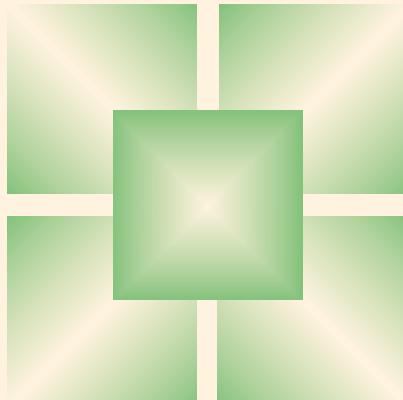


# 療養生活での アドバイス



Q

127

肺がんの治療費や生活費が心配なのですが。

A

肺がんの主な治療には、手術療法、放射線治療、化学療法（抗がん剤治療）があります。それに加え病期にいかわらず苦痛に対しての治療をする緩和医療があります。それぞれの治療には、その効果を評価していくために、治療の前・中・後で検査が行われます。また、治療による副作用を軽減するための薬剤や、痛みや発熱などの症状を緩和するための薬剤なども、使用することがあります。

治療に伴う費用には、がんそのものに対する治療のための費用と、最初の診断と治療途中の経過を見るための検査費（気管支鏡、CT、MRI、血液検査など）、治療を安全にかつ苦痛を少なく行うために必要な薬代（鎮痛剤、吐き気止め、下痢止め、胃薬、抗生物質、かりほうしきゅう顆粒球コロニ刺激因子製剤など）や状況によっては輸血にかかる費用などがあります。

入院治療の場合には入院中の食事代などがあり、外来通院の場合には通院のための交通費がかかります。

そのほかにも、保険会社の診断書や証明書にかかる費用、入院の場合は入院に必要な日用品の準備、個室の場合などの差額ベッド代、家族が面会する時の交通費などがあります。

がんの治療費は、診断や治療効果を見るための検査や、手術、抗がん剤など高額なものが多いため、予想される以上に医療費が高額になることがあります。

このように医療費が高い場合に、経済的負担を軽減するための「**高額療養費助成制度**」、「**医療費控除**」などの社会的資源を活用することをお勧めします。病院の中に**メディカル・ソーシャルワーカー**による「相談窓口」がある場合には一度相談してみましょう。相談窓口がない場合は、病院の会計窓口で相談するのもよいでしょう。そのほか、社会福祉協議会で相談窓口を設けている場合や、国民健康保険の場合は市町村の国民健康保険担当課に相談することもできます。

患者さんが働き手で一家の生計を支えている場合には、休職や退職などによって、収入が減ったり、なくなることが予測されます。そういった場合、健康保険加入者であれば、傷病手当金の給付が受けられます。詳細は保険証に記載のある社会保険事務所や健康保険組合に問い合わせてみるとよいでしょう。

入院での治療が終了して自宅療養となった時に介護が必要な場合、あるいは肺がんが進行して自宅での日常生活に極端に支障が出てきた場合、高齢者でなくとも介護保険を用いて介護を受けることができる場合があります。がんの進行期での自宅療養を支援するために介護保険制度が改正されたものです。介護保険が使えるかどうかは、要件がありますので、病院の相談窓口や住所地の市役所などの介護保険担当者に尋ねてみるとよいでしょう。

また、入院治療はどうしても医療費が高額になりがちです。国はがんの進行期の自宅療養を推し進めるために、地域に24時間体制の在宅療養支援診療所を整備しつつあります。がんの進行期を自宅で過ごすためにかかりつけ医が往診、訪問看護を用いて応援する仕組みです。患者さんは住み慣れた自宅で家族とともに療養することができます。

そのほかにどのような給付があるかなど、病院の相談窓口や会計窓口で相談してみましょう。

### 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。

支払った場合、10万円を超えた分が医療費控除となり、申告すれば税金の控除を受けることができます。

#### ■ 医療費控除

1年間に一定以上の医療費(10万円以上)を

■ メディカル・ソーシャルワーカー  
社会福祉専門職。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。

Q

128

肺がんになったことを誰に伝えるべきですか。

A

昨今、がんに罹患した場合、患者さんご本人や家族への病名・病状告知はほぼ100%行われるようになってきました。その時のこころの衝撃は計り知れないことでしょう。そのこころの衝撃のなかで、肺がんを抱えて生活していくことは、患者さんだけではなく、患者さんを取り巻く周囲の方々の日常生活にも、大きな影響を与えることはいうまでありません。

患者さん自身と、患者さんの一一番身近にいる方々（家族）が、肺がんとどう折り合いをつけて生活していくのかを、孤独にならないように一緒に考えてもらえるサポーター（援助者）の存在はとても重要になってきます。

肺がんになったことについては、①キーパーソン、②かかりつけ医、③患者さんが就労している場合は職場に伝えておくとよいでしょう。

### ①キーパーソン

肺がんと向き合い、治療に主体的に参加するために、サポーターの存在は欠かすことができません。そのなかでも、キーパーソンといって、一番相談しやすく、病状や治療の説明を受ける時に必ず一緒に聞いて、今後の治療方針を選択し、自己決定していく支援をしてくれる人を決めておくとよいでしょう。そのキーパーソンには、日ごろから考えていることや思いを伝えておくとよいでしょう。

また、キーパーソンに、そのほかの家族や親類に肺がんであることをどのように伝えるか、相談してみるのもよいでしょう。

患者さん自身も、キーパーソンとなる方も、1人で問題を抱え込まないように、身体面のみならず、悩みやこころの辛さを医療者（医師や看護師、メディカル・ソーシャルワーカーなど）に相談するようにしましょう。

## ②かかりつけ医

これから肺がんの治療を開始するにあたり、肺がんの主な治療を受ける医療機関とは別に、かかりつけ医がある場合には、かかりつけ医にも病状を伝えておくことが重要です。

今後、あなたの身体のことをよく知っているかかりつけ医と肺がんを治療する医師との連携は非常に大事になります。また、かかりつけ医がない場合、特に肺がんの治療を受ける医療機関が自宅より離れている場合には、近所にかかりつけ医を見つけておくとよいでしょう。急な発熱や下痢、脱水症状などで治療が必要になった場合でも、近所のかかりつけ医があなたの肺がん治療の状況を把握していれば、かかりつけ医も安心して診察・治療を行うことができるでしょう。そのためには、必要に応じて、肺がん担当医とかかりつけ医の双方に病状を伝えるための「診療情報提供書」を書いてもらうことが大事です。

## ③職場（上司、同僚など）

患者さんが就労している場合、肺がんの治療によって、長期の入院が必要になることや、通院で放射線治療や化学療法を受けながら変則勤務を継続したり、体調によっては急に欠勤することになるなど、職場の方の理解が必要になることがあります。

“がん”ということで、ご本人と職場の方がお互い気を遣い合うことはあるでしょうが、過剰な気遣いのないように、職場の一部の方には、あなたの病気の状態をある程度理解してもらえるように伝えていくことをお勧めします。また、傷病手当金の給付を受けたり、職場で加入している団体生命保険の支払いなど、職場の労務担当者に伝えておくことにより、円滑に給付を受けることが可能となります。尚、患者さんの同意なしに、主治医が職場の方々とお話することはありません。

---

### 用語解説

#### ■かかりつけ医

自宅に近く、よく利用している特定の医師のいる医院や病院のことです。

## Q 129

介護してくれる家族がうつ傾向です。誰に相談したらよいですか。

## A

肺がんと診断されると、患者さんやその家族は最初「何故がんになったのか」と、その診断に対して強いストレスを感じ、苦悩することが多いでしょう。

がんを受け入れていく心理的変化の過程には個人差がありますが、多くの患者さんは、最初は「否認・ショック・混乱」の時期（信じられない・何も考えられない）があり、次に「不安・落ち込み」の時期（これからどうなるのか、何もする気が起こらないなど）を経て、次に「がんであることをしかたなくでも受け入れて対処していく」時期を迎えるといわれています。通常では、否認から現実を直視して対処していくとするまでには2~3週間はかかるといわれています。また、こころが落ち着きを取り戻すまでには、3~4ヶ月から1



年かかるともいわれています。がんの場合は転移<sup>てんい</sup>や再発の不安を抱えていることが多く、いったん受容しても、気持ちは揺れ動きながら、否認と受容を繰り返し、がんの状況によって常に「不安・落ち込み」を抱きながら、なんとか対処していくとする患者さんが多いようです。

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み、ぐっすり眠れなくなったり、仕事が手につかなくなるなど、日常生活に支障を来すことがあります。このように不安感にさいなまれたり、気持ちがふさぎがちになった状態が2週間以上続く時は、こころのケアが必要な場合があります。相談先として、心療内科の医師や心理療法士のいる病院やクリニックがよいでしょう。どこに行ってよいか迷われる場合には、患者さんの担当である医師や看護師に相談してみましょう。また、緩和ケアチームの設置されている病院では、緩和ケアチームが家族のこころのケアの相談にも応じている場合もありますので尋ねてみましょう。

がんになった患者さんや家族は、いろいろな面で相談したいことがあると思います。全国各地のがんセンター、都道府県や地域のがん診療連携拠点病院には「相談支援センター」が設置され、さまざまな質問、疑問、心配事に対して担当者（看護師、ケースワーカーなど）が相談を受け付けています。相談の受付時間や担当者は病院によって異なりますので、あらかじめ希望する病院に尋ねてみましょう。国立がんセンターがん情報サービスのホームページに、全国のがん診療連携拠点病院の一覧が掲載され、各病院の「相談支援センター」の概要が提供されています。

#### ▶ 国立がんセンターがん情報サービス

[http://ganjoho.ncc.go.jp/pub/hosp\\_info/hospital01/index.html](http://ganjoho.ncc.go.jp/pub/hosp_info/hospital01/index.html)

#### 用語解説

##### ■ うつ傾向

不安や落ち込み、悲しみや絶望などによって社会からの引きこもりや、不眠、食欲不

振、何もする気が起こらない、思考が停止するなど生活に支障が起こる状態のことといいます。

Q

130

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、<sup>はいよう</sup>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、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るので、入院期間の予定日数を医師や看護師に確認するとよいでしょう。

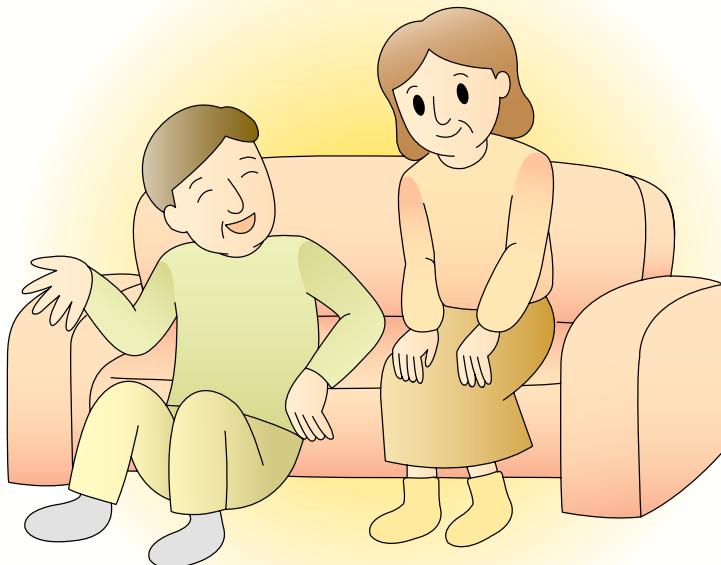
肺がんと診断が告げられ、こころに衝撃を受けたまま入院し治療が始まることがよくあります。外来で治療について説明を受けていても、1回の説明で十分に理解することは困難です。治療方針や病状についてわからないことがあります、早い時期にキーパーソンや家族と一緒に再度説明を受けられるように、前もって面談の時間の予約をするとよいでしょう。担当の看護師に申し出て、時間の調整をしてもらいましょう。その際に、要領よく質問をするため、聞きたいこと、相談したいことを紙に書いておくとよいでしょう。

入院中はずっと寝て過ごすことはありません。体調に応じて、読書をしたり、音楽鑑賞をしたり気分転換を心がけ、体力の低下を予防するため、病院内を歩くなど、患者さん自身で時間の使い方を工夫しましょう。

治療によって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がいる場合もありますので、自分の健康は自分で守るように、手洗いやうがいなど、感染予防に努めましょう。病院にいることが一番安全というわけではありません。

入院期間中には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。入院中は医師や看護師が治療による副作用の程度をみて、適切な対処が速やかに行われます。しかし、退院後は患者さん自身で自己管理していかなければなりません。そこで、入院中に自宅療養になつた場合のことをイメージしながら、**自己管理**方法や対処方法を学ぶ努力をしていきましょう。

また、肺がんと診断されてからも、喫煙されている患者さんは卒煙に向けて努力しましょう。喫煙による肺合併症のリスクは非喫煙者より明らかに高く、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。また体力も消耗しますし、脳や心臓の血管障害の危険性も高くなります。病院によっては禁煙教室など、薬剤師や医師による禁煙相談を行っているところもあるので、医療者に相談してみるのもよいでしょう。



---

#### 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に保つため、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。

Q

131

通院で抗がん剤を続けることになりました。  
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、患者さん自身が主体的に対処しなければなりません。病院によっては1コース目の化学療法を入院で行い、副作用の発現時期やその程度と副作用対策の効果を確認してから、外来化学療法に移行する場合もありますが、初めから外来で化学療法が行われることもあります。どちらの場合においても、患者さんや家族が、発生しやすい副作用とその対処方法を知っておく必要があります。しかし、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。その時の連絡方法については、医師や看護師などから必ず説明があるはずですで、どのような症状の時に病院に連絡したほうがよいのかを知っておくことが必要です。自宅で副作用に対処していくように、吐き気や下痢や便秘などに対しての薬剤が前もって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、その出現時間、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、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家族も不安になると思われます。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よいでしょう。

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。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よいでしょう。

(遠藤 久美、中島 和子)



