

# がんと向かい合うために 身近にサポーターがいます。

## 1 信頼できる情報を得る

インターネットなどが普及し、がんに関する情報が簡単に得られるようになった反面、たくさんの情報に混乱してしまう場合があります。自分自身にあてはまる情報でないこともあります。入手した情報は必ず信頼できる主治医や看護師、薬剤師などスタッフに相談しましょう。

がん相談支援センターにもがんに関する書籍などがあるので利用しましょう。

## 2 信頼できる窓口・専門家のサポートを利用しよう

患者さんやご家族のほか、どなたでも無料で利用できる窓口があります。県内には厚生労働省が指定したがん診療連携拠点病院が5ヶ所あり、それぞれに「がん相談支援センター」が設置されており、その病院で診察を受けていない方もご利用できます。

治療のことで困ったら、まずは、患者さんの病状や治療法をもっとよく知っている主治医に相談してみましょう。希望や気持ちが伝わっていないと感じているときは、外来の看護師や相談支援センターの相談員に相談するのもおすすめです。

症状や副作用がつらいときは、我慢せずに、主治医や看護師、相談支援センターの相談員に伝え、緩和ケアを受けましょう。

近年、がんと診断された後も働き続ける人が増えています。仕事と治療の両立について心配なときは、すぐに退職を考えるのではなく、まずは主治医や相談支援センターの相談員に相談し、職場への病状等の伝え方や働き方、活用できる制度などを検討しましょう。必要に応じて、社会保険労務士などとも連携して働き方の相談に対応することも可能です。

## 3 経済的サポートを利用しよう

医療費が高額で困ったら、高額療養費制度や税金の医療費控除などにより、医療費の負担を減らす制度があります。活用できる制度については、相談支援センターなどに問合せみましょう。

## 4 同じ経験をした患者さんもサポーターに

県内には、現在8つのがん患者会が活動しています。同じ病気の経験者の話が参考になることもあります。患者サロンや交流会などに足を運び、ご自身にあった会や活動を見つけませんか。また、平成27年4月に、県内のがん患者会8団体が、それぞれの設立の趣旨や目的を超えて相互に連携を図り協力して活動することを目的に、「がん患者会ネットワーク香川」を設立しています。

### 必要な情報をさがすのに役立つウェブサイト

香川県 がん対策ホームページ	香川県がん対策	検索
セカンドオピニオン、 がん相談の問い合わせ先	香川県がん診療連携協議会	検索
国立がん研究センター がん情報サービス	ganjoho.jp	検索

# つながる 香川県内がん患者会

※掲載内容には変更がある場合があります。  
※各患者会の連絡先は、個人宅もしくは個人所有の携帯電話の場合もありますので、おかけになる時間帯についてはご配慮ください。

### がん全般

**香川がん患者会 さぬきの絆** ☎080-3925-4490  
(専用携帯 午前10時～午後5時 土日祝除く)  
定例会や交流会など1ヶ月に1回程度「がん患者さんのための集い」を開催しています。がんサロンも事務所にて月1回開催しています。年4回広報誌発行。  
【事務所】高松市松島町2丁目12番地4

### がん全般

**香川がん患者 おしゃべり会** ☎090-2784-9324  
(会長 不在の場合は折り返しいたします)  
「おしゃべり会」を開催しています。不安に思うこと、外来では聞きにくいことなど、おしゃべりするだけで気持ちが軽くなることもあります。

### 喉頭がん・食道がん

**香川喉友会** ☎087-865-5729  
(香川喉友会会長)  
喉頭がんや食道がんなどの手術によって発声の障害をもった方の会です。声を出す発声練習や、手術前の患者さんの訪問をしています。  
《発声練習》毎週火曜日 午後1時～ かがわ総合リハビリテーションセンター

### 直腸がん・大腸がん・膀胱がん

**日本オストミー協会香川県支部** ☎0879-24-3089  
(支部長)  
人工肛門、人工膀胱をもつ人たちの集まりです。ストーマケアに関する豊富な情報を発信し、お互いに助け合い、共通の問題に取り組んでいます。入浴研修会、一泊研修旅行なども行っています。

### 乳がん

**あけぼの会 香川支部** ☎087-821-1450  
(支部長)  
医師との相談会や母の日キャンペーン、健康に関する講演会、お花見や温泉旅行などの活動を行っています。

### 乳がん

**たけのこ会** ☎087-867-0205  
(たけべ乳腺外科クリニック)  
女性の乳がんや甲状腺がんが中心です。茶話会や食事会のほか、年に一度コンサートを開催し、毎週水曜日午後2時から患者サロンを開催しています。

### 乳がん

**高松赤十字病院 笑美の会** ☎087-831-7101  
(外科外来 午前8:40～午後5:20)  
年に一度、家族や医療スタッフも参加して講演会や茶話会を開催しています。

### 小児がん家族会

**がんの子どもを守る会 香川支部** ☎087-822-2305  
(がんの子どもを守る会代表 夕方以降)  
四国子どもとおとなの医療センターの医師の協力を得て、小児がんに関する講演会や院内相談会、家族や医療スタッフみんなが楽しめるイベントを行っています。

### がん患者会ネットワーク香川

上記の県内8つのがん患者会が所属したネットワークの会です。患者会に連絡が取れない場合や患者会全般についてのお問い合わせはこちら。まずはお気軽にご連絡ください。  
【事務局】〒761-8071 高松市伏石町2129番地2 公益財団法人 香川県予防医学協会内  
【連絡先】☎087-868-5578(直通)

## がん患者さんとその家族のための相談窓口紹介リーフレット

安心・快適な療養生活を送るために  
知ってほしい

# つながるねっと

自分ががんになったとき  
家族ががんになったとき



まずは相談してみませんか!!

病気のこと・治療のこと・介護のこと  
生活のこと・仕事のこと など

気になることや不安にお応えします  
がん相談支援センター

### 電話相談

電話をかけて相談員に相談できます。

### 窓口相談

病院内の窓口で相談員に相談できます。

問い合わせ先 香川県健康福祉総務課 ☎087-832-3261

香川県がん診療連携協議会相談支援部会 / 平成27年12月発行