



今日から始める「がんの防災対策」

～自分と家族を守る備え～

地震や大雨、台風などの災害時には、「病院に連絡できない」「薬が足りない」「避難先で体調が不安」といった困りごとが起こることがあります。ふだんからの備えが、安心につながります。

●● 治療中の災害への備え ●●

1. 治療継続のための「お薬手帳」活用術

災害で普段の病院に行けなくなった際、治療がわかるものの一つに「お薬手帳」があります。

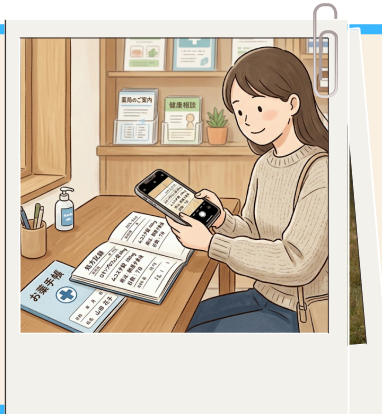
- 情報は1冊に集約：複数の病院にかかっている場合も、1冊にまとめましょう。
- 自分専用カルテ：病名、薬の名前、副作用やアレルギー、日々の血圧、体調の変化を書き留めておきます。
- 災害時の特例：大規模災害時には、お薬手帳があれば処方箋がなくても薬を受け取れる場合があります。常に持ち歩くか、防災バッグへ入れましょう。

2. 常に持ち歩くべき「治療情報の控え」

手帳に記すか、スマートフォンのカメラで撮影しておきましょう。

避難先で医師に伝える「5つの情報」

1. 病名、2. 薬剤名（抗がん剤を含む）、3. 前回の治療日、4. アレルギーの有無、5. 最新の血液検査結果



3. 災害発生時の行動指針

- **お薬手帳、数日分の薬をもって避難する**：病院や診療所を受診できない場合がありますが、処方せんや薬がなくても保険薬局にお薬手帳や薬袋を持参することで薬を受け取ることができる場合があります。
- **治療の優先度**：主治医に「もしもの猶予期間」を事前に聞いておきましょう。1～2週間程度遅れてよい治療なのか、日時をしっかりと守らないといけない治療なのかを確認しておきましょう。
- **感染予防の徹底**：治療中は免疫力が低下しています。ガレキ処理やヘドロ清掃は控え、マスク・手洗いを徹底してください。
- **節水うがいテクニック**：少量の水を口に含んで吐き出す動作を繰り返す方が、一度に大量の水を使うより効果的です。

4. 一人で悩まないで『がん相談支援センター』の活用

災害時には根拠のない情報が流れることがあります。普段の病院に連絡がつかない時は、「がん相談支援センター」で相談できます。がん相談支援センターは全国のがん診療連携拠点病院にあります。



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
03-6706-7797
0570-02-3410



大規模災害に対する備え
がん治療・在宅医療・緩和ケアを受けている
患者さんとご家族へ



国立研究開発法人
国立がん研究センター

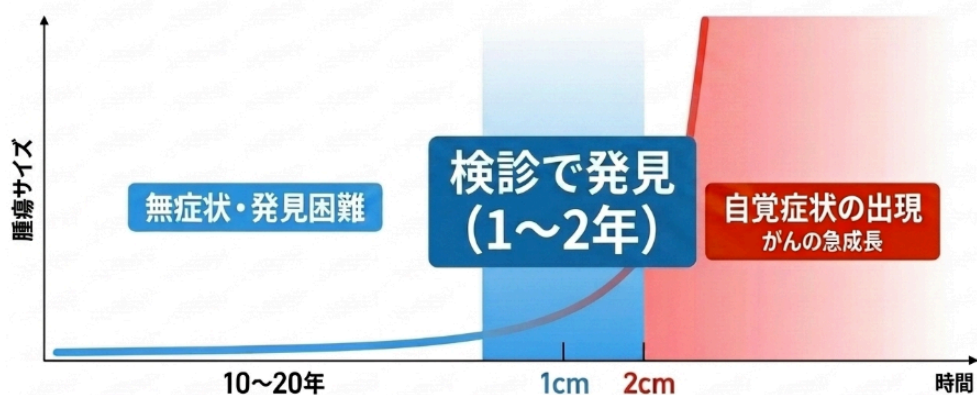
がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報

がんになる前の備え



生涯で2人に1人が罹患するとされるがんを、
突然の災害のように捉えて事前に備える「がん防災」という考え方があります。

がん検診～早期発見が大切です～



国が推奨するがん検診

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

治療費だけでなく 生活費への備えが重要です。

がんは2人に1人がかかる身近な病気であり、
がん患者の約3人に1人は現役世代です。

1. 公的・企業の制度を活用する

◎高額療養費制度・限度額適用認定：ひと月の医療費が一定額を超えた場合に、自己負担を抑えることができます。

例えば、年収約600万円の45歳の方であれば、月額自己負担は約8万円程度が上限となります。自分の上限額が不明の場合は会計窓口でご相談ください。

◎傷病手当金：病気で働けない場合、給料の約2/3が通算1年6カ月間支給されます（会社員・公務員など）。

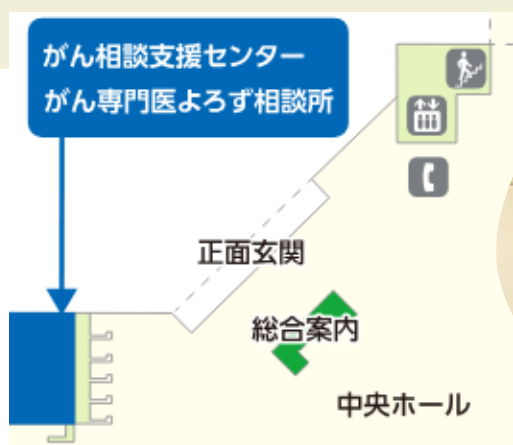
◎就業規則の確認：会社の有給休暇、病気休暇、独自の付加給付などを把握しておきましょう。

2. 貯蓄の現状把握

最低限必要な生活費の6ヵ月分程度の貯蓄があると、いざという時の対策がスムーズになります。

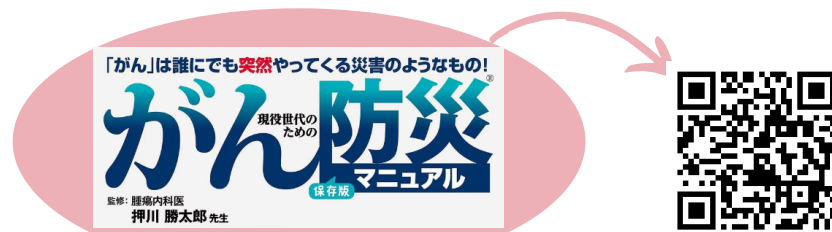
3. 民間保険の再確認

がん診断給付金や、入院を伴わない通院給付金が含まれているか、現在の治療スタイルに合わせて定期的に見直すことが推奨されます。



がん防災チェックリスト

- **がん検診**：国推奨の5大がん検診を定期的に受診する
- **精密検査**：「要精密検査」の通知は放置せず必ず受診する
- **公的制度**：高額療養費や傷病手当金などの公的支援を調べる
- **就業規則**：会社の病気休暇や休職、時短勤務制度を確認する
- **民間保険**：一時金や通院保障など、現在の保障内容を点検する
- **相談窓口**：無料相談できる「がん相談支援センター」を把握する
- **家族共有**：お互いの普段の通院先や服用薬の情報を共有する
- **正しい情報**：「がん情報サービス」などの公的信頼サイトを知る



参考資料：一般社団法人がんと働く応援団
「現役世代のためのがん防災マニュアル」

告知直後の退職を避け、 治療と仕事の両立の準備を進めましょう。

治療の進歩や副作用対策の発展で、
進行したがんでも社会で活躍しながら治療ができる時代になりました。

ステップ1：治療前（計画と安心）

- ・すぐに辞めない（退職の防止）。
- ・主治医に仕事の内容を伝え、治療の見通し(スケジュールや影響)を確認する。
- ・会社(人事や産業医)に制度や今後の流れを相談する。

ステップ2：治療・療養中（職場とのつながり）

- ・定期的に状況や見通しを会社へ連絡する。
- ・復職に向け主治医に配慮事項を盛り込んだ「意見書」※1を作成してもらう。

ステップ3：復職（焦らず粘り強く）

- ・復職前に、できること・必要な配慮を会社と共有する。
- ・継続就労を目指し、副作用や後遺症とうまく付き合いながら段階的に慣らしていく。

※1の主治医の意見書が必要な方は、がん相談支援センターまでご相談ください。
また、当院では産業保健総合支援センターの両立支援員や社会保険労務士等の無料出張相談を行っています。

県立広島病院 がん相談支援センター
☎082-254-3561