

おひとりさま安心ガイド

— がんや治療と付き合う上でのもしもの備え —



手に取ってくださった“あなた”へ

がんや治療と付き合いながら自分らしく生活するためには、あなたが大切にしていること、あなたの支えとなるもの、“もしも”の備えなどについて、前もって考えておいたり、周囲の信頼する人や医療者と、話し合っておくことが重要です。

この冊子は、そのためのヒント集です。

全部通して読んでも、関心のある部分だけを読んでいただいてもかまいません。

「1. がんや治療と付き合うプロセス」では、診断からのプロセス全体を眺めてみました。

「2. あなたが大切にしていることは？」「3. あなたのサポーターは？」については、それぞれについて考える機会になればよいと思います。

「4. “もしも”の備え」では、がん研有明病院がん相談支援センターの医療ソーシャルワーカーや専門看護師・認定看護師が、日頃のご相談対応を通して、がんや治療と付き合う上で前もって考えておいてもよいのでは、と感じることを紹介しています。

また、「5. 病院内・外のサポーター」を紹介しています。

病院スタッフは、がんという病気を経験しても、あなたらしく人生を歩んでいただきたいと願っています。

今はまだ実感のわからない方も、切実に感じている方も、少し考えてみませんか？

目次

手に取ってくださった“あなた”へ	1
1. がんや治療と付き合うプロセス	3
2. あなたが大切にしていることは？	4
3. あなたのサポーターは？	5
4. “もしも”の備え	
① 心の支え	7
② 緊急連絡先	9
③ 医師からの説明時の同席者	10
④ 入院時の身元引受人・連帯保証人	11
⑤ 手術当日の来院待機者	12
⑥ 医療費の支払い	13
⑦ 日常生活に援助が必要なとき	14
⑧ ひとりでの通院がむずかしくなったとき	15
⑨ お金の管理に援助が必要なとき	16
⑩ 自分で判断することがむずかしくなったとき	18
⑪ がんに限らずいつか訪れるときのために	20
5. 病院内・外のサポーター	21
資料編：利用できる制度など	
● 高額療養費制度	23
● 傷病手当金	25
● 介護保険	27
● 社会福祉協議会の有償ボランティア	29
● 在宅医療	30
● 日常生活自立支援事業	31
● 成年後見制度	32
● 遺言	33
おわりに	34

1. がんや治療と付き合うプロセス

- がんや治療の経過は、一人ひとり違います。
- 「診断」「治療」「経過観察」は共通ですが、それぞれの期間の長さは人ごとに違います。歩みも直線的に進むパターンもあれば、行きつ戻りつするパターンもあるかもしれません。
- 意識したことがない方もいるかもしれませんが、わたしたちはみんな、年齢を重ね、いつか「人生の最終段階」を迎えます。それは、がんだけが原因で起こることではありません。
- ここでは、「がんや治療と付き合うプロセス」の、それぞれの時期にあったらいいなあと思う「安心のための“もしも”の備え」を、表に示しました。考える時の参考にしてみてください。

表. 「がんや治療と付き合うプロセス」と「安心のための“もしも”の備え」

安心のための“もしも”の備え	診断	治療	経過観察	人生の最終段階
①こころの支え (p.7)	★	★	★	★
②緊急連絡先 (p.9)	★	★	★	★
③医師からの説明への同席者 (p.10)	★	★		★
④入院時の身元引受・連帯保証人 (p.11)	★	★		★
⑤手術当日の来院待機者 (p.12)		★		
⑥医療費の支払い (p.13)		★		★
⑦日常生活（家事など）に援助が必要なとき (p.14)		★	★	★
⑧ひとりでの通院がむずかしくなったとき (p.15)		★	★	★
⑨お金の管理に援助が必要なとき (p.16)				★
⑩自分で判断することがむずかしくなったとき (p.18)				★
⑪がんに限らずいつか訪れるときのために (p.20)	☆	☆	☆	★

★ 特に重要
☆ あると安心

2. あなたが大切にしていることは？



- がんや治療と付き合いながら自分らしく生活するためには、あなたにとって大切なことを意識しておくことは重要です。何かを決めるときのヒントになることがあります。
- あなたは、これまで、どのようなことを大切にしてきましたか？

<p><からだのこと></p> <p>例えば・・・ 病気や治療のことは詳しく知っておきたい 痛みや苦しさがない</p> <ul style="list-style-type: none">●●●	<p><こころのこと></p> <p>例えば・・・ ストレスはため込めないように発散する 悲しい・つらい気持ちは誰かに聞いてもらう</p> <ul style="list-style-type: none">●●●
<p>私が大切にしていること</p>	
<p><暮らしのこと></p> <p>例えば・・・ 自分のことは自分で決める 経済的に困らない</p> <ul style="list-style-type: none">●●●	<p><社会のなかで></p> <p>例えば・・・ 周囲の人とのつながりを大切にする 仕事を続ける</p> <ul style="list-style-type: none">●●●

- あらためて問われると、むずかしいと感じる方もいるかもしれませんが、ちょっと立ち止まって考える時間を作ってみませんか？
- あなたが大切にしていることは、その時々で変化するかもしれません。時々、考えてみましょう。

3. あなたのサポーターは？

- 今まで、さまざまな大切なことを、あなた自身で決めていらしたことと思います。ですが、がんや治療と付き合うプロセスでは、“サポーター”（応援してくれる人）がいると安心なこともあります。
- 病院で「キーパーソンはどなたですか？」と聞かれた経験はありませんか？
- 病院では、以下のような役割をする家族などを“キーパーソン”と呼ぶことがあります。
 - ・ 緊急時の連絡窓口や医療費の支払いなどの身元保証に関すること
 - ・ 自宅での生活・介護などのケア提供
 - ・ 本人が意思決定できなくなった場合の代理意思決定
- ここでは、より広く “サポーター” として考えてみたいと思います。
- 病院では、一緒に治療に取り組んでいく上で、あなたの “サポーター” が誰かを教えていただき、協力体制をとることがあります。
- 病院スタッフや在宅医療チームなども、あなたの “サポーター” になりたいと思っています。(▶ p.21 病院内・外のサポーター)



- “もしも”に備えて、あなたが、サポートをお願いしたい人、サポートしてくれそうな人を、場面ごとにイメージしてみましょう。

こころの支え _____

緊急連絡先 _____

医師からの説明への同席者

入院時の身元引受・連帯保証人

手術当日の来院待機者

医療費の支払い _____

もしも、日常生活（家事など）に援助が必要なとき _____

もしも、ひとりでの通院がむずかしくなったとき

もしも、お金の管理に援助が必要なとき

もしも、自分で判断することがむずかしくなったとき



がんに限らずいつか訪れる時のために

- 家族や親族がいても何かをお願いすることは難しそう・・・
家族や親族と呼べる人がいない・・・
友人にはお願いごとはしにくい・・・ など
すべての場面で“サポーター”が、すぐには思いあたらぬ方もいるかもしれません。
- また、“サポーター”は、その時々で変化するかもしれません。時々、考えてみましょう。



4-① もしもの備え：こころの支え



がんや治療と付き合うプロセスでは、不安になったり、落ち込んだり、気持ちが揺れ動くことがあるかもしれません。あなたの心のつらさを少なくすることは、がん治療と同じように大切です。

Q. 自分のこころを支えるために、自分でできることはありますか？

- 自分のこころの状態をみつめる時間をつくってみましょう。
 - 今、あなたはどんなことをストレスと感じていますか？
 - つらい気持ちは、どのくらい大きくなっていますか？
 - つらい気持ちは、どのくらい日常生活の支障になっていますか？
- 自分の周りの信頼できる人、話がしやすい人を見つけましょう。
 - 家族、友人、職場の人、医師、看護師、がん相談支援センターのがん専門相談員など、誰かと話をするすることで、気持ちを整理できたり、こころがおだやかになったりすることがあります。
- 自分に合うリラックス法を意識的に取り入れてみましょう。
 - 深呼吸、入浴、テレビ、音楽、散歩、ストレッチ、アロマセラピー、おしゃべり、趣味など・・・
からだの緊張をほぐすことで、こころの緊張がほぐれることがあります。
- 日常生活のリズムを整えましょう。
 - 日常生活のリズムの乱れは、こころの状態に影響することがあります。
- 自分の今までの経験の中からヒントを見つけよう。
 - 今までの人生のなかで、大変な状況をどのように乗り切ってきたかを 考えてみましょう。
何かヒントが見つかるかもしれません。



Q. 情報交換できる仲間が欲しいときには、どうしたらいいですか？

- がんの経過は一人ひとり違いますが、同じような体験をしている仲間（ピアpeer）と語り合うことで、わかちあい、支え合い、がんや治療と向き合うヒントをつかめることがあります。
- 病院内や病院外で、ピアサポート、サポートグループ、患者会、患者サロン、講演会、SNS など、がん患者さん・家族の交流の場が増えています。
- 参加された方からは、
 - 「自分の体験を話すことで、自分の気持ちが整理できた」
 - 「他の方の経験談を聞いて、悩みを解決するヒントを得た」などの感想を聞くことがあります。
- その反面、「聞きたくない話題が出た」「自分の体験とは違った」と感じることもあるようです。
- 交流の場に対して、「合う」「合わない」などの感じ方は、その時の病状やこころの状態で変化することもあります。
- 利用するときは、あなたに合った内容が確認しましょう。
- 患者さん・家族の交流の場に関する情報がほしい場合には、「がん相談支援センター」にお知らせください。



Q. 気持ちのことを医療者に相談したいときは、どうしたらいいですか？

- こころの状態、気持ちについて医療者に相談することは大切です。
- 病院には、医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、こころのケアの専門家（医師、心理士）、専門看護師・認定看護師などがいます。
- ご相談をご希望の方は、担当の医師、看護師、1階「トータルケアコンシェルジュ」や「がん相談支援センター」にお知らせください。



4-② もしもの備え：緊急連絡先

病院では、緊急連絡先の登録をお願いしています。



Q. 緊急連絡先って何のために必要なのですか？

- 何らかの用件で、病院からあなたにどうしても連絡がつかない場合に、緊急連絡先に連絡をさせていただくことがあるかもしれません。

Q. 緊急連絡先になってくれる人が思いあたらないのですが・・・

- 病気をきっかけに、疎遠になっていた家族や親族と、連絡を取り合うようになったという方もいます。
- きょうだいや親せき、知人などでお願いできる方がいないか、もう一度考えてみてください。



- 緊急連絡先として職場を登録する場合などで、病院から連絡した際に、病院名を名乗らないでほしいなどの要望があれば配慮いたします。



4-③ もしもの備え：医師からの説明時の同席者

病院では、医師からの大切な説明時には、当事者であるあなた以外の方の同席をお勧めしています。



Q. なぜ、医師から説明時に同席者が必要なのですか？

- がんや治療について医師から説明を聞く場面では、普段以上に緊張するのは自然なことです。説明後に「聞きたいことがうまく聞けなかった」と感じることも少なくありません。
- 信頼できる誰かに一緒にいてもらうことは、心強いものです。
- 誰かにより冷静に説明を聞いてもらっておくと、あなたが聞き漏らしている内容に気づいたり、メモをとってもらえたりすることもあります。
- 同じ説明を聞いた場合でも、受け止め方は一人ひとり違うことが少なくありません。後に「あの時、こういう説明だったよね」と確認でき、理解の助けになることがあります。
- 説明を聞きながらメモを取るのに自信がないなどの場合に、医師に録音について申し出る方もいます。

Q. 同席してもらう人に、どんなことをお願いしておくといいですか？

- 現段階でわかっていることをある程度伝えておくと、同席者も状況を理解しやすいでしょう。
- 医師への質問、確認事項があれば、事前に箇条書きのメモをつくり、同席者と共有して、一緒に質問の優先順位を付けておくともよいでしょう。
- 質問しそびれていることに気づいたら指摘してもらうことや、メモをとってもらうことなどを、お願いしておくのもよいかもしれません。



*お困りの場合には、医師、看護師、がん相談支援センターにご相談ください。

4-④ もしもの備え：入院時の身元引受人・連帯保証人

病院では、入院時に身元引受人・連帯保証人の登録をお願いしています。

Q. 身元引受人・連帯保証人って、何のために必要なのですか？

- 身元引受人とは、万一のことがあった場合に、身柄を引き取ったり、必要な手続きを行ったりする人のことです。
また、連帯保証人とは、万一のことがあった場合に、本人に代わって支払いをする人のことです。
- あくまでも備えではありますが、万一の場合に、手続きなどをスムーズに進めるために、身元引受人・連帯保証人の登録をお願いしています。

Q. 身元引受人・連帯保証人をお願いできる人がいないのですが・・・

- ご本人が自分で対応できる場合に、病院から、身元引受人・連帯保証人の方に何かをお願いすることは、ほとんどありません。
- 身元引受人・連帯保証人をお願いする方の不安や負担感を小さくするために、事前に入院医療費の見込みを確認し確保するなど工夫している方もいるようです。
- 病気をきっかけに、疎遠になっていた家族や親族と連絡を取り合うようになったという方もいます。
- きょうだいや親せき、知人などでお願いできる方がいないか、もう一度考えてみてください。



*お困りの場合には、がん相談支援センターや
1階「入院受付」にご相談ください。

4-⑤ もしもの備え：手術当日の来院待機者

病院では、全身麻酔による手術の当日には、来院待機者の確保をお願いしています。

Q. なぜ、手術当日に来院待機者が必要なのですか？

- がんがわかってから、治療について、担当の医師から提案を受け、あなたがどうしたいのかの意思・考えを伝えて、話し合いながら決めてきたことと思います。
- 手術のための全身麻酔中は、一時的に意識がない状態となるため、自分の治療に関する意思表示ができません。
- 実際には限りなくゼロに近いのですが、不測の事態が発生した場合、治療についての話し合いは、来院待機者で行います。
- 手術当日の来院待機者が困らないように
 - 手術説明に同席してもらっておくと、来院待機者も安心です。
 - 治療に関するあなたの意思・考えについて、来院待機者にも伝えておきましょう。

Q. 手術当日の来院待機者の確保がむずかしそうなのですが・・・

- 来院待機者の心当たりがまったくない方は、担当の医師にお申し出ください。
 - 手術中にどのような不測の事態が考えられるのか、その時どのように対応するのかについて、事前に話し合いをしておくことが重要です。



4-⑥ もしもの備え：医療費の支払い

医療費の支払いは、外来では当日、入院では請求書をお渡し後1週間以内にお願ひしています。



Q. 入院時は多額の現金を持ち込まないようにと言われました。

入院医療費の支払いの準備は、どうしたらいいですか？

- 紛失・盗難防止のため、入院時の現金の所持は必要最低限にしています。
- 1階の銀行ATM、コンビニエンスストア内ATMでは、キャッシュカードがご利用いただけます。
- 医療費の支払いには、クレジットカードやデビットカードの利用、退院後の振り込みも可能です。
- 事前に入院医療費の概算をお知りになりたい場合には、1階2番再診受付または入院受付でお尋ねください。

Q. 医療費の支払いが心配なのですが・・・

- がん治療は「費用が高い」というイメージがありますが、健康保険では医療費自己負担の上限額が設定されています。
「高額療養費制度」(▶▶ p.22)の「限度額適用認定証」を病院に提示すると、窓口での医療費の支払いを自己負担の上限額までにすることができます。
- 会社員や公務員の方が、治療のために仕事を休むことで収入が減少した時に利用できる制度として「傷病手当金」(▶▶ p.24)があります。
- 1階の「がん情報コーナー」には、制度に関する冊子等があります。

*お困りの場合には、がん相談支援センターにご相談ください。

4-⑦ もしもの備え：日常生活に援助が必要なとき

がんや治療と付き合うプロセスでは、日常生活活動に負担を感じることもあるかもしれません。

Q. いつも通りの家事が大変と感じたら、どうしたらいいですか？

- 自分で工夫できることもあります。
 - つらいときには無理せずに、配食・宅配サービス、ネットスーパーなどを利用するのもよいでしょう。
 - 少しでも体調のよい時期や時間帯、自分のペースに合わせて予定を立てましょう。
 - 完璧を目指さずに、時には手を抜くことも大切です。
 - 散歩やストレッチなど、身体を動かす活動を、無理のない程度に続けましょう。
- 今の体調は一時的なのか、しばらく続きそうなのか、医師や看護師に確認しておくとお見通しがもちやすいです。
- 一時的に援助が必要な場合には
 - 「**社会福祉協議会の有償ボランティア**」(▶p.28)による家事援助や車いす貸出、シルバー人材センター、民間企業の家事代行サービスなどがあります。
 - サービス内容、料金などはさまざまです。納得できるものを選びましょう。
- 継続的に援助が必要な場合には
 - 「**介護保険**」(▶p.26)の申請によって、生活援助を受けられることがあります。



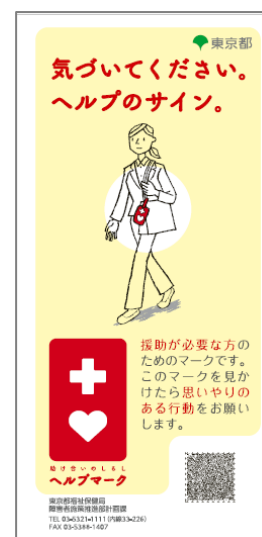
4-⑧ もしもの備え：ひとりでの通院がむずかしくなったとき

自宅から病院までの距離や体調にもよりますが、がんや治療と付き合うプロセスでは、ひとりで通院することがむずかしいと感じることがあるかもしれません。



Q. ひとりで通院するのが大変と感じたら、どうすればいいですか？

- 自宅から病院まで遠距離の場合には、通院や診療待ち時間の負担感が大きくなりやすいです。
- 通院方法の工夫をしている方もいます。
 - 通勤ラッシュ時間帯の移動を避ける
 - 座りやすい交通機関ルートを選ぶ
 - ヘルプマークを付ける
 - 時間にゆとりをもつ
 - タクシーを利用する
 - 知人などに送迎してもらう
- 自宅近くに「かかりつけ医師」を持ち、がん診療医師との2人主治医の体制も安心です。
- 条件があり利用できる方は限られますが、「介護保険」(▶▶p.26)と自費サービスで、通院介助をしてもらったり、介護タクシーを利用したりする方もいます。
- 「在宅医療」(▶▶p.29)を利用して、医師や看護師などに、定期的に自宅に来てもらい、医療・ケアを受ける方もいます。
- 治療の場を自宅近くの病院・クリニックに移すことを選択する方もいます。
- 筋力・持久力を維持するための活動を、無理のない程度に、日常生活に取り入れておくことも大切です。



4-⑨ もしもの備え：お金の管理に援助が必要なとき

お金の管理については、お願いできる人が限られてしまうことが多いことの1つです。



Q. “もしも”に備えて、お金の管理について考えておくといいいことは？

- 日常生活のお金の出し入れには、「家賃」「電気・ガス・水道などの公共料金」「健康保険や介護保険の保険料」「税金」「新聞代」「電話料金」「インターネット料金」などがあります。
- 自分で対応できない場合、支払い方法によっては、誰かにお願いすることが必要になるため、事前に支払い方法を変更する方もいます。
- 「**介護保険**」（▶p.26）では、掃除、洗濯、買い物などの生活援助をヘルパーにお願いすることが可能ですが、お金の管理や支払いの代行はお願いできません。
- 利用できる方は限られますが、社会福祉協議会の「**日常生活自立支援事業**」（▶p.30）の活用を検討できる場合もあります。
- 信頼できる家族や親族、友人など、お願いできる人が思いあたらない場合には、司法書士や行政書士、弁護士、NPO 法人などと契約して、有料で代行してもらう方もいます。



- 有料サービスの利用を検討する場合には、契約時や解約時のトラブルを避けるための注意も必要です。

- ① 自分の希望をしっかりと伝え、サービス内容や料金等をよく確認しましょう
- ② 預託金* 等の用途や解約時の返金に関する条件について予め確認しておきましょう
- ③ 契約内容を周囲の人にも理解してもらうよう心がけましょう
- ④ 契約や解約に際しトラブルになった場合にはすぐに最寄りの消費生活センター等に相談しましょう

独立行政法人国民生活センター「身元保証などの高齢者サポートサービスをめぐる契約トラブルにご注意」より
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20190530_1.html

* 預託金：契約の際にサービス業者に預け入れる敷金、保証金

- 財産などの相続・活用に関する希望がある場合には
 - 事前に意思表示しておく方法として、「**遺言書**」（▶p.32）があります。
 - 財産の整理や相続については、法律に関する専門的な知識が必要になり、専門家の関わりでスムーズに進むこともあります。お住いの市区町村や社会福祉協議会で行っている無料の法律相談を利用してみることも一つです。
 - 法的な効力はありませんが、「エンディングノート」（▶p.17）に財産や持ち物などに関する意向を示している方もいます。

4-⑩ もしもの備え：自分で判断することがむずかしくなったとき

最近、耳にすることが増えている「人生会議」「エンディングノート」「成年後見制度」について紹介します。

Q. “人生会議” ってなんですか？

- もしものときに、あなたが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。
- ACP（アドバンス・ケア・プランニング）と呼ばれることもあります。
- 担当の医師や看護師とも相談しながら考えましょう。



厚生労働省 「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



Q. “エンディングノート” ってなんですか？

- 万が一のことが起こった場合や人生の最終段階を見据えながら、自分らしく生き抜くために人生の振り返りをしつつ、残された周囲の人が困らないように、あなたが大切にしていることや思いを、周囲の人に託すために作成するノートです。
- 記載内容には、決まったものではありません。人生の最終段階の医療の希望、葬儀の希望、友人・知人の連絡先、貯蓄・保険・年金などの情報を書くことが多いようです。



- 書店などで市販されているもの、インターネットで紹介されているもの、一般的なノートを使って独自に作成する方もいます。
- 「遺言書」(▶▶p.32)とは異なり、エンディングノートには法的な効力はありません。
- 大切なことではありますが、エネルギーを消耗する作業でもあります。根を詰め過ぎずに、書きやすいところから取り組んでみるのもよいでしょう。



Q. “成年後見制度”ってなんですか？

- 「**成年後見制度**」(▶▶p.31)は、認知症、知的障害、精神障害などの影響で、判断能力が衰えてしまった方の財産や生活を守るための制度です。
- 「成年後見制度」には、「法定後見」と「任意後見」の2種類があります。
 - 「法定後見」は、すでに判断能力が衰えてしまった場合、周囲の方が手続きをして後見人となり、その方の財産を不当な契約などから守ります。
 - 「任意後見」は、ご本人が元気で判断能力があるうちに、将来、自分の判断能力が低下した場合に備え、任意後見人を選び、公正証書で任意後見契約を結んでおくものです。

4-⑪ もしもの備え：がんに限らずいつか訪れるときのために

これからの人生を自分らしく、よりよく過ごすために、早くから“終活”について考え出す方が少しずつ増えているようです。

いまは考えたくないという方もいると思います。その場合は、あなたが必要と感じたタイミングで読んでみてください。

Q. 今から考えておけることは、どんなことですか？

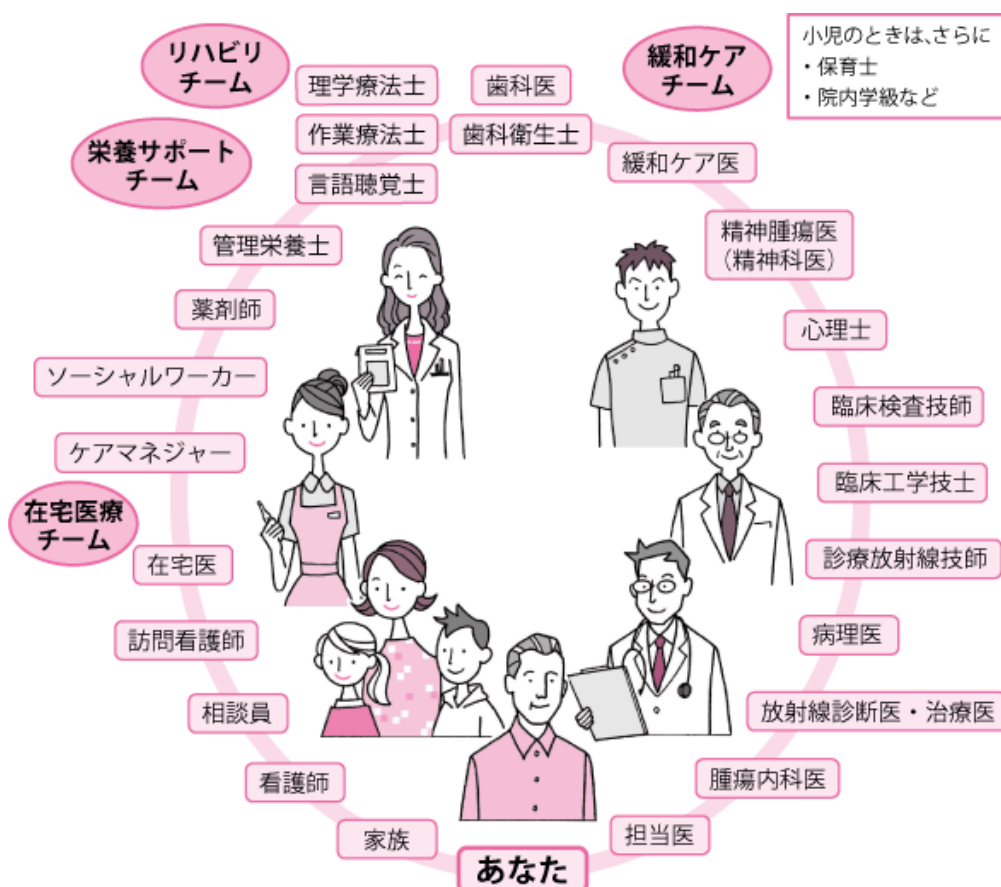
- エンディングノート (▶p.18) の作成や、将来必要になる様々な手続きなどを調べておくことが、安心につながることもあります。その例をみてみましょう。

旅立ち直後	<input type="checkbox"/> 旅立ったことを知らせてほしい人 <input type="checkbox"/> 病院・施設などの退院・退所手続きや精算 <input type="checkbox"/> 臓器提供の意思 <input type="checkbox"/> 献体の意思
葬儀	<input type="checkbox"/> 葬儀をする？／しない？ <input type="checkbox"/> 葬儀の費用 <input type="checkbox"/> 誰に依頼する？ <input type="checkbox"/> 葬儀を知らせてほしい人
お墓	<input type="checkbox"/> 自分のお墓はある？／ない？ <input type="checkbox"/> お墓の費用 <input type="checkbox"/> 供養の方法 <input type="checkbox"/> 先祖代々のお墓はどうする？
遺産相続	<input type="checkbox"/> 相続の希望 <input type="checkbox"/> 法定相続人 <input type="checkbox"/> 遺言状
持ち物	<input type="checkbox"/> 自室の片づけ <input type="checkbox"/> 譲りたいもの <input type="checkbox"/> 処分するもの
ペット	<input type="checkbox"/> ペットの世話 <input type="checkbox"/> かかりつけの動物病院
解約や返却などの 手続きが必要なもの	<input type="checkbox"/> 各種の保険（公的、民間） <input type="checkbox"/> 年金 <input type="checkbox"/> 預金口座 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 公共料金＜電気、ガス、水道、放送受信料など＞ <input type="checkbox"/> 賃貸住宅 <input type="checkbox"/> 電話、インターネットなど <input type="checkbox"/> パスポート <input type="checkbox"/> 運転免許証
デジタル遺産	<input type="checkbox"/> 携帯電話やタブレットやパソコンのデータの処理 <input type="checkbox"/> インターネット上で使用しているサービスや SNS

- 大切な内容ではありますが、根を詰めて考えるとエネルギーの消耗が大きくなりやすいので、注意しましょう。

5. 病院内・外のサポーター

- 病院のなかでは、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、医療ソーシャルワーカー、心理士、検査技師、事務職員など、さまざまな職種が働いています。
- 病院の外にも、在宅医療チームなど、あなたの治療や療養のサポーターになりたいと思っている人たちがいます。



国立がん研究センターがん対策情報センター(2013):患者必携 がんになったら手にとるガイド(普及新版)

<http://ganjoho.jp/hikkei/chapter2-1/02-01-05.html>

- 病院内や病院外で、あなたに合ったサポーターを探したいと思ったときは、1階「トータルケアコンシェルジュ」や「がん相談支援センター」にお知らせください。

資料編：利用できる制度など

資料編：高額療養費制度

みなさんが加入している健康保険では、1ヶ月間（1日～末日）に支払う医療費の自己負担の上限額が設定されています。

高額療養費制度は、1ヶ月間（1日～末日）に支払う医療費の自己負担の上限額を超えたときに、超えた額が保険者から支給される制度です。

問い合わせ窓口

- ・ 健康保険証の発行元（保険者）

限度額適用認定証

- ・ 健康保険証の発行元（保険者）から「限度額適応認定証」の交付を受け、事前に1階2番再診受付に提示いただくことで、病院窓口での支払いが自己負担の上限額までになります。
- ・ 70歳以上で、所得区分が「現役Ⅲ」および「一般」に該当する方は、「限度額適応認定証」の提出は必要ありません。

自己負担限度額

- ・ 自己負担限度額は、1ヶ月間の医療費の自己負担の上限額で、年齢や被保険者の所得区分によって異なります。
- ・ 健康保険の対象とならない費用（入院中の食事代、差額室料など）は、対象外です。
- ・ 同じ医療機関であっても、外来と入院、内科と歯科は分けて計算します。
- ・ 「多数該当」という仕組みによって、過去12ヶ月に3回以上、自己負担限度額を超えた場合には、4回目から自己負担限度額が少なくなります。
- ・ 「世帯合算」という仕組みによって、一つの医療機関などでの自己負担（院外処方代含む）では自己負担限度額を超えない時でも、同じ月の別の医療機関などでの自己負担（69歳以下の方は、自己負担が21,000円以上であることが条件）を合算することが出来ます。この合算額が自己負担上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

院外薬局で支払ったお薬代の扱い

- ・ 高額療養費の対象になり、処方せんを発行した医療機関の医療費と合算できます。
- ・ 病院窓口で限度額適用認定証を提出した場合でも、払い戻しの手続きが必要な場合があるため、健康保険証の発行元（保険者）に確認してください。

限度額適用認定証を利用しなかった場合

- 健康保険証の発行元（保険者）に問い合わせの上、高額療養費の払い戻し申請の手続きが必要になります。払い戻し期限は2年間です。

参考

- 厚生労働省：高額療養費制度を利用される皆様へ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/hoken/juuyou/kougakuiryou/index.html

表. 69歳以下の自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額（月額）	
ア	年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上	1～3回目	252,600円+（総医療費－842,000円）×1%
		4回目以降*	140,100円
イ	年収約770万円～1,160万円 標準報酬月額53万円～79万円	1～3回目	167,400円+（総医療費－558,000円）×1%
		4回目以降*	93,000円
ウ	年収約370万円～約770万円 標準報酬月額28万円～50万円	1～3回目	80,100円+（総医療費－267,000円）×1%
		4回目以降*	44,400円
エ	～年収約370万円 標準報酬月額26万円以下	1～3回目	57,600円
		4回目以降*	44,400円
オ	住民税非課税	1～3回目	35,400円
		4回目以降*	24,600円

* 過去12ヶ月間に高額療養費の支給が3回以上あった場合

表. 70歳以上の自己負担限度額

所得区分 <自己負担割合>		自己負担限度額（月額）		
			外来（個人）	外来+入院（世帯ごと）
現役並み	現役Ⅲ 年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上 <3割>	1～3回目	252,600円+（総医療費－842,000円）×1%	
		4回目以降*	140,100円	
	現役Ⅱ 年収約770万円～1,160万円 標準報酬月額53万円～79万円 <3割>	1～3回目	167,400円+（総医療費－558,000円）×1%	
		4回目以降*	93,000円	
	現役Ⅰ 年収約370万円～約770万円 標準報酬月額28万円～50万円 <3割>	1～3回目	80,100円+（総医療費－267,000円）×1%	
		4回目以降*	44,400円	
一般	年収約156万円～年収約370万円 標準報酬月額26万円以下 <1～2割>	1～3回目	18,000円	57,600円
		4回目以降*	〔年間上限〕 144,000円	44,400円
低所得	低所得Ⅱ（住民税非課税：Ⅰ以外） <1～2割>	8,000円		24,600円
	低所得Ⅰ（住民税非課税：年金収入80万円以下など） <1～2割>			15,000円

* 過去12ヶ月間に高額療養費の支給が3回以上あった場合

資料編：傷病手当金

会社員や公務員の方が、病気やケガのために仕事を休んで収入が減少した場合に、申請して給付を受けるための制度です。

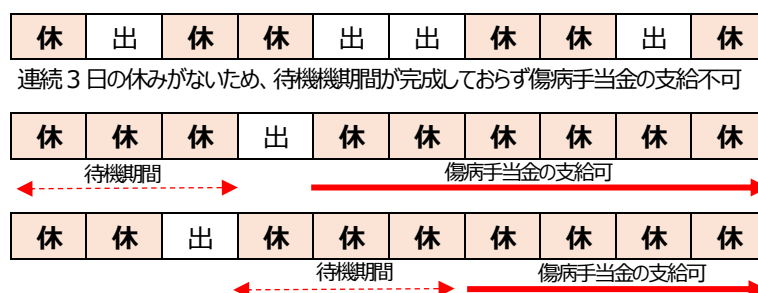
国民健康保険加入者は、対象外となります。ただし、健康保険証の発行元（保険者）が、市区町村以外の「国民健康保険組合」の場合には、給付の内容は異なりますが「傷病手当金」の制度がある場合もあります。

問い合わせ窓口

- ・ 会社の人事労務担当者 または 健康保険証の発行元（保険者）

受給要件

- ・ すべてを満たしたとき
 - ① 病気やケガの療養のために仕事に就くことができない（労務不能と医師が判断）
 - ② 連続する3日を含み4日以上仕事に就けない
 - ③ 給与が支払われていない、または、その支払い額が傷病手当金より少ない



※待機期間 ◀▶ : 有給休暇・土日祝等の公休日を含む連続3日休んだ期間

- ・ 同一の傷病に対して、原則として1年6ヵ月です。

受給期間

- ・ 受給開始日が2020（令和2）年7月1日以前の場合は、「受給開始日から起算して最長1年6ヵ月まで」となります。
- ・ 受給開始日が2020（令和2）年7月2日以降の場合には、「受給開始日から通算して1年6ヶ月に達する日まで」となります。

1日あたりの受給額

- ・ <受給開始日の以前の直近12ヵ月間の各標準報酬月額平均額> ÷ 30日 × 2/3

申請から受給までの流れ

- ・ 勤務先または保険者から申請書類を入手して、本人、医療機関、勤務先が必要事項を記入の上、保険者に提出します。

退職後も傷病手当金を受給できる条件

- ・ 退職日時点で「傷病のため仕事ができない」時、下記の3つの条件を満たした場合に、退職後も傷病手当金の受給が可能です
 - ① 被保険者の資格喪失をした日の前日(退職日)までに継続して1年以上の被保険者期間(健康保険任意継続の被保険者期間を除く)があること
 - ② 資格喪失時に傷病手当金を受けているか、または受ける条件を満たしていること
 - ③ 退職日に休んでいること

社会的治癒について

- ・ 一度傷病手当金の受給を満了した方で、復職し、一定期間経過した後に再発した場合、医学的には同一の傷病であったとしても、社会的には病気が治った(=治癒した)状態があったとみなし、再発を別の傷病として扱い、改めて傷病手当金を受給できる場合があります。
- ・ 「社会的治癒」の取り扱いは各健康保険組合で判断することになっています。加入している健康保険組合に確認してみましょう。

参考

- ・ 全国健康保険協会 病気やケガで会社を休んだとき
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat310/sb3040/r139/>

資料編：介護保険

病気や高齢によって介護が必要な状態と判断された場合に、医療・福祉サービスを受けることができる制度です。

問い合わせ窓口

- ・ 市区町村役所（介護保険担当課） または 地域包括支援センター

地域包括支援センター	
設置主体	市町村
職員	保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）など
業務内容	① 総合相談支援：要介護認定の申請や、認知症や身体機能の低下に対する不安など、ありとあらゆる相談への対応 ② 介護予防ケアマネジメント（要支援1・2の利用者のケアマネジメント） ③ 権利擁護：高齢者の人権や財産などを守るための活動 ④ 包括的・継続的ケアマネジメント支援
備考	・住所によって担当の地域包括支援センターが決まっています ・地域によって、呼び名が異なることがあります

対象者

- ・ **65歳以上**で、原因を問わず、介護や支援が必要と認定されたとき
- ・ **40～64歳**で、特定の病気（特定疾病）が原因で、介護や支援が必要と認定されたとき
 ＊特定疾病には、“がん”が含まれるが条件あり

介護や支援が必要という認定（介護度）の目安

要支援1・2	日常生活上の基本的動作についてはほぼ自分で行うことができるが、要介護予防は必要
要介護1	手段的日常生活動作の能力が低下し、部分的な介助が必要
要介護2	日常生活動作に部分的な介助が必要
要介護3	日常生活動作、手段的日常生活動作が著しく低下し、ほぼ全面的な介助が必要
要介護4	介護なしには日常生活を営むことが困難
要介護5	介護なしには日常生活を営むことがほぼ不可能

＊手段的日常生活動作：家事、交通機関の利用、電話対応、スケジュール調整、服薬管理、金銭管理等

＊日常生活動作：起居動作、移乗、移動、食事、更衣、排泄、入浴、整容

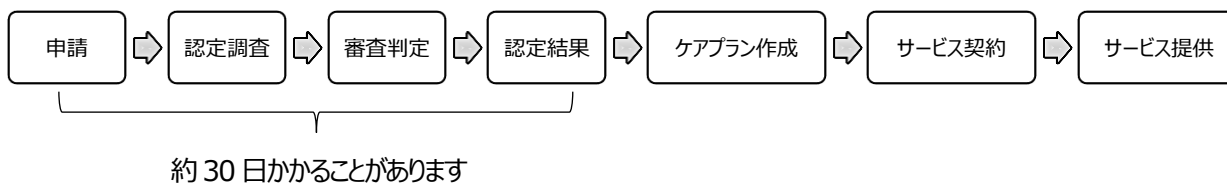
主なサービス内容

- ・ 要介護区分に応じた支給額を上限として利用が可能です。

訪問サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問介護：身体介護 家事援助* *原則として同居家族がいる場合には、利用できない ・訪問入浴介護 ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション など
通所サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・通所介護（デイサービス） ・通所リハビリテーション
短期入所サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・短期入所生活介護（ショートステイ） ・短期入所療養介護
福祉用具貸与	<ul style="list-style-type: none"> ・車いす、電動ベッド・マットレス*など *原則して、要支援1・2と要介護1では利用できない ・歩行器、松葉杖、手すり、スロープ（工事不要なもの） など
福祉用具購入費の支給	<ul style="list-style-type: none"> ・ポータブルトイレ、シャワーチェア など
住宅改修費の支給	<ul style="list-style-type: none"> ・手すりの設置、段差の解消、扉の取り換え など

介護サービスの利用の手続き

- ・ 市区町村役所（介護保険担当課） または 地域包括支援センターで相談・申請をして、要介護（要支援）認定を受けることが必要です。



- ・ 一度手続きをして認定を受けておくと、体調の変化時に、スムーズな対応が可能です。
- ・ 早めに「地域包括支援センター」に相談しておくと、安心につながることもあります。

参考

- ・ 厚生労働省 介護保険制度について

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/2gou_leaflet.pdf

資料編：社会福祉協議会の有償ボランティア

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の人々の協力を得て、家事・介護などのお手伝いを受けることができる、社会福祉協議会の「有償ボランティア活動」があります。

問い合わせ窓口

- ・ 市区町村の社会福祉協議会

対象者

- ・ 高齢者、障害者、その他の人（病気やけが、産前産後など）

主なサービス内容

- ・ 地域ごとで、サービス内容や料金は異なります。

江東区の例

種類	対象者	内容	料金
高齢者・障害者等向け	・おおむね60歳以上の 高齢者・障害のある 人	・家事援助サービス (掃除・買い物・調理等)	平日9~17時：700円/時間 その他：840円/時間
		・介護サービス (通院・外出介助・車いす介助等)	平日9~17時：840円/時間 その他：1,050円/時間
その他一般区民向け 一時支援サービス	・一時的に家事・介護 援助が必要な人 (病気やけが、産前 産後、ひとり親家庭、 介護者が急用)	・家事援助サービス (掃除・買い物・調理等)	平日9~17時：700円/時間 その他：840円/時間
		・介護サービス (通院・外出介助・乳幼児介助等)	平日9~17時：840円/時間 その他：1,050円/時間
ちよこっとサービス	・高齢者のみ世帯 (60歳以上) ・障害者のみ世帯 ・高齢者・障害者のみ 世帯	・30分程度で終了する、継続性の ない、単発・簡単な活動 (電球・電池交換、買い物代行、 ゴミ出し、季節道具の入替え等)	平日9~17時：500円/30分 (年会費なし) *世帯で4回/年まで

参考

- ・ 江東区社会福祉協議会 ふれあいサービス <https://koto-shakyo.or.jp/fureai/>

資料編：在宅医療

住み慣れた自宅などに、医師や看護師などに計画的・定期的に来てもらい、医療・ケアを受けることができます。

問い合わせ窓口

- ・ 通院中の病院・クリニックの医師・看護師、地域包括支援センター（▶▶p.26）、ケアマネジャーなど

対象者

- ・ 自宅などでの医療・ケアを必要とする人

主なサービス内容

- ・ 医師が自宅などでの療養が必要だと判断した時に、以下のサービスを受けることができます。

訪問診療	医師が、通院が困難な方のご自宅に訪問し、診療を行います
訪問看護	看護師が、ご自宅に訪問し、安心感のある生活を営めるよう処置や療養中の世話等を行います
訪問薬剤管理	薬剤師が、通院が困難な方のご自宅に訪問し、薬の飲み方や飲み合わせ等の確認・管理・説明等を行います
訪問による リハビリテーション	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、通院が困難な方のご自宅に訪問し、運動機能や日常生活に必要な動作を行えるように、訓練や家屋の適切な改造の指導等を行います
訪問栄養食事指導	管理栄養士が、ご自宅などに訪問し、病状や食事の状況、栄養状態や生活の習慣に適した食事等の栄養管理の指導を行います
訪問歯科診療・ 訪問歯科衛生指導	歯科医師・歯科衛生士が、通院が困難な方のご自宅に訪問し、歯の治療や入れ歯の調整等を通じて食事を噛んで飲み込めるよう支援を行います

参考

- ・ 厚生労働省 在宅医療の推進について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000061944.html>

資料編：日常生活自立支援事業

判断能力が十分ではない状態になった場合に、地域において自立した生活が送れるように、契約に基づいて、福祉サービスなどの利用援助などを受けられる事業です。

問い合わせ窓口

- ・ 市区町村の社会福祉協議会

対象者

- ・ 認知症高齢者、知的障害者、精神障害者などで、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方
(本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる方)

主なサービス内容

福祉サービスの利用援助	・福祉サービスの利用に関する情報の提供、相談 ・福祉サービスの利用における申し込み、契約の代行、代理 ・入所、入院している施設や病院サービスや利用に関する相談 ・福祉サービスに関する苦情解決制度の利用手続きの支援
日常生活費の管理	・福祉サービスの利用料金の支払い代行・病院への医療費の支払いの手続き ・年金や福祉手当の受領に必要な手続き ・税金や社会保険料、電気、ガス、水道などの公共料金の支払いの手続き ・日用品購入の代金支払いの手続き ・預金の出し入れ、解約の手続き
日常生活に必要な事務手続き	・住宅改造や居住家屋の賃借に関する情報提供、相談 ・住民票の届出等に関する手続き ・商品購入に関する簡易な苦情処理制度（クーリング・オフ制度等）の利用手続き
大切な書類等の預かり	・通帳、証書（年金、保険、不動産、契約書など）、印鑑などの預かり

利用料

- ・ 実施主体が定める利用料（訪問 1 回あたりの利用料は平均 1,200 円）

参考

- ・ 厚生労働省 日常生活自立支援事業

<https://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/kokensite/hiyou/index.html>

資料編：成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの影響で、判断能力が衰えてしまった方の財産や生活を守るための国の制度です。

問い合わせ窓口

- ・ 地域包括支援センター（▶▶p.26）、社会福祉協議会、法務局・法務省

成年後見制度の種類

法定後見	本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる			
		後見	補佐	補助
	対象者	判断能力が欠けているのが通常	判断能力が著しく不十分	判断能力が不十分
	申立て	本人、配偶者、4親等内の親族、検察官、市町村長などが、家庭裁判所へ		
	後見人の選任	本人のためにどのような保護・支援が必要か等に応じて、家庭裁判所が選任		
	代理権の範囲	財産に関するすべての法律行為	申立の範囲内で家庭裁判所が審判で定める	
費用	申立手数料、登記手数料、鑑定料（必要時）、その他 成年後見人への報酬支払：仕事内容と資産等に基づき家庭裁判所が定める			
任意後見	本人が元気で判断能力があるうちに、将来、自分の判断能力が低下した場合に備えて、任意後見人を選び、公正証書で任意後見契約を結んでおく			

成年後見人ができること／できないこと

できること	財産管理	<ul style="list-style-type: none"> ・本人名義の現金や預貯金、有価証券など現金同等物の管理 ・居住中の自宅や本人名義の不動産などの管理 ・自動車などの動産類の管理
	身上監護	<ul style="list-style-type: none"> ・通院・入院の手配や契約 ・介護施設の選定や施設への入所などの契約、サポート ・住所変更などの登記変更、家庭裁判所への報告
できないこと	<ul style="list-style-type: none"> ・介護や介助 ・日用品の購入 ・医療行為に関する意思決定の代理（代理人署名） ・身元保証人・身元引受人・入院保証人などになること 	

参考

- ・ 法務省 成年後見制度 <http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html>
- ・ 後見サイト東京家庭裁判所後見センター
<https://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/kokensite/index.html>

資料編：遺言

自分の財産の処分や相続の割合の変更など希望がある場合の意思表示の方法です。

種類	作成方法	保管方法	長所	短所
自筆証書遺言	・自筆ですべての文章と日付を書き、署名・押印をする	・遺言の原本を本人が保管	・自分自身で作成できる ・費用がかからない	・誤りがあると遺言として認められない ・発見されにくい ・廃棄、隠匿、改ざんの恐れ
		・遺言の原本・画像を法務局で保管	・全国一律のサービス ・遺言書の存在の把握が容易	・法務局への手続き ・手数料が必要
公正証書遺言	・二人の証人が立会い、遺言する人の口述通りに公証人が遺言を作成する	・遺言の原本を公証人が保管 ・正本（原本と同じ効力をもつ）は本人が保管	・内容に誤りがなく、遺言としての信用性が高い ・紛失や偽造の心配がない	・費用がかかる ・証人が二人必要
秘密証書遺言	・封印した遺言を公証役場に持参し、二人の証人が立会い、遺言であることを証明する手続きをする	・遺言の原本を本人が保管	・遺言の内容を誰にも知られない	・誤りがあると遺言として認められない ・実際にはあまり利用されていない

参考

- ・ 日本公証人連合会 遺言

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000644718.pdf>

メモ

メモ

メモ

おわりに

この冊子を手にとっていただいております。
がんや治療と付き合いながら自分らしく生活するために、
あなたの意向の実現には、あなたが大切にしていること、
あなたの支えとなるもの、“もしも”の備えなどについて、
前もって考えておいたり、周囲の信頼する人や医療者と
話し合っ共有しておくことが重要です。

しかし、同時に、エネルギーの消耗も大きいなあと感じた方
もいらっしゃるかもしれません。

“もしも”に備えて、誰かと一緒に考えてみたいと思った
時には、ぜひ病院スタッフにもお知らせください。

【 発行・お問い合わせ先 】

がん研究会有明病院 がん相談支援センター

電話番号：03-3570-0419（直通）

受付時間：平日 月～金 10:00～16:30

2021年2月1日 初版発行

2021年10月1日 第2版発行

