

## 第 2 章

治療をしながら  
働き続けるために

頭頸部がんの治療をしながら働き続けるためには、  
復職・転職のことや、経済的なことなど

病気と向き合う以外に、考えなければならぬ問題があります。

この章では、入院・治療によって働けなくなったときの対処法や、  
職場でのさまざまな困りごとの解決法など

社会生活に関わることを中心に取り上げました。

どんな支援があるのかを、知っていただければと思います。



## 書類の申請方法がわからないときはご相談を

病気で会社を休んだときに傷病手当金を受け取れる場合があります

頭頸部がんになって仕事ができなくなり、傷病手当金を受け取れる条件を満たしているのに、申請していないという方が時折おられます。傷病手当金とは、病気や療養のために仕事に就けず、かつ給与の支給がない(または傷病手当金より少ない)場合に、原則として標準報酬日額の3分の2相当(目安として給与の約3分の2)が支給される制度です。健康保険の被保険者であることなど、一定の要件がありますが、該当すれば支給開始日から通算1年6か月まで受給できます。詳しくは会社の総務人事担当や協会けんぽ・健康保険組合等にお問い合わせください。

高額療養費制度などの申請方法にお困りの際もご相談を

傷病手当金の他にも、高額療養費制度や障害年金など、頭頸部がんの患者さんが利用できる可能性のある制度はさまざまあります。どの制度を利用できるかわからないという方は、東京都社会保険労務士会の「社労士110番」という相談窓口で社会保険労務士にお電話で相談していただくこともできます。対面での相談や年金相談の窓口もありますので、詳細は東京都社会保険労務士会のホームページをご覧ください。「がん相談支援センター」や「さんぽセンター」(産業保健総合支援センター)でも、社会保険労務士のサポートが受けられます。



山本 七重 社会保険労務士

東京都社会保険労務士会  
がん患者・障がい者等就労支援  
特別委員会 委員長

### 東京都社会保険労務士会の「社労士110番」

東京都社会保険労務士会で行っている、  
どなたでも無料・匿名で社会保険労務士に相談ができる窓口です。

<https://www.tokyosr.jp/consulting/no110/>





## 一人で悩まず、ハローワークにご相談を

### がん治療をしながら働く方の就職や治療との両立を支援

頭頸部がんの治療を受けている方の中には、入院・手術・抗がん剤治療・放射線治療といったつらい状況に加え、復職や転職がスムーズにいかずに悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのようなときは一人で悩まずに、かかりつけの医師や看護師、がん相談支援センターへの相談と併せて、ハローワークの就職支援事業もぜひ活用してください。厚生労働省では、長期にわたる治療を受けながら就職を希望されている方のために「長期療養者就職支援事業（がん患者等就職支援対策事業）」を行っており、東京都ではハローワーク飯田橋が実施しています。

### 就職支援ナビゲーターが症状の特性を踏まえてサポート

ハローワーク飯田橋には複数の就職支援ナビゲーターが在籍しており、症状の特性を踏まえたきめ細かな就職支援を行っています。仕事と治療の両立支援も行っていますので、「復職しようとしたけれど上司に断られた」「復職はしたが職場に慣れない」といったお悩みをお持ちの方はお気軽にご相談ください。予約・担当制になっていますので、直接ハローワークにお電話で予約を取っていただくこともできますし、かかりつけの医師や看護師、がん相談支援センターを通してご紹介いただくこともできます。



ハローワーク飯田橋  
(飯田橋公共職業安定所)

担当: 専門援助第一部門  
(長期療養者支援担当)



ハローワーク飯田橋

長期療養者(がん患者等)の方の就職支援などを行っています。

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi/kyushokusha/choukiroyouyousha\\_00001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi/kyushokusha/choukiroyouyousha_00001.html)



## ハローワークなどに相談しながら転職活動を

サポートを受けながら、自分自身も積極的に動きましょう

頭頸部がんの治療中の方が転職活動を行う場合、一番大切なことは、一人きりで考えないことです。ご自身の体調に合わせた就職先を選ぶ必要がありますし、職場に対して配慮をお願いする場合もあるので、必ず医師や看護師、がん相談支援センター、ハローワークなどに相談したうえで、話し合いながら転職活動を進めましょう。また、相談することと同じくらい大切なのが、ご自身で行動することです。転職活動をする際には、主治医から働くことに対して問題がないかどうかのアドバイスを受け、そのうえで積極的に行動しましょう。

## できる限りご自身ができることを伝えることが大切

応募の際には、ご自身ができることとできないことを、応募先に明確に伝えることが大切です。できることはしっかりとアピールし、できないこともきちんと伝えることが、会社との信頼関係につながります。応募先によつてどのように伝えたらいいかといったことも、ハローワーク飯田橋の就職支援ナビゲーターがお一人お一人に寄り添って対応しますので、遠慮なくご相談ください。遠方の方の場合はオンラインによる面談も行っています。

ハローワーク飯田橋  
(飯田橋公共職業安定所)

担当: 専門援助第一部門  
(長期療養者支援担当)



厚生労働省長期療養者就職支援事業(がん患者等就職支援対策事業)

長期にわたる治療を受けながら就職を希望される方の  
就職支援を全都道府県で行っています。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000065173.html>





コラム

「復職後は今までどおり働けない」と悩んでいる方へ  
東京科学大学病院 がん看護専門看護師  
宮田 優子

## 診断されたら早めに「がんの仕事のQ&A」を読みましょ

治療を始める前の患者さんは、「仕事をどのくらい休むべきか?」「復職後は今までどおり働けない」など、ご自身の仕事に関するさまざまなことで悩まれています。そのときに役立つのが、国立がん研究センターのがん情報サービスからダウンロードできるPDF版冊子「がんの仕事のQ&A」です。がんを診断された人が復職までするべきことや、復職後の働き方などについて、がん経験者の実体験をもとにした対応策が豊富に書かれているので、頭頸部がんと診断されたら早めに読んでいただきたい冊子です。最初はざっと全体を読み、会社と復職について面談をする前など必要になったときに、ご自身に当てはまる項目を改めて読み返すことで、解決のヒントが得られるでしょう。

## 会社と働き方について話し合うケースは数多くあります

頭頸部がんの手術や治療が終わったあとに、「以前のように長い時間は働けない」「通勤ラッシュがつかう」「などの問題により、復職するうえで会社と働き方の相談をしなければならぬ」ケースが数多くあります。このようなとき、まずはご自身の心や身体の状態を見つめて、どのような働き方ならできそうかを考えてみましょう。そして、それを具体的にどのように職場の方々と話し合っていくかについては、医師や看護師、がん相談センターなどに相談することで、より上手に話し合いを進められるようになるかもしれません。

## リハビリテーションと禁酒禁煙、口腔ケアが大切

頭頸部がんは、手術や治療が完了すればそれで終わりという病気ではありません。治療で変化した身体の状態に慣れたり、低下した体力を取り戻したりするには、長い時間が必要です。これからも長く働き続けるためには、自分の身体を常によい状態に保つための努力が必要です。そのために重要なのが、リハビリテーション（以下、リハビリ）です。入院中に学んだ訓練を自宅に帰ってから継続したり、日常生活の食事や会話などで積極的に口を使ったり、徐々に身体活動を増やしたりといった自主的なリハビリも行いましょう。

適切なリハビリを続けることで、身体の機能（頭頸部がんでは特に食べたり話したりする機能）の維持、向上につながります。この先ずっと仕事を続けていく長い人生のためにも、リハビリを前向きに行いながら、禁酒禁煙を守り、口腔ケアをしっかり行いましょう。口腔内をきれいにしておかないと、口腔内のトラブルや肺炎を引き起こす原因となり、義歯を作ることでもできなくなります。術前術後の肺炎予防のため、また放射線治療中の口腔粘膜炎症重症化予防のためにも、口腔ケアはとても大事です。常に口腔内をきれいな状態に保つよう、心がけていただきたいと思います。



がんの仕事のQ&A(第3版)  
(国立がん研究センター)

がんを診断されたらはじめに見る、Q&A形式のPDF版冊子です。

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/brochure/pdf/cancer-work.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/pdf/cancer-work.pdf)



コラム

## 支援は空から降ってこない——コミュニケーションの要はあなた

かなめ

NPO法人日本がんサバイバーシップネットワーク代表理事・内科医

高橋都

### 「がんになったら働けない」のは本当か？

頭頸部がんの治療中や治療後の就労に、さまざまな困難が伴うことは事実です。しかし、働く力を十分持ち、働く意欲がある人が、「がんになった」というだけで就労の機会を失うのはフェアではありません。貴重な人材を失うのは職場にとっても大きな痛手です。とはいえ、「がんになったら働けないだろう」という思い込みや「迷惑をかけたくない」という気持ちから、治療と仕事の両立を早々に諦めてしまうことが少なくありません。それは実にもったいないことです。ではどうしたらいいのでしょうか。

### 黙っていても職場の支援は得られません

がんは労災ではなく私傷病ですから、黙っていても職場の支援が得られるわけではありません。あなた自身が周囲から配慮を引き出す必要があります。そのためには医師や職場関係者とのコミュニケーションが決定的に重要です。支援は空から降ってきません。支援を引き出すコミュニケーションの要はあなた自身です。

まず、今後の見通しに関する医学的な情報を集めましょう。治療によってどれくらいの期間休む必要があるか。どのような合併症が起こりえるか（外見変化、発声／発音困難、嚥下／咀嚼の変化など）。合併症は長い目で見てどの程度改善しそうか。これらの見通しがまず必要です。医師には、あなたの病状についてしっかり説明

してもらいましょう。よくわからなかったら、遠慮している場合ではありません。わかるまで説明を求めてください。あなた自身の病状理解が、職場に説明するとき大きく役立ちます。また、医師は職場のあなたをよく想像できないかもしれません。仕事内容をできるだけ具体的に伝えて現場のイメージを持ってもらえば、医師から働き方のアドバイスも得やすくなります。

### 体調に負担がかからない復職プランを立てましょう

復職後、実際の配慮を検討するのは職場側ですが、ここでもコミュニケーションが重要です。復職直後は無理をしてがんばる方が多いのですが、これは逆効果。事業主は労働者に対して安全配慮義務を持ちますから、無理な働き方によってあなたの健康が妨げられることを最も恐れます。体調に負担がかからない、現実的な復職プランにすることが大事です。職場の配慮には、短時間勤務や一時的な配置転換も含めてさまざまなものがあります。配慮が必要な期間も含めて、体調を見ながら上司や人事と相談していきましょ。仕事を続ける中で、あると助かる配慮に気づくことも多いものです。もし勤め先に産業医や産業保健師がいるなら、ぜひ相談に乗ってもらいましょう。

頭頸部がんを持ちながら働く方は大勢います。ぜひ、あなたらしい働き方を生み出してみてください。

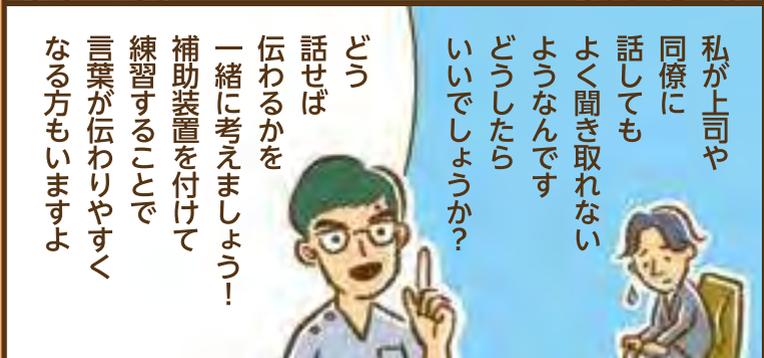


NPO法人  
日本がんサバイバーシップ  
ネットワーク公式サイト  
🌐 <https://jcsurvivorship.net/>



舌がんの  
手術後  
復職した  
のですが  
上司や同僚に  
なかなか言葉が  
伝わらなくて  
困っています

言語聴覚士を  
ご紹介しますので  
相談してみよう  
いいでしょう



私が入司や  
同僚に  
話しても  
よく聞き取れない  
ようなんです  
どうしたら  
いいでしょうか？

どう  
話せば  
伝わるかを  
一緒に考えましょう！  
補助装置を付けて  
練習することで  
言葉が伝わりやすくな  
る方もいますよ



一人ひとり違うので  
いろいろな  
練習方法があります

話したい内容の  
メモを見せながら  
話して伝える  
方法もあります



そうですね！  
私もやってみます  
文字を見せながら  
話すことで  
確実に伝えることが  
できますね

一緒に  
がんばって  
いきましょう！

## 言葉の訓練と伝え方の工夫によって改善されます

残っている機能を使ってうまく話せる方法を一緒に考えます

頭頸部がんの治療後に、話しづらさを感じている方の中には、職場で自分の言葉が上司や同僚に伝わらずに悩んでいる方も多くいると思います。言語治療外来では、そのような患者さんからご相談を受けたときに、まずは今残っている機能を使ってうまく話せる方法はないか、残った機能をもっと少し向上させて話せるようになる方法はないかといったことを、患者さんと一緒に考えながら訓練していきます。例えば舌がんで舌を切除した場合は、発音を助ける舌接触補助装置（PAP）を使って発音の訓練を行う方もいますし、話すときに必要な舌や唇などの動きを少しでも高める訓練を行う方もいます。

## 文字と言葉の両方で伝えることでコミュニケーションが円滑に

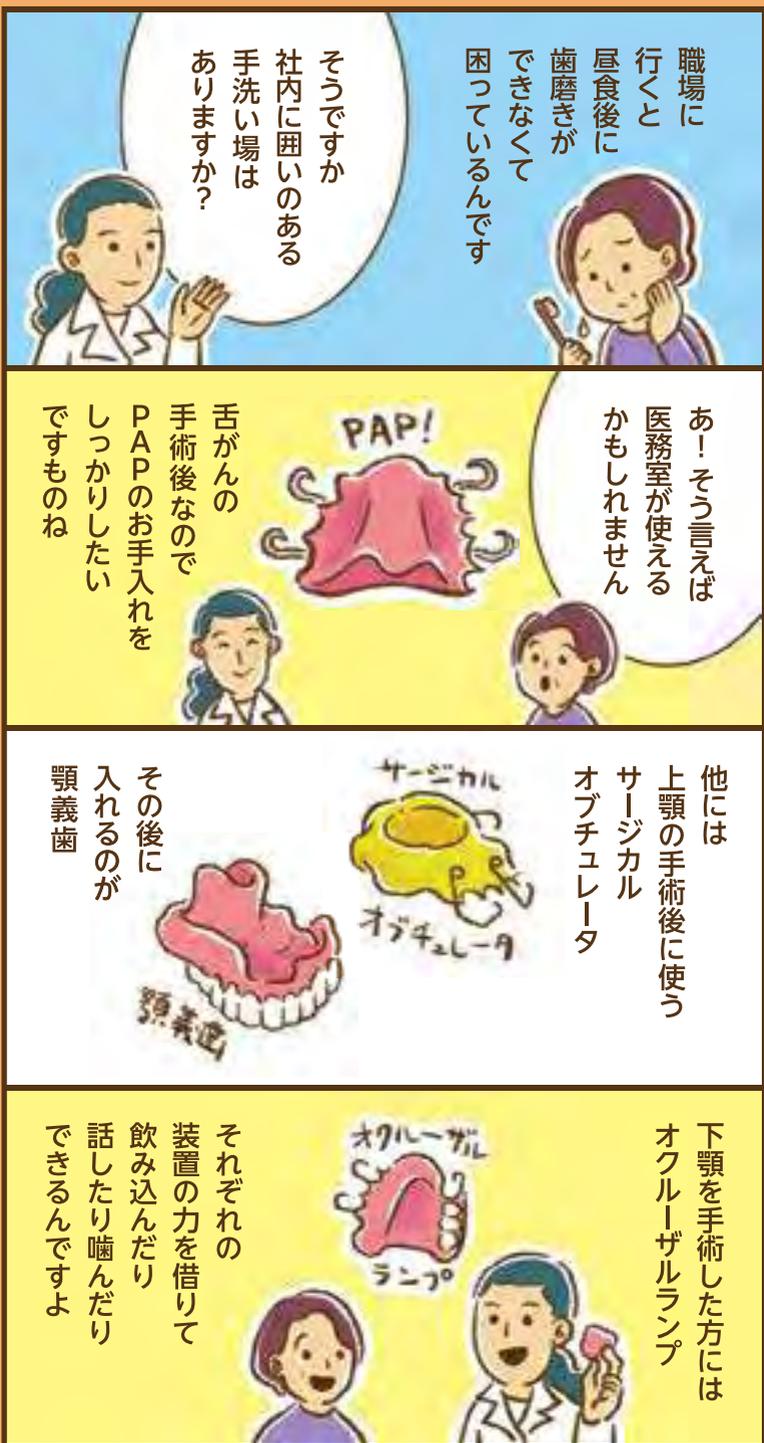
こうした専門的な訓練とは別に、「今の発音でどうしたら相手に伝わるか？」というコミュニケーションの方法もお伝えしています。そのひとつが、メモやメール、チャット、プレゼン資料などを活用する方法です。事前に文字で共有できるものを用意し、画面や紙を指さしながら話すこと、より言葉が伝わりやすくなります。言語聴覚士は言葉の訓練だけでなく、患者さんのさまざまな悩み事をお聞きしながら、一緒に考えていくこともできます。職場のお悩みでも何でも、気軽ににご相談ください。



言語聴覚士

正木 啓太

東京科学大学病院  
言語治療外来



## どうしても洗えないときは、臨機応変に対応を

### 会社に配慮をお願いするのもひとつの方法

頭頸部がんの手術後に特殊な義歯を入れた方は、お手入れが上手にできるかどうか、とても気にされていることと思います。特殊な義歯は着け外しが難しかったり、形が複雑でお手入れがしづらかったりするので、最初のうちは大変に感じるかもしれません。特に職場では、食後に気兼ねなく義歯を洗えないというお声をよく聞きます。どうしても洗えないときは、義歯を外さずにうがいをしたり、食事の最後にお茶を飲んだりするだけでもよいでしょう。着け外しがしづらい場合は、歯科医師にその旨を伝えると、調節してもらいうこともできます。また、義歯を洗う場所がなくてお困りの方は、会社に配慮をお願いするのもひとつの方法です。

### 義歯のお手入れ方法はどんな形でも基本は同じです

特殊な義歯には、サージカルオプチュレータや、PAP、顎義歯、オクルーザルランプなどさまざまな種類がありますが、義歯のお手入れ方法はどんな形でも基本は同じです。食後に外して水で洗い、1日に1回は歯磨き粉を使わずに、義歯ブラシで丁寧に磨きまじょう。洗にくいところは、綿棒なども使ってみてください。寝るときは外し、お水の中に義歯洗浄剤などを入れて、浸けておきます。何か不具合があったときは、歯科医師に速やかにご相談ください。



顎顔面補綴医

服部 麻里子

東京科学大学病院  
顎顔面補綴外来 診療科長



## 食べやすさと栄養バランスを考えて工夫を

軟らかく調理したお弁当を持参する人もいます

頭頸部がんの手術が終わり、顎顔面補綴医の診察を受けている患者さんの中には、会社の昼休みにどんな食事をしたらいいか悩まれる方も少なくありません。軟らかいもの以外は食べられなくなり、社員食堂や飲食店を利用できない方もいます。その場合は、噛まずに飲み込みやすい食べ物をお弁当に入れて持参したり、軟らかくところみのある食品を用意したりと、皆さんさまざまな工夫をされています。「冷凍のグラタンや茶わん蒸しなら食べられる」という場合は、会社の社員食堂に電子レンジがあれば、温めて食べることもできます。お昼休みに何を食べてほしいか悩んでいる方は、主治医や看護師、がん相談支援センターに相談されるとよいでしょう。

## 食事に時間がかかる場合も、自分なりの工夫が必要

頭頸部がんの患者さんの中には、嚥下や咀嚼機能が低下したことによって、食事に時間がかかる方もいます。会社のお昼休みの時間だけでは食べきれず、ぐっすりしたいか悩んでいる場合は、少し長めのお昼休みが取れるよう、会社に配慮をお願いするのもひとつの方法です。また、栄養補給のためのゼリーやレトルトの軟らかいおかずを活用する方もいます。皆さん自分に一番合った方法で、お昼の食事時間を過ごしています。



顎顔面補綴医

服部 麻里子

東京科学大学病院  
顎顔面補綴外来 診療科長

嚥下食とは(健康長寿ネット)

嚥下食の作り方などについて掲載しています。

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/engeseihaishikkan/enge-shoku.html>





コラム

## 口腔がんの患者さんが働き続けるために

北海道がんセンター口腔腫瘍外科 医長  
日本口腔腫瘍学会 理事長

上田 倫弘

### 進行がんの患者さんに対しては、職場の配慮が必要

□腔がんの患者さんが働きたいと考えたときに、早期がんであれば、多くの場合であまり支障は生じません。手術・治療を終えて復職できれば、今までどおり勤務することができます。予後も良く、QOL(Quality of Life/生活の質)も低下することなく、がんの治療をしたことによるハンディは少ないと言っています。

しかし進行がんの患者さんは、手術・放射線療法・薬物療法を組み合わせた治療が中心となるため、就労にあたってはさまざまな課題があります。放射線治療のために毎日病院に通う方もいますし、薬物療法を受けるために数日間入院する方もいます。こうした通院や入院のスケジュールを会社側が理解し、適切な配慮をしてくれるかどうか、働き続けるうえで重要になってきます。

### 働けいじを諦めず、医療者に何でも相談してほしい

□腔腫瘍外科(□腔外科)では、□腔がんの診断・治療を行うとともに、抗がん剤の治療やがんの切除手術、退院した患者さんの経過観察、リハビリテーション、就労支援も行っています。患者さんが話しやすい環境を

作るために、入院中は何度も病室に足を運び、退院後も外来診療で引き続き会話をしています。患者さんと医療者がコミュニケーションを取りながら治療を進めることは、患者さんがこれから先の長い年月を働き続けるうえでも、非常に重要なことです。

患者さんの中には、頭頸部がんの手術後に職場に復帰したものの、周囲の理解が得られずに働くことを諦めてしまう方がいます。そのような悩みを持つ方は、決して自分一人だけで退職を決めてしまわず、主治医に何でも相談してください。私たち医療者が間に入ることによって、継続雇用が実現したケースが数多くあります。

### 新たな薬物療法や新薬の登場により、治療の方法は変わっていきます

□腔がんの治療をしながら働き続けることは簡単なことではありませんが、近年の医学の進歩は目覚ましく、それとともに患者さんの治療の負担が減りつつあるのも事実です。頭頸部がんの治療には、今、新たな薬物療法や、新薬を使ったさまざまな方法が誕生しています。手術のやり方も変化しており、命を守ることだけでなく、術後の長い人生を考えたQOL重視の手術へと変わりつつあります。術後の傷ができるだけ残らないように配慮しますので、再建の方法によっては、手術の跡がわかりにくいケースもあります。このように、治療の仕方が変わること、治療をしなからでも働きやすい社会が着実に実現しようとしています。どうか不本意に働くことを諦めることなく、主治医と二人三脚で歩んでいただけたらと思います。



日本口腔腫瘍学会

口腔領域に発生する腫瘍の診断と治療  
及び予防について研究・説明しています。

<https://jsoc.org/>



コラム

## 頭頸部がんの新しい情報を取り入れましょう

東京科学大学 特命教授

日本歯科大学生命歯学部歯科補綴学第1講座教授 / 日本歯科大学附属病院総合診療科4 教授

隅田 由香

### 適切な情報が得られないことは、病気の予後にも影響してきます

頭頸部がんの患者さんの中には、「インターネットで検索しても、書籍を探しても、頭頸部がんの情報が多か手に入らない」と困っている方もおられるかもしれません。実際、頭頸部がんの患者さんはがん全体の約3%と少なく、自ら動かないとあまり情報が入ってこないのが現実です。そのため、退院したあとに自宅で自主リハビリをする方法を知らない方や、義歯を装着したあとにうまく食事ができず、栄養バランスを崩してしまう方もいます。適切な情報が手に入らないことは、生活が不便だけでなく、ご自身の予後にも影響してきます。

頭頸部がんの情報を知りたいと思う方は、主治医や看護師、がん相談支援センターなどに相談をすると、さまざまな情報を入力することができます。頭頸部がんの患者さんが集う患者会に参加することで、同じ病気を持つ仲間とつながり、SNSで情報交換をしている患者さんもいます。

### 頭頸部がんのセミナーやイベントに参加するのも有効な方法

また、さまざまな団体が主催するセミナーやイベントに参加するのも、ひとつの方法です。私は2024年から、東京都と東京科学大学が連携した取り組みの一環として、「頭頸部がん治療と就労の両立支援のためのシンポジウム」を開催してきました。これは頭頸部がんの治療と就労の両立を目指す患者さんの支援を考える

ためのシンポジウムで、数多くの頭頸部がん患者さんが参加されました。登壇者は頭頸部がんの治療に携わる医療者や、がん相談支援センターの相談員、頭頸部がんの患者会の代表者など、頭頸部がんに関わる多職種の方々です。頭頸部がんに関する最新の研究成果や、頭頸部がんの患者さんの社会的課題、頭頸部がんを経験した方の体験などが発表され、参加した患者さんの中には、ご自身の今後のあり方を見つめ直した方もおられました。

### 治療と社会生活の両立を、私たちと一緒に考えていきましょ

私たち医療者は、頭頸部がんの患者さんを支える手段をひとつでも増やすために、診察や治療だけでなく、日々最新技術の研究や後輩の育成にも奮闘しております。私自身は現在、がんを切除する前から手術後の生活を予測する、デジタル技術を活用した予測AIシステムの研究を行っています。他の先生方も、頭頸部がんの患者さんがいかにして治療と社会生活を両立できるかを、懸命になって模索し続けておられます。これからも私たちが一緒に、いろいろな課題に立ち向かい、そして乗り越えていきましょ。



術後の咬合力(左)と舌圧(右)を、手術前から予測するAIシステムの開発を行いました



頭頸部がん治療と就労の両立支援のための取組  
(東京都がんポータルサイト)

<https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/support/hatarakusedai/toukeibugan.html>

