「がん」は誰にでも突然やってくる災害のようなもの！

がん防災®マニュアル

働く女性のための

保存版

墨田区版

編集・発行: 一般社団法人 がんと働く応援団
監修: 腫瘍内科医　押川勝太郎 先生

自分を守る

家族を守る

キャリアを守る

2人に1人が
がん
になる時代
だから
！

がん専門医とがん経験者が
「これだけは防災してほしい」
という情報をまとめた入門書

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

もくじ

普段の備え編

はじめに

1. 20代から備えよう子宮頸がん 4
2. 30代になったらブレスト・アウェアネス 6
3. 40代からは本格的に ～いよいよ5つのがん検診 8
4. おかねは情報戦、事前の知識と準備がカギ .. 10

いざという時編 ➡ P.12

5. 告知されたら 14
6. 仕事はどうしたらいいの？ 16
7. 妊娠・出産への影響について 18
8. 見た目の変化について 20
9. 家族や身近な人への対応について 22
10. 体験談 24
11. 情報源・相談先 28

本冊子について：
2025年8月時点の出典情報に基づき作成したもので、今後新しい研究知見の報告などにより、推奨される内容に変更が生じる可能性があります。
また、がんと一口に言っても何百種類もあり、発生原因も治療法も異なりますが、この冊子ではわかりやすくするために代表的な例や全体の平均で説明をしています。あらかじめご了承ください。
本書は、どなたでも読んでいただける冊子ですが、制度の説明等においては主に企業にお勤めの現役世代を想定しております。

一般社団法人 がんと働く応援団 × PostPet™

モモとPostPetの仲間たちが
「働く女性のための がん防災」メッセンジャーになりました。

© Sony Network Communications Inc.

がん防災 は登録商標です。

はじめに

女性は男性より若いうちにがんになりやすい

20代～40代でがんになる人は
女性は男性の
3倍*

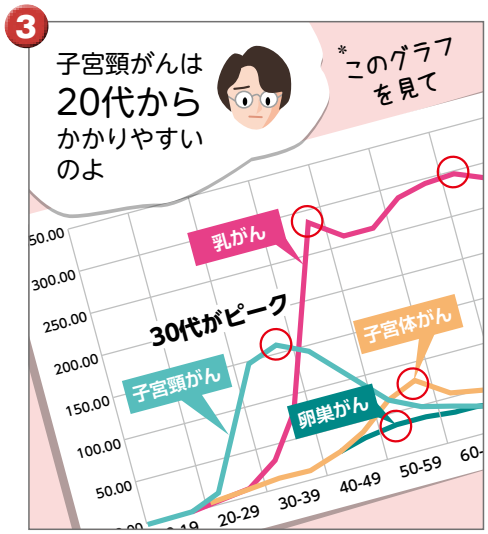
監修
押川 勝太郎 先生
宮崎善仁会病院　腫瘍内科医
日本癌治療学会 広報・渉外委員会 専門委員
NPO 法人宮崎がん共同勉強会 代表理事

＊全国がん罹患データ(2016年～2021年)より
（上皮内がん含む）

私も「がん防災」が必要？

A子（25歳）
仕事に遊びに
忙しい会社員、
買い物と飲み会が大好き

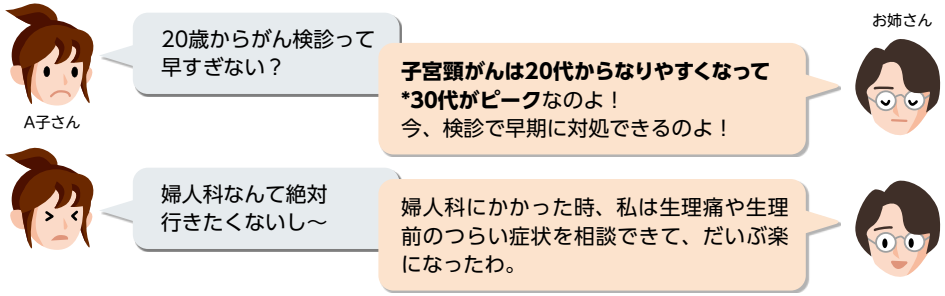
A子の姉（30歳）
「健康」と「婚活」の
情報収集に余念がない
フリーランス



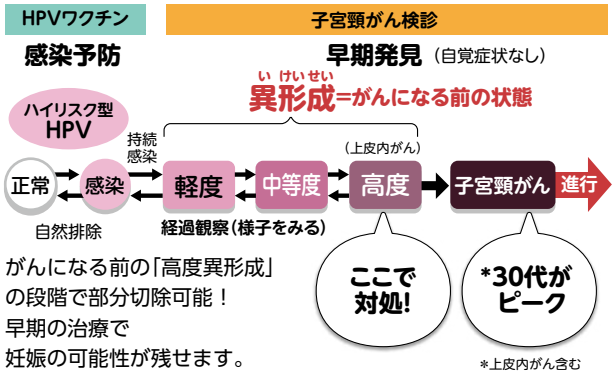
©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

子宮頸がん検診は20歳から！

自分では「早期」に気づけないから「検診」へ Let's go！



ワクチン×検診で、がんを防ごう！



がんになる前の「高度異形成」の段階で部分切除可能！
早期の治療で
妊娠の可能性が残せます。

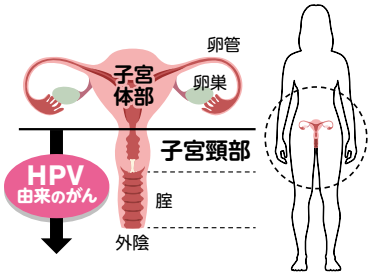
HPVとは？

HPV（ヒトパピローマウイルス）は、どこにでもあるウイルスです。多種ある中のハイリスクHPVに長く感染した場合、子宮頸がんになるリスクが高まります（必ずなるわけではありません）。また男女とも中咽頭がん、肛門がんなどのリスクも高まるといわれています。

子宮頸部ってどこ？

膣につながる子宮の入り口部分を子宮頸部といいます。

なお、子宮体部や卵巣にもがんはできます。なりやすいピークは50代ですが、最近は若い人にも増えています。



すぐに検索

お住まいの市町村 × 婦人科 検索

教えて先生！子宮のケアと子宮頸がん

身構えずに婦人科へ Come on！

将来の妊娠出産のために20代から子宮ケア

検診自体は1～2分程度で済みます。子宮頸がんは20～30代からかかりやすいがんです。将来、妊娠出産を望む人は子宮のケアという観点でもぜひ検診を受けましょう。

お住まいの市町村 × 子宮頸がん検診 検索

不調があるときは、検診まで待たずに婦人科へ

重い生理痛、生理不順、不正出血などがある場合は、早めに婦人科を受診しましょう。がんなどの病気が潜んでいる可能性に加え、放っておくと子宮内膜症や不妊症になることがあるためです。

生理中でも受診できるの？

生理中でも検査は可能ですが、正しい結果が得られないこともあります。クリニックや自治体によって対応が異なるので事前にご確認を。

HPVワクチンを受けたら検診しなくていいの？

ワクチン接種（9価ワクチンの場合）で子宮頸がんの原因の**約80～90%は予防できます**が、感染の可能性はゼロではありません。がん検診もきちんと受けましょう。

セクシャルデビュー後のワクチンは有効？

男性もHPVに感染します

HPVにはたくさんの種類があり、まだ感染していないHPVがあるかもしれないため、一定の効果が期待できます。また、パートナーと一緒にワクチン接種することで予防効果の向上が見込めます。

答えてくれた先生

我慢しないで、生理痛！もっと楽に生きられる更年期！がモットーです

門間美佳先生
藤沢女性のクリニックもんま 院長

女性が健康に過ごすための活動を精力的に実施。ユースクリニックも併設し、若い女性の性の悩み相談にも応じる。インスタグラム「karugamonma」で子宮頸がんのQ&Aを発信中。

もっと知りたい方へ

情報サイト
みんパピ
（みんなで知ろうHPV）

みんパピ！ みんなで知ろうHPV

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

バストケアを始めよう！

「ブレスト・アウェアネス」は普段からバストに意識を向けること

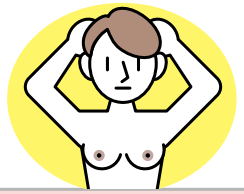
バストのハリや美しさを保つお手入れとして、ストレッチや胸筋トレーニング、肌ケア、保湿ケアなどを実施する人もいるでしょう。

こうした美容の観点に加えて、健康の観点からも、乳房のセルフチェックをスタートしましょう！

乳房セルフチェックの方法（月1回程度を目安に）

入浴前 鏡の前で

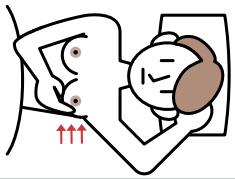
両手を頭の後ろで組み、色や形をよく見ましょう。



Check!
- くぼみ
- ふくらみ
- ただれ
- 変色
- ひきつれ

お休み前 ベッドの上で

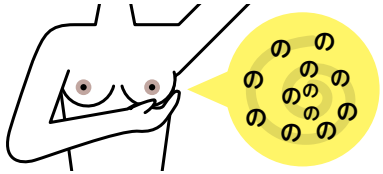
仰向けに寝て乳房を触りましょう。



Check!
- しこり

入浴中 バスルームで

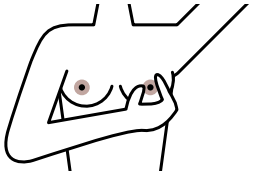
４本の指で「の」の字を書くように乳房を触りましょう。



バスト用クリームや洗顔料を使っても。

Check!
- しこり

乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう。



Check!
- 血が混じったような分泌物

変化が気になったら受診を

「ブレスト・アウェアネス」は、「異常を見つけ出そう」ではなく、「バストに意識を向けてみよう」というメッセージです。普段との違いが気になったら、医療機関を受診しましょう。しこりがあっても、乳がんであるとは限りません。良性の乳腺症でもしこりがあったり、乳頭から透明・ミルク様の分泌物が出ることもあります。なお、乳がんのしこりは、痛くない・硬い・あまり動かないなどが特徴です。

私の結果は乳腺症でした。乳腺症の症状を理解できたので、これからの異変は気づきやすくなり安心です。

良性のしこりだったB子さん

教えて先生！乳がんの疑問

婦人科ではなく「乳腺科」「乳腺外科」へ

異変を見つけたらどこに行けばいいの？

乳房に違和感があったら、「婦人科」ではなく「乳腺（外）科」、「乳腺クリニック」に行きましょう。近くに専門のクリニックがない場合は、かかりつけ医などに相談して紹介してもらいましょう。

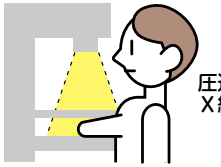
乳がんは遺伝するって本当？

遺伝による乳がんは全乳がん患者の約5%程度といわれています。大多数（約 95%）の乳がんは遺伝との明確な関係はありません。

乳がん検診は何を受ければいいの？

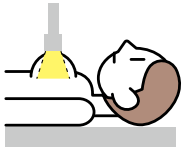
40歳になったら2年に1回のマンモグラフィー検査を受けましょう。マンモグラフィーは小さながんや石灰化したがんを見つけることができ、乳がんの死亡率を下げる効果がわかっています。補助的に、超音波（エコー）検査が使われることもありますが、死亡率を下げる効果があるかはわかっていません。

マンモグラフィー



圧迫してX線写真

超音波検査（エコー検査）



妊娠中に検査可能

牛乳やヨーグルトをたくさん食べるとなりやすくなるの？

乳製品によって乳がん発症のリスクが上がるという明確な根拠はありません。食事のせいでがんになることはほとんどありませんので、あまり気にしすぎず、食事を楽しみましょう。

胸の大きさは関係ある？

「自分の胸は小さいからならない」は誤解です。乳房の大きさによらず乳がんは発症します。男性でも乳がんになる人がいます。

答えてくれた先生

HBM(Human-Based Medicine)」を提唱

高野利実 先生
がん研有明病院
院長補佐・乳腺内科部長

9人に1人
（日本/2024年）

「一人ひとりの患者さんの、その人なりの幸せ」の実現のために腫瘍内科医の育成、患者支援、臨床研究と多方面で精力的に活動。
著書に『気持ちがラクになるがんとの向き合い方』（ビジネス社）

先生から一言

どんなに気をつけても、誰もががんになり得ます。何かのせいでがんになるわけではないのですが、そういうイメージが、がん患者さんを苦しめることがあります。イメージにとらわれずに、正しく理解し、がんになっても誰もが自分らしく過ごせる社会にしていきましょう。

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

違和感がないからこそ検診へ

元気な時に行くのが「検診」、不調で行くのは「診察」

ライフイベントは人によってそれぞれですが、一般的に40代は、仕事、子育て、介護などに忙しくなりがちな時期です。だからこそ自分のからだを大切に。「からだの点検」の時間をしっかり優先しましょう。

大腸がんは現役世代の女性がなりやすいがん第3位です。

40歳代から増え始める女性に多い大腸がん
大腸がん啓発ブルーリボン

国が推奨する5つのがん検診！

お住まいの市町村で無料または少ない費用で受けられます。また会社のプログラムに含まれている場合でも、乳がん検診や子宮頸がん検診はオプション扱いが多いので、忘れずに申込みましょう。

がん種	主な検査手法	対象者	頻度
胃がん検診＊	内視鏡またはバリウム	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	レントゲンなど	40歳以上	年1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診＊＊	細胞診	20歳以上	2年に1回

＊　バリウム検査は40歳以上、年1回の実施も可
＊＊自治体によって、30歳以上はHPV検査（5年に1回）

こちらのがん検診は**受けるだけで死亡率が下がる**ことがわかっています。1〜2年に1回、それぞれに推奨された頻度でぜひ受診しましょう。

押川先生

墨田区のがん検診について（→p.28参照）

教えて先生！がん検診の基本

がん検診は、よりよい人生への先行投資

なぜ、がん検診を受ける必要があるの？

がん検診を受けると早期発見でき、**生存率が高く**なります。進行するほど治療費やその後の生活への悪影響（後遺症や副作用など）が大きくなります。検診は人生への先行投資です！ ただし、症状がある場合は、次の検診を待たずに、すぐ病院へ行きましょう。

早期発見（ステージⅠ）の5年生存率＊＊＊

乳がん **99%**

子宮頸がん **95%**
ティールグリーン&ホワイトリボン

胃がん検診、内視鏡のメリットは？

胃の内視鏡検査は、同時に食道がんの診断も可能で、また、治療負担の少ない早い段階で見つけられる点がメリットです。なお、自費の検査になりますが、大腸内視鏡検査も、大腸がんの原因の9割といわれるポリープをみつけ、取り除くことでがんになるリスクを大幅に下げられます。

血液や尿でがんが早期に見つかるという検査は受けた方がいいですか？

自費の「リスク検査」の中には、正しい診断とは言えないものもあります。がんのリスクがあると出た場合に、その先の高額な精密検査も自費診療となる可能性が高いです。不安ばかりを増やし、正しい診断の妨げとなる推奨できない検査もあります。「低リスク」という結果でも、安心するのは危険です。よく注意しましょう。

実際のがん患者の中にも…

リスク検査では「低リスク」と判定されましたが、がん検診でがんが見つかりました。

もっと頻繁にがん検診を受けた方がいいのかなあ？

答えてくれた先生

「がん防災」という言葉を生み出したYouTuber
押川勝太郎先生
宮崎善仁病院　腫瘍内科医

一人でも多くの方によりよい人生を続けてもらうため、がんの事前対策により、いざがんになってもそれを乗り越える復興の考え方である「がん防災」を提唱。

もっと教えて

がんが不安です。もっと頻繁に検診を受けてもいいですか？

がん検診の受けすぎは、経済的負担や放射線の過剰被曝のデメリットもあります。国が推奨する頻度はそのメリットとデメリットを厳密に評価して決めたものなので、受けすぎは避けましょう。

＊＊＊ 院内がん登録生存率集計結果閲覧システム（2014-2015年診断例のネットサバイバル率の小数点以下を四捨五入）

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

おかねの点検をしましょう！

チェック1　公的制度

国の支援制度を理解して、大きな病気に備えましょう！

高額療養費制度	月に一定額以上の医療費が数ヵ月後に**返金**される制度 例：年収600万円の45歳Aさんの場合、月額約８万を超えた分の医療費が返金されます。(令和5年度現在)
限度額適用認定	上記の金額を後からの返金ではなく**最初から払わず**に済む制度。利用には健保や市区町村への事前申請が必要です(注)。 注：マイナンバーカード健康保険証利用者は事前申請不要(於：対応済みの医療機関・薬局)
傷病手当金*	病気やけがで働けない場合、会社員や公務員に通算(注)１年６ヵ月、給料などの約 2/3 が支給される制度 注：令和2年7月2日以降支給開始分から

＊国民健康保険の加入者は対象外です。

お役立ち一言コラム

便利なウェブサービス

NPO法人がんと暮らしを考える会が、がん治療時に患者や家族が利用できる「公的な支援制度」や「民間の支援サービス」を簡単に検索できる「がん制度ドック」を提供しています。

がん制度ドック　検索

チェック2　国・自治体の補助金

お住まいの自治体のホームページをチェックしましょう！

妊孕性温存（にんようせい）	国の制度で妊孕性温存にかかる費用の支援があります。
アピアランスケア（外見ケア）	がん治療に伴う外見の変化をカバーするためのウィッグや補整具に要する費用の支援があります。**
治療費	小児がん、ひとり親家庭の医療費などには治療費の補助があります。**

＊＊自治体により支援の有無や程度が異なります。

チェック3　会社の制度

いざというとき仕事を休み、柔軟な働き方ができるか、経済的支援はあるかについて、会社の就業規則、健康組合、または共済／労働組合の制度も調べておくと安心です。

健康保険組合	組合によっては、高額療養費制度や傷病手当金により充実した保障(付加給付)を提供している場合も。ホームページで確認しておきましょう。
就業規則	**有給休暇**、**病気休暇**、**病気休職制度**など、企業によって独自のしくみが存在します。今から就業規則を見て、制度を把握しましょう。

チェック4　自分自身の備え

いざという時の備え(貯蓄)はどのくらいありますか？

最低限必要な生活費の把握

まずは、支出全体から住宅ローンや学費などを除き、それ以外の支出からご家族の生活に本当に必要な最低限の金額を割り出してみましょう。

現在の貯蓄の把握

最低限必要な生活費の６ヵ月分ほどあると安心と言われますが、まずは何ヵ月分あるか、あらかじめ知っておくと、いざというときの対策をスムーズに決められます。

生活費　住宅ローン　学費　その他　1ヵ月分　2ヵ月分

新たにがんにかかる人は女性だけでも毎年約 40 万人に対し、交通事故件数は約 30 万件です。自分は関係ないと思わず、おかねの点検をして適切に備えましょう。

保険の活用はご本人やご家族の状況次第ですが、がん診断後に保険に入ろうとすると、商品が限られたり、保険料が高くなったりするため事前の検討が必要です。

ファイナンシャルプランナーから

いざというときの備えが不安な場合、保険の検討も一つの選択肢です。

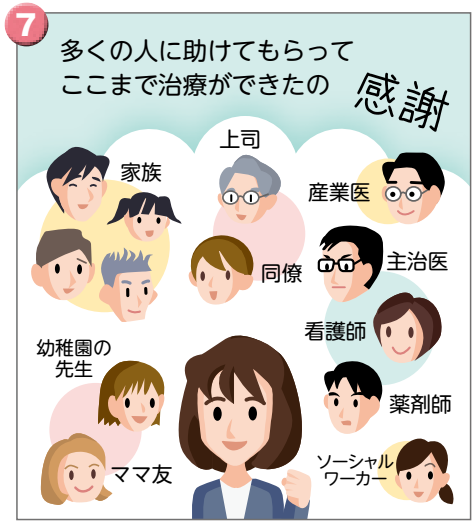
がん保険や医療保険に入っている人も多いでしょう。
しかし**医療は確実に進歩**しています。昔入った保険が、現在の一般的な治療に合わないことがあるので、定期的（例えば５年に１回程度）に見直しましょう！

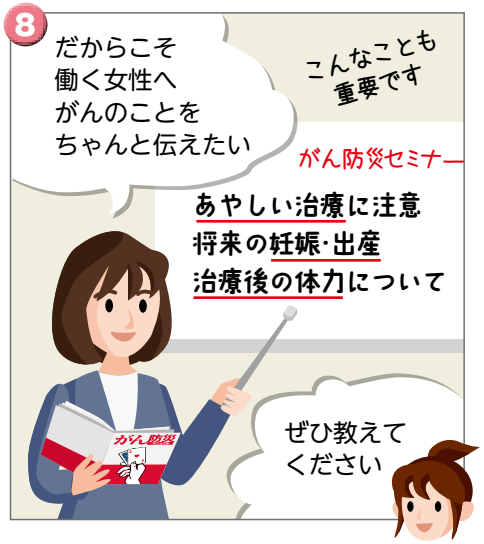
©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

どんな「がん防災」が安心？

A子（25歳）
仕事に遊びに
忙しい会社員、
買い物と飲み会が大好き

A子の先輩（45歳）
乳がん治療と仕事、
幼稚園児の子育てを
両立している





いざ、という時にあわてないために

がんになる前から知っておきたいこと

告知　仕事　妊娠出産　見た目　家族　情報

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

不安だらけの治療。一人で抱えず相談を！

ショックで頭が真っ白！
早く治したいあせりと不安
なのに、いろんなことを早く決めなきゃ！

一度立ち止まってじっくり考える時間をとることも大事。その時、**周りに頼ったり相談したりしていい**、と知っておいてね。

がんと告知されたら、誰でも落ち込みます

がん告知されると、死に対する不安や怒り、悲しみなどの感情に襲われ気分が不安定になります。これを**「がんショック」**と呼びます。
時間とともに徐々に回復します。そうした中でも、治療、仕事、子育て、将来の人生設計などさまざまなことを一遍に考えて、決断せねばならず、つらい状況になってしまいます。
だからこそ、一人で抱えず家族や友人、主治医、看護師など相談できる人たちの力を借りて乗り越えましょう。

がん相談支援センターとピアサポート

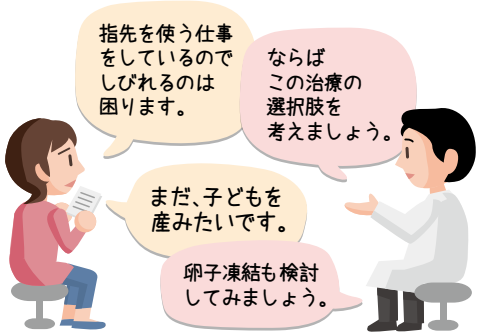
主治医の説明が難しい、治療やお金、仕事のことをどう決めたらいいかわからない、ただただ不安で誰かに聞いてほしい…。
そんな時、頼りになるのが**「がん相談支援センター」**です。全国400カ所以上の「がん診療連携拠点病院」にあり、看護師、ソーシャルワーカー、心理士などの相談員がいます。窓口対応だけでなく、電話での問い合わせも可能です（P.29 参照）。

また、**患者会**などのピアサポート（ピア＝同じ経験をした人）も、悩みを分かち合ったり実体験に基づいた知恵を共有できます。患者会をがん相談支援センターで紹介してもらうことも。
対面の患者会だけではなく、患者の SNS コミュニティもあり、アプリで気軽に参加しやすい点が人気です（P.29 参照）。

主治医は参謀、患者は司令塔の気持ちで

がんの治療は、数日で治す風邪や小さなけがと違い、比較的長い期間がかかります。治療中、治療後の生活のことも考えることが大事です。
本人の希望を伝えずに受け身で治療を決めてしまうと「こんなはずではなかった」ということに…。

治療に関する質問はもちろん、**治療以外の生活の優先順位**も医師にしっかり伝え、最善の治療を一緒に決めていきましょう。
医師に質問しづらいことは、メモに質問をまとめる、事前にメモを渡すなどの工夫が有効です。



こんなこともご相談を

- **家族のこと**
  子ども、パートナーや配偶者、親のことなど
- **仕事のこと**
  仕事の内容と休職や両立に向けた課題
- **妊孕(よう)性のこと**
  子どもを望む場合、卵子/精子凍結保存など
- **生きがい**
  ご自身にとって人生で大切にしていること

ネット情報や怪しい治療から自分を守る

治療にあたり、がんについて学ぶのは大事なことです。しかし、ネット上はセンセーショナルな話が拡散しやすく、ネット検索では、極端な話ばかりが目に入って落ちこんでしまいます。
なるべく**国立がん研究センターや公的機関の信頼できるサイト**を見ましょう（P.28 参照）。
また、科学的根拠のない治療を高額な費用で提供するクリニックもあります。不安や不満がある場合は、まずしっかり主治医に打ち明け、**治療のメリットデメリット**を聞きましょう。
迷ったり、気になる場合は、「セカンドオピニオン」の活用を。

主治医以外の意見も知りたい場合、ネット情報ではなく、**セカンドオピニオン**を活用しましょう。

そのようなお申し出は主治医も慣れています。迷っている患者さんには、私からセカンドオピニオンを勧めることもあります。

押川先生

大事なことは遠慮しないで

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

治療と仕事の両立にチャレンジしよう

治療に専念？

職場に迷惑をかけたくない

仕事を続けるイメージや自信が持てないかも？

治療しながら仕事を継続するケースもあるし、休職して復帰することも可能よ。あわてず、あきらめず納得できる選択肢から選んで。

びっくり退職は避けて

がんで退職・廃業される方は２割ですが、そのうち約半分が治療が始まる前だったという調査結果[1]があります。しかし、休職してから復職したり、治療しながら仕事を継続する人も多いので、あわてないようにしましょう。
まずは**会社の就業規則**を確認しましょう。

治療と仕事の両立の例

- ３週間に１回の抗がん剤治療
- 投薬後の１週間は自宅で仕事

- 30回×連日通院だが、照射時間は数分だけ
- 時差出社でカバー

- 体力が落ちる手術なので回復するまで休職
- 慣らし出勤を経て復職

治療中、復職したころは思ったように仕事がはかどらないこともあるかもしれません。
そんなときは、**あせらず、あわてず、あきらめず、**
周りの人へ**ありがとう**の「**4つの“あ”**」の気持ちで取り組んでいきましょう。

出典（1）：「患者体験調査」（国立がん研究センター、2023 年）

職場に言う？ 言わない？ どちらも正解だけど…

がんになったことを職場に伝えるかどうかは、人それぞれ異なります。たとえば、結果が出る前から可能性を伝える人もいれば、最後まで誰にも言わずに過ごす人もいます。直属の上司や一部の関係者のみに伝える、社内に広く伝える、どちらのケースもあります。
治療によって見た目や活動に明らかな変化が出てしまい、何らかの説明を余儀なくされる場合もあるかもしれません。ただ、心の準備がまだだと思う場合は、無理に病名を伝える必要はないでしょう。
ここで重要なことは、ご本人にとっても職場の人にとっても、「病名」を伝えることが大事なのではなく、治療中・治療後において、**仕事にどのような影響が出るのか、働き続けるためにどう工夫をするのか**、してほしいのか、を伝えたり話し合ったりすることです。

いざ、という時の参考資料

「がんと仕事のQ&A」

（国立がん研究センター がん情報サービス）

仕事を休む際の注意点や、復帰のタイミング、復帰後の働き方、傷病手当金の申請方法など、いざというときに役立つ情報がいっぱいです。

治療と仕事の両立の事例
「がんと働く応援団」ウェブサイトでも紹介しています▶▶▶▶▶▶

治療と就労の両立相談先

●産業医等産業保健スタッフ

社内の産業保健スタッフは、病気と社内制度の両方の知識があるので、復職や就労継続について相談できます。

●産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

社内に産業医などがいない場合など、お近くのさんぽセンターで専門のスタッフに相談可能。

●ハローワークによる長期療養者 職業相談窓口

ハローワークによる長期療養者 職業相談窓口「就職支援ナビゲーター」から、能力や適性、病状、治療状況等を考慮した就職支援を受けられます。

●市区町村の無料相談サービス

がんと就労についての専門窓口や、社労士の相談窓口などを用意している自治体があります。

※全国のがん相談支援センター（P.29）でも相談できます。

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

がんになっても子どもを産めるの？

えっ？ どのがんでも？

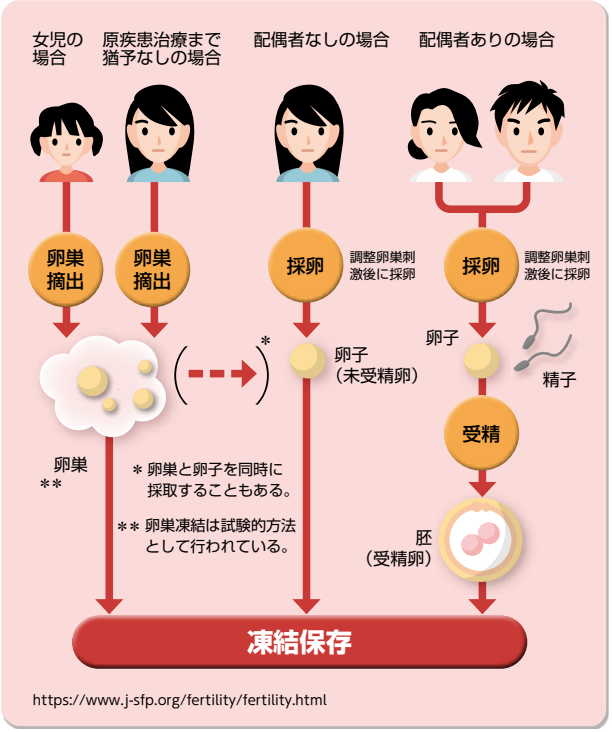
抗がん剤、手術、放射線治療などの影響で、治療後に妊娠・出産できなくなってしまう可能性があるの。

子どもを持つ・持たないの判断はそれぞれですが、将来子どもを授かる可能性を残すための方法を、主治医に治療前に相談してね。

妊孕性(にんようせい)温存療法とは？

妊孕性(にんようせい)とは女性と男性の両方に関わる、「妊娠するための力」のことです。将来自分の子どもを授かる可能性を残すために、がん治療の前に、卵子や精子、受精卵、卵巣組織の凍結保存を行う治療が妊孕性温存療法です。

女性の場合、配偶者がいる場合は受精卵を凍結、配偶者がいない場合は未受精卵を凍結します。また治療まで時間的猶予がない場合や初経（はじめての月経）前の女児の場合は卵巣組織の凍結保存が行われます（試験的方法）。



https://www.j-sfp.org/fertility/fertility.html

私は結婚を約束したパートナーがいたので、受精卵凍結にするか悩みました。ただ、もし妊娠に向けた治療を始める前に別れたり、相手に万が一のことがあったら受精卵は廃棄させてしまうことを知り、未受精卵子凍結を選びました。

妊孕性温存治療経験者（28歳）

子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、の場合は、手術・放射線の影響が大きいので、治療前からしっかり主治医と話し合いましょう。

妊孕性温存はがん治療開始前から

妊孕性温存療法は都道府県が指定した**生殖医療センター**で実施します。未受精卵子凍結、受精卵凍結の場合は、排卵誘発剤を用いて卵巣を刺激し採卵を行うことが一般的です。これには２週間～４週間ほどかかります。

未受精卵子凍結の場合の流れ

- **がん治療の方針決定**　がん治療の主治医が妊孕性温存の選択が可能と判断します。
- **生殖医療センターで相談**　妊孕性温存のカウンセリングを受けます。
- **排卵誘発剤の投与**　できるだけ多くの卵子を得るために注射などを用い、卵胞の発育を促します。注射は病院または自宅で打ちます。
- **採卵**　超音波画像を見ながら、卵巣のなかの卵胞に針をさし、卵子を吸引・採取。
- **凍結（1年更新）**　マイナス196℃の超低温で凍結。１年ごとに生殖医療センターの先生との診察があり、今後について決めます。（更新費がかかります）

私の場合、がんと告知されて頭が真っ白な中、**1週間という短期間**で生殖センターを選び、カウンセリングを受け、卵の選択（未受精卵子・受精卵）をしなければならず、つらい思いをしました。ただ妊孕性温存という選択肢が与えられたことには感謝しています。

知っておいてほしいこと

がん治療に悪影響がある場合は妊孕性温存療法を行えません。年齢が高い場合も出産に至る可能性が低くなることから推奨されていません。
また、妊孕性温存療法を実施しても、将来の妊娠や出産が保証されるわけではないことを知っておきましょう。

助成金について
妊孕性温存は40～60万円（＋更新費）がかかります。43歳未満の人の妊孕性温存療法には一部費用を補助する助成金があります。自治体のサイトで検索して申請しましょう。

ファイナンシャルプランナーから

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

アピアランス(外見)ケアは元気のコツ

「アピアランスケア助成金」のある自治体も

見た目の変化に伴う苦痛を軽減するケアは**「アピアランスケア」**と呼ばれます。医療者が行うものと患者自身で行うものがあります。

「アピアランスケア助成金」を用意している自治体も増えています。お住まいの自治体のサイトをぜひ確認しましょう。

お住まいの市町村 × アピアランス × 助成金　検索

抗がん剤の脱毛は、個人差と薬剤による違いが

まずご自分の治療が脱毛を伴うものかどうかは確認しましょう。脱毛を引き起こさない抗がん剤もあります。髪の毛は治療を始めて２～３週間後に抜け始めます。それまでに準備をしておくと安心です。ウィッグはもちろん、バンダナや帽子などで対応する人もいます。また、これを機会におしゃれとして楽しむ人もいます。一般的には、髪の毛は抗がん剤が終わったらすぐ生え始めますが、治療後の毛量や毛質には個人差があります。なお、脱毛は頭髪だけでなく、眉毛とまつげに及びます。「貼る眉毛」、アイライン、つけまつげが効果的です。

抗がん剤や放射線治療で肌や爪が黒ずむ

肌のケアは保湿と日焼け防止が重要な基本です。もし黒ずみやシミが気になる場合は医療用のファンデーションやコンシーラーもあります。
爪の色やダメージが気になる場合は、マニキュアを使用する人が多いです。刺激が気になる場合には、肌に優しい製品もあります。「がん治療×マニキュア」などで検索してみましょう。
なお、診察・検査・入院の際は化粧やマニキュアを避けた方がいい場合がありますので、医師・看護師にご確認を。

手術で見た目が変わる

乳がん治療のための乳房の切除や、頭頸部がん治療では大きく見た目が変わることがあります。乳房再建などの形成手術も最近は保険適用になっています（保険適用外の術式もあります）。

◀国立がん研究センター中央病院　アピアランス支援センターのサイト
さまざまなアピアランスの悩みへの対策がわかりやすく紹介されています。

手術の傷跡を目立たなくしたい場合には、ケロイド外来、傷跡外来などの専門病院があります。
リンパ節切除や放射線などのがん治療に関連して発生する「リンパ浮腫（ふしゅ）」が心配な場合は、主治医に相談し、専門医療機関を紹介してもらいましょう。リンパ浮腫も早期発見が改善の決め手です。

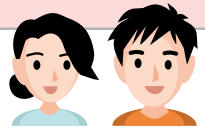
乳房再建ナビ
再建に迷ったら、まずはここをチェック

Lym•net（リンネット）
リンパ浮腫に関するお役立ち情報がいっぱい

教えて先生！ 治療中・治療後のセックスについて

門間美佳先生
藤沢女性のクリニックもんま 院長

がんになったからって、恋愛もセックスも諦めなくていいです。ただ、治療の経過、治療による心身の変化、見た目や機能の変化が影響する場合もあるでしょう。
まず治療の経過や影響はそれぞれ異なりますので、治療中や治療後はセックスをしてもよいか、いつ再開してよいかについては、大切なことなので、**主治医に率直に聞きましょう。**
特に妊娠を目的とする場合は、治療との兼ね合いのデリケートな調整が必要な場合もあるためです。
セックスに痛みが出る可能性もあります。その際は、我慢せずにパートナーに伝え、どうしてほしいか伝えましょう。ゼリーなどの使用もできます。難しい場合はソロ・セックス（自分自身でする性行為）で、体の変化を知る方法もあります。また、医師や看護師に相談すると、ホルモン補充、エクオール、漢方などの適切な治療をしてもらえることもあります（がん種やその治療によって可能な対策は異なるので聞いてみましょう）。
もちろん、無理にセックスにこだわらず、スキンシップを楽しむことも大事です。



もっと詳しく知りたい方はこちら▶▶▶
小冊子「もっと知ってほしい がんと性にまつわること」
（NPO法人 キャンサーネットジャパン）

墨田区のアピアランスケア助成金について（→p.28参照）

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

困難を乗り越えて強い関係づくりを

がんは家族にも影響大

親、パートナー、子ども、どの立場でも違うショックや苦労が…。

工夫や助け合いはもちろん大事だけれど、相談先も知っておくと、家庭内のコミュニケーションに役立ちます。

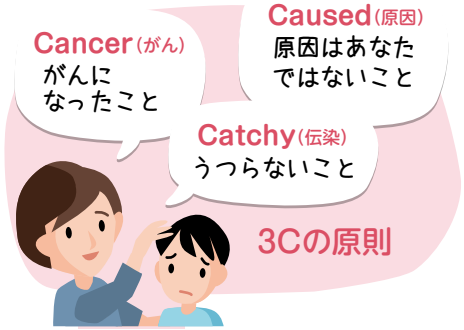
手術で入院、子どもがまだ小さい時の預け先は？

小さい子どもがいる親御さんが、とても苦労するのが入院時やその後の預け先です。
実際はパートナーや、両親・義両親、親戚、またはママ友に頼んでいるケースが多いようです。それに加えて、**一時緊急保育やファミリー・サポート・センター**を併用することで、預かる人の負担を減らすことも可能です。
預け先がなかなか見つからない時は、自治体の児童福祉課や、病院のソーシャルワーカーに相談してみましょう。自治体によって、ショートステイの制度があったり、乳児院、児童養護施設のショートステイなどが可能な場合があります。夜間預かりのベビーシッターを探すことも選択肢です。

子どもにがんであることをどう伝えたらよい？

親ですらショックを受けている中、子どもに伝えるのは難しく、つい隠そうとすることもあるでしょう。ただ**子どもたちは意外に敏感**です。親の異変を察知し、知らされないことで不必要に傷つくものです。そのため、できれば事実を隠さず、家族の問題として一緒に乗り越える姿勢を示せるとよいでしょう。
また、事情によってはその時は伝えないという判断もあるでしょう。ただ、状況が深刻であるほど、最後まで自分が知らなかったことに大人になって傷つくケースも少なくありません。今は伝えないことを選択しても、最終的にどう伝えるか考えておくとよいでしょう。
具体的な伝え方や臨む姿勢は悩むと思います。患者の子どもを支える活動を実施している「特定非営利活動法人 Hope Tree」のサイトには、接し方、伝え方に関する貴重なアドバイスが掲載されています。悩んだらぜひ活用しましょう（P.27 参照）。

親のがんを子どもに伝える時に

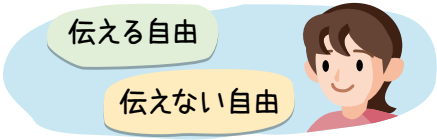


出典：特定非営利活動法人 Hope Tree

親や身近な大人にどう伝える？

伝えるか伝えないかは自由

がんの治療は長引きます。親や周りの近い人に率直に伝えて、必要な時にサポートや配慮を借りれる関係になれるのが何よりです。
ただ、伝えることがストレスになる場合、無理に伝える必要はないでしょう。



あわてて伝える必要はない

伝えるタイミングも、治療前だったり、治療後であったり、何年かたってからなどさまざまです。急ぐ必要はなく、治療方針が決まって、ある程度整理できてからでも大丈夫です。
高齢の親御さんへは、状況によっては伝えずに治療を終わらせた人もいます。
伝えた方がスムーズだと思うときが来れば、その時に伝えるのも選択肢です。また、健康なうちから、いざというときに頼れる人は誰なのか家族で話し合っておいたり、地域との交流を深めたりするのもよい備えになります。

家族ががんになったら？

本人に寄り添う

気の利いたことが言えなくても、がんになったご本人をそのまま受け入れてくれる家族や身近な人の存在はとても心強いものです。正しい情報を信頼できる情報源から学びながら、一緒に治療に立ち向かいましょう。

まずは自分を大事にする

がんになったご本人だけではなく家族も生活が変わり負担がふえます。家族だからこそ、本人にどう接したらいいかを悩むことがあります。また子育てや親の介護、経済的な手続きを一手に引き受けなければいけないことも。医療者の間では、**家族は「第二の患者」**とも考えられています。つらい時はぜひ、医師や看護師、がん相談支援センターに相談しましょう。
ご本人を支えるためにも、意識的にリラックスできる時間と場所をつくり、息切れしないようにすることは、わがままではなく、とても大事なことです。

「寄り添い方」ハンドブック

家族としてどう接したらいいのか、本人はどう思っているのか、そんな疑問に答える冊子です。

ダウンロード▶

一般社団法人がんチャレンジャーHPより

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

20代の闘病 見た目の変化への向き合い

語り手

がん経験者 芝原 薫さん

がん種：悪性リンパ腫
確定診断：2023年(当時27歳)
治療：抗がん剤

治療中に学んだケアが、今でも普段の生活に生きています。悩みや対応はそれぞれの価値観によりますが、一緒に頑張りましょう。

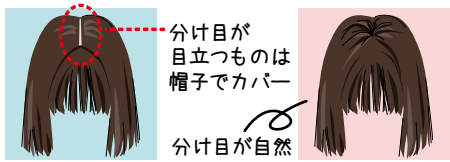
美容系YouTube ＋ 患者向けアピアランスセミナー うまく活用

髪の毛が抜ける瞬間はショックでした

診断を受けたときに、抗がん剤開始から２～３週間で脱毛が始まると聞いていたので、身近ながん経験者に話を聞き、ウィッグを購入し、ボブだった髪を 20cm くらいまでのショートに切って準備をしました。でも髪はパラパラ抜けるので、ヘアキャップをかぶって過ごすも、掃除が大変でした。特にお風呂で髪の毛を洗うときにまとめて抜けるので、最初はショックでした。

ファッションウィッグが大活躍

医療用ウィッグは高額ですが、軽くて持ちもよく、通気性もいいという点では夏に重宝しました。一方、通販で買える数千円のファッションウィッグは、自分でカットしてカスタマイズしておしゃれができることがよく、複数購入して楽しみました。最近の**ファッションウィッグは**分け目も自然でよくできていて**友人にも受けが良かった**です。美容系やコスプレのインフルエンサーの YouTube 動画の情報は大変参考になりました。近所のお買い物は帽子（当時はやっていたバケットハットは襟足まで隠れて Good）をかぶったり、慣れてくると、何もかぶらずありのままの姿で出かけることもありました。



メイクは改めて基礎を学びなおす機会に

美容系の動画は治療中も含め毎日のように見ていましたが、がん患者向けのアピアランスセミナーで改めて基本のメイクを教えてもらいました。眉もまつ毛も抜けてしまうので、自然な眉やアイラインの描き方、顔のむくみをシェーディングで隠す方法など、**きらびやかに見せるためでなく自然にみせる手法**を学び、大変勉強になりました。今でも普段の生活に生きています。
そのほかにも、爪が黒ずんだり吐き気もありましたが、抗がん剤が終わって 10 カ月、元気に復職できています。支えてくださった医療関係者の皆さまに感謝しております。

AYA世代とは
アヤ世代と読み、思春期・若年成人を意味する Adolescent and Young Adult の略。15歳から39歳を指す。
この世代のがんは、患者数が少ない上に希少種が多く、就学や就労、結婚や出産、育児といった、さまざまなライフイベントに影響があるため、医学的な面に加え、精神的・社会的サポートが必要といわれる。

家族の気持ち 相談先は「お守り」がわり

語り手

患者家族 K子さん

がん経験者：夫
がん種：神経内分泌腫瘍（直腸）
確定診断：2024年(夫 当時46歳)
治療：手術

“サポートすべき” や “大らかにならねば！” の「べき・ねば」を手放したら楽になりました。

ジャッジしないで見守る対応もある

人工肛門になるかもしれない

発見・告知の経緯として、夫は数年前から原因不明の咳などの不調がありました。何度も勧めてようやく人間ドックに行き、ポリープを切除。その後の細胞診で悪性と判明。医師の話では、最悪人工肛門になるかもしれないといわれ、食べるのが何よりも好きな夫が落ち込んでいました。

どう接したらいいのか、悩みました

私はお仕事の関係から、標準治療という言葉も正しいネットの情報源も知っていました。でも自分なりに調べたことを伝えてよいかどうか迷いました。私がよかれと思って伝えたことが彼の不安材料になったらどうしようと。
夫はあまり感情を表に出さないので、本音がわかりにくく、さらに夫婦の会話や雰囲気で小１の息子に心配をかける恐れもありました。夫をサポートしたいけど、自分自身も不安に揺れ動いているので家族としてはどういう態度がいいのか、「妻として何をすべきか」とむやみに焦り、必要のないプレッシャーを背負いました。
そんな時、「寄り添い方ハンドブック (P.23) 」を読んで、寄り添いは必ずしも積極的に何かをするだけではなく、相手の変化をジャッジせずに見守る、という姿勢も大事と気づき、夫にはでも話を聴くよという気持ちを伝えて、こまごましたことは流れに任せようと思えるようになりました。

術後の姿をみて本当に悲しくなりました

手術後は夫が管やパックのようなものに一杯つながれていて、今までの生活が急に遠のいていくような、何もしてあげられない絶望感に襲われました。がん相談支援センターの存在は知っていましたし、友人はいつでも話を聞くよと言ってくれましたが、結局誰にも相談せず我慢してしまいました。自分自身が精いっぱいで、話した時の相手の反応とか評価を受け止められないと思ってしまったのです。それでも、こうした友人のやさしさや、いざというときの相談先は、**お守りのようで安心**でした。「なんとかなる！」「脱力～」「呼び出してね」と伝えられた言葉のギフトは、今も心に残っています。

夫の入院中に息子の運動会があり、遠方の両親が泊りがけで手伝いにきてくれました。おかげで、肩の力が抜けました。困難な時の乗り越え方には、それまで積みあげた関係が表れると学びました。

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

子どもへどう伝えたか「がん教育」の活動へ発展

語り手

がん経験者 轟 千代佳さん

がん種：乳がん
確定診断：2008年(当時44歳)
治療：手術、抗がん剤、放射線、分子標的薬、ホルモン治療

がん教育の現場で「(子どもたちは)生きてるだけで、私たち親にとって十分な支え」と伝えています。

事実を知らされてなかったことに、子どもは傷を負うかもしれない

娘たちにはすぐ伝えました

検診で異常が見つかった初年度は良性腫瘍との診断でした。ただ下の娘(当時小2)が「ママ、胸に何かある」と言うので、翌年もマンモグラフィーを受けたところ、がんがわかりました。忘れられない寒さ厳しいクリスマスイブの日の告知でした。

私は29歳の時に敬愛する母(当時60歳)を心筋梗塞で亡くしました。あまりにも急な別れで、もっと話したかったし、いろいろなことを聞いておきたかったと今でも思います。もし心臓病が早くわかっていたら対策もとれたかもしれないという気持ちが、今も癒えません。
自分もいつ死ぬかわからないと思ったときに、娘たちに**同じようなショックは絶対与えたくな**いと思い、一人ずつ呼んで、なぜ今話すのかも含めて伝えました。下の子はまだわからなかったようですが、上の子(当時中2)は一緒に頑張ろうといってくれました。

娘たちにとっては大変な試練でした

下の子は学校で無邪気に、「ママは頭がつるつる～」と話をしたところ、友達関係がうまくいかなくなってしまいました。お友達としてはどう声をかけていいのかわからなかったようですが、本人は仲間外れと感じたようです。

一方で上の子は、「自分がママを支えたいのに何もできない」と無力感を一人で抱え不登校になってしまいました。

後でわかったのですが、二人とも「ママががんになったのは自分たちのせい。悪い子で心配かけたせい」と思っていたのです。あの時にもし戻れるならば「がんになったのは、**あなたたちのせいではない**し、**がんになった本人のせいでもない**。堂々としてればいい」と伝えたいです。
周りのサポートと子どもたちの回復力に助けられた告知から約半年後、運よく「ホープツリー」に出会いました。

がんの親を持つ子ども同士の出会い

子どもたちは、「親ががんになったのは、自分たちだけ」という孤独感を抱えていました。ホープツリーで似た境遇の子たちと知り合い、それは娘たちにとっても大きな転機だったようです。

それから時間はかかりましたが、徐々に回復していきました。**子どもというのは予想を上回る回復力を秘めており**、私にできることはひたすら真摯に娘たちに向き合い、一緒に話す時間を持つことでした。
また学童の先生、養護の先生、ママ友などさまざまな人に状況を説明し助けてもらいました。もちろん予想外に冷たい人もいれば、思った以上に助けてくださった人もいます。

がんの「二次災害」

私たちが苦しんだのは、がんだけでなく、それがきっかけで生まれた人間関係や生活の困難で、家族ではそれを「**二次災害**」と呼んでいます。子どもだけでなく、親御さんやパートナーも傷ついたり、そのほかさまざまなトラブルがあると思います。でもそれは、あなたが悪いから起こっていることではなく、だれにでも起こり得ることで、恥ずかしがらず周りに助けを求めてよいということを知ってほしいと思います。

存在するだけで勇気

私は治療中、子どもたちと離れて会えない状況がありました。それでもどこかで娘が元気に生活していると思うだけで勇気づけられたものです。
現在、墨田区でがんの学校教育の講師をしています。親に限らず祖父母など身近な人を亡くした子どもたちにも出会います。当時、役に立てなかったことや、会えないうちに亡くなってしまったことなどに、心の傷を持つ子どもたちがいます。その子らには、あなたたちが生きてくれているだけで十分な支え、と伝えています。子どもたち（もちろん身近な大切な人たちも）が持つ力とは本人も知らぬ間に周りを励ます力だと信じています。

Hope Tree(ホープツリー)では、がんとともに生きる親子をサポートするさまざまな情報やプログラムを提供しています。

がんの診断や治療による変化は、子どもを含む家族全体にも影響を与えます。Hope Tree は、親の病気に戸惑う子どもたちを支えたいと願う医療者が集まり、2008 年から活動を続けてきました。情報発信や医療者教育に加え、2010 年からは6～12歳の子どもを対象としたグループプログラム「CLIMB®」を開催しています。親ががんになると、子どももまた、言葉にしづらいさまざまな感情を抱えます。CLIMB® では、工作や会話を通して自分の気持ちを表現したり、周囲に伝えたりする方法を学びます。同じ経験をした仲間との出会いや共に過ごす時間の中で、「自分だけじゃなかった」と感じることが、安心感へとつながっていきます。
実際に参加した子どもからは、「同じ気持ちの子がいてホッとした」といった声が寄せられています。
Hope Tree はこれからも、がんとともに生きる親子の力になれるよう、活動を発展させてまいります。

NPO法人Hope Tree代表理事 大沢かおり

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

墨田区のがん対策

墨田区のがん検診・がんの方への支援事業

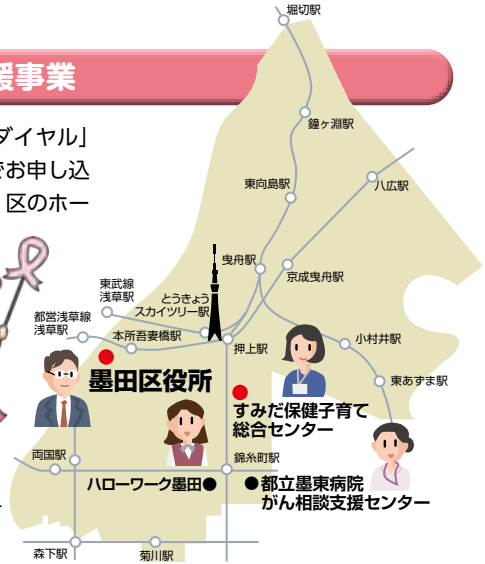
墨田区のがん検診のお申し込みは「すみだけんしんダイヤル」**03-5608-1599** にお申し込みいただくか、電子申請でお申し込みください。がん検診の種類や対象年齢などの詳細は、区のホームページをご覧ください。

◀詳しくはこちら

がん検診や、下記のがんの方への支援事業、その他がんに関するご相談は、以下の問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先
すみだ保健子育て総合センター
墨田区保健衛生部　健康推進課
03-5608-8514

墨田区ピンクリボンイメージキャラクター「すももちゃん」



アピアランスケアへの支援

がんの治療などに伴う外見の変化に対して、ウィッグ等の補整具の購入等に関する費用の一部を助成する事業を行っています。

在宅緩和ケア事業

※在宅緩和ケアでは、この他にも多くの職種や機関が関わります。

緩和ケアとはがんと診断されたときから始まる、がんに伴う心と体のつらさを和らげるものです。がんになっても住み慣れた地域で療養できるよう、がんの治療に関わる関係機関の連携を推進する研修会や、がん患者・家族が相談や交流ができるサロン等を実施しています。

墨田区若年がん患者在宅療養支援事業

がんに罹患（りかん）した40歳未満の方が、住み慣れた環境で安心して療養生活を送ることができるように、在宅介護サービス、福祉用具貸与等の在宅療養に係る費用の一部を助成します。また、区と協定を結んだ居宅介護支援事業所等のケアマネジャーが、ケアプランの作成などの支援を行います。

※40歳以上の方は、介護保険制度が利用できます。

困ったときの相談先（墨田区）

都立墨東病院がん相談支援センター

治療や治療後の療養生活、お金や仕事、家族や医療者との関係、不安な気持ちについてなど何でもご相談いただけます。

03-4461-6272
平日9～17時

NPO法人 がん患者サポート研究所きぼうの虹（墨田区内）

がん患者さんが、「診断されたときから自分らしく生きる」ことを応援するために結成された当事者を含む区内の保健師、看護師、介護保険事業所職員等による団体です。心配事などを相談できるカフェやがんに関する訪問相談、墨田区のがん普及啓発イベントへの参加などの活動を行っています。

03-3626-2317

健康と暮らしへの支援（原則的に墨田区にお住いの方が対象です）

●子育て支援総合センター

子育て総合相談や、家事・育児サポーター事業などの子育て支援サービスを行っています。
相談・問合わせ先：墨田区横川 5-7-4 すみだ保健子育て総合センター４階　**03-3622-1150**

●女性のためのカウンセリング＆DV相談

夫・子どもや家族との関係、夫・恋人（元夫、元恋人も含む）からのあらゆる暴力、性被害、セクハラなどの悩みをカウンセラーがお聞きして、気持ちの整理や解決の糸口を探すお手伝いをします。予約制のため、必ず事前にお電話でご予約ください。
相談・問合わせ先：墨田区押上 2-12-7-111　すみだ共生社会推進センター
予約電話番号 **03-5608-1771**

●ひとり親家庭、女性、家庭の相談

地域福祉課ひとり親・家庭相談担当
相談・問合わせ先：墨田区吾妻橋 1-23-20 墨田区役所３階　**03-5608-1295**

●くらし・しごと相談室すみだ　（対象：墨田区にお住まいで様々な理由から生活に困っている方）

「病気が原因で収入が大幅に減少し、生活に困っている」など、就職や家計に関する困りごとや不安について、相談される方の自立に向けた支援を相談支援員が行います。
相談・問合わせ先：墨田区吾妻橋 1-23-20 墨田区役所３階　**03-5608-6289**

●生活保護に関する相談　墨田区生活福祉課相談係

相談・問合わせ先：墨田区吾妻橋 1-23-20 墨田区役所３階　**03-5608-6154**

●健康の相談　健康に関する不安、疑問などお気軽に御連絡ください。

相談・問合わせ先：墨田区横川 5-7-4 すみだ保健子育て総合センター２階　健康推進課
（保健）**03-3622-9152**　（栄養）**03-3622-9165**　（歯科）**03-5608-1462**
月～金曜日　8時30分～17時　（祝日、年末年始を除く）

©2025 一般社団法人がんと働く応援団, All rights reserved.

困ったときの相談先（東京都）

認定NPO法人 マギーズ東京

がんに詳しい看護師や心理士、栄養士、保健師等の専門家が、がんを経験した人とその家族や友人など、がんに影響を受けるすべての人に、病気のこと、生活のこと、漠然とした不安など、対面で話を聴きながら一緒に考えるサポートを行っています。

様々なプログラムや、夜間の相談も行っています。

開館時間：月～金曜日 10 時～ 16 時

https://maggiestokyo.org/

東京都がんポータルサイト

東京都内で活動している、がん患者さんやご家族を支える、患者団体・支援団体を紹介しています。

https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/consultation/kanjya-shien/

困ったときの相談先（全国）

がん相談支援センター

全国に400ヵ所以上あるがん診療連携拠点病院にあります。患者ご本人や家族だけでなく地域の誰でも、またその病院に通院せずとも無料で専門の相談員に相談できます。

治療だけでなく療養生活全般の相談も可能です。

がん情報サービス サポートセンター

国立がん研究センターの電話相談室です。

お近くのがん相談支援センターをご案内します。

0570-02-3410（ナビダイヤル）

03-6706-7797

平日 10 時～ 15 時（土日祝日、年末年始を除く）

がん相談ホットライン

公益財団法人 日本対がん協会が提供している無料の相談サービス。がんに関する不安や心配がある人なら誰でもご利用可能です。

また、予約制で社会保険労務士による就労相談も実施されています。

03-3541-7830

毎日（年末年始を除く）

午前10時～午後1時、午後3時～6時

※受付日時は変更になる場合があります。

事前に日本対がん協会ホームページでご確認ください。

がん相談ホットライン　検索

動画で情報収集

● **CancerChannel**（運営：NPO法人キャンサーネットジャパン）

科学的根拠に基づくがん医療情報を発信。希少がん情報も豊富。

https://cancerchannel.jp/

● **がん防災チャンネル**

主治医に聞きづらい話もちゃんと解説してくれる、腫瘍内科医による動画です。

https://www.youtube.com/@ganbousai

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

がん防災マニュアル シリーズ

がんになる前から、知って備えておきたいお役立ち情報がぎっしり

一家に一冊

一般向け
全ての方へ

累計発行部数
51万部超!

中小企業の経営者向け

経営者・社員
社員家族へ

社員向け
がん防災セミナーも
あります！

墨田区版

監修 **押川 勝太郎** 先生

宮崎善仁会病院 腫瘍内科医
日本癌治療学会 広報・渉外委員会 専門委員
NPO法人宮崎がん共同勉強会 代表理事

YouTube
がん防災チャンネル
チャンネル登録者数
11.5万人(2026.08.26)

1995 年宮崎大学医学部卒。国立がんセンター東病院消化器内視鏡部研修医を経て、2002 年より宮崎大学附属病院第一内科にて消化器がん抗がん剤治療部門を立ち上げる。よりよい生活を続けるために、事前の準備により被害を最小にし生活を復興させる「がん防災」という考え方を提唱している。

働く女性のための がん防災マニュアル 墨田区版

発　行：2026 年 9 月 18 日　第一版　第 1 刷（全国版 初版 2025 年 8 月 1 日）
発行者：一般社団法人がんと働く応援団　〒243-0018 神奈川県厚木市中町4-14-1　サクセス本厚木駅前ビル6 階
ウェブサイト https://www.gh-ouendan.com/
監　修：全体　押川勝太郎（宮崎善仁会病院　腫瘍内科医）
子宮頸がん　門間美佳（藤沢女性のクリニックもんま 院長）
乳がん　高野利実（がん研有明病院　院長補佐・乳腺内科部長）
編　集：一般社団法人がんと働く応援団　がん防災マニュアル編集チーム
校　正：青木和子（ことのわ）　デザイン：望月ミサ（White Space）

「一家に一冊がん防災マニュアル」にご協賛いただけるパートナーを募集しています。
ご興味ある方はお気軽に、info@gh-ouendan.comへお問い合わせください。

後　援：一般社団法人患者家計サポート協会、一般社団法人がんチャレンジャー、認定 NPO 法人キャンサーネットジャパン、一般社団法人食道がんサバイバーズシェアリングス、一般社団法人ピアリング、リンパ浮腫ネットワークジャパン

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.

ひと、つながる。
墨田区

墨田区健康推進課
〒130-8628 東京都墨田区横川五丁目7番4号
すみだ保健子育て総合センター『 す み ほ こ 』2階
電話：03-5608-8514
FAX：03-3623-2108

一般社団法人
がんと働く応援団
https://www.gh-ouendan.com/

本冊子はより多くの方にがんに備えていただくための情報提供のみを目的としており、特定の商品やサービス取引の勧誘をしておりません。

©2025 一般社団法人がんと働く応援団，All rights reserved.