

# 柏崎で、がんとともに生きる

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

日本人の2人に1人が、一生のうちに、がんと診断されます。

「がん＝不治の病」というイメージがあるかもしれませんが、治療の進歩などにより、がんになっても治療を受けながら、生活している方が増えています。

## 明日「がん」と診断されたらどうしますか？

あなたが、がんになったとき、病気とどう向き合い、付き合うか。

治療のこと、家庭のこと、仕事のこと、お金のことなど、さまざまな不安が心に浮かぶのではないのでしょうか。



## 自分らしく、あなたらしく

今回の特集は、がんになっても、自分らしく生活していくために、支えになってくれる方や、応援してくれる方を紹介します。



# がん経験者として、できることを

平成29（2017）年3月に乳がんが見つかった種岡さん。「なんで私のがんに...」と悩んだ日々。そこから少しずつ立ち直ってきた経験や今の思いを伺いました。

## ——がんと診断されたとき、どんな気持ちでしたか

すごくショックでした。身の回りの片付けを考えるほどでした。市内の個人医院を受診してから、紹介された大きな病院で、詳しい検査をするまでの2～3週間の間は食事を食べても、砂をかむような感じでした。

## ——落ち込んだとのことですが、そこから立ち治るきっかけは

がん治療が始まってから半年ぐらい、うつのような状態になりました。

気持ちが落ち着かない日々を救ってもらえたのは、友達やサークルの仲間そして、あるイベントで「あなた、大丈夫？」と声を掛けてくれたがん患者会の方でした。同じ境遇の方たちと話をすることで、気持ちが楽になりました。

## がんの経験・助けてもらった経験を生かし、ボランティアでがん患者さんのお話を聴く

### ——現在、どのような生活を送っていますか

ラッキーなことに、手術をした後、ホルモン療法といわれる薬を飲む治療で、病気の経過を見ています。

患者会に出会って、自分が助けてもらった経験から、認定NPO法人ウィメンズヘルスラボのピンクリボンアドバイザーや認定NPO法人キャンサーネットジャパン乳がん体験者コーディネーターとして、がん患者さんのお話を聴くボランティアの活動を行っています。



種岡由紀子さん  
(横山在住)



相談したいと思ったら



20-4213

相談  
無料

健康推進課（元気館）

相談は、対面形式またはオンライン形式です。

# がんと診断された「その日」から

がんによる、体や心の痛み、辛さなどを和らげる治療やケアである「緩和ケア」。  
ご自身も乳がんを経験され「苦しんでいる人を支えたい」と緩和ケア認定看護師の資格を取得し、日々、がん患者さんと接している小俣さんにお話を伺いました。

## 病気になっても、その人らしく、人生を全うできるように 支え続ける

### ——がん患者さんとどのように関わっていますか？

その人らしく人生が送れるよう、がんと診断された「その時」から、患者さんに関わっています。医師からの診断の場面に同席し、患者さんやご家族のお話を聴かせていただきます。中には、泣き崩れる方もいらっしゃいますが、最後まで寄り添い、お話をさせてもらっています。できるだけ、患者さんやご家族の希望を叶えるためにも、今後の生活や治療の話について、診断された時から、お話ができるようにしています。

### 当事者だからこそ、患者さんの役に立ちたい

がんの告知や再発、転移を告げられる衝撃は計り知れないですし、真の辛さはその方にしか分かりません。私自身、がんと診断されたときにそうでした。だからこそ、その辛さを少しでも和らげたい、私が少しでも役に立ちたいと思っています。決して一人ではないです。勇気を出してご相談いただけたらと思っています。

### 病気になる前からの備えを

治療には、お金の話も大切です。経済状況に合わせて、医師とも相談して治療を進めていきます。治療を続けたいのには、経済的な理由により治療を断念しなければならぬことは、非常に辛いことだと思います。がん保険に加入しておくなど、病気になる前から「将来、もし病気になったらどうするか」を考えておくことの大切さを実感しています。



## 小俣若子さん

独立行政法人国立病院機構  
新潟病院  
緩和ケア認定看護師

新潟病院附属看護学校を卒業後、国立がん研究センター中央病院（東京都中央区）に就職。現在は新潟病院に勤務。ご自身のがん治療をしながら、平成30（2018）年に緩和ケア認定看護師の資格を取得。

相談したいと思ったら



22-2126

相談  
無料

独立行政法人国立病院機構新潟病院「医療連携相談室」

通院中の患者さん以外の相談も可能です。

# その方の人生に寄り添ったケアを

柏崎地域でただ一人の「がん看護専門看護師」として、柏崎総合医療センターに勤務している横関さんにお話を伺いました。

**がん看護専門看護師として、患者さんご家族にとって、より良い医療を提供する**

——どのような役割を担っていますか？

がん患者さんやそのご家族によって状況はさまざまです。治療やケアが、患者さんやご家族にとって最善の内容となるように、専門的な知識を生かして、他の看護師や医師に助言したり、患者さんのお話を聴いてケアの調整をしたりしています。

病院内で行われる研修会や、市内の看護学校で看護学生への講義も行い、看護の質を高めるためにできることをしています。

——なぜがん看護専門看護師になったのですか？

新人看護師時代に抱いた思いがきっかけです。当時は「がん＝死」という時代で、がんの患者さんに、どのように対応したら良いか悩むことがありました。自分が勉強することで「苦しみや悩みを抱える患者さんに、少しでもできることがあるのではないか」と考えたからです。

子育てと、3交代の仕事をしながら、県内の大学院に3年間通い、平成28（2016）年にがん看護専門看護師の資格を取得しました。

**将来、自分が病気になったときの治療について、今から考えてほしい**

普段は考えることがないかもしれませんが、「もし自分が病気になったら」ということを、家族（子ども・親・兄弟など）と話をしておいてほしいと感じています。そのことが、病気になったときに、より良いケアや必要な医療を受けることにつながります。



## 横関泰江さん

柏崎総合医療センター  
がん看護専門看護師

新潟病院附属看護学校を卒業後、柏崎総合医療センターに就職。平成28（2016）年にがん看護専門看護師の資格を取得。

相談したいと思ったら



**23-2165**

相談  
無料

柏崎総合医療センター「がん相談支援センター」

「がんの相談です」とお伝えください。  
通院中の患者さん以外の相談も可能です。

# 治療を続けながら、仕事も続けるために

がんになったときの不安のひとつが、仕事です。

「がんと診断された時、一人で悩んで、すぐに仕事を辞める選択をしないで」と、治療と仕事の両立支援を行う、高野さんは言います。



## 高野洋子さん

新潟産業保健総合支援センター  
両立支援促進員(柏崎地区担当)

### がんになった方の治療と仕事の両立を支えたい

病気になった方からの相談を受けて、今働いている職場で、治療を続けながら、働き続けることができるよう、働く方と会社の間、中立的な立場で調整を行います。

場合によっては、これまでと同じ仕事はできないことがあります。通院先の主治医・医療スタッフの助言を基に、その方の病気の状態を確認しながら、どのような業務ができるか一緒に考えていきます。

### がんになった方の治療と仕事の両立を支えたい

病気になった方を受け入れる会社側の体制も重要です。どのようにして、その方の安全に配慮すべきかといった相談にも対応します。職場全体の理解を広めるため、社員研修を開催することもあります。

「困ったときはお互いさま」ですし、いつか自分が支えてもらう時期が来るかもしれません。大切な従業員を守るため、そして人員確保の面からも、会社をサポートしたいと思っています。

## 病気になったときに確認したいポイントー治療と仕事を両立させるために

多くの方ががんの治療を受けながら働き続けています。

### 1. 一人で悩まず相談を

- まずは上司や、人事担当者などに、相談してください
- 病状や治療スケジュールなどの情報があると話し合いがスムーズに進みやすくなります

### 2. 休暇や勤務制度の確認を

- 自分の職場に、治療を続けながら働くための支えとなる制度があるか、まずは就業規則などを確認してみましょう
- 有給休暇の他、治療休暇制度や、短時間勤務制度がある場合があります



相談したいと思ったら



025-227-4411



sanpo@niigatas.johas.go.jp

相談  
無料

新潟産業保健総合支援センター (新潟市中央区礎町通二ノ町2077)  
朝日生命新潟万代橋ビル6階

事業者からの相談も可能です。オンラインでも相談できます。

今回ご紹介した皆さんが共通してお話しされたのは「一人で悩まないこと」「がん検診を受けることの大切さ」です。早期発見と治療が、がんとともに生きるための、大切なポイントです。

## 「がんによる早すぎる死」を予防する がん検診

市は、死亡率の減少効果が確認されている、5つのがん検診を行っています。市のがん検診は加入する社会保険の種類に関わらず受診することができます。職場でがん検診を受ける機会が無い方は、ぜひ受診してください。まだ検診を申し込んでいない方は、直接または電話で、元気館2階健康推進課（TEL20-4211）へ。

	対象年齢・受診間隔	検査方法
胃がん検診	40歳以上 年に1回	胃部レントゲン検査 (バリウム検査)
肺がん検診	40歳以上 年に1回	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上 年に1回	便潜血検査 (採便検査)
乳がん検診	40歳以上の女性 2年に1回	乳房レントゲン検査 (マンモグラフィ)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 2年に1回	視診、細胞診

あなた  
が受診できる  
健(検)診は  
こちら



### 検診は症状がない方が対象

無症状のうちにがんを早期発見し、治療をすることで死亡リスクを下げることができます。目に見える出血がある、しこりがあるなどの自覚症状がある場合は、検診ではなく、医療機関を受診してください。

### 健診と検診の違いは？

健診は病気のなりやすさを判定し健康状態を確認することが目的。  
一方、検診はターゲットとなる病気を見つけることが目的です。

### 精密検査が必要との結果が出たら、必ず受診を

検診の目的は、早期治療をすることで死亡リスクを下げることです。早期であればあるほど、その後の生存率は高くなります。精密検査の対象になったら、必ず医療機関を受診してください。

「がんになっても、住み慣れた場所で、自分らしく生きるために」  
市内には、がんになったときに支えになってくれる方、応援してくれる方がいます。  
いつでもご相談ください。