

練馬区
がんサポートブック
Cancer Support Book

身近な相談窓口



第2版
練馬区

目次

1 医療に関すること P3

- ・医師に聞きました～医療者とのコミュニケーションに関するQ&A
- ・主治医と話をする時のポイント

MEMO セカンドオピニオンとは？

MEMO がんとわかったときから始まる「緩和ケア」



2 生活に関すること P5

① 仕事のこと P5

- ・社会保険労務士さんに聞きました～仕事に関するQ&A
- ・仕事に関する相談先

コラム 職場の配慮を適切に得るために



② 子育て中の方へ P7



③ 自宅で療養するとき P8

④ お金のこと（各種制度） P9



3 がんについての相談窓口 P11

- ・がん相談支援センター
- ・寄せられる相談の例
- ・区内のがん相談支援センター P12
- ・近隣のがん相談支援センター P13
- ・その他のがん相談支援センター P14



コラム 患者さんを支えるご家族のみなさまへ

- ・その他の相談窓口 P15

コラム そうだ、薬剤師に“も”きいてみよう！

4 情報が知りたい P16

- ・がん情報サービス
- ・東京都がんポータルサイト

コラム 練馬区で活動する患者団体～ピンクリボン in NERiMA

コラム 経験者の手記 P17



このようなお困りごとは
ありませんか？



医療

主治医にうまく希望を
伝えるには？



→ P3 医療に関すること

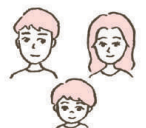
生活

治療と仕事を両立
するには？



→ P5 仕事のこと

子育て中に利用できる
サービスは？



→ P7 子育て中の方へ

自宅で療養するときに
利用できるサービスは？



→ P8 自宅で療養するとき

医療費の負担を減らす
制度はある？



→ P9 お金のこと

ご活用ください



相談・情報

電話などで直接相談したい！



→ P11 がんについての相談窓口

正しい情報を得るには？



→ P16 情報が知りたい

こちらも
CHECK

最新の情報は、こちらからご確認いただけます。
練馬区公式ホームページ



1 医療に関すること

診断や治療等に関する疑問は、まずは主治医に相談しましょう。

主治医と充分に話し合い、納得して治療を受けることがとても大切です。



? 医師に聞きました～医療者とのコミュニケーションに関するQ&A

Q 主治医に、自分の希望や質問をうまく伝えるにはどうしたらよいですか？

医師に病状や治療、不安なことを質問することは重要です。診療を進める上で相互理解が必要だからです。しかし、医師の前では緊張して質問ができなくなる方もいらっしゃいます。そのような時のために、事前にノートや紙に書いて、診察時に活用するとよいでしょう。医師から説明を聞く場合、事前に質問したい希望を伝え、お互いに時間的な余裕があることが望めます。病状を理解して不安を解消し、納得した上で治療をすることをお勧めします。

主治医との間に溝を感じて、どうしても質問しづらいと感じた場合には、看護師や他のスタッフに相談しましょう。

練馬総合病院 副院長 栗原直人先生

Q 診断結果を一人で聞くのは怖くて不安な場合はどうしたらよいですか？

病気が進行している場合であっても、医師は病状を正しく説明します。現実を受け入れがたいこともあると思います。一人で聞きたくない場合にはご家族などと一緒に説明を聞きましょう。

最近、アドバンス・ケア・プランニングが推奨されています。ご本人を中心にご家族、医師、看護師、薬剤師など医療関係者や介護関係者など医療や生活をサポートする方々と一緒に、ご本人が最も大切にしていることを踏まえて、今後の医療や介護の方針を繰り返し考えることです。あなたが一人で悩まず、医療機関のスタッフと相談してみましょう。

練馬総合病院 副院長 栗原直人先生

💡 主治医と話をする時のポイント

① メモを取る

専用のノートを作り、日付を付けて順番に書いておくと、あとから見直せます。



② 質問リストをつくる

主治医にリストを渡して読んでもらう方法もあります。優先順位をつけ、聞きたいことを簡潔にまとめるとよいでしょう。

* 家族や信頼できる人に同席してもらうと、説明の内容を後で確認できたり、代わりにメモを取ってもらうことができます。

メモ Memo



「セカンドオピニオン」とは？

主治医とは別の医師に、診断や治療などについての意見（セカンドオピニオン）を求めることができます。病院を変えるためのものではなく、納得して治療を受けるために利用するものです。

セカンドオピニオンの流れ



主治医から
治療説明をよく聞く



自分で病院を探す
主治医に相談し、
検査データなどを準備



セカンドオピニオン
外来受診



結果を主治医に
報告し、今後について相談する

メモ Memo

がんとわかったときから始まる「緩和ケア」

“緩和ケア”とは、がんの診断と同時に始まる治療のひとつ。身体や心のつらい症状を緩和し、安心して治療・療養生活が送れるよう、がん患者さんや家族をサポートするケアのことをいいます。

緩和ケアは、身体や心の様々な苦痛をやわらげます

～がんに伴うつらさには、以下のようなものがあります～

気持ちのこと

不安で眠れない
何もやる気がおきない

社会的なこと

働きたいけれど働けない
子どもの世話ができない

治療によって生じること

しびれる
食べられない
外見が変わる

体のこと

痛い
だるい
息苦しい

人生に関すること

生きる意味
将来への不安
家族に迷惑をかけたくない

出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」

つらさや困りごとがあるときは、担当の医師や看護師などに相談してください。

気持ちの落ち込みが続く場合は・・・

がんの診断を受けると、多くの方が不安や気持ちの落ち込みなどを経験します。時間がたつにつれて落ち着いていきますが、気持ちの落ち込みにより、眠れない、食べられないなどのつらい症状が2週間以上続く場合は、専門家によるこころのケアが必要かもしれません。できるだけ早く、担当の医師や看護師にご相談ください。

2 生活に関すること ① 仕事のこと



各制度の詳細は
こちらから

がんと診断を受けた後も約7割の方は、就労を続けていると言われています。

利用できる制度や相談を活用しましょう。

? 社会保険労務士さんに聞きました～仕事に関するQ&A

✓ 診断を受けたとき

Q 治療と仕事を両立するためにはどうしたらよいでしょうか？

まずは治療に要する期間や仕事への影響を主治医に確認しましょう。その際には、仕事内容や働き方などを主治医に伝え、具体的な助言をもらいましょう。勤務先がある方は、勤務先の制度（休暇・休職制度、柔軟に働ける制度など）を人事・労務担当者や就業規則で確認しましょう。一人で悩まず、主治医や勤務先をはじめ、専門の相談窓口（P6相談先1～3）を利用し、望ましい方法を見つけてください。

✓ 退職を余儀なくされた場合

Q 病名を会社に報告したところ、退職を勧奨されました。

就労困難で復職が見込めないような場合は、退職を勧められることもあるかもしれません。しかし、休職や柔軟な働き方などの制度を利用したり、配置転換や業務の軽減により就労が可能であれば、勧奨に応じる必要はありません。治療計画や体調の見通しを会社へ伝え、仕事と治療の両立について相談する機会を持ってください。相談する機会も得られず、繰り返し退職を勧奨されるような場合は退職強要となり不法行為の可能性もあります。退職勧奨の理由を会社へ求めるとともに、外部の相談機関（P6相談先3）へ相談することをお勧めします。

✓ 治療後に再就職する場合

Q 採用面接時に病歴を伝えるべきでしょうか？

自分から病歴を伝える義務はありません。ただ、職務内容に体調などが関係する場合（通院のため頻繁に休暇を取得する必要がある、配慮してもらいたいことがあるなど）は、事前に採用担当者に告げておいた方がよいでしょう。

就職支援に関する相談窓口（→P6相談先2）

具体的な事例、Q&Aが掲載されています

がんと仕事：働き方を考える



国立がん研究センター
がん情報サービス

… 仕事に関する相談先

1. 治療と仕事の両立支援

・治療と仕事の両立支援ナビ



両立支援に関する情報・相談先など、
企業の担当の方にも役立つ情報が掲載されています

2. 長期療養者(がん患者等)の方の 就職支援

・ハローワーク飯田橋

☎ 03-3812-8609
部門コード43 #

まずはどこでも、
ご相談ください

3. 働き方に関する制度、労働条件、社会保険等の相談

区の窓口

「労働問題」に加えて社会保険や年金相談が可能。



・サンライフ練馬

対面 電話 貫井1-36-18

☎ 03-3970-0250 要事前電話予約

(第1・2・3・5水曜、第4土曜 10時～正午、13時～16時) ※受付は15時30分まで



・勤労福祉会館

対面 電話 東大泉5-40-36

☎ 03-3923-5511 要事前電話予約

都の窓口

労働相談のみ可能。紛争解決の支援やあっせんの制度の申請が可能。

▶ 東京都労働相談情報センター



オンライン

・東京都LINE電話労働相談(平日9時～20時/土曜9時～17時)



電話

・東京都ろうどう110番

☎ 0570-00-6110 (平日9時～20時、土曜9時～17時)



対面

・池袋事務所

☎ 03-5954-6110 来所相談・要予約 (平日9時～17時)

国の窓口

労働相談のみ可能。紛争解決の支援やあっせんの制度の申請が可能。



対面 電話

・池袋総合労働相談コーナー(池袋労働基準監督署内)

☎ 03-6871-6537

東京都社会保険労務士会

「労働問題」に加えて社会保険や年金相談が可能。



電話

・社労士110番

☎ 03-5289-8844 (月・水 10時～16時)

コラム Column 職場の配慮を適切に得るために

主治医からの意見を職場に伝えることが効果的です。診断書だけではなく、仕事に与える影響や留意事項がわかるように「治療と仕事の両立支援カード(主治医が就業上の意見等を提示するための様式例)」を利用するなど、適切な情報を伝えることが望ましいです。そのためには、主治医に対しても、あなたがどのような仕事に就いているか、どのような環境で仕事をしているのか説明し、就労の状況を理解してもらいましょう。

社会保険労務士(練馬区)

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」(厚生労働省)
様式例集『治療と仕事の両立支援カード』



② 子育て中の方へ



各サービスの
詳細はこちらから



(1) ファミリーサポート

対象 生後58日～小学6年生

区が実施する講習を修了した有償ボランティア（援助会員）がお子さんを1対1でお預かりします。

(2) 乳幼児一時預かり

対象 生後6か月～未就学児

保護者のリフレッシュのためなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。

(3) 子どもショートステイ

対象 生後2か月～18歳未満

保護者の疾病、出産による入院や就労などにより、ご家庭で養育することが困難なときにお子さんを宿泊でお預かりします。

(4) ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援)

対象 小学3年生までの保護者

都が認定したベビーシッター事業者を利用した場合の利用料の一部を補助します。

(5) 育児支援ヘルパー

対象 妊娠中からお子さんが2歳になる月の末日まで

産前・産後の体調不良等により、家事支援を必要とするご家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度等を支援するヘルパーを派遣します。

申請・相談 在宅育児支援担当課

(1)(2)(3) 育児支援係 ☎ 03-5984-5673

(4)(5) 子育て事業係 ☎ 03-3993-1052

短期特例保育

対象 生後58日～小学校就学前

定員に欠員のある一部の保育施設でお子さんをお預かりします。

申請 保育課 保育サービス推進係

☎ 03-5984-1622

保育園一時預かり

対象 生後58日～小学校就学前(園によって異なる)

保育園の専用保育室などでお子さんをお預かりします。詳細は各実施保育園にお問い合わせください。

申請 各一時預かり実施施設

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

小学生以下の児童がいるひとり親家庭で、疾病等で育児または家事の日常生活にお困りで支援が必要なときに、ホームヘルパーの派遣を行っています。

申請・相談 管轄の総合福祉事務所 相談係(P10)

病気について子どもに伝えるときのヒントなどが掲載されています

がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト

ホープツリー
(NPO法人によるサイト)



妊娠・出産・子育ての情報をひとつにまとめています

ねりま子育て応援
ハンドブック



③ 自宅で療養するとき

各サービスの
詳細はこちらから



介護保険サービス

対象

- ①65歳以上の方で、練馬区に「介護が必要」と認定された方
- ②40～64歳の方で、加齢によっておきる特定疾病*が原因で介護が必要であると認定された方（*特定疾病の詳細は、区ホームページ）

申請

▶ 介護保険課 ☎ 03-5984-2867

申請・相談

▶ 管轄の地域包括支援センター ※ 
(医療と介護の相談窓口)

介護保険制度
のしくみ



身体障害者手帳

P10「④お金のこと(各種制度) 身体に障害が残ったとき」参照

訪問看護

相談 かかりつけ医療機関のスタッフにご相談ください。

* 主治医の指示のもと看護師が自宅を訪問し、医療面から療養の支援を行います。

車いす・介護用ベッドの貸出し

対象

一時的なけがや病気によって、居宅で介護用具を必要とする方
* 期間は6か月まで

申請

▶ 受託事業者

詳細はこちらから



* 練馬区社会福祉協議会でも車いすの貸出しを行っています。貸出しにあたり要件等がございますのでお問い合わせください。

▶ 練馬ボランティア・
地域福祉推進センター

☎ 03-3994-0208

▶ 光が丘ボランティア・
地域福祉推進センター

☎ 03-5997-7721

重症患者の方が利用できるサービス
(ホームヘルプサービス、日常生活用具の給付)もあります

申請・相談

▶ 管轄の総合福祉事務所 障害者支援係(P10)

※地域包括支援センターはここら
からご確認ください。



④ お金のこと(各種制度)



各制度の詳細は
こちらから



治療にかかるお金や、利用できる経済的支援制度などについては、治療中の医療機関のスタッフや、がん相談支援センター(P11)で相談することができます。

医療費の負担を減らす

高額療養費制度

対象 月の1日から末日までに支払った保険適用分の医療費が自己負担限度額を超えたとき

申請・相談

会社等に勤務している方

勤務先が加入する保険者(健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など)

国民健康保険の方

国保年金課 こくほ給付係

 03-5984-4553

後期高齢者医療の方

国保年金課 後期高齢者資格係

 03-5984-4587

こちらの
制度も相談
できます

限度額適用認定証

医療機関等の窓口で提示することで、保険適用の支払いが自己負担限度額までとなります。

※後期高齢者医療制度では、限度額認定証の交付を終了しています。マイナ保険証もしくは資格確認書を提示してください。また、限度額区分の記載された資格確認書の発行をご希望の場合は、担当窓口にご連絡ください。

高額医療・高額介護合算療養費制度

同一世帯内で、健康保険と介護保険の両方を利用し、医療費と介護サービス費の年間(8月1日～翌年7月31日)の自己負担額が世帯の負担限度額を超えた場合、超えた金額を支給します。

ひとり親家庭等医療費助成事業

対象 18歳になった年度の3月31日までの児童のいるひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方

**申請
相談**

子育て支援課 児童手当係

 03-5984-5824

小児慢性特定疾病医療費助成制度

対象 小児慢性特定疾病(がんを含む)の治療を受ける方

**申請
相談**

保健予防課 管理係

 03-5984-2484

肝がん・重度肝硬変医療費助成制度

対象 B型・C型肝炎ウイルスが原因の肝がん・重度肝硬変の治療を受ける方

**申請
相談**

保健予防課 管理係

 03-5984-2484

東京都若年がん患者等 生殖機能温存治療費助成事業

対象 生殖機能に影響するおそれのある治療を受けるがん患者等の方

**申請
相談**

東京都医療政策課 がん対策担当

 03-5320-4389



1年間(1/1～12/31)に一定以上の医療費の自己負担があった場合、医療費控除(所得控除)を活用することで、税金を軽減することができます。(医療費控除を受けるには、自分で確定申告を行う必要があります。)

傷病手当金

- 対象** 企業や官公庁に雇用される人（被用者）
 * 健康保険等、勤務先の被用者保険に加入する方が、療養するため仕事を休み、無給の場合。労務不能で療養する期間（上限1年6か月）、受給することができます。
- 申請・相談** 勤務先が加入する保険者（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）



身体に障害が残ったとき 該当する状態かどうか主治医に相談してみましょう

身体障害者手帳

- 対象** 肢体、視覚、音声・言語機能、内臓機能などの障害が残った場合
 * 障害の種類や等級に応じて様々な障害福祉サービスや日常生活用具の助成等を受けることができます。
- 申請・相談** 管轄の総合福祉事務所 障害者支援係 ※ 



生活費の支援が必要なとき

福祉資金の貸付

- 対象** 福祉資金の種類により要件が異なります。詳細はご相談ください。
- 申請・相談** ▶ 管轄の総合福祉事務所 相談係 ※ 
 ▶ 練馬区社会福祉協議会 生活福祉係 ☎ 03-3991-5560

生活保護

- 対象** 他の制度を利用しても、世帯の収入だけでは国が定める最低生活費に満たない場合
- 申請・相談** ▶ 管轄の総合福祉事務所 相談係 ※ 



ウィッグや補整下着、頭皮冷却キャップ等を購入・レンタルしたとき

アピアランスケア費用助成事業

- 対象** 治療の副作用による脱毛、乳房切除等により補整具等が必要な方
- 申請・相談** ▶ 健康推進課 健康づくり係 ☎ 03-5984-4624

詳細は
こちらから



※お住まいの地域を管轄する総合福祉事務所

お住まいの地域	総合福祉事務所	障害者支援係	相談係
〒176	練馬	☎ 03-5984-4609	☎ 03-5984-4742
〒179	光が丘	☎ 03-5997-7796	☎ 03-5997-7714
〒177	石神井	☎ 03-5393-2816	☎ 03-5393-2802
〒178	大泉	☎ 03-5905-5272	☎ 03-5905-5263

3 がんについての相談窓口

各相談窓口の
詳細はこちらから



がん相談支援センター

国が指定した「がん診療連携拠点病院」や、都が設置した相談機能を持つ医療機関などに設置されている、がんに関する相談窓口です。

相談無料



どんなタイミングでも



がんの疑いがある、
治療・療養中、経過観察中、など

どなたでも利用可能



ご本人、ご家族、ご友人

他の医療機関に通院中の方
も利用できます！

寄せられる相談例

下記以外のご相談も可能です
※治療について判断はできません。ご注意ください。

✓ 検査や治療、副作用のこと

セカンドオピニオン
を受けたい

治療の副作用と
上手に
付き合いたい

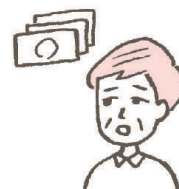


✓ 生活や仕事のこと

医療費が心配

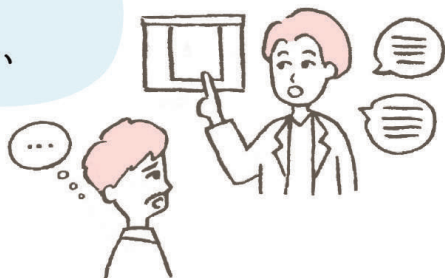
利用できる制度を
知りたい

仕事を続けながら
治療はできる？



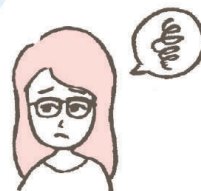
✓ 医療者とのコミュニケーション

担当医の説明が
難しく
わからない



✓ 気持ちのこと

誰かに話を
聞いて欲しい



患者さんをサポートするうえでの困りごとなど、ご家族からの相談も受けています。

区内の ▶ がん相談支援センター

区内で東京都がん診療連携拠点病院の指定を受けているのは当院のみです

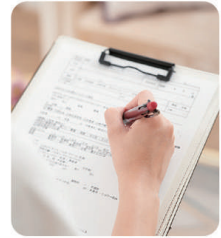
順天堂大学医学部附属練馬病院がん相談支援センター

練馬区高野台 3-1-10 ☎ 03-5923-3247 直通 (平日 9時~15時)



💬 相談員からのメッセージ

がんに関する悩みやご自身のお身体のことを打ち明けたり、相談したりすることには抵抗があるかもしれません。
漠然と不安だけど、何を相談していいかわからないこともあるかもしれません。
まずは、おひとりで悩まずに気軽にご相談ください。
情報を集めるお手伝いをしたり、状況や気持ちを整理し、一緒に考えたりする中で少しでもお役に立てればと思います。



活動の一部をご紹介します

✔ ミニレクチャー & 患者・家族交流会

患者さんやご家族が、思いを語り合う場ができる場として、ミニレクチャー & 患者・家族交流会を開催しています。(定員あり)

- * 事前に電話で予約が必要です。
- * 詳細はHPをご覧ください。

自分の気持ちを話したい

リラックスしながら皆さんでお話しましょう

ミニレクチャー & 患者・家族交流会
皆さまのご参加お待ちしております♪

みんなはどうしているのか知りたい

他の患者さんのお話を聞きたい

こちらでも、がんに関するご相談ができます

練馬光が丘病院「がん相談支援室」

✉ メール相談が始まりました

練馬区光が丘 2-5-1 ☎ 03-3979-3611 代表 (平日 10時~16時)

練馬光が丘病院では「メールがん相談」を行っています。
光が丘病院に通院していない方の相談も受け付けています。



誠意をもって回答します!

▶ メールがん相談のご利用方法

練馬光が丘病院ホームページ(TOP>外来のご案内>がん相談のご案内)から「メールがん相談」ボタンをクリックし、ページに掲載の内容を同意いただいた場合は、「メールがん相談入力フォーム」ボタンをクリックし、メールがん相談入力フォームへお進みください。(Googleフォーム)



「メールがん相談」
入力フォーム

▶ お問合せ先

練馬光が丘病院がん相談支援室

- * インフォメーションまたは総合受付に声をかけてください。
- * 対面での相談も行っております。
- * プライバシーに配慮し、相談内容の秘密は厳守いたします。

近隣の がん相談支援センター

日本大学医学部附属板橋病院がん相談支援センター

板橋区大谷口上町30-1 ☎ 03-3972-0011 直通



(月～金曜日 8時30分～12時 / 13時～16時) ※病院休診日を除く

活動の一部をご紹介します

☑ ワーキングサポート

治療をしながら働くことについて悩んでいる方は多く、がん患者さんの仕事に関する様々な問題について、ご自身にとって適切な対処や、「ワークライフバランス」を見出していく場になることを目指しています。おひとりで悩まないで私達と一緒に考えてみませんか？

参加者同士でお互いの経験を話しながら、学んでいきます。看護師、ソーシャルワーカー、社会保険労務士も参加し、問題解決を支援いたします。就職の斡旋(あっせん)ではございません。

▶ **【内容】** 対面開催 1コース全3回。途中からでもご参加いただけます。

* 感染状況により、開催方法がWEBに変更になる場合あり。



1回目 自己紹介(自分の就労上の問題について)。ミニレクチャー。ディスカッション。

2回目 労働条件について。社会保障制度について。ミニレクチャー。ディスカッション。

3回目 休暇中の過ごし方。再就職について。仕事と治療の両立について。ミニレクチャー。

帝京大学医学部附属病院 帝京がんセンター がん相談支援室(がん相談支援センター)

板橋区加賀2-11-1 ☎ 03-3964-3956 直通 (平日 9時～16時)



※ 祝日、年末年始、創立記念日(6/29)を除く

活動の一部をご紹介します

☑ 夜間電話がん相談

☎ 日中も夜間も相談できます!!

平日の電話・対面での相談の他に、仕事などで日中に相談できない患者さんやご家族の方の電話相談にも対応しています。



日中の相談(電話またはがん相談支援室窓口)

相談時間 平日 9時～16時

☎ 03-3964-3956 直通

窓口でのご相談の場合は事前にお電話でご予約をお取りください。



夜間電話がん相談

相談時間 週2回(月曜日・金曜日) 17時～21時

☎ 03-3964-1211 代表

交換手に「夜間がん電話相談窓口へ」とお話しください。

よくあるご相談です

- 1位 在宅医療
- 2位 介護・看護・療養のこと
- 3位 医療費や生活費のこと



その他の がん相談支援センター

がん研究会有明病院がん相談支援センター

江東区有明3-8-31

☎ 03-3570-0419 直通 (平日 10時~16時30分)



国立がん研究センター中央病院がん相談支援センター

中央区築地5-1-1

☎ 03-3547-5293 直通 (平日 9時~12時 / 13時~16時)



🔍 お近くのがん相談支援センターの探し方

がん情報サービスや東京都がんポータルサイト(P16)から、お近くのセンターを調べることができます。

スマホでも



PCでも



コラム Column

患者さんを支えるご家族のみなさまへ

患者さんをサポートする上で、どのように声をかけたらよいのか、これからの病状や心配事等、いろいろなお困り事があるかと思います。「がん相談支援センター」では、ご本人だけではなく、ご家族の方の心配や不安を相談することができます。ご家族自身の体と心、生活を大切にいただくことが重要です。ご家族だけで悩まず、気軽にご相談ください。



順天堂大学医学部附属練馬病院
がん相談支援センター相談員

1. 国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンター

がんに関する心配事や知りたい情報等のご相談ができます。

▶ **がん電話相談**（平日10時～15時）



0570-02-3410



03-6706-7797

▶ **がんチャット相談**

（平日12時～15時）

上記の二次元コードから、ウェブサイト
で相談ができます。



2. がん相談ホットライン(公益財団法人日本対がん協会)

☎ 03-3541-7830 毎日(年末年始を除く) 10時～13時、15時～18時



3. AYA世代がん相談情報センター

東京都では、AYA世代のがん患者の方が必要な情報を得られ、相談・交流できる場として「AYA世代がん相談情報センター」を設置しています。

・聖路加国際病院

中央区明石町9-1

☎ 03-5550-7098（平日9時～17時）

・東京都立小児総合医療センター

府中市武蔵台2-8-29

☎ 042-312-8191（平日9時～17時）

* AYA世代とは、Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に、思春期（15歳～）から30歳代までの世代を指しています。（国立がん研究センターがん情報サービス）



4. 小児がん医療相談ホットライン(国立成育医療研究センター)

国立成育医療研究センター小児がんセンターでは、小児がんの患者さんやご家族からの医療内容に関する相談を随時受け付けています。

☎ 03-5494-8159（平日10時～16時）



コラム Column

そうだ、薬剤師に“も”きいてみよう！



街の中に多くある保険薬局…処方箋があるときだけしか利用できないと誤解されていませんか？
わずかな体調変化、処方されている薬、サプリメントについてや、今受けている治療のこと、その少し先のこと、生活の中での不安や疑問などについても、いつでもお話を聴かせてください。また、がんの治療において、予測される副作用、その初期症状や対策に関しては多くの情報があり、事前にその症状を和らげる対策もしっかり確立しています。わずかな体調変化を見逃さないために、早めに対処するためにも、日ごろからご自身の体と心のことを、気兼ねなく話すことができる薬剤師が身近にいるといいと思います。医療と生活の間に立つ“薬局薬剤師”を活用ください。

薬剤師（練馬区薬剤師会）

4 情報が知りたい



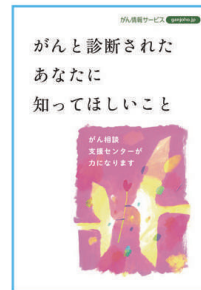
インターネットなどで手軽に情報が手に入る反面、科学的な根拠が明確でない情報なども数多く存在します。信頼できる情報を得ることがとても大切です。

がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する、「確かな」がんの情報を提供するサイトです。

「がん種別の情報」「世代別の情報」「治療と生活」「制度やサービス」など、さまざまな情報が掲載されています。

「資料室」のページでは、がんの冊子、書籍などもPDFで閲覧できます。



東京都がんポータルサイト



がんに関する、相談先のことや治療のこと、療養中に受けられる支援や助成金のことなど、東京都内のがんの情報がわかりやすく掲載されています。



コラム Column

練馬区で活動する患者団体～ピンクリボン in NERiMA

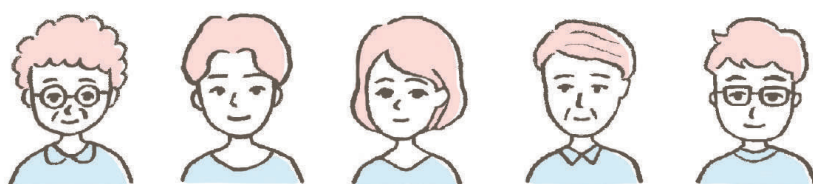
練馬在住の乳がん体験者を中心に、2014年に活動を開始しました。乳がんになった方達が身近な場所で何でも話せる“ホッとする空間”を作りたいと、月に一度ココネリで「乳がんカフェ」を開催しています。

また練馬区の乳がん検診の受診率を上げたいと、PTAや子育てサークル、児童館、図書館などに出向く「乳がん出張講座」や、区と協働して区内のお花屋さんに協力いただき、乳がん検診啓発ティッシュを配布する「母の日キャンペーン」などの活動もおこなっています。

乳がんカフェ申し込み ▶ pinkribonnerima@gmail.com



ピンクリボン in NERiMA



経験者の手記 1 Column

38歳で乳がんになりました。

乳がんの告知を受けたのは、長男が3歳、長女が生後7ヶ月を過ぎた時でした。断乳した直後にしこりを見つけ、検査を受けました。早期発見のつもりでしたが、腋窩リンパ節に複数転移があり全摘手術になりました。再発への不安も大きかった中、何気ない日常や子どもと一緒に過ごす時間がどんなにかけがえのないものであるのかを実感しました。その後は再発なく子ども達の成長を見続けることが出来ました。治療への力をくれた子どもたち、サポートしてくれた医療者、家族、ママ友、がん友たちにとても感謝しています。

練馬区在住 乳がん経験者（診断時30代）

経験者の手記 2 Column

勤務中、これまでにない気持ち悪さと腹痛に襲われ、即入院、大腸がんと判明、手術となりました。

1か月の入院、2週間自宅で療養後、復職しました。体重は15kg減りました。

復職に際して、体力面や再度リタイアなどの心配などと同時に、踏み出さなければ、職場が遠くなるのではとあれこれ考えました。

治療にあたり、家族の支えはもとより、休職、通院制度には問題はなくても職場の理解は不可欠です。

がんになり、生死、家族、仕事、経済面などいろいろなことが駆け巡りましたし、再発の不安は常にあります。

がんにより生じる問題は、健康、仕事、家族、生計など、これまでの生活体験とは異なり、時として複合的であり、解決への相談・方法など自力では難しいことが多々あります。

本冊子が問題解決へのガイダンスとなることを期待しています。

練馬区在住 大腸がん経験者（診断時50代）



「練馬区がんサポートブック」を手にとっていただき、ありがとうございます。

令和4年に実施した「練馬区がん患者等ニーズ調査」では、仕事との両立や相談先がわからないなど、生活を送る上でのさまざまな困りごとの声が寄せられました。ニーズ調査の結果を受け、がん患者等支援連絡会の皆さんと一緒に本冊子を作成しました。

この冊子では、生活の中で困ったとき、利用できるサービスや身近な相談窓口などの情報を紹介しています。

これからの生活の中で、この冊子が少しでもお役にたてれば幸いです。



作成協力:練馬区がん患者等支援連絡会

練馬区がんサポートブック 第2版

令和8年(2026年)9月発行

練馬区健康部健康推進課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1

TEL 03-5984-4624