

とう けい ぶ
頭頸部がん

治療をしながら
働くための
ガイドブック



東京都

Institute of
SCIENCE TOKYO

東京科学大学

はじめに

ガイドブックを手に取つてくださいり、ありがとうございます。

この冊子は、頭頸部がんの治療を受けながら仕事をしたいと願う方が、少しでも安心して生活し、働き続けられるよう支援したいとの思いから、東京都と東京科学大学が共同で制作いたしました。

治療を受けながら仕事などの社会活動を行うことは、やまやまな課題を伴います。しかしそれは、決して一人で抱え込むものではありません。

体調や生活の変化に戸惑うとき、言葉にしづらい思いがあるときは、その状況と似た内容が書かれたページから、この冊子を開いてみてください。そして、主治医やご家族、職場の方々と気持ちを共有したいときは、理解し合うためのきっかけづくりとしても、この冊子をお使いください。

一方で企業や職場の皆様は、治療中の従業員を支えたいと思つても、何をしたらいいのか迷われるかもしません。

まずは、その従業員が何に困り、不安を覚えていたのか、思いを聞いてあげてください。この冊子が、頭頸部がんの治療によつて生じる困難や、従業員が職場に求めている配慮を知る手がかりとなり、働き続けられる環境をともに考える一助となれば幸いです。

この冊子の制作にあたつては、社会参加と治療の両立を支えていた
さまざまな専門家が、執筆に関わっています。
多職種がひとつチームとなつて、頭頸部がんの患者さんを応援しています。
読み進める中で気になる点があれば、
どうぞ遠慮なく、主治医や看護師、がん相談支援センターなどに「相談ください」。
みんなで一緒に、これからのことを考えていきましょう。

令和八年二月

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

もくじ 頭頸部がん治療をしながら働くためのガイドブック

はじめに

もくじ

頭頸部がんとは？

第1章

こんなことで悩んでいませんか？

- 1 仕事を辞めた方がよいのだろうか？
- 2 がんであることを職場に伝えられない
- 3 見た目が気になる
- 4 【コラム】アピアランスケアができる「こと
- 5 経済的に不安がある
- 6 特殊な義歯（入れ歯）を装着することに不安がある
- 7 医師とのコミュニケーションがうまくいかない
- 8 気持ちが落ち込む
- 9 手術後に体力が落ちた
- 【コラム】リハビリテーションの方法は人によってさまざま
- 【コラム】頭頸部がんの患者会はこんな感じです（1）
- 【コラム】頭頸部がんの患者会はこんな感じです（2）

第2章

治療をしながら働き続けるために

- 1 傷病手当金や高額療養費の申請ができない
- 2 復職を受け入れてもらえない

都内のがん相談支援センター	85
患者のためのお役立ち情報	84
企業のためのお役立ち情報	81
あとがき	79

第4章

頭頸部がん患者と企業のためのお役立ち情報

第3章

治療中の方を雇用するために

【「ラム】頭頸部がん患者の雇用を考える企業の皆様へ

- 1 治療と仕事を両立できる制度を設ける
- 2 職員に両立支援への理解を促す

【「ラム】なんでも話し合える職場の風土づくりを

- 3 治療中の従業員が働きやすい環境を整える
- 4 治療中の従業員に対する働き方の工夫

3 転職をしたいが方法がわからない

【「ラム】「復職後は今までどおり働けない」と悩んでいる方へ
【「ラム】支援は空から降つてこないへ「ユニケーションの要はあなた」

4 上司や同僚に言葉が伝わらない

5 職場で歯磨きや義歯(入れ歯)の手入れがしづらい

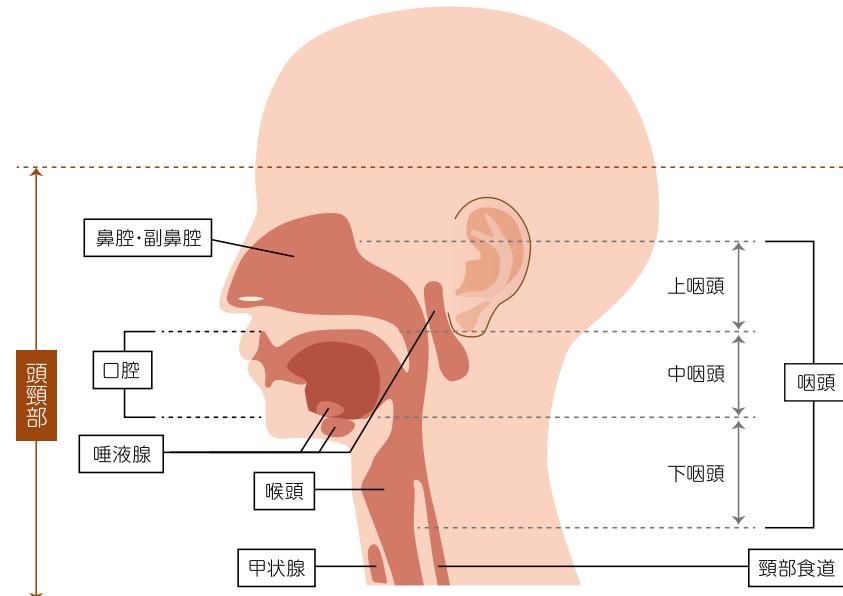
6 昼休みに何を食べたらいいかわからない

【「ラム】口腔がんの患者さんが働き続けるために

【「ラム】頭頸部がんの新しい情報を取り入れましょう

※冊子内掲載されてるページとPDFページは
本冊子発行後に変更される場合がありますので、
ご了承ください。

頭頸部がんとは？



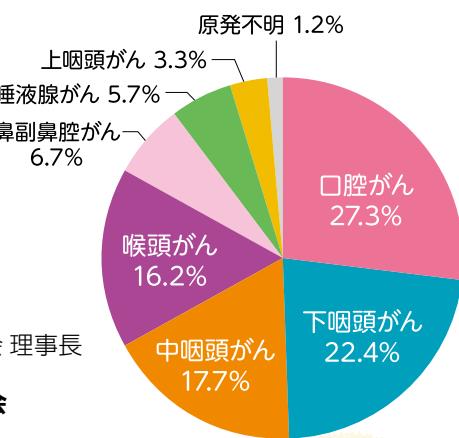
頭頸部がんとは、脳と咽頭を除いた首から上にできるがんのことです。具体的には、鼻の中、口の中、喉頭、咽頭にできるがんを指します。首から上であっても、脳は脳外科、目は眼科、首の骨は整形外科の領域になります。

頭頸部がんの中でも最も多いのは「口腔がん」

頭頸部がんにかかる人は、がん患者全体の約3%と少数です。頭頸部がんのうちで最も多いのは口腔がんで、4分の1を占めており、その中の半数以上が舌がんです。次が下咽頭がん、中咽頭がん、喉頭がんの順になります。

食事やコミュニケーションに障害が出る場合もあります

頭頸部には嚥むこと(咀嚼)や飲み込むこと(嚥下)、声を出すこと(発声)、発音すること(構音)など、日常生活を送るうえで重要な機能が集中しています。そのため、治療をすると「食事がしづらい」「話しづらい」



日本頭頸部癌学会による
全国悪性腫瘍登録
2021年初診症例より作成

病気になつてもご自身の人生の目的を大切に

頭頸部がんになつた方の中には、診断がついた時点で「これまで続けていた仕事や活動を辞めてしまう方もいます。しかし、病気になつたからといって、その方の人生の目的が変わるものではありません。人間には仕事やボランティア活動、芸術活動など、本来自分が持つている自己実現の目的があります。健康を維持することは、そのための手段にすぎません。ですから、たとえ頭頸部がんになつても、その方に意欲があるのなら、私は社会活動を続けることをお勧めしています。病気のことを忘れている時間が、病気と闘う力を養ってくれるからです。実際、治療中もできる範囲で働き続けた方は、治療終了後に身体が社会に早くなじみ、後遺症への対応にも前向きに取り組まれています。病気に負けることなく、ご自身の本来の人生の目的を果たしていただきたいと思います。



吉本 世一

国立がん研究センター
中央病院頭頸部外科 科長
一般社団法人日本頭頸部癌学会 理事長



日本頭頸部癌学会 (一般のみなさま)

頭頸部がんについて、
専門の医師が詳しく解説しています。
<http://www.jshnc.umin.ne.jp/general/index.html>

頭頸部がんと診断され、治療前や退院後、復職するときなど、

さまざまな場面で、新たな悩みや不安が生まれることと思っています。

「どうしたらいいのか、よくわからない」

そう感じたときには、この章を開いてみてください。

タイトルを見て、当てはまるものや近いものがあれば、「見たいだき、「もっと話を聞きたい」と思われたときは、

医師や看護師、がん相談支援センターに遠慮なく「相談ください。



こんなことで 悩んでいませんか？

1-1 仕事を辞めた方がよいのだろうか？



びっくり離職だけはやめましょう！

一度辞めてしまふと再就職はとても大変です

がんと診断されると、患者さんの中には「会社に迷惑をかけられない」「治療に専念しなければ」などの理由から、すぐに退職してしまふ人がいます。でも、一度会社を辞めてしまふと、再就職をするのはとても大変です。私たち相談員は、頭頸部がんの患者さんが「相談に来られたときに、まずは「あわてて離職しないように」とお伝えしています。なぜなら、これから先の人生を考えたときに、治療をしながら社会生活を続けることは、非常に重要なことだからです。収入面だけでなく、働くことが生きがいになり、それが心の支えとなる人も少なくありません。

治療をしながら働き続ける方法はいろいろあります

頭頸部がんの治療は、入院・手術・長期の通院が必要になる場合があります。そのときに、「会社を長く休めない」「通院のために休暇は取れない」と悩む人が多いのですが、決してそんなことはありません。休職制度や短時間勤務制度などを利用して、治療をしながら働き続ける方法はあります。もちろん、職場によっては難しいケースもあるかもしれません。でも、最初から諦めるのではなく、まずは私たち相談員にお声をかけてください。状況によっては、会社と患者さんの橋渡し役になることができます。

長谷川 尚子

認定がん専門相談員

がん・感染症センター／東京都立駒込病院
患者・地域サポートセンター
(社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師)



がん相談支援センター
(国立がん研究センターがん情報サービス)

全国にある、どなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口です。
<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/cisc.html>

1-2 がんであることを職場に伝えられない



一人で悩まず、医療従事者や相談員と話し合いましょう

伝えるべきか悩んだときは、メリット・デメリットを踏まえて選択を

がんと診断されたときに、職場に伝えるかどうか悩む方は多くいらっしゃいます。例えば、舌がんの「ごく初期で、部分切除後も会話に支障がない場合は、伝えずに済むこともあります。一方で、治療中や治療後に職場に配慮を求める場合は、伝えることで得られるメリットが大きくなることもあります。伝える際の適切なタイミングや、内容、伝え方などは、お一人お一人の状況によって異なります。一人で悩みを抱え込まず、主治医や看護師、がん相談支援センターの相談員などと一緒に考えていかれると安心です。

最も大切なのは、自分自身が納得して選ぶこと

もちろん、「伝えない」という選択肢もあります。その場合は、伝えたくない理由を整理し、「伝えなかつたときにどのような事態が生じうるか」を考えてみましょう。業務にどのくらい影響があるか、同僚や取引先との関係はどうなるかななど、これから起こりそうなことを整理しておくと、今後の状況をイメージしやすくなります。そして、がんであることを伝えるにしても、何より大切なのは自分自身が納得して選ぶことです。

清水 理恵子

認定がん専門相談員

国立がん研究センター中央病院
がん相談支援センター がん相談専門統括職



がん相談支援センター
(国立がん研究センターがん情報サービス)
全国にある、どなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口です。
<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/cisc.html>



会社との信頼関係を大切に

サッポロビール株式会社人事総務部 プランニング・ディレクター

村本 高史

頸部食道がんを一度発症し、喉頭を全摘

私は長い仕事人生の間に、頭頸部がんを一度発症しました。最初は2009年、44歳のときです。頸部食道がんを発症し、仕事をしながら通院して、放射線治療を受けました。そのときはがんが消滅し、生かされたという思いで、一生懸命に仕事をしました。しかし2011年、46歳のときにがんが再発。入院して喉頭の全摘手術を受ける必要があると告げられました。主治医の先生からは「声帯はなくなりますが、食道発声を身につければ、小さい声は出せるようになります」と言われ、術前に食道発声教室を見学しました。そこで私は、同じ境遇の方々が明るく懸命に練習している姿に感銘を受け、「生きていれば、なんとかなる」という大きな勇気をもらつたことを覚えています。

病気を開示することに迷いはありませんでした

当社は風通しのいい社風でしたので、会社に病気の報告をすることにためらいはありませんでした。初発時も再発時も、まずは職場の上司と同僚、直属の部下に情報を共有し、上司を通じて関係役員にも周知しました。特に再発時は部長職に就いていたので、人事総務部内の社員にも病気を開示しました。そして2011年9月に入院し、約3か月間は病気療養のために休み、2012年1月に会社に復帰しました。その際、声帯を摘出醸成、発信に取り組んでいます。

上司や同僚、部下との信頼関係はとても重要です

このようにして私は自分の病気を開示しましたが、開示したいという思いがあつても、現実にはなかなか言い出せない方が多いのではないかと思います。しかし、開示をすれば、必要な配慮を受けられる可能性が出てきます。特に頭頸部がんの場合、コミュニケーションや外見の変化など職務遂行上の能力や自信に影響が生じる場合が少なくないので、早めに相談や開示をしたほうが自分の気持ちが楽になり、結果的に周囲との関係も円滑になるのではないかと思います。

私が自らのがん闘病を通して特に実感したことは、会社の上司や同僚、部下との信頼関係の大切さです。これまでに築いてきた信頼の蓄積も大切ではないでしょうか。今だけを見るのではなく、職場の仲間とともに歩んできた過去とこれからの未来を見据えて、最適なご判断をなさることをお勧めします。



両立支援の取組事例 サッポロビール株式会社 (治療と仕事の両立支援ナビ (厚生労働省))

企業の両立支援のための、
さまざまな取り組み事例が挙げられています。

https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/
case/case_5.html

1-3 見た目が気になる

外見のさまざまな悩みを病院で相談できます

見た目が変わったことによる悩みを持つ人は多いです

頭頸部がんの治療によって外見が変化し、それに悩む方は少なくありません。見た目が変わったことだけでなく、自分らしさが失われたことや、「他人に何か言われるのではないか」「見知らぬ人の視線が怖い」などの不安を覚え、つらさを感じる方もおられます。見た目の変化は、命に関わるわけでも、身体の機能に関わるわけでもないのに、どこに相談すればいいのかわからない、という方も多いでしょう。まずは医師や看護師に相談してみましょう。あわただしい外来では言い出しにくいときに、悩みを気兼ねなく相談できるのが、がん相談支援センターです。がん相談支援センターではさまざまな相談を受け付けており、センターが設置されている病院の患者さん以外の方でも相談できます。

がん相談センターで気兼ねなく相談できます

「見た目の変化が気になる」ポイントは人それぞれです。より変化を目立たなくする方法はないか、職場復帰のときにはと説明するか、人目が気になつて外に出るのがつらい、周りにどう思われているか不安で眠れないなど、ご自身のお悩みを率直にお話しください。中には「どこに相談すればいいかわからない」とお相談に来る方もおられます。相談員が必要に応じ、その方に合った相談先をご案内しますので、まずはお気軽にご相談ください。

藤間 勝子

臨床心理士・公認心理師

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長



アピアランスケア
(国立がん研究センターがん情報サービス)
アピアランスケアに関するさまざまな情報を掲載しています。
<https://ganjoho.jp/public/support/appearance/index.html>





アピアランスケアができること

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長
臨床心理士・公認心理師

藤間 勝子

見た目の変化につらさや不安を感じる患者さんをサポート

がん治療では外見にさまざまな変化が生じることがあり、抗がん剤治療による脱毛や爪・肌の変化などがよく知られています。頭頸部がんの患者さんでは、顎骨の切除や永久気管孔の造設などにより、さらに大きな変化が生じることもあります。「見た目の変化につらさや不安を感じる患者さんが、自分らしい日常を送れるようになるためのサポートを行う医療者のアプローチを、「アピアランスケア」と言います。

自分らしく社会とつながる方法を「一緒に考えます

外見が大きく変わると、「こんな見た目は自分じゃない」「周りが変だとと思うんじゃないかな?」「外に出たくない」など、患者さんはさまざまに不安を抱えます。そんな患者さんに対し、私たちは気になる見た目をケアする方法だけでなく、変化した外見で今までのようないくつも生活するにはどうしたらいいかを、「一緒に考えます」。患者さんが自分らしく社会とつながるための方法を探すのが、アピアランスケアの大きな役割です。

いろいろな悩みに、一つひとつ対応していきます

時にはエピテーゼという変形した顔面をカバーする製品の見本をお見せしたり、傷跡を隠すメイクがあること

人との関わり方を工夫することも大切

外見について「どうしたの?」と聞かれて、答えに詰まってしまう方もおられます。そんなときの考え方を事前にご一緒に考えるのも医療者の行うアピアランスケアです。多くの場合、職場や学校で皆さんを待っている方たちは、以前と見た目が違つても、あなたの中身が変わっていないことにすぐに気が付いてくれます。でも、相手もあなたに気を遣つて何と声をかけたらいつか迷つて、黙つてしまいがちなので、今までのようないくつも話をするにはどうしたらいいのかを考えることもできます。人との関わり方を工夫する人がよいとわかつていても、それを一人で行うのはなかなか難しいものです。そんなときは「相談ください」、「どうしたらよいかとともに考えましょう」。

アピアランスケアに力を入れる国や地方自治体

がん患者さんのアピアランスへの関心は年々高まっており、今は国や地方自治体もアピアランスケアに力を入れています。ウイッグやエピテーゼなど、アピアランスケア用品の購入費を補助する地方自治体も増えてきました。「自身の居住地ではどのような支援を行っているのかを、区市町村に尋ねてみるとよいでしょう。

1-4 プライベートの付き合いが少なくなった



新たな交流の場を見つける方もいます

以前と同じコミュニケーション方法や人間関係に固執しないこと

頭頸部がんの手術をして退院したあと、プライベートの付き合いが少なくなってしまった方がおられます。言葉をうまく伝えられなくなつた方や、以前と同じような食事が難しく、友人と外食ができなくなつた方や、外見が気になつて外出を控えるようになった方などもおられます。このように、プライベートの付き合いが少なくなつたことを悩む方には、以前と同じコミュニケーション方法や人間関係だけでなく、ほかの選択肢もあることや、言葉を伝える方法のヒント、患者会の情報などをお伝えしています。

患者会などを通して、新たな人間関係を築く方もいます

SNSなどのツールを使ってコミュニケーションを補うことで、対面や電話での会話のしづらさが軽減します。また、入院時に同じ病室だったことや、外来日が同じ

で横のつながりができたりすることもあります。さらに、患者会に参加するのもよいと思います。月に1回程度開かれている患者の集いで、コミュニケーションのコツを知る方もいます。患者会のイベントに参加することで仲間ができ、新たな人間関係を築いている方もおられます。

長谷川 尚子

認定がん専門相談員

がん・感染症センター／東京都立駒込病院
患者・地域サポートセンター
(社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師)



がん患者団体・支援団体（東京都がんポータルサイト）

東京都内のがん患者団体・支援団体について紹介しています。

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

1-5 経済的なことに不安がある



利用できる制度は見逃さずに利用しましょう

経済的な悩みもがん相談支援センターで相談できます

頭頸部がんの治療中の方の中には、今まで「どうりに働けなくなる」と、経済的な悩みを抱える方が少なくありません。治療費や薬代の支払いに困って、治療の継続が難しくなることや、生活費が足りなくなることへの不安から、当センターに相談に来る方も多いです。「病院にお金の相談をしてもいいですか?」と聞かれることがあります。がんになつたことで生じた悩みは、がん相談支援センターに何でもご遠慮なく相談してください。まずはお話を聞きしたうえで、「あなたの場合は、こういう制度を使えるかもしません」と一緒に方法を考えます。

傷病手当金などのさまざまな制度を利用できるケースがあります

経済面の社会保障制度としては、高額療養費制度や傷病手当金、障害年金、失業給付、生活保護などがあります。頭頸部がん患者さんの中には、身体障害者手帳の交付を受けることで、さまざまな制度を利用できる方もいます。ご自身がどのような制度を利用できるのかを知らないまま、お金のことで悩んでいる方が多くおられます。まずはがん相談支援センターにご相談ください。がん相談支援センターでは、必要に応じ、ハローワークのがん患者就職支援や社会保険労務士などの専門職とも連携して、さまざまな制度利用を一緒に考えていきます。

長谷川 尚子

認定がん専門相談員

がん・感染症センター／東京都立駒込病院
患者・地域サポートセンター
(社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師)



がんとお金(国立がん研究センターがん情報サービス)

がんの治療費や、利用できる制度などについてまとめています。

https://ganjoho.jp/public/institution/backup/index.html

1-6 特殊な義歯（入れ歯）を装着することに不安がある



時間の経過とともに、気持ちも落ち着いてきます

最終義歯を入れた頃には心も安定

頭頸部がんの手術をされた方の中には、術後に口腔機能の回復と外見の修復を目的指すために、特殊な義歯の装着が必要な方もいます。そのときに、義歯を入れることに不安を感じる方は少なくありません。手術から1～2週間後に、まず即時義歯と呼ばれる最初の義歯を装着します。そして約6か月後に最終義歯を装着した頃には、心理的に安定される方も多いです。義歯を入れたばかりの頃は痛みや違和感を覚える方もいますが、その痛みもほとんどは軽減していきます。多くの方は口腔機能を改善していき、体調に気を付けながら働き始める方もいます。

わからないことがあれば、顎顔面補綴医に相談を

特殊な義歯を入れるにあたっては、わからないことや気になることも、多いことがあります。食事はできるのだろうか、見た目はどうなるのかなど、さまざまなお心配事がされることでしょ。すでに義歯を入れた方も、装着の痛みがあつたり、口が開きにくかつたりすることがあります。お悩みは人によってさまざまですので、診察のときに顎顔面補綴医（がくがんめんほつい）に「こんなことで悩んでいます」と言っていただければ、対応をいたします。補綴だけでなく、口腔外科や他科、多職種とともに、できる限りの支援をしていきます。

松山 美和

日本顎顔面補綴学会 理事長

一般社団法人日本顎顔面補綴学会 理事長
徳島大学大学院医歯薬学研究部 教授



日本顎顔面補綴学会（一般の皆様へ）

顎顔面補綴についての説明や、さまざまな補綴装置の解説をしています。

https://jamfp.sakura.ne.jp/?page_id=567

*顎顔面補綴医（がくがんめんほつい）…あごや顔面の欠損や機能障害を持つ患者さんに対して、特殊な義歯や装置を用いて治療を行う専門の歯科医師



義歯(入れ歯)と上手に付き合いながら暮らすために

一般社団法人日本顎顔面補綴学会 理事長
徳島大学大学院 医歯薬学研究部 教授

松山 美和

顎顔面補綴医と患者さんは、一生続くお付き合い

頭顎部がんの患者さんが入院すると、がんの手術は頭顎部外科医や口腔外科医が担当しますが、手術後に特殊な義歯が必要な患者さんの治療は、顎顔面補綴医が義歯の製作を含めて担当します。そして、患者さんは退院後も定期的に通院して、診療を続けることになります。そのため、患者さんと顎顔面補綴医とは一生続くお付き合いとなります。ですから、不安や悩みなどどんなことでも、顎顔面補綴医に「相談ください。

悩みがあれば、診察時に遠慮なく「相談を

義歯を入れた当初は、今までなかつたものがお口の中に入るため、痛みや違和感を覚える方がおられます。しかし、それにはしばらくすると軽減したり、改善したりすることが多いです。そういうお悩みも、遠慮せずにどうぞ「相談ください。よく「診察時に話しかけたら迷惑では?」と思われる患者さんもおられます。そんなことはありません。別に時間を取つてお話を伺いますので、遠慮なく「相談ください。

最終的な義歯が入つたら、さらにリハビリテーションを進めます

手術後1~2週間以内に装着する即時義歯は、最終義歯よりも軟らかい素材で裏打ちされています。その義歯を装着して、退院までにある程度は話せて食事もできるようにサポートします。約6か月後に最終義歯が完成したら、その義歯を装着し、機能がより回復して生活しやすくなるよう、さらに「リハビリテーション」(以下、リハビリ)を進めていきます。手術直後は不安で落ち込んでいても「の顎」は前回きな気持ちになり、「一生懸命」にリハビリに取り組む患者さんもおられます。した心がけとともに、リハビリは継続しましょう。「相談いただければ、アドバイスする」ともできます。

患者会に参加して、仕事や生活の「」とを語り合おう」ともできます

仕事や生活の「」などを、「同じ病気を持つ仲間と話したい」と思われている方は、患者会に参加されるとよいのではないでしょうか。私は2004年に九州で頭顎部がんの患者会を立ち上げましたが、「同じ病気を持つ仲間同士でお互いに励まし合おう」とがいかに大切かを実感しました。残念ながら現在はその会を閉じましたが、「頭顎部がん患者と家族の会」や「頭顎部がん患者友の会」などがありますので、一度参加されてみてはいかがでしょうか。



【特殊な義歯(顎義歯)の一例】
(左)前から見たところ (右)下から見たところ

1-7 医師とのコミュニケーションがうまくいかない

疑問や不安に想い込むことをせひ共有してください

質問したいことをメモに書き、診察時に渡す方法もあります

患者さんが医師との「ミーティング」に難しさを感じるのは、とても自然なことです。医療の現場には張り詰めた雰囲気があり、専門用語も多く、そのような場面で患者さんが思っていることを十分に伝えられないこともあります。特に外科系の医師は、手術や診療に迫られ、精神的にも時間的にも余裕のないことが少なくありません。そのため外来では、限られた時間でお話をすることになります。もし医師に何か質問したいことがあるときは、患者さんが「一番知りたいこと」「一番不安に感じていること」を、事前にメモに書いて持参していただけたらと思います。また、診察中に医師の説明がわからなかつたときは、「もう一度説明していただけますか?」と、遠慮なく尋ねていただけて大丈夫です。

別の日に面談の予約をすることも可能

患者さんがもし診察中ではなく、ゆっくり相談したいと思われる場合は、看護師などに声をかけていただき、担当医と別日に面談の時間を予約するのもよい方法です。治療は医師だけが進めるものではなく、患者さんと一緒に作り上げていくものです。どうかお一人で悩まず、疑問や不安をぜひ医師や看護師と共有していくください。それが安心や信頼につながり、よりよい治療へつながっていくと思います。

石田 勝大

形成外科医

東京慈恵会医科大学
形成外科学講座 教授



1-8 気持ちが落ち込む



話すこと、つながることが大切です

誰かに話することで、気持ちが軽くなるかもしれません

頭頸部がんの診断や治療の過程では、気持ちが落ち込んでしまうことも少なくありません。そんなときは、「自身に合った方法で気分転換をしてみましょう。例えば、思い切って誰かに話してみることも、ひとつ的方法です。話することで気持ちが整理され、少し楽になることがあります。ご家族やご友人、医師、看護師、お近くの「がん相談支援センター」に相談してみるのもおすすめです。専門の相談員があなたの話を耳を傾け、これからのことと一緒に考えててくれます。どうぞお気軽にご利用ください。

同じ経験をした仲間の声が、心の支えになることもあります

患者会に参加して、同じ悩みを乗り越えた仲間の話を聞くことも、大きな励みになります。例えば、「頭頸部がん患者と家族の会・Nicoitto」や、「頭頸部がん患者友の会」など、同じ病気を経験した方々が集まり、気持ちを分かち合える場があります。そこでは、あなたと似た経験や悩みを持つ方からアドバイスをもらえたり、これまで知らなかつた情報を得られたりすることがあります。何よりも、同じ思いを共有できる仲間とつながることが、大きな心の支えになるのではなじでしょ？ ゼひ、ご自身に合った患者会を探してみてください。

清水 理恵子

認定がん専門相談員

国立がん研究センター中央病院
がん相談支援センター がん相談専門統括職



がん患者団体・支援団体(東京都がんポータルサイト)

東京都内のがん患者団体・支援団体について紹介しています。

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



焦らずに、少しずつ回復するのを待ちましょう

ストレッチなどの軽い運動を続けることで、体力が回復

手術後に「体力が落ちた」と感じるのは、多くの患者さんが経験します。私は形成外科医ですので、頭頸部の再建手術を行いますが、大きな手術なのでどうしても筋力や持久力が一時的に低下します。大切なのは焦らず、少しずつ回復を積み重ねていくことです。入院中の医療現場では、術後早期からリハビリテーションを取り入れています。退院後は、焦らずに散歩やストレッチなど、日常の中でできる軽い運動から始めてみてください。最初は短時間でも十分です。継続することで、体力は確実に戻ってきます。自主的に歩行や運動を続けている患者さんほど、体力の回復も社会復帰も早いと感じています。

食事がうまく摂れないときは、医療チームのサポートを

体力を回復するには、運動に加えて栄養と休養も欠かせません。食事によって十分なエネルギーを摂取し、体をしっかりと休めて体力の回復を待つことが、とても重要です。ただし、頭頸部がんの治療を受けた方の中には、食べる機能に制約を抱える方が少なくありません。その場合は、食べやすい形や味付けの工夫なども必要になります。食事がうまく摂れない場合には、リハビリスタッフや栄養士といった医療チームのサポートを、積極的に利用してください。

石田 勝大

形成外科医

東京慈恵会医科大学
形成外科学講座 教授



がんとリハビリテーション医療
(国立がん研究センターがん情報サービス)

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/rehabilitation/index.html





コラム

リハビリテーションの方法は人によってさまざま

NPO法人頭頸部がん患者友の会 会長
日本歯科大学附属病院言語聴覚士室 室長・講師

西脇 恵子

リハビリテーションによつて食事や会話がしやすくなる人もいます

頭頸部がんの患者さんの中で、飲み込み(嚥下)や話すこと(発声発語)の機能障害がある場合は、言語聴覚士とともにリハビリテーション(以下、リハビリ)を続けることで、少しずつ食事や会話がしやすくなつていく方もいます。しかし、全国に言語聴覚士の数は約4万人と、患者さんの数に対して不足していないため、退院してからは言語聴覚士の指導を受ける機会のない方もおられます。もしリハビリへの意欲がありながら、やり方がわからぬという方は、主治医や看護師、または最寄りのがん相談支援センターにご相談ください。

100人の患者さんに100通りのリハビリテーションの方法があります

頭頸部がんの患者さんに対するリハビリの対応の仕方は、本当にさまざまです。100人の患者さんのがんがいれば、100通りのアプローチの仕方があります。例えば、舌がんで舌を切除した患者さんの場合は、舌の代わりに上顎に厚みをつける特殊な義歯を使って、発音できる音を探していく場合もあります。発音できる音を増やすことで、人とのコミュニケーションがしやすくなります。

リハビリテーションを受けた患者さんの多くは社会復帰しています

頭頸部がんの患者さんは、食べる」とや話すこと」に不便を感じても、歩く」とや考える」とには問題がないので、私のところでリハビリを受けた患者さんの多くが社会復帰をしています。もちろん、話すこと」を仕事にしていた人は別の部署に異動するなど、職場の合理的な配慮が必要なケースもありますが、退職しなくても働き続けられる人がほとんどです。私の患者さんの中には、パソコンでスライド資料を用意するなど、代償手段を使って営業職や学校の先生を続けている方もおられます。

自分のペースに合わせてリハビリテーションを進めることが大切

リハビリは早く始めれば始めるほど結果も出やすいですが、地道に続けていかなければならぬものなので、その方のペースに合わせて始めるのがよろのではないでしょうか。気持ちが落ち込んでいるときに、無理に始めても続かないで、やるうと思ったときが始め時だと思います。

不確かな情報に振り回されないようにご注意を

今はインターネット上に情報が溢れていますが、リハビリのことがついても、不確かな情報に振り回されてしまわないよう心を付けましょう。やつらつ意味では、患者会に参加して情報を得るのも有効な方法のひとつです。私は「頭頸部がん患者友の会」の会長をしておりますが、「の会では定期的に日本歯科大学附属病院の会議室で患者会を開催しており、その際に専門家からのアドバイスを聞くことができます。患者さん同士の交流によつて、お互いに悩みを語り合つこともでき、「悩んでいたのは自分だけじゃない」と気付かれる方もたくさんいらっしゃいます。「リアルで参加するのには少し敷居が高い」と思われる方は、オンラインの患者会も開いていますので、興味のある方は下記のホームページをご覧ください。

頭頸部がん患者友の会

頭頸部がん患者の皆さんのために、正しく有益な情報発信を行なうと共に、患者同士の交流の場を定期的に設けています。

<https://han-cancer.com/>





頭頸部がんの患者会はこんなところです（1）

頭頸部がん患者と家族の会 Nicotto

代表 福智 木蘭

ふくち

むーらん

患者仲間とその家族が安心して話せる場を

頭頸部がん患者と家族の会 Nicotto は、2016年7月に、私を含めた頭頸部がん患者5～6人で設立しました。皆で会ったときに、「患者仲間とその家族が思いきり話して、泣いて笑つて、心が軽くなれる場所があつたらいいね」と話し合つたからです。頭頸部がんは治療をする場所が顔や首なので、食べることや話すことなど、今まで当たり前にできていたことができなくなることもあります。事前に説明を受けてはいたものの、これからどうやって生きていつたらいいかがわからず、同じような悩みを持つ人と会いたいと心から思いました。だから、いつも Nicotto を通じて出会えた仲間との絆を、本当に大切な宝物だと思っています。

毎月1回程度「えがおのWebお茶会」を開催

Nicotto では約1か月に1度、頭頸部がんの患者さんとそのご家族を中心とした「えがおのWebお茶会」を開催しています。頭頸部がんの治療をこれから受ける方や、治療中の方、

治療を終えた方、ご家族の方など、さまざまなお方が参加されています。オンラインで開催するので、遠方にお住まいの方々も参加できます。すでに治療を終えた方々などがのんびりと話す「のんびりルーム」と、これから手術する方々などがじっくりと話す「じっくりルーム」に分かれ、それぞれ話しあう時間もあります。同じがん患者で、ソーシャルワーカーの方もいます。お茶会だけでなく、ときには遠足に行ったり、さまざまがんイベントに Nicotto として参加したりしています。

病気と一緒に乗り越え、喜びもつらさもともに分かち合いましょう

頭頸部がんの治療を経験した方の体験談を聞くことや、いろいろな情報を知ることも、これから生活していくうえで参考になるのではないかでしょう。私自身も、頭頸部がんの手術を受けた頃は本当に大変でしたが、その時期を乗り越えて今は元気に暮らしていることをお話ししたときに、「元気をもらつた」と参加者に喜んでいただけると、とても嬉しいです。「生きていってよかつた」と思いますね。これから Nicotto に参加してみようと思う方も、今はとても大変な時期かもしれません、それを一緒に乗り越え、喜びもつらさもともに分かち合いましょう。



頭頸部がん患者と家族の会「Nicotto」

頭頸部がんの患者さんとそのご家族のための患者会です。

<https://nicotto.org/>





頭頸部がんの患者会はこんなところです（2）

NPO法人頭頸部がん患者友の会

理事長 岡本 美砂

日本歯科大学附属病院の会議室で患者会を開催

「頭頸部がん患者友の会」は、頭頸部がんの患者とその家族が情報交換し、精神的支援を受けられる場として設立された会です。私が勤めていた会社の社長である佐野敏夫が2006年に舌がんになり、周囲に同じ病気の人がおらず、患者会の必要性を痛切に感じていました。佐野が日本歯科大学附属病院の言語聴覚士・西脇恵子先生のもとでリハビリテーション（以下、リハビリ）を受けた際、患者会の設立について相談したところ、先生も快く賛同してくれたので、2016年10月に患者会がスタートしました。

3か月に1回の患者会の他に、個別相談にも対応

現在も3か月に1回、大学病院の会議室をお借りして、定期的に患者会を開いています。それ以外の日にも、患者さんからいだく個別のメール相談に対応しており、リハビリなどの相談は西脇先生にメールを共有してアドバイスをいただいています。働いている方は平日開催の患者会に参加できないため、年に1～2回は土日にも開催しています。遠方にお住まいでも東京に来ることが難しい方は、オンラインで開催するのもあるので、そのときに参加していただけたらと思います。

言語聴覚士が日常の工夫や リハビリテーションの方法をアドバイス

患者会では、まず自己紹介を行い、今不安に思っていることや、質問したいことなどを話していただきます。その後、例えば「食べる」「話す」「働く」といったようなお悩み別のグループに分かれ、情報交換をします。それぞれのグループに言語聴覚士の方が入り、日常の工夫をアドバイスしたり、リハビリの方法を教えてくださったりします。

新しい会員さんが「口が開きづらくて困っている」という悩みを話すと、長く参加している会員さんが「私はこうこう」としたら、口が開くようになりましたよ」と、体験談を話してくださることもあります。初参加で最初は不安そうだった患者さんも、会が終わる頃には笑顔になり、「同じ病気を持つ方がこんなにがんばっているのだから、私も落ち込んでいたりません」と、明るい表情でお帰りになられます。その姿を見ると、私も会を続けていて本当によかったと思います。中にはご夫婦で参加される方や、お子さんから会のことを聞いて参加される方もいます。皆さん安心して悩みや不安を語り合える場を、これからも作っていきますので、お気軽にご参加ください。



頭頸部がん患者友の会

頭頸部がん患者の皆さんのために、正しく有益な情報発信を行ふと共に、患者同士の交流の場を定期的に設けています。

<https://han-cancer.com/>



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、考えなければならない問題があります。

この章では、入院・治療によって働けなくなつたときの対処法や、

職場でのさまざまの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、知つていただければと思います。

第2章

治療をしながら 働き続けるために

傷病手当金や高額療養費の申請ができない



書類の申請方法がわからないときは「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

頭頸部がんになつ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(日安として給与の約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「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ができます。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/>



2-2 復職を受け入れてもらえない



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、復職や転職がスマートにいかずに悩んでいる方もいらっしゃるのではないかでしょうか。そのようなときはお一人で悩まずに、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いづらい」といったお悩みをお持ちの方はお気軽に「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/choukiryouousha_00001.html

2-3 転職をしたいが方法がわからない



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する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。

できることがありますを明確に伝えることが大切

応募の際には「自身ができない」と「できないこともきちんと伝えること」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つて対応しますので、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>



東京科学大学病院 がん看護専門看護師

宮田 優子

49

「復職後は今までどおり働けないと悩んでいる方へ

診断されたら早めに「がんと仕事のQ&A」を読みましょう

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、「自身の仕事に関するさまざま」と悩まれています。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「がんと仕事のQ&A」です。がんと診断された人が復職までにするべきことや、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。最初はざつと全体を読み、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、「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」「通勤ラッシュがつらい」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ないケースが数多くあります。このようなとき、まずは「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ります。」かもしません。

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。これらも長く働き続けるためには、自分の身体を常により状態に保つための努力が必要です。そのため重要なのが、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つてからも継続したり、日常生活の食事や会話などで積極的に口を使つたり、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と行いましょう。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。



がんと仕事のQ&A(第3版)
(国立がん研究センター)

がんと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



コラム

支援は空から降つてこない —— コミュニケーションの要はあなた

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

かなめ
高橋 都

「がんになつたら働けない」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、「がんになつた」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。とはいって、「がんになつ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。それは実にもつたいないことです。ではどうしたらいいのでしょうか。

黙つ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、黙つていても職場の支援が得られるわけではありません。あなたの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。よくわからなかつたら、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に大きく役立ちます。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つてもらえば、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があります。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。がんサバイバーは、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くましょう。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、ぜひ相談に乗つてもらいましょう。

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/>

2-4 上司や同僚に言葉が伝わらない



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いことと思います。言語治療外来では、そのような患者さんから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、残った機能をもう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くります。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？」といった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、画面や紙を指しながら話すと、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、気軽にご相談ください。



正木 啓太

言語聴覚士

東京科学大学病院
言語治療外来

2-5 職場で歯磨きや義歯(入れ歯)の手入れがしづらい

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、サーナカルオブチユレータや、PAP、頸義歯、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しょう。洗いにくいところは、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。

服部 麻里子

顎顔面補綴医

東京科学大学病院
顎顔面補綴外来 診療科長



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的方法

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的方法です。



2-6 屋休みに何を食べたらいいかわからない



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、会社の屋休みにどんな食事をしたらいいか悩ま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、嚥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。お屋休みに何を食べたらい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いいでしょう。

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。会社のお屋休みの時間だけでは食べられず、どうしたらいいか悩んでいる場合は、少し長めのお屋休みが取れるよう、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、お屋の食事時間を過ごしています。

服部 麻里子

顎顔面補綴医

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.tyoju.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

上田 倫弘

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

進行がんの患者さんに対する職場の配慮が必要

□口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つていいでしょう。

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、就労にあたつ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が、働き続けるうえで重要になります。

働くことを諦めず、医療者に何でも相談してください

□口腔腫瘍外科（□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、再建の方法によつては、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で、治療をしなが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、主治医と一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・解明しています。

<https://jsso.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なかなか手に入らない」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つ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、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手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、ひとつ的方法です。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「自身の今後のあり方を見つめ直した」とおっしゃる方がいました。



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>



治療中の方を 雇用するために

日本人の2人に1人ががんに罹患すると言われる時代にあって、

今企業には社会的にも、自社の雇用安定のためにも、

治療と仕事の両立を支援するための環境づくりが求められています。

この章では、頭頸部がんの患者さんの雇用を考える

企業経営者や人事・労務担当者の方に向けて、

両立支援の制度に関することや、働きやすい環境づくりなど、

雇用のために役立つ情報をお届けします。



コラム

頭頸部がん患者の雇用を考える企業の皆様へ

田村 光平

治療と仕事の両立支援が、企業の努力義務に

企業の皆様は、現在どのような形で従業員の治療と仕事の両立支援をされていますか？

労働施策総合推進法が一部改正され、令和8年度から、がん患者に限らず、治療を続けながら働く労働者に対する、仕事との両立を支援することが企業の努力義務となります。努力義務ですので、まだ企業に実施義務はありません。しかしながら、過去に職場での受動喫煙が問題となつた際、健康増進法が改正され、受動喫煙防止対策が努力義務となり、その後、社会に浸透して義務化されました。

法律の改正は大きな転換点であり、今後は治療と仕事を両立できる職場環境を整える企業がさらに増えることが予測されます。

両立支援の体制が整った企業は人材も定着

まだ両立支援に取り組んでいない企業の皆様は、次のページで紹介している「さんぽセンター（産業保健総合支援センター）」などを活用して、できるだけ早く両立支援の体制を整えることをお勧めします。

治療と仕事の両立支援だけでなく、子育て支援や介護支援など、幅広い両立支援の仕組みを整えることは、誰もが働きやすい職場づくりにつながります。頭頸部がん患者が安心して働ける企業は、他の従業員に

とつても魅力的な職場となり、人材の定着や生産性の向上など、企業経営の観点からも非常に重要です。

就業支援奨励金などを活用して、働きやすい環境づくりを

東京都では、がん患者の方々が治療と仕事を両立しながら安心して働き続ける社会の実現を目指し、さまざまな取り組みを行っています。ひとつが「東京都難病・がん患者就業支援奨励金」です。これは、事業主が難病・がん患者を新規に雇用、または雇用し続けることを支援する制度で、対象者の週所定労働時間に応じて最大100万円の奨励金が支給されます。その他にも、企業の両立支援を後押しするためのサポートブックや研修用教材の提供、セミナーの開催なども行っています。

また、がんなどの疾病やその治療等に伴う外見の変化に悩みを抱えている患者が、地域社会で自分らしく生活できるよう、ウイッグやエピテーゼ（補整用人工物）などの購入費用等を助成する区市町村を支援しています。このように、頭頸部がん患者が働きやすい環境は、少しずつ整いつつあります。ぜひがんに罹患した方々の就労を応援し、「病気になつても辞めずに働き続けられる」ことを、企業からも発信していただければと思います。



東京都難病・がん患者就業支援奨励金
(TOKYOはらくネット)

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/shogai/josei/nan_gan/



アピアランスケア支援事業（ウイッグ購入費等助成）
(東京都がんポータルサイト)

※すべての自治体で実施しているわけではありません。詳細は以下よりご確認ください。
<https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/support/apiarancesienjigyou.html>



はらく世代の方への支援
(東京都がんポータルサイト)

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

3-1 治療と仕事を両立できる制度を設ける



治療中でも働き続けられる環境づくりを

従業員が病気を理由に辞めることは、企業の損失

「さんぽセンター（産業保健総合支援センター）」では、治療と仕事の両立支援に関する企業の体制づくりや、規定・制度の整備、実際の対応方法をアドバイスしています。がんでも入院した従業員は、退院後に復職しても、すぐご他の従業員と同じように働くことができない場合もあります。短時間勤務から始めるなど、無理なく働き続けられる方法を考える必要があります。企業としても、長くスキルを積んできた従業員が病気を理由に辞めてしまうことは、損失もあります。たとえ以前の半分の労働力であっても、その従業員が働き続けることで、貴重なスキルを活かせるだけでなく、同僚や後輩への技術の伝承も可能になります。

社会保険労務士が訪問し、両立支援の体制づくりをお手伝い

従業員が治療を続けながら働く環境をつくるためには、社内の制度の見直しが必要となる場合もあります。そのときにお役に立てるのが、さんぽセンターです。当センターにご相談いただくと、詳しい状況をお聞きしたうえで、社会保険労務士や保健師が企業にお伺いし、就業規則などを確認して「この規則をこう変更すると、治療中の従業員が休みを取りやすくなりますよ」といった具体的なアドバイスを行います。遠慮なくご相談ください。



高橋 稔晃

さんぽセンター

東京産業保健総合支援センター
労働衛生専門職（両立支援担当）



東京産業保健総合支援センター
(東京にあるさんぽセンター)

さんぽセンターは、働く人の健康を守るために企業や労働者をサポートする公的な機関で、全国47都道府県にあります。

<https://www.tokyos.johas.go.jp/>

3-2 職員に両立支援への理解を促す



従業員の意識を高めることが大切

まずは人事・労務担当者が両立支援への理解を深めること

企業が治療と仕事の両立支援を実践するにあたっては、まず職場の人事・労務担当者などが研修を受け、両立支援に対する理解を深めていく必要があります。労働者健康安全機構では、両立支援コーディネーターの基礎研修を実施しており、企業関係者も受講できます。がんとはどんな病気なのか、両立支援がなぜ必要かといった内容の研修を、オンラインで無料で受けられます。また、さんぽセンター（産業保健総合支援センター）では、企業からの依頼を受けて両立支援促進員が訪問することもあります。その際に、両立支援に対する従業員の意識啓発をどのように進めればよいかを、学ぶとともにできます。

治療と仕事の両立のためのさまざまな情報があります

厚生労働省の「治療と仕事の両立支援ナビ」を「ご覧いただいくと、企業の両立支援のために必要なさまざまな情報が掲載されています。「治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」は、企業における両立支援の教科書と言える存在です。また、東京都では東京都がんポータルサイトに「デジタル版の『がん』になった従業員の治療と仕事の両立支援サポートブック」を掲載しています。企業の人事・労務担当者向けに、がんに関する基礎知識や両立支援の具体的な進め方などについて記載しています。

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



治療と仕事の両立
支援ナビ
(厚生労働省)

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

がんになった従業員の治療と
仕事の両立支援サポートブック
(東京都がんポータルサイト)

<https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/uploads/original.pdf>



なんでも話し合える職場の風土づくりを

村本 高史

サッポロビール株式会社人事総務部 プランニング・ディレクター

一度の頭頸部がんを経験しながら、人事総務部に勤務

私は1987年にサッポロビールに入社以来、キャリアの3分の2を人事部門で過ごしております。その間、2009年に頸部食道がんを発症し、仕事を続けながら放射線治療を行いました。そのときはがんが消えましたが、2011年には再発をして喉頭全摘手術を行い、働きながら一度の頭頸部がん治療を経験しています。現在は人事総務部のプランニング・ディレクターとして、企業文化の深耕・醸成に取り組み、治療と仕事の両立支援策の推進も行っています。

治療と仕事の両立は十分に可能です

自分自身が頭頸部がんの治療と仕事を両立してきた経験者として、また企業の人事総務部門担当者として、今強く感じていることは、治療と仕事の両立は十分可能であるということです。かつて病気になる前の私がそうであったように、企業というのは自社に直接関連する情報には敏感である一方、今日の医療の進歩を意外に知りません。例えば治療が入院から外来にシフトしていることや、入院期間が短くなっていることなどを知れば、治療と仕事の両立が十分に可能という前提のもとで、自社の取り組みも始められるのではないかでしょうか。

多様な人材を受け入れることは、企業にとつても重要

治療をしながら働き続けることは、企業や本人にとつてさまざまな意味合いがあります。企業にとつては継続的な人材の確保、定着という点で欠かせません。簡単に人を採用できない状況の中、大事な人材ががんになつたからといって、すぐに同じスキルを持つ人を雇えるわけではありません。また、職場の他の社員も、仲間が病気になつたときに会社がどういう対応をするかというのは、しっかりと見ていく。社員のモチベーションを上げ、安心して働ける環境を作るためにも、多様な人材を受け入れることは重要ではないでしょうか。また社員にとっては、生活のためにお金を得る必要があるのはもちろんですが、働くことそのものが生きがいにつながるという面もあります。人とのつながりについて、自分の存在価値を確認することもでき、病気になつても治療をしながら働けることは大きな意味があります。

皆で話し合いながら、働きやすい職場を作りましょう

企業が治療と仕事の両立支援を考えるにあたつては、社内の制度をどうするかを考える前に、企業の風土づくりを行うことが重要ではないかと私は思っています。「うちは治療と仕事を両立できるような制度はないから」とおっしゃる企業の方もいますが、たとえ制度がなくても、社内で話し合いながら「こうこう」となりできるのでは?」とお互いに工夫することはできます。そして、そのためには口頭からなんでも言えるような風土づくりが、何よりも重要です。社員同士の信頼関係を大切にしながら、皆で働きやすい職場を作っていくことが、大切ではないでしょうか。



村本 高史の
「がんを越え、"働く"を見つめる」
(がんサバイバークラブ)

第7回 両立支援で大事なこと②

~制度と風土

<https://www.gsclub.jp/tips/17911>

3-3 治療中の従業員が働きやすい環境を整える



職場環境に応じてフレキシブルに対応を

治療中の従業員に合わせた柔軟な配慮が必要

頭頸部がんの治療をしながら働いている方の中には、抗がん剤治療をしている方や、体力の低下を感じている方、日によって体調が悪くなる方など、さまざまな方がおられます。こうした状態に対応できるような職場の配慮があると、治療中の従業員も長く働き続けることができます。例えば、時間単位の有給休暇を導入したり、就労時間そのものを短くしたり、テレワークに切り替えたりといった柔軟な対応が取れると、治療をしながらでも働きやすいでしょう。また、頭頸部がんの患者さんは、発声や嚥下、食事に関する機能に影響が出るケースが多いため、音声支援アプリを検討するなど、職場環境に応じてフレキシブルに対応する必要があります。

すべての従業員が安心して働ける環境づくりを

がん対策基本法には、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努めるとともに、国及び地方公共団体が講ずるがん対策に協力するよう努めるものとする」とあります。こうした国の方針を受けて、会社独自の制度を整備している会社は、今増えつつあります。すでに治療中の従業員が働いている場合は、「ご本人の状況をしっかりと聞いて合理的な配慮を行う」とが、すべての従業員が安心して働く環境づくりにつながるのではないかでしょうか。

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



治療と仕事の両立について(厚生労働省)

厚生労働省が発信する治療と仕事に関する情報、最新の政策動向が掲載されています。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>

3-4 治療中の従業員に対する働き方の工夫



治療と仕事の両立に積極的に取り組む企業

長い休職期間を設けている企業もあります

治療中の従業員が安心して働けるように、企業ではさまざまな働き方を工夫しています。例えば、満員電車で通勤するのが大変な従業員は、フレックスタイムや短時間勤務の制度があると、混雑時に通勤しないで済みます。体調がすぐれない従業員も、短時間勤務を選べると助かるでしょう。休職期間については、就業規則の定めに基づき、3か月や6か月といった期間を設けている会社が多い一方で、病状や職場の状況を踏まえて、比較的長めの期間を設定している会社もあります。「一般的にはその間は給与の支給がないケースが多いですが、雇用は継続されるので、病状が落ち着いたときに戻ることができます。休職期間を経て復職する従業員のために、「試し出勤」という制度を設けている企業もあります。

復職する従業員と話し合い、合理的な配慮を制度化

こうした配慮に関して、産業医がいる企業は産業医と連携して行いますが、産業医がない企業は、「さんぽセンター（産業保健総合支援センター）」を通じて産業医や保健師との連携体制を構築することができます。復職の際には、従業員と話し合って支援の計画書を作成し、合理的な配慮について社内ルールとして整理するなど、治療と仕事の両立に積極的に取り組んでいる企業もあります。

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



産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

働く人の健康を守るために企業や労働者をサポートする公的な機関で、全国47都道府県にあります。

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



第4章

頭頸部がん患者と 企業のための お役立ち情報

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。

この章では、頭頸部がんの患者さんや

患者さんの雇用を考える企業の方々にとって参考になる
サイトなどの情報を掲載いたしましたので、ぜひ活用ください。

主治医や看護師、がん相談支援センターなどに相談いただければ、
こうした情報以外にも、やまやまな情報を「提供できます。

都内のがん相談支援センター

板橋区	国拠点 国拠点 都協力	帝京大学医学部附属病院 日本大学医学部附属板橋病院 東京都健康長寿医療センター
練馬区	都拠点	順天堂大学医学部附属練馬病院
足立区	国診療	東京女子医科大学附属足立医療センター
江戸川区	都協力 都協力	江戸川病院 東京臨海病院
八王子市	国拠点 国拠点	東京医科大学八王子医療センター 東海大学医学部付属八王子病院
立川市	国拠点 都拠点	国立病院機構災害医療センター 立川病院
武蔵野市	国拠点	武蔵野赤十字病院
三鷹市	国拠点	杏林大学医学部附属病院
青梅市	国拠点	市立青梅総合医療センター
府中市	国拠点 小児	東京都立多摩総合医療センター 東京都立小児総合医療センター
昭島市	都協力	東京西徳洲会病院
小平市	国拠点	公立昭和病院
狛江市	都拠点	東京慈恵会医科大学西部医療センター
東大和市	都協力	東大和病院
清瀬市	都協力 都協力	複十字病院 国立病院機構東京病院
多摩市	都拠点	日本医科大学多摩永山病院

がん診療連携拠点病院等とは？

専門的ながん医療を提供する病院として、国または都が指定した以下の病院

- 都道府県がん診療連携拠点病院(都道府県拠点):各都道府県で中心的役割を果たす病院として、国が指定した病院
- 地域がん診療連携拠点病院(国拠点):国が指定した病院
- 地域がん診療病院(国診療):国拠点と連携する病院として、国が指定した病院
- 東京都がん診療連携拠点病院(都拠点):国拠点と同等の診療機能を有する病院として、都が指定した病院
- 東京都がん診療連携協力病院(都協力):がん種ごとに、都が指定した病院
- 小児がん拠点病院(小児):専門的な小児がん医療を提供する病院として、国が指定した病院

がん相談支援センターは、治療や療養生活、仕事との両立など、がんに関するあらゆる悩みや不安について、無料で相談できる窓口で、都内53か所のがん診療連携拠点病院等に設置されています(小児がん相談支援センター含む)。かかったことのない病院でも相談できます。各がん相談支援センターの詳細については、東京都がんポータルサイトでご確認ください。

東京都がんポータルサイト

 <https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/consultation/center.html>



千代田区	都拠点 都拠点	三井記念病院 東京通信病院
中央区	一一一 国拠点	国立がん研究センター中央病院 聖路加国際病院
港区	国拠点 国拠点 都拠点 都拠点	東京慈恵会医科大学附属病院 虎の門病院 国際医療福祉大学三田病院 東京都済生会中央病院
新宿区	国拠点 国拠点 国拠点 都協力	慶應義塾大学病院 国立国際医療センター 東京医科大学病院 JCHO東京新宿メディカルセンター
文京区	都道府県拠点 国拠点 国拠点 国拠点 国拠点	東京都立駒込病院 順天堂大学医学部附属順天堂医院 東京大学医学部附属病院 東京科学大学病院 日本医科大学付属病院
墨田区	国拠点	東京都立墨東病院
江東区	都道府県拠点	公益財団法人がん研究会有明病院
品川区	国拠点 国拠点 都協力	NTT東日本関東病院 昭和医科大学病院 東京品川病院
目黒区	国拠点 都協力	国立病院機構東京医療センター 東邦大学医療センター大橋病院
大田区	国拠点 都協力	東邦大学医療センター大森病院 東京労災病院
世田谷区	都拠点 小児	関東中央病院 国立成育医療研究センター
渋谷区	国拠点 都協力	日本赤十字社医療センター JR東京総合病院

国立がん研究センターが運営する、がんに関する公式サイト

国立がん研究センター

がん情報サービス

☞ <https://ganjoho.jp/public/index.html>



がんと仕事

がんの診断から復職後の働き方、お金のことなど、仕事や生活に関するさまざまな情報を掲載。「がんと仕事のQ&A(国立がん研究センター)」についても掲載。

☞ <https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html>



がんとお金

がんの治療費や、利用できる制度などの情報を掲載。

☞ <https://ganjoho.jp/public/institution/backup/index.html>



がんと食事

がんと食事において大切なことを掲載。

☞ <https://ganjoho.jp/public/support/dietarylife/index.html>

長期療養者就職支援事業



長期療養者就職支援事業(がん患者等就職支援対策事業) (厚生労働省)

長期にわたる治療を受けながら就職を希望される全都道府県の方のための、厚生労働省の就職支援事業。

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



長期療養者(がん患者等)の方の就労支援のご案内

ハローワーク飯田橋で行っている長期療養者の就職支援を紹介。

☞ https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi/kyushokusha/choukyiryouyousha_00001.html

都内のがんに関する情報を集約し、わかりやすく提供するポータルサイト

東京都保健医療局

東京都がんポータルサイト

☞ <https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/>



治療と仕事の両立に関する相談窓口について (患者・家族向け)

がんの治療と仕事の両立に関する都内の相談機関等を紹介。

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



がん患者団体・支援団体

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団体を紹介。

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



アピアランスケア支援事業(ウイッグ購入費等助成)

がんなどの疾病やその治療等に伴う外見(アピアランス)の変化に悩みを抱えている患者さんに対し、ウイッグなどの購入等にかかる費用を助成する区市町村の取組を支援する東京都の事業。

※全ての自治体で実施しているわけではありません。

詳細は以下よりご確認ください。

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



頭頸部がん治療と就労の両立支援のための取組

頭頸部がん患者の治療と就労の両立を支援するための東京都と東京科学大学の連携した取組について紹介しており、シンポジウムの情報も掲載。

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

治療をしながら働く人を応援する情報ポータルサイト



治療と仕事の両立支援ナビ(厚生労働省)

治療をしながら働く人を応援する情報ポータルサイト。

☞ <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

患者のためのお役立ち情報

両立支援をサポートするさまざまな取り組み



がんになった従業員の治療と 仕事の両立支援サポートブック (東京都がんポータルサイト)

がんに罹患した従業員の方が安心して働き続けるために、企業の経営者や人事労務担当者の方々に知ってほしい、就業上の配慮や他社での取組事例などの情報をまとめたハンドブック。

QR <https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/uploads/original.pdf>



がんになった従業員の治療と 仕事の両立支援のための企業向け研修用教材 (東京都がんポータルサイト)

職場の上司や同僚等の多くの企業内関係者の方々に、がん患者の治療と仕事の両立支援について知りたいための、企業向けの研修用スライド教材、自己研修用教材及び映像教材。

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



東京都難病・がん患者就業支援奨励金 (TOKYOはたらくなネット)

難病やがん患者の治療と仕事の両立に向け積極的に取り組む企業を支援する奨励金。

QR https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/shogai/josei/nan_gan/index.html



治療と仕事の両立支援ナビ(厚生労働省)

治療をしながら働く人を応援する情報ポータルサイト。

QR <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>



がん対策推進企業アクション

職域を対象に、がんに関する正しい知識の普及啓発、がん検診受診による早期発見・仕事と治療の両立を支援する国のプロジェクト

QR <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/>



健康経営について(経済産業省)

健康経営優良法人認定制度など、健康経営に関するさまざまな情報を掲載。

QR https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html

企業のためのお役立ち情報

職場の健康管理をサポートする産業保健支援機関



産業保健総合支援センター(さんぽセンター)

働く人の健康を守るために企業や労働者をサポートする公的な機関で、全国47都道府県にあります。

QR <https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



東京産業保健総合支援センター (東京にあるさんぽセンター)

QR <https://www.tokyos.johas.go.jp/>

その他



日本顎顔面補綴学会

顎顔面補綴の専門的な知識・臨床技能を研究・発展させ、患者の機能回復と社会復帰を支援する学会。

QR <https://jamfp.sakura.ne.jp/>



日本頭頸部癌学会

頭頸部癌の診断・治療・研究の向上、成果の普及を目的とした学会。

QR <http://www.jshnc.umin.ne.jp/>



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・解明し、医療の進歩普及と国民の福祉の増進に寄与することを目的とした学会。

QR <https://jsso.org/>



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できる窓口。

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



がんサバイバークラブ(日本対がん協会)

がん患者の「治りたい」「普通の生活がしたい」「支えたい」を実現する情報を提供。

QR <https://www.jcancer.jp/gsclub/>

あとがき

本冊子を手にしていただき、誠にありがとうございました。

東京都では、令和5年度から令和7年度までの3年間に渡り、東京科学大学（旧東京医科歯科大学）と連携して、頭頸部がん患者さんの治療と就労の両立を多角的に支援するための事業を実施しています。その一環としてこの度、「頭頸部がん治療をしながら働くためのガイドブック」を発行いたしました。

本冊子は、「コトマや4コマ漫画も交え、頭頸部がんの患者さんが社会活動をするついで感じている悩み」と「心配」とに対する理解とサポートへの一歩となることを願っています。病気の治療中の人も、健康な人も、誰もが自分らしく生き生きと働き続けられる社会の実現に向けて、本冊子がその一助となれば幸いです。

東京都保健医療局医療政策部／医療改革推進担当部長

杉下 由行

発行年月 令和8年2月
発行 東京都保健医療局

東京科学大学

責任編集 東京都保健医療局医療政策部医療政策課がん対策担当
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話03(5320)4389

東京科学大学

〒113-8510 東京都文京区湯島一丁目5番45号

電話03(3813)6111

編集委託先 ジュリースペース

印刷・製本 株式会社ノコム

登録番号 (7)187



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT



Institute of
SCIENCE TOKYO