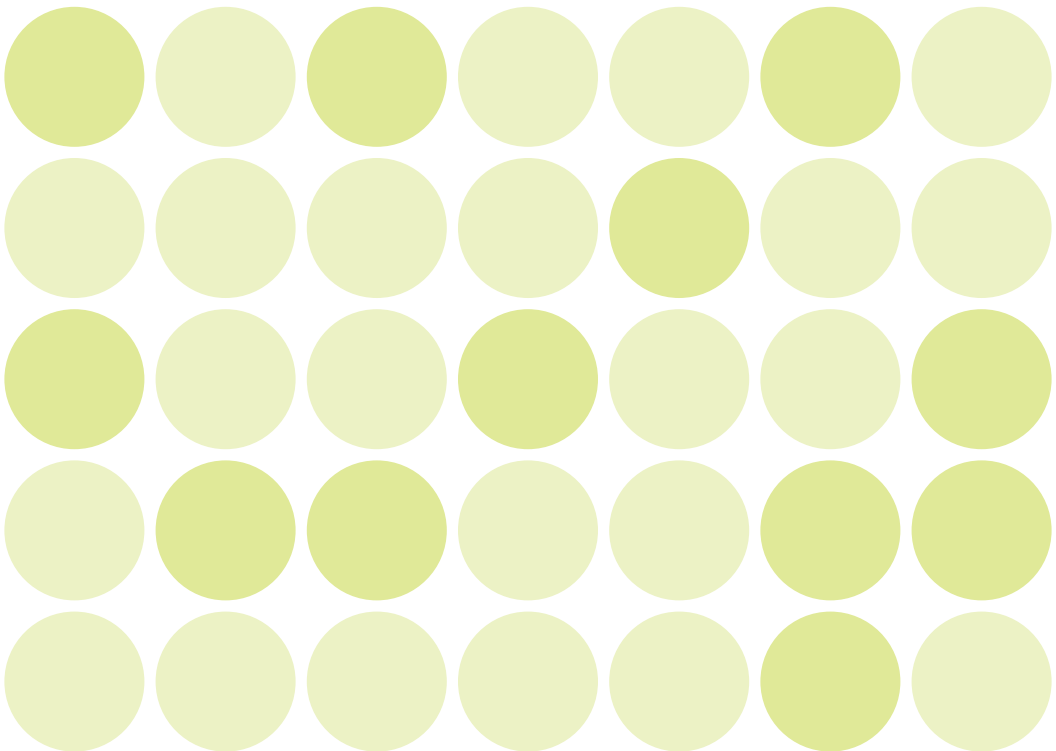


第12章

療養生活での アドバイス



執筆者 岩本康男、柴田和彦、山崎恭子、中島和子、遠藤久美

肺がんと診断され不安です 相談できる窓口はありますか

A 肺がんと診断されると、どのような検査を受けるのか、専門の病院はどこにあるのか、どのような治療となるのか、仕事はどのくらい休む必要があるのか、これまでの生活とどのように変わるのか、医療費がどのくらいかかるのか、など、病気に関する情報や治療法のこと、医療機関の情報、経済的なことなど、いろいろな面で相談したいことがあると思います。そんなときには、全国各地のがん診療連携拠点病院に設置されている「相談支援センター」にがん患者さんやご家族、地域の方も利用できる相談窓口があります。相談支援センターでは、専門の相談員が、がんに関わるさまざまな質問や疑問、心配ごとなどの相談に対応しています。相談には料金はかかりません。

「こんなこと聞いてもいいのだろうか…」と思われる方もいらっしゃると思いますが、心配されることはありません。「相談支援センター」では、がん専門の相談員としての規定の研修を受けたスタッフ（看護師や医療ソーシャルワーカーなど）が、信頼できる情報に基づいてがんの治療や療養上の問題などさまざまな相談に対応しています。がん相談員だけでは対応が難しいときには、医師やがんの専門看護師や緩和ケアや化学療法の認定看護師、薬剤師や管理栄養士などの院内スタッフと連携してお応えする体制を整えている病院もあります。「相談支援センター」は患者さんやご家族のこれからの治療や療養を支えてくれます。ご相談ください。

- ▶ 全国各地の相談支援センターの情報は、独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」に詳しく掲載されています。
ホームページアドレス：<http://ganjoho.jp/public/index.html>
「がん情報サービス」で検索
- ▶ がんの情報に関する本
「患者必携 がんになったら手にとるガイド」
編著：国立がん研究センター がん対策情報センター

肺がんの診断を受けてショックです 受け止められません

110

A 肺がんと告げられたときの、心の衝撃は計り知れないことでしょう。大きな衝撃を受けたり、不安に思うのは当然のことです。多くの方が「頭が真っ白になった」、「何も覚えていない」と言われています。また、「眠れない」、「涙が出る」、「食欲がない」状態になる方もおられます。がんという病気のストレスはとても大きいものです。

気持ちが混乱しても1~2週間くらい過ぎると、だんだん治療や仕事や生活がどうなるのかと現実が目が向くようになります。また、治療や入院が近づいてくると、だんだん気持ちが落ち着いてきます。多くの方は少しずつ落ち着いて来られますが、診断後だけでなく治療が終わった後にも、上記のような心の状態になる方もおられます。治療中でも治療が終わってからも、気持ちが落ち込んだり、不安定な気持ちの状態になったりすることもあるでしょう。自分の中でつらい気持ちが大きくなった時、話せるようであれば、ご家族や身近な人に相談してみましょう。また、「相談支援センター」のスタッフにお話しされるのもよいでしょう。つらい気持ちや不安な思いをほかの人に話してみると気持ちも少し軽くなります。

落ち込んで不安な時には、無理に病気と向き合う必要はありません。自分の好きなことをしたり、リラックスできることをしてみましょう。また、「眠れない」、「何もする気がしない」など心の不調や日常生活に支障をきたすようなことが2週間以上続く場合には、心のケアが必要なこともあります。主治医や外来看護師、または「相談支援センター」のスタッフにご相談下さい。

肺がんにかかる治療費はどのくらいでしょうか 生活費も心配です

A 肺がん手術の種類や抗がん剤治療では薬の種類や組み合わせなどにもよりますが、1カ月の治療費は高額になります。高額な医療費がかかる方に負担が軽減される制度があります。「高額療養費制度」です。私たちが医療機関の窓口で支払う医療費は加入している健康保険等によって、1割～3割の自己負担となっています。「高額療養費制度」は、医療機関や薬局の窓口で支払った額が暦月（月の初めから終わりまで）で一定の金額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。入院時の食事負担や差額ベッド代などは含まれません。自己負担の上限額は、年齢や所得によって分けられています。70歳未満の一般世帯の方は1カ月の医療費の上限は約82,000円前後となります。表は現状での上限額であり、今後の政策によって変更されている可能性があります。

詳しい指標は下記病院ホームページで参照することができます。

※病院・皆さんの保険などによって費用が異なりますのでご注意ください。

▶ がん治療費概算照合システム

<http://aih-net.com/gaisan/index.shtml>

● 用語解説 ●

高額療養費助成制度
医療費の自己負担額が高額となった場合、経済的な負担を軽減するため月ごとに一定

金額（自己負担限度額）を超えた額が払い戻される制度のことです。

◎医療費の上限額

<70歳未満の方の場合>

所得区分	1か月の負担の上限額
上位所得者 (月収53万円以上の方など)	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
低所得者(住民税非課税の方)	35,400円

<70歳以上の方の場合>

所得区分		外来 (個人ごと)	1か月の負担の上限額
現役並み所得者 (月収28万円以上の方など窓口負担3割の方)		44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般		12,000円	44,400円
低所得者 (住民税非課税の方)	Ⅱ(I以外の方)	8,000円	24,600円
	I(年金受給80万円以下など)		15,000円

※同一医療機関等における自己負担(院外処方代を含む)では、上限額を超えないときでも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担額を合算することができます。ただし、70歳未満の場合は21,000円以上の場合に合算することができます。この合算額が負担の上限額を超えれば、高額療養費の対象となります。

高額療養費の申請手続きは、加入している健康保険の窓口になります。入院の場合は、加入している健康保険組合に申請し、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に病院へ提出すれば、限度額での請求となります。(70歳以上の方は「限度額適用認定証」をもらわなくても、限度額での請求となります)。

平成24年4月1日より外来医療費においても同様に、加入している健康保険組合に事前に申請し、「限度額適用認定証」を病院の窓口に提示すれば、同月内は限度額での請求となります。

その他にも高額療養費制度には、「世帯合算」や「多数該当」(直近12カ月間に既に3回以上高額療養費の支給を受けている場合には、その月の負担上限額がさらに引きさがる)など、負担を軽減する仕組みもあります。医療費や手続きなどのご相談は、病院の「相談支援センター」や**メディカルソーシャルワーカー**にご相談下さい。

生活を助ける制度としては、協会けんぽや組合保険の方のための「傷病手当金」制度があります。治療や療養のために勤労者で健康保険に加入している人が、働けない（労務不能）とき、療養中の生活の保障として休業1日につき、標準報酬日額の3分の2が支給される制度です。その他、国民健康保険の方の「一部負担金減免制度」や、公的年金の加入者が病気やけがによって心身に障害を有し日常生活や就労の面で困難が多くなった場合に受け取る「障害年金」などもあります。詳しくは、病院のメディカルソーシャルワーカーにご相談下さい。



● 用語解説 ●

メディカルソーシャルワーカー
社会福祉士専門職。疾病や心身障害などによって起こる患者・家族の精神的・社会的・

経済的な問題について相談・援助をする職種。

A 家族は「第2の患者」とも言われます。大切な家族が肺がんと診断されたらご家族も患者さん同様に、こころの衝撃は大きく、患者さん以上に深く落ち込むこともあります。ご家族の心の落ち込みは、患者さんの心にも大きく影響します。家族は一つのまとまりなので、相互に影響を与えるのです。

ご家族は大切な家族である患者さんを支えるために一生懸命、情報を集め、話を聞き、療養に寄り添います。弱音を吐けず、気づかぬうちに大きなストレスを抱えることもあります。気持ちを誰かに話したり、リラックスできる時間を持つようにしましょう。ご家族の元気が患者さんの治療を支えていくのですから、ご家族も自身の生活も大切にしましょう。

話せる相手がない場合などは「相談支援センター」のスタッフにご相談下さい



肺がんと診断され入院することになりました 準備すること 心がけることを教えてください

A 最近では、入院の目的に応じた入院期間をあらかじめ設定しています。手術療法・放射線治療・化学療法のそれぞれの治療前の全身状態を評価する検査などは、外来で行われることが多くなっています。

入院期間は、肺がんの手術の場合、肺葉切除で順調な回復の場合は術前2～3日、術後7～10日間程度です。抗がん剤治療の場合は、その治療にかかる日数だけの場合や、それに加え短期間の副作用の経過観察期間が含まれる場合があります。放射線治療単独の場合では、放射線治療に必要な日数の入院となりますが、入院しないで通院治療で行われることもあります。

このように治療の目的によって、入院期間がある程度決まっていますが、最近では入院期間が短くなる傾向があります。入院期間の予定日数は医師や看護師に確認するとよいでしょう。

70歳未満の方は「限度額適用認定証」を加入している健康保険の窓口でもらっておきましょう。また、民間の生命保険に加入している場合は、入院給付金の手続きやどのくらい給付金がおりののか、事前に確認しておきましょう。

◎手術のための入院

肺がんと告げられ、ここに衝撃を受けたまま手術の日程が決まることがあります。外来で手術について説明を受けていても、1回の説明で十分に理解することは困難です。治療方針や病状についてわからないことがあれば、早い時期にキーパーソンや家族と一緒に再度説明を受けられるように、前もって面談の時間の予約をするとよいでしょう。

もしお子さんが学童期であると、患者さんが病気の真実を話してお子さんに悪い影響が出ると心配されてためらっておられる場合があります。私たちの経験では、小学生であっても、患者さん・ご家族と医師・看護師の同席するところで病気の説明を受ける時に一緒に聞いていると子供なりに事情を理解して対

応する場合があります。皆で一緒に話すということがポイントと考えます。

手術を受けられるかたは、喫煙していたら必ず禁煙してください。痰が減ることにより手術後に肺炎になる危険性が低下します。治療途中で肺炎を併発することによって、生命の危機さえ招くことがあります。

入院後は手術前の準備や手術後の体の動かし方や療養生活についての説明があります。手術はがん組織や周囲のリンパ節を取り除きます。手術後は治療前より呼吸機能が低下し、また痛みのために痰が出しにくく、肺炎も起こしやすくなります。手術後の痰を出す方法は看護師が教えてくれます。手術後は医師や看護師の指示のもと、体を動かすようにしていきましょう。

◎化学療法（抗がん剤治療）のための入院

抗がん剤治療は、点滴での治療や内服での治療などさまざまな種類の薬が使われます。薬を組み合わせられて使われることもあります。

抗がん剤治療では、一時的に抵抗力が低下することがあり、感染しやすい状態になることがあります。病院内には、感染症を持った患者さんも多いので、手洗いやうがいなど、感染予防に努めましょう。

使われる薬によって個人差もありますが、いろいろな副作用が生じます。吐き気、だるさ、食欲低下、手足のしびれ、下痢、皮膚の発疹などの自覚症状としての副作用や血液毒性などの検査でわかる副作用があります。重い副作用としては間質性肺炎などの致命的となるようなものもあります。治療開始前に治療中の注意事項や退院後の自己管理方法について、医師または看護師から説明があります。退院後は患者さん自身で自己管理をしていかなければなりません。副作用に対するセルフケア（自分なりの対処方法）を身に付けていきましょう。

多く出現する脱毛には帽子や医療用かつらを利用すると良いでしょう。「相談支援センター」にはパンフレットなども置いてありますので、尋ねてみてください。

● 用語解説 ●

自己管理

治療前・中・後において、心身ともに最善の状態を保つため、自分自身で体温、体重、

食欲、排便回数などの体調を観察し、体調に合わせた適切な衣食住生活や感染から身を守るなどの管理を行うことです。

通院で抗がん剤治療を行うことになりました 注意することはありますか

A 通院で化学療法（抗がん剤治療）を受けるということは、抗がん剤の副作用に対して、患者さん自身が対処しながら生活していくということになります。患者さんやご家族が、起こりやすい副作用の予測とその対処方法を知っておく必要があります。多くの場合、1サイクル目の化学療法を入院で行って、副作用が起こる時期やどの程度の副作用が生じるのか、副作用に対する対策の効果を確認してから、外来化学療法に移行していきます。

治療中に急な発熱や痛み、呼吸困難などの対処困難な症状が出現することもあります。どのような症状の時に病院に連絡したほうがよいのか、その時の連絡方法について、医師や看護師などから説明があります。また、自宅で副作用に対処していけるように、前もって吐き気や下痢や便秘などに対する薬剤が処方されることがありますので、どのようなタイミングで薬剤を内服するとよいか確認しておきましょう。皮膚科、眼科、歯科など、ほかの科の医師から処方される薬剤なども必ず主治医に知らせてください。薬剤の相互作用で思わぬ副作用が出ることがあります。

化学療法の開始後は、毎日、体温測定、体重測定、排便回数や排尿回数、食事摂取量などをチェックし、吐き気の有無と程度、その症状が出た時間、口内炎の有無、疲れの程度、副作用に対する薬剤の使用の有無とその効果など、日々の経過を患者さん自身で記録し、自己管理していくとよいでしょう。その記録は外来受診時に医師や看護師の診療の参考になりますので、受診時に持って行って必要に応じて見てもらうとよいでしょう。

初めての治療では、初めて体験する症状に患者さんもお家族も不安に思われるでしょう。治療や症状に関する相談を日中、夜間、休日などそれぞれの時間帯にどこに、どのように連絡を取るのか、必ず確認しておきましょう。特に好中球減少に伴う発熱の場合や、重症の下痢で脱水が生じている場合などでは、入院して抗生物質による治療をしたり、輸液による脱水の治療が必要なことも

あります。

また、化学療法の種類によって、点滴の中にアルコール成分が含まれていたり、少し眠くなるような薬剤を内服したりすることがあります。通院の際に自分で車を運転して行かないほうがよい場合があるので、通院方法についてもあらかじめ確認しておくとういでしょう。

白血球（特に好中球）が少ない時期は特に感染予防に努めましょう。人の多い場所への外出を避け、手洗いやうがいをしてください。切り傷などにも注意が必要です。

外来で化学療法を継続していくためには、副作用の自己管理（セルフケア）とともに、身体的にも精神的にも楽に過ごせるように周囲の方々の協力も必要です。無理をせずご家族の協力を得て家事の分担をしたり、仕事を続けている場合には職場での就業内容や就業時間の調整も必要でしょう。発現する副作用についても周囲の方に説明し、理解が得られるようにしておくとういでしょう。

もしかかりつけ医などの決まっている患者さんの通院抗がん剤治療では、病院の主治医とかかりつけ医との連絡がよくと、副作用チェックだけのための通院を、かかりつけ医のところで済ませるというように、患者さんにとって非常に便利な場合もあります。通院治療は生活の中に、治療を織り込むような形になるので、患者さんと主治医の相談でいろいろな工夫ができます。



A 肺がんが進行して自宅での日常生活に支障が出てきた場合、自宅で家族と自分らしく過ごしていきたいと在宅療養を希望される人も増えています。今までかかっていた病院・主治医と、かかりつけ医（クリニック）や地域のサービス提供機関との「地域連携」で在宅療養を支えてくれる仕組みがあります。

在宅療養が必要になった場合、地域のかかりつけ医（クリニック）の医師による訪問診療を受けたり、医師の指示によって訪問看護師が在宅で点滴や医療的なケアをしてくれる訪問看護サービスを受けることができます。「在宅療養支援診療所」としてのクリニックは、365日24時間連絡が取れるような体制を取っています。また訪問看護も24時間連絡が取れるような体制をとっている訪問看護ステーションがありますので、夜間に症状への対応に不安になったり、迷った時でも連絡を取って相談することができます。

在宅介護では、65歳以上の方であれば介護保険制度を利用した介護サービスを利用することができます。がんの場合、40歳～65歳未満の方も介護保険制度を利用できる場合があります。介護保険制度が利用できるかどうかは要件がありますので、「相談支援センター」のスタッフや、市町村の介護保険担当者に尋ねてみるとよいでしょう。

かかりつけ医が訪問診療を行っているのか、必要な薬や点滴の処方ができるのか、どのように訪問看護を利用したらよいのかなど、「在宅療養をしたいがどのようにしたらよいかわからない」場合は、医師や看護師、「相談支援センター」のスタッフなどにご相談下さい。在宅サービスを利用できるようにお手伝いしていきます。