある程度見通しておくことは、自分らしい生活を実現させるうえで大切なことです。

患者さん、ご家族を支える制度、問合せ先についてご紹介します。

医療費・生活費～経済的負担を軽くする制度～

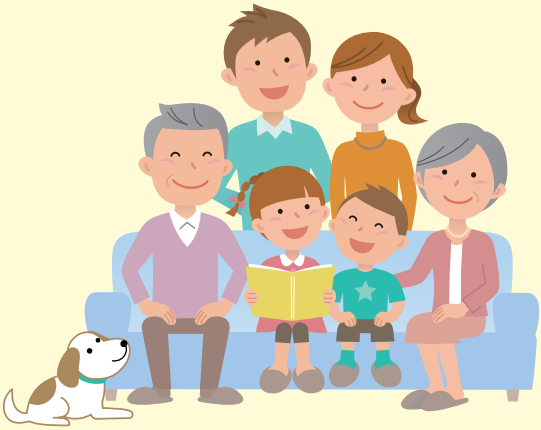
● 高額療養費制度

暦月（月の初めから終わりまで）で医療費（入院時の食事負担や病衣・差額ベッド等は含みません）が自己負担限度額を超えた場合に、超えた金額の支給を受けることができる制度です。（払い戻しまでは３か月程度かかります）

● 限度額適用認定証、標準負担額減額認定証

事前の手続きを行い限度額適用認定証を発行してもらうことで、窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。

※各手続きは、加入している医療保険（国保、協会けんぽ等）にお問い合わせください。



● 傷病手当金（国保ではこの制度はありません）

被保険者が病気やケガで仕事ができないため、給料を受け取れない場合、加入している健康保険から手当金が支給される場合があります。
（問合せ先：勤務先または加入している医療保険）

● 障害年金

病気やケガにより一定の障害が残ってしまった場合に受け取れる年金です。
（問合せ先：年金事務所、市町村年金担当課等）

● 生活保護

経済的に困窮している場合に、国の定める最低限度の生活を保障する制度です。
（問合せ先：市町村福祉担当課）

詳しくは、
がん相談支援センターへ
ご相談ください

MEMO

【医療費の自己負担限度額】
＜ 70 歳未満の方の場合＞

令和2年10月時点

所得区分	自己負担限度額	多数該当（※ 1）
区分ア （標準報酬月額 83 万円以上）	252,600 円＋ （総医療費 -842,000 円）× 1%	140,100 円
区分イ （標準報酬月額 53 万円～ 79 万円以上）	167,400 円＋ （総医療費 -558,000 円）× 1%	93,000 円
区分ウ （標準報酬月額 28 万円～ 50 万円以上）	80,100 円＋ （総医療費 -267,000 円）× 1%	44,400 円
区分エ （標準報酬月額 26 万円以下）	57,600 円	44,400 円
区分オ（低所得者） 被保険者が住民税非課税者等	35,400 円	24,600 円

※ 1　多数該当とは
自己負担額が直近 12 か月間で 3 回以上あった場合、4 回目から、自己負担限度額が軽減されます。

自己負担額の世帯合算について

同じ月に複数の医療機関で受診した場合等は、自己負担額を世帯で合算することができます。その合算した額が自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が払い戻される場合があります。詳しくはがん相談支援センターへお尋ねください。

【医療費の自己負担限度額】
＜70歳以上の方の場合＞

令和2年10月時点

所得区分		自己負担限度額	
		外来 （個人ごと）	外来・入院 （世帯）
Ⅲ現役並み課税所得 690万円以上の方		252,600円＋（総医療費－842,000円）×1% ［多数該当：140,100円 ※1］	
Ⅱ現役並み課税所得 380万円以上の方		167,400円＋（総医療費－558,000円）×1% ［多数該当：93,000円 ※1］	
Ⅰ現役並み課税所得 145万円以上の方		80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% ［多数該当：44,400円 ※1］	
一般課税所得 145万円未満の方		18,000円 〔年間の上限144,000円〕	57,600円 ［多数該当：44,400円 ※1］
住民税非課税世帯	Ⅱ	8,000円	24,600円
	Ⅰ（※2）		15,000円

※1　多数該当とは
自己負担額が直近12か月間で3回以上あった場合、4回目から、自己負担限度額が軽減されます。

※2　年金収入80万円以下など
詳しくはがん相談支援センターへお尋ねください。

MEMO

14. 自分らしい生活を支えるサポーター

介護保険サービスを利用する

介護保険サービスを利用するためには、市町村等から要介護認定を受ける必要があります。要介護認定の結果、要支援１～２、要介護１～５と判定された方は、介護保険によるサービスの利用ができます。

なお、介護保険サービスの利用に当たっては、要支援・要介護区分ごとに限度額が設定されています。

原則 65 歳以上の方を対象とした制度ですが、40 歳以上でがんと診断された方も医師が必要と判断した場合には利用可能です。介護保険サービスにより様々なサービス提供が可能になるほか、多職種があなたの生活をサポートします。

（出典：秋田県ウェブサイト「美の国あきたネット」介護保険制度の概要（1）介護保険制度を利用するにはより一部抜粋）

訪問歯科医

歯科治療、口腔内のケアなどの相談に応じます

主治医（病院）

治療や体の状態に異変があったときに在宅医と連携のもと対応します

在宅医

定期的な訪問により痛みや症状の改善、コントロールを行います

ケアマネジャー

利用者の希望に沿ったケアプランを作成し、自宅療養を支える介護の総合相談窓口です

訪問看護師

在宅医との連携のもと点滴等の医療処置、療養の相談に対応します

ホームヘルパー

自宅に訪問し、入浴介助などの身体介護や買い物、掃除などの生活介護を行います

薬剤師

自宅に訪問し、お薬の効果や内服方法、副作用に関する相談に応じます

訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士などの専門職が自宅訪問し、1対1でのリハビリ、身体動作などの相談に応じます

この他、介護保険サービスには、自宅療養を送るためのサービス以外にも施設入所サービスや福祉用具レンタルなどさまざまなサービスがあります。詳しくはがん相談支援センターへご相談ください。

15. 治療を受けながら働きたい

がんの早期発見や治療法の進歩により、仕事を続けながら治療を受けることが可能になってきました。がんと告知され、すぐに退職を選択するのではなく、主治医や職場の上司、産業医に相談してみましょう。その他、県内ハローワークや秋田産業保健総合支援センター、がん相談支援センター（P4）等においても、治療と就労に関する相談を行っておりますので、お困りの際は、お問い合わせください。

県内ハローワーク一覧

機関名	所在地	連絡先	受付時間	管轄区域
ハローワーク秋田	秋田市茨島 1-12-16	018-864-4111	平日 8:30 ～ 17:15	秋田市、潟上市 南秋田郡
ハローワーク プラザアトリオン	秋田市中通 2-3-8 （アトリオンビル 3 階）	018-836-7820	火～木 9:00 ～ 17:15 月・金 9:00 ～ 18:30 第 2・4 土 10:00 ～ 17:00	秋田市など
ハローワーク プラザ御所野	秋田市御所野地蔵田 3-1-1 （秋田テルサ 3 階）	018-889-8609	平日 9:00 ～ 17:15	秋田市など
ハローワーク男鹿	男鹿市船川港船川字新浜 1-3	0185-23-2411	平日 8:30 ～ 17:15	男鹿市
ハローワーク能代	能代市緑町 5-29	0185-54-7311	平日 8:30 ～ 17:15	能代市 山本郡
ハローワーク大館	大館市清水 1-5-20	0186-42-2531	平日 8:30 ～ 17:15	大館市
ハローワーク鷹巣	北秋田市鷹巣字東中岱 26-1	0186-60-1586	平日 8:30 ～ 17:15	北秋田市 北秋田郡
ハローワーク大曲	大仙市大曲住吉 33-3	0187-63-0335	平日 8:30 ～ 17:15	大仙市 仙北郡
ハローワーク角館	仙北市角館町小 32-3	0187-54-2434	平日 8:30 ～ 17:15	仙北市
ハローワーク本荘	由利本荘市石脇字田尻野 18-1	0184-23-3421	平日 8:30 ～ 17:15	由利本荘市 にかほ市
ハローワーク横手	横手市旭川 1-2-26	0182-32-1165	平日 8:30 ～ 17:15	横手市
ハローワーク湯沢	湯沢市清水町 4-4-3	0183-73-6117	平日 8:30 ～ 17:15	湯沢市 雄勝郡
ハローワーク鹿角	鹿角市花輪字荒 82-4	0186-23-2173	平日 8:30 ～ 17:15	鹿角市 鹿角郡

秋田産業保健総合支援センター

秋田産業保健総合支援センターでは、在職中の方を対象にがん等の治療を受けながら仕事を続けたい方、両立支援に取り組む事業者からの相談に応じています。詳細は、お電話でお問い合わせください。

所在地：秋田県秋田市千秋久保田町 6 番 6 号
秋田県総合保健センター 4 階
電話番号：018-884-7771

16. アピアランス支援

アピアランス支援とは、がんの治療による脱毛や傷など、見た目の変化に対しての悩みを抱える方に対する支援です。

医療用ウィッグ、その他補正具の相談会一覧

病院名	内　　容
大館市立総合病院	乳房補正具試着会（乳房補正具、ウィッグ）を年 3 ～ 4 回実施。
北秋田市民病院	相談は随時。がん相談支援センター　平日 8:30 ～ 17:00
能代厚生医療センター	相談会の実施予定なし。個別相談は随時受付中。 窓口は外来化学療法室・がん相談支援センター。 平日 8:30 ～ 17:00 対応可能
秋田厚生医療センター	《ウィッグの相談会》 毎月第 2 火曜日 14:00 ～ 15:00　会場は情報コーナー
秋田大学医学部附属病院	《ウィッグの相談会》月 2 ～ 3 回開催 詳細はがん相談支援センターへお問い合わせください。 《乳がん術後患者　補正下着・パット・サポーターなど》 2 カ月に 1 回偶数月第 3 月曜日 11:15 ～
秋田赤十字病院	個別相談はがん相談支援センターへお問い合わせ下さい。 販売店による相談会は以下の日程になります。 《ウイッグ相談会》※いずれもがん情報コーナーで開催 毎月第 3 水曜日　11:00 ～ 13:00 奇数月第 2 火曜日 12:30 ～ 13:30 偶数月第 2 水曜日 11:00 ～ 13:00 《乳がん術後補正具相談会》※乳腺外科外来で開催 偶数月第 3 月曜日 13:00 ～
市立秋田総合病院	《ウィッグ相談会》　月 2 ～ 3 回開催 《タオル帽子の会》　不定期開催 日程はがん相談支援センターへお問い合わせ下さい。
中通総合病院	完全予約制のためお問い合わせください。
由利組合総合病院	《頭皮ケア・ウィッグ・メイク相談会》要問合せ
大曲厚生医療センター	《ウィッグ相談会》　毎月第 2 木曜日 13:00 ～ 15:00 治療中の脱毛が気になる方など。がん情報コーナーにて。
平鹿総合病院	《頭皮ケア・ウィッグ相談会》 毎月第 1.3 月曜日 11:30 ～ 13:30 《乳がん術後患者補正下着・パット・サポーターなど》 年 1 回開催。詳細はがん相談支援センターへお問い合わせください。
雄勝中央病院	相談窓口はがん相談支援センター 1 階美容室《Cream》にて美容師と相談可能

秋田県がん患者医療用補正具助成事業

県と市町村では、がん治療を受けた方又は現在受けている方に対し、治療と就労や社会参画等の両立につながるよう、医療用補正具（ウィッグ又は乳房補正具）を購入した方に対し、購入費の一部を助成しています。申請に当たっては、お住まいの市町村受付窓口にご相談ください。

【市町村受付窓口一覧】

※令和２年４月１日から、申請の受付窓口は、市町村となっています。

市町村名	担当課	連絡先（内線）	住所
秋田市	保健予防課	018-883-1176	秋田市八橋南一丁目８番３号
能代市	健康づくり課	0185-58-2838	能代市字複鞍ノ沢 19 番３ 能代保健センター
横手市	市民福祉部健康推進課	0182-33-9600	横手市横山町 1-1 横手保健センター
大館市	健康課	0186-42-9055	大館市字三ノ丸 55 番地
男鹿市	健康子育て課	0185-24-3400	男鹿市船川港船川字片田 74
湯沢市	健康対策課	0183-73-2124（252）	湯沢市佐竹町１番１号
鹿角市	健康ライフ課	0186-30-0119	鹿角市花輪字下花輪 50 番地
由利本荘市	健康管理課	0184-22-1834	由利本荘市瓦谷地１番地
潟上市	健康推進課	018-853-5315	潟上市天王字棒沼台 226-1
大仙市	健康福祉部健康増進センター	0187-62-1015	大仙市大曲通町 1-14
北秋田市	医療健康課	0186-62-6666	北秋田市宮前町 9-69
にかほ市	健康推進課	0184-32-3000	にかほ市平沢字八森 31-1
仙北市	保健課	0187-55-1112	仙北市角館町中菅沢 77 番地 28
小坂町	福祉課	0186-29-3926	鹿角郡小坂町小坂字上谷地 41 番地１
上小阿仁村	住民福祉課	0186-77-3008	北秋田郡上小阿仁村小沢田字向川原 118
藤里町	町民課	0185-79-2113	山本郡藤里町藤琴字藤琴８番地
三種町	健康推進課 （保健センター）	0185-83-5555	三種町森岳字上台 93 番地５
八峰町	福祉保健課	0185-76-4608（152）	山本郡八峰町峰浜目名潟字目長田 118 番地
五城目町	健康福祉課	018-852-5180	五城目町西磯ノ目一丁目 1-1
八郎潟町	保健課	018-875-2800	南秋田郡八郎潟町字大道 84
井川町	町民課	018-874-3300	井川町北川尻字海老沢樋ノ口 78-1
大潟村	保健センター	0185-45-2613	南秋田郡大潟村中央１番地 13
美郷町	福祉保健課	0187-84-4900	美郷町土崎字上野乙 170 番地 10
羽後町	健康福祉課	0183-62-2111（128）	羽後町西馬音内字中野 177
東成瀬村	民生課	0182-47-3405（619）	雄勝郡東成瀬村田子内字仙人下 30-1

17. がんに関する情報検索のポイント

今、どんな情報が必要かを考えてみましょう

状況によって、必要となる情報はさまざまです。あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えることのきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。

正しい、信頼できる情報について検索

（P29 の検索サイトをご参照下さい）

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせたり、担当医に確認して判断しましょう。健康食品やサプリメントなどの補完代替療法のうち、がんへの効果が証明されたものはありません。中には有害なものもありますので、注意しましょう。

がん相談支援センターの活用

情報の探し方がわからないときは、がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターを利用してみましょう。相談員と話すうちに問題が整理できることもあります。

何か行動する前に誰かに相談

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

18. これからの暮らしを考えるポイント

親戚、友人、職場などに伝えるのか

治療が始まる前に、治療中や治療が一段落した後の生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。

伝えるとしたら、どんな風に伝えるのかを考える

周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめるなど、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

自分が持つ役割を一時的に代わってもらう

がんを治療するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。

生活上のことで急いで決断はしない

仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。

生活や暮らしのことも相談する

がんを治療することは大切ですが、これからの暮らしのことを考えることも大切です。

例えば、仕事や家事、育児のこと、医療費や生活費など経済的なことなどについてです。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

19. 秋田県内のがんサロン一覧

がんサロンとは、がん患者さんやそのご家族などが集まり、交流や情報交換をする支え合いの場です。

詳しい内容などについては、各サロンにお問い合わせください。

令和２年９月時点

サロン名称	市町村	開催場所	開催日	連絡先	部位等
大館市がん患者友の会 大館「虹の会」	大館市	大館市立総合病院	毎月第１水曜日 14:00 ～ 16:00	090-5354-9000	不問
北秋田市民病院 がんサロン「あじさい」	北秋田市	北秋田市民病院	毎月第４金曜日	0186-78-2117（直通）	―
がんサロン 北秋田　虹の会	北秋田市	北秋田市交流センター ハートフルプラザ・北秋田	毎月第４木曜日 13:00 ～ 15:00	090-7664-9000	不問
ビハーラ café	北秋田市	コムコム または北秋田市	３ヶ月に一度 おもに土曜日 14:00 ～ 16:00	050-5275-0848	不問
がん患者と家族の リンクカフェ	能代市	―	不定期 （年１～２回）	080-1854-5355	不問
能代厚生医療センター がんサロン	能代市	能代厚生医療 センター講堂	隔月第３金曜日	0185-52-3111（代表）	不問
がんサロン	能代市	能代山本医師会病院	不定期 （年３～４回）	0185-58-3311（代表）	不問
がん患者の集い	山本郡 三種町	三種町保健センター	毎月１回 （20 日前後）	0185-83-5555	―
あけぼのハウス	秋田市	中通総合病院	毎月第３火曜日 14:00 ～ 16:00	018-824-2750	乳がん
ひだまりハウス	秋田市	協働大町ビル	偶数月第４火曜日 13:30 ～ 15:30	018-824-2750	乳がん
おらほの暮らしの保健室	秋田市	秋田大学医学部 暮らしの保健室	要問い合わせ	018-884-6557	不問
がんカフェあきたの会	秋田市	にぎわい交流 AU など	毎月第２または 第３土曜日 10:00 ～ 12:00	090-5188-3902	不問
がん患者 コミュニティサロン	秋田市	秋田赤十字病院	毎月第２火曜日 10:00 ～ 12:00	018-829-5000（代表）	―
がんサロン	秋田市	秋田大学医学部 附属病院	不定期 ２ヶ月に1回程度	018-884-5039	不問

サロン名称	市町村	開催場所	開催日	連絡先	部位等
きぼうの虹サロン「あきた」	秋田市	秋田市アトリオン７階 飯島南コミュニティセンター	毎月第２土曜日 13:00 ～ 15:00	090-2361-1754	不問
ThirdplaceAKITA	秋田市	遊学舎	２ヶ月に一度	thirdplace.akita@gmail.com	AYA世代のがん
サロンきずな	秋田市	秋田厚生医療センター 院内情報コーナー	毎月第４金曜日 13:00 ～ 15:00	（代表） 018-880-3000	不問
乳がん患者会 すみれの会 おしゃべりサロン	秋田市	秋田大学病院 院内図書室　他	年４回　不定期	018-884-6283	乳がん
乳がん患者サークル HappyCaféClub	秋田市	遊学舎	毎月１回	archosp@mail.goo.ne.jp	乳がん
がんサロンまもるくん	秋田市	市立秋田総合病院 がん相談支援センター 情報コーナー	不定期	018-823-4341	不問
あじさいの会	由利本荘市	由利組合総合病院	年２回 （春、秋）	0184-27-1200 （内線）2384	乳がん
いきいきサロン 癒やしの川	由利本荘市	本荘第一病院８階 研修センター	毎月第１土曜日 年に８回	（代表） 0184-22-0111	不問
がん体験者の集い	由利本荘市	鶴舞会館	偶数月最終日曜日 10:00 ～ 12:00	0184-27-1200 （内線）2384	不問
CANCER　由利本荘	由利本荘市	NPO 法人 由利本荘にかほ市民が健康を守る会	奇数月第３土曜日 14:00 ～ 15:30	090-6149-8756	不問
サロン「おひさま」	由利本荘市	由利組合総合病院	毎月第２火曜日	0184-27-1200 （内線）2384	不問
秋田県 肺がんネットワーク あけびの会	仙北郡美郷町	美郷町住民活動センター ※令和2年10月から	毎月第３木曜日 13:00 ～ 15:00	090-5233-4281	不問
いきいき☆サロン	大仙市	大曲厚生医療センター 第一会議室	不定期	0187-63-2111	不問
きぼうの虹大仙サロン	大仙市	はぴねす大仙	毎月第１月曜日 13:00 ～ 15:00	090-3750-0528	不問
さろんバンビ	横手市	平鹿総合病院	不定期 （年２～３回）	（代表） 0182-52-5121	乳がん
胸腺腫・胸腺がん患者会 ふたつば	湯沢市	ー	不定期	090-5846-0584	胸腺腫 胸腺がん
サロンおがち	湯沢市	雄勝中央病院	年２回	（代表） 0183-73-5000	不問

20. 各種情報へのアクセス

各種インターネット情報の URL

国立がん研究センター がん情報サービス
https://ganjoho.jp

あきた医療情報ガイド
https://www.qq.pref.akita.lg.jp

秋田県がん診療連携協議会
https://www.hos.akita-u.ac.jp/onco

秋田県ウェブサイト 美の国あきたネット
健康づくり推進課
https://www.pref.akita.lg.jp/33060

秋田県ウェブサイト 美の国あきたネット
心の健康相談窓口「ふきのとうホットライン」
https://www.pref.akita.lg.jp/1375

「ホープツリー」がんになった親を持つ
子どもへのサポート情報サイト
https://hope-tree.jp/

MEMO

鳥海山と菜の花

【作成】
秋田県がん診療連携協議会
がん患者相談部会広報・情報ワーキンググループ
【編集協力】
秋田大学未来がんプロ事務局
【発行】
令和2年11月改訂　第2版

秋田大学医学部附属病院
地域医療患者支援センター・がん相談支援センター
〒010-8543
秋田市広面字蓮沼44-2
TEL.018-884-6283