

Q
30

治療のため、同僚に仕事をかなり肩代わりしてもらっています。自分が代わりにできることはありますか。迷惑をかけることが心苦しいのですが……。

A
30



正社員
非正規
雇用者

同じ部署の同僚は、あなたの仕事を助けてくれる心強いサポーターです。まずは、仕事をカバーしてくれている同僚に、「ありがとう」「とても助かる」と感謝の気持ちを言葉で伝えましょう。メールなどでもよいでしょう。治療のために仕事量を配慮してもらっているなら、今あなたに与えられた仕事をできるだけ確実にこなせばよいと思います。

同僚との関係は、「もちつ、もたれつ」です。ご自分の体調が回復したときに、今度は仕事でしっかり恩返しをしましょう。



Q
31

治療に専念するために休職したいと思います。がんには、育児休暇のような休職制度はあるのでしょうか。

A
31

残念ながら現状では、がんの特化して法律で義務付けられた休職制度はありません。就業規則を確認してみましょう。会社によっては独自の休職制度を定めているところもあります。お勤めの会社に規則がない場合は、個別に事業主との相談が必要になります。



正社員
非正規
雇用者

column
14

同僚の理解を得るために～産業保健師の視点

がんに限りませんが、何か治療が必要になったとき、職場や同僚に迷惑をかけたくないと思う方は少なくありません。でも私たちは、いつ誰が病気になるかわかりません。ですから、元気な人が病気になった人の分をフォローして、病気になった人が元気になったらその役目を担ってくればよい。焦る気持ちが強い方には、そういう思いをお話しさせていただいています。

ただ、職場の理解と協力が得られる程度は、病気になる前や復帰後のご本人の人間関係、そして業務への取り組み姿勢によって左右されることもあります。周囲からの手助けを得やすい方とそうではない方がいらっしゃることも事実だと思います。

個人差はありますが、治療を受けている方は同僚に対して感謝の気持ちもってくださっていると思います。しかし、中には気持ちの表現が上手くない方や、職場の支援に対する理解不足などから感謝の気持ちを伝えられずにいる方もいます。また、治療に対する不安や副作用が長く続き、正直それどころではない方もおられます。「大変なのはわかるけど……もう少し職場に連絡があってもいいよね」と、職場の仲間と思われないよう配慮することは、ご本人には大変な努力（気遣いといえますか……）になりますが、そのあたりも実は大事です。同僚は大切な支援者ですから、ご本人と同僚との意思疎通がスムーズになるようにお手伝いすることも、産業保健スタッフの重要な役割だと思っています。

一人ひとりの働きぶりと周囲との良好な人間関係が土台になって、職場の支援力が育っていくのではないのでしょうか。

<足利銀行人事部・産業保健師 湯澤洋美>

Q
32

自分の職場に時短勤務制度やリハビリ出勤制度などがあるのかわかりません。どうやって調べたらよいでしょうか。

A
32正社員
非正規
雇用者

まずは就業規則を確認しましょう。常時10名以上の労働者を使用している雇い主は、就業規則を作成し、それを職場の見やすい場所に備え付けて労働者に周知させることが義務付けられています。身近に見つからない場合、人事や総務の担当者に連絡すれば見せてくれます。

万一見せてくれない場合、同じものが管轄の労働基準監督署に提出されているはずですので、その会社に所属しているという証明書（社員証など）があれば閲覧させてくれる場合もあります。

労働者が常時10名未満の会社の場合、就業規則の作成は義務付けられていません。会社側と個別の相談が必要になります。

Q
33

正社員から契約社員になり、雇用保険に入れなくなりました。どうしたらよいでしょうか。

A
33正社員
非正規
雇用者

契約社員であっても、1週間20時間以上働いているのであれば原則として雇用保険に加入する必要があります（会社は雇用保険に加入させる義務があります）。加入手続きをしてもらえない場合は近くのハローワークか都道府県労働局の総合労働相談コーナーへ相談しましょう。契約の変更に伴って勤務時間が週20時間を割ってしまった場合は、労働時間などについて事業主と相談してください。

Q
34

病院が遠隔地にあるため、通院のために仕事に支障が出ます。近所の病院に移ることはできますか。

A
34



正社員
非正規
雇用者
自営業者

必要な治療が遠隔地の医療機関でしか行えないのであれば、そこへの通院はやむを得ないかもしれません。しかし、近所の医療機関でも可能な治療だったり、現在が経過観察の時期だったりするのであれば、主治医と相談のうえ、近所の医療機関に通院することも可能かもしれません。その場合、完全に転院するのか、経過観察は近所の医療機関、治療は遠隔地の病院といった役割分担をするのか、医療者たちと率直によく相談するのがポイントです。長期的なメリット・デメリットを検討し、自分が納得できる形にしましょう。

Q
35

職場の中で、ゆっくり休息がとれる場所がありません。休憩時間も、もっと長くとりたいと思います。会社とどのように交渉したらよいでしょうか。

A
35



正社員
非正規
雇用者

どうして休憩が必要なのかをしっかりと説明しましょう。一方的な主張ではなく、相談という形で、お互いにメリットが生まれるように話をするとよいかもしれません。休憩時間の延長を依頼するなら、同時に、延長時間分を早朝勤務や残業で対応する提案をしたり、勤務時間の短縮に応じた減給を受け入れると申し出たりするなどの工夫です。また、職場内で休息をとれる場所が確保できれば、仕事が効率的になることを説明しましょう。

Q
36

通院で有給休暇を使いきったため、通院時は欠勤扱いになって減給対象となります。これは仕方がないのでしょうか。

A
36

有給休暇を消化し、さらに欠勤した場合は「ノーワーク、ノーペイ（労働しなければ賃金なし）」の原則で給料が減額される場合が少なくありません。会社によっては、欠勤分の補てんを目的とした給付制度をもつところもありますので、会社の就業規則を確認するとともに、担当者に相談してみるとよいでしょう。

また、会社の勤務制度としてフレックスタイム制度がある会社であれば、その制度を利用して労働時間の調整をすることができます。フレックスタイム制度とは、一人ひとりの1ヶ月の労働時間を一定にしながら始業および終業時間は各自の自由裁量にゆだねられる制度です。必ず全員が就業しなければならない時間帯（例：午前11時～午後3時）として「コアタイム」が設定されているのが一般的で、コアタイム以外の時間で、1日の労働時間を満たせば、自由に出・退勤できます。

例えば、週3日、早めの出・退勤にして、就業前後に通院時間を確保したり、朝の通勤ラッシュを避けるために、時間をずらして遅めの出勤にしたりするなど、各自の状況に合わせて勤務時間帯の調整ができる点が大変便利です。

Q
37

平日昼間の通院では、どうしても仕事に支障をきたします。週末や夜間に治療を受けられる病院はないでしょうか。

A
37



正社員
非正規
雇用者
自営業者

地域によっては、土日や夜間のがん診療に対応する病院もあります。お住まいの地区にそのような病院があるかどうかは、地域のがん診療連携拠点病院の相談支援センターなどに問い合わせるとよいでしょう。

治療施設を移ることが適切かどうかは、治療の内容や病状によって異なりますので、主治医とよく相談してください。また、検査や経過観察も含めた完全な転院か、特定の治療だけを依頼する第2の病院を探すのか、状況に応じて考える必要があります。治療と仕事の両立だけでなく、長期的なメリット・デメリットも含めて、主治医と一緒によく検討してください。

column
15

通院日数短縮の秘策

複数の科（脳神経外科・耳鼻科・眼科・内分泌内科）を受診しているうえに手術前の外来受診が困難だったので、3日間の事前精査入院を設定してもらいました。この期間内に時間のかかる検査を集中的に行い、複数科の診察も受けることができて、とても助かりました。

術後は通院時間の確保に苦勞し、職場にも迷惑をかけました。そこで主治医と相談をしたうえで複数科の診察と検査を同一日・隣接日にできるように工夫してもらいました。自宅から近い病院を手術病院として選んだことも入退院をスムーズにさせ、外来診療を短時間で済ますことができる一因になっていると思います。

<男性 診断時37歳 脳腫瘍 自営業>

Q
38

産業医とはどんな職種ですか。何をしてくれるのでしょうか。

A
38正社員
非正規
雇用者

労働安全衛生法により、労働者を常時50名以上使用している事業所では、産業医を選任しなければならないことになっていますが、産業医は「労働者の健康管理等を行うのに必要な医学に関する知識について厚生労働省令で定める要件を備えた者」でなければならないとされており、専門的な研修会を修了している医師なのです。産業医は、月1回以上事業所を訪問して、健康診断の結果をもとに保健指導や就業上のアドバイスなどの事後措置を行ったり、職場巡視を行って健康に影響があるような作業環境や作業方法がある場合には改善の指導をしたり、衛生委員会に出席して意見を述べたりしています。また、長時間の残業があった労働者に面接したり、メンタルヘルス不調で長期に病欠していた労働者が復職しようとする際に専門的に支援したり、さらにはメンタルヘルスや健康管理などの集合教育を行うなど、仕事と健康にかかわるさまざまな職務を行っています。

Q
39

小さな職場なので、産業医や産業看護職が勤務していません。会社の外で産業保健スタッフに相談できる窓口はないでしょうか。

A
39



正社員
非正規
雇用者
自営業者

産業医は事業所の規模が50名以上の労働者が働く場合に選任が必要ですし、産業看護職も一定規模以上の事業所に配置されることがほとんどですので、それらの産業保健専門職に相談できない職場も少なくありません。厚生労働省は、そのような小規模の事業所で働く労働者のために、全国に地域産業保健センターを設置しています。このセンターでは、産業医や保健師による、「健康診断の結果、脳・心臓のリスクが高いと判断されたときの保健指導」「メンタルヘルス不調の相談や指導」「長時間労働による疲労や健康不安に関する面接指導」などを無料で提供しています。

Q
40

体調が悪く、産業医から「残業禁止」の指示が出ているのに、上司が無視します。誰に相談したらよいでしょうか。

A
40



正社員
非正規
雇用者

この場合の産業医の「残業禁止」の指示は、労働安全衛生法に基づく勧告権限の行使と考えられ、事業者は正当な理由がない限り、それを尊重しなければなりません。この上司は、産業医からの「残業禁止」の意見に対する意味を十分に理解していないのかもしれませんが。まずは人事労務担当者に相談してください。可能であれば直接産業医に相談してもよいでしょう。

Q
41

自分の会社にどんな支援制度があるのかわかりません。社内の誰に相談すればよいでしょうか。

A
41

会社にどのような支援制度があるかは、就業規則や福利厚生制度で確認することができます。会社の人事・総務担当に聞いてみるとよいでしょう。就業規則は対外的に公表するものではありませんが、社員がいつでも閲覧することができるようにしなければならないことになっています。自分の会社の制度をよく確認しましょう。



正社員
非正規
雇用者

また、加入している健康保険が組合管掌健康保険や共済組合であれば、インターネットの各保険者のホームページに法定外給付（付加給付）についての案内が出ていますので、参考になります。

Q
42

私は派遣労働者ですが、派遣先の産業保健スタッフに自分の体調や働き方を相談できるでしょうか。

A
42

産業保健スタッフが対応するのは、その会社と労働契約を結んでいる従業員です。したがって、派遣労働者の方の場合、派遣先の産業保健スタッフに相談はできません。ただし派遣元に産業保健スタッフがいるなら、そちらに相談することができます。また、派遣契約の中に「派遣労働者に派遣先の診療所等を利用させる」旨の定めがある場合もありますので、一度相談してみてもよいでしょう。



非正規
雇用者

Q
43

職を失うことが怖く、体調が悪くても無理して勤務してきました。でも、このまま続ける自信がありません。相談する場所がありますか。

A
43



正社員
非正規
雇用者

職場には病気のことをどの程度説明していますか？ 病気を説明することによる不利益を心配する方は多いのですが、あなたの体調について正確な情報を職場に伝えないと配慮は引き出せません。また、たとえ失業しなくても、体調が悪化してしまえば元も子もありません。

まずは、職場の上司や同僚、あるいは人事関係者で信頼できる人に、現在の辛い状況を相談してみましょう。職場側には労働者であるあなたの安全と健康に配慮する義務（安全配慮義務）があります。あなたの体調について職場側が確認しておきたい情報もあるはずですから、主治医をはじめとした医療関係者の協力も得ましょう。

column
16

治療中に励みになったことは

家族と仲間と看護師の皆さんの存在です。

当時小学校2年生の息子が見舞いにくるたびに、この子の成長を見ずに死ぬるかという思いが募りました。妻もいつも前向きで「病気は必ず治る。私はとても運がよいから」と言い続けてくれました。いろいろ大変だったと思いますが、家をよく守り、子どもと一緒に前向きに生活をしてくれたのはとてもありがたかったです。看護師さんたちがいろいろと話し相手になってくれたことも。後半の3ヶ月は相部屋でしたが、同室の年齢の近い患者さんたちとはウマが合う方が多く、お互いに励まし合いながら過ごすことができました。残念ながら鬼籍に入られた方もいますが、退院後も「あの病室は本当によかった」と話しておられたことが忘れられません。

それから、もともと本を読むのが好きだったので、長い入院中の有り余る時間を読書にあてました。入院中、やることがあるというのはとても大切なことかもしれません。毎日本を読み、知識を蓄えることも「励み」になったと言えます。

<男性 診断時47歳 白血病 正社員>

Q
44

小児がん経験者です。成人になった今も体調不良のときがあり、今後就職できるか心配です。相談する場所はありますか。

A
44

その他

小児がん経験者の就労相談の窓口としては、「公益財団法人がんの子どもを守る会」が挙げられます。あなたが学生であれば、通学する大学などの就職支援担当者も相談にのってくれるでしょう。体調については、ぜひ主治医に相談してみてください。就労にはさまざまな形があります。社会人として自身を生かす方法について、多くの方に相談するとともに、自分でもじっくり考えてみましょう。

column
17

小児がん経験者への支援

病名を伝えただけで面接官の態度が変わった、定期健診で休みをとることに嫌な顔をされたなどの明らかな偏見は、小児がん経験者をはじめ医師や支援者の研究や啓発活動により、徐々に減ってきてはいます。その一方、小児がん経験者自身にも超えなくてはならない課題があることがわかってきました。小児がんの好発年齢は乳幼児期から学齢期前半です。本来であれば、家庭や社会のさまざまな刺激を受けて心身ともに成長をしていく時期です。小児がん経験者の社会的自立を困難にする理由の一つとして、このような大事な時期に治療生活を送らなければならなかったため、年齢にふさわしい自立心や社会性が十分育まれなかった可能性も指摘されています。

この穴埋めをして自立を支援しようという試みが、治療中から、医療従事者を中心に始められています。公益財団法人がんの子どもを守る会でも、小児がん経験者が主体となる活動への助成やソーシャルスキルトレーニングなどを行っています。企業などの協力も得ながら、少しずつ支援体制がつけられ始めています。

小児がんを経験して乗り越えた子どもたちは一様に、他人への思いやりがあり、気持ちを察する力があるとも言われています。また、社会に貢献したい気持ちが強いことも特徴的です。あと少しでジャンプができる、でも「ホップ」「ステップ」で立ち止まってしまう小児がん経験者と家族もいます。きっかけや情報が欲しい方は、当会のソーシャルワーカーへお問い合わせください（連絡先は巻末）。一緒に考えていきたいと思っています。

<公益財団法人がんの子どもを守る会 ソーシャルワーカー 樋口明子>

Q
45

職場関係者に治療の副作用を説明するのですが、なかなか理解してもらえないようです。うまく伝えるヒントはありませんか。

A
45正社員
非正規
雇用者

まずは、あなたが医師から受けた説明を思い起こしてみましよう。その説明を自分の言葉に置きかえていくと相手にはわかりやすいかもしれません。自分や家族が病気になれば必死で勉強しますから、難しい医学用語も理解できるようになります。しかし、職場関係者はその病気や医学用語に慣れていませんから、かみくだいて説明をする必要があります。

国立がん研究センターの「がん情報サービス」ホームページなど、信頼できるホームページで副作用を検索して、それを印刷して渡すのも一つの手です。説明を準備しているときに、あなた自身が理解不足のところが見つかったら、遠慮せずに主治医や看護師に質問してください。

国立がん研究センター「がん情報サービス」

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

Q
46

体調に波があります。具合が悪いときには仕事への意欲を維持できず、仕事の質も低下してしまいます。ここを克服するにはどうしたらよいでしょうか。

A
46

正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

調子が悪いときには無理をしないことです。周囲の方にも体調の変動をわかってもらうように、日頃からコミュニケーションを大切におきましょう。体調は徐々に落ち着いてくるとはいえ、波があるのは辛いものです。まずはメリハリを意識するようにして、調子がよいときに悪いときをカバーするような姿勢でいたらどうでしょう。

column
18

再発の不安には波があります

術後の経過が良好で、通常の生活ではがんを気にすることが少なくなっていますが、再発への不安は常にもっており、「5年生存率」についても、私にとっては「7～8割が生きている」ではなく、「2～3割の確率で死んでしまう」という意味の数字になります。

この不安には波があり、①あまり気にせず過ごせるとき、②残りの人生が短いかもしれないからこそ、仕事も家庭も精一杯生きたいと前向きなとき、③漠然と「死」という言葉が頭をよぎって悶々とするときがあります。就寝前に考え込んだりすることが多いです。

現時点では、万が一再発となっても、きちんとその事実を自分で受け止め、最善と思われる道を選択できる人間でいたいと常々思っています。

要は「なるようになるさ!」的な気持ちかもしれません。たとえ「死」という道に繋がっていたとしても、その時点で自分自身が納得できる人生を終えられるようにしたいと思っています。

<男性 診断時41歳 胃がん 正社員>

Q
47

どれくらい回復したら復職できるのでしょうか。治療後の体調がイメージできないので、休職期間を決めかねています。何か目安はあるのでしょうか。

A
47

仕事も病気も人それぞれですので、「休職期間はこのくらいがめど」と一概には言えません。治療計画についてできるだけ詳しく医師に相談し、意見を聞くとよいでしょう。

長期入院していた場合は、想像以上に足腰が弱っていたり、体力全体が落ちていたりするケースが多いものです。勤務に加えて、通勤にもエネルギーを使います。仕事に必要な体力が十分回復しているかどうかを正確に予測することはプロの産業医であっても本当に難しいです。その確認のために職場復帰前に通勤のリハーサルをする方もいます。

復職直後は頑張ってしまうがちですが、少しずつ仕事量を増やすような配慮がしてもらえるとよいと思います。その際、産業保健スタッフがいたら仲介に入ってもらえるとよいでしょう。そのような配慮が得られた場合、ぜひ皆さんに感謝の言葉をかけてください。あなたの仕事が少ないということは、ほかの誰かが代わりにやっているということですので、そういったコミュニケーションが職場の円滑なコミュニケーションの秘訣です。



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

Q
48

後遺症で体調が不安定な中、自分の年齢を考えると、もう仕事は無理かな、という気持ちになるときもあります。なかなか前向きになれないのですが……。

A
48

今まで自分が培ってきた技能を、もう一度振り返るときかもしれません。自身の得意分野や強みは何でしょうか。体調と折り合いをつけながら、継続できる働き方はないでしょうか。自分の気持ちを振り返り、家族や職場の方とも相談して、継続できる道を探してみてください。患者会などで、ほかの方の体験談を聞くのも役立つでしょう。



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他



Q
49

仕事に復帰したのですが、体力が落ちて勤務が辛い状況です。せっかく復帰したのでまた休みたくはないのですが……。

A
49



正社員
非正規
雇用者
自営業者

「仕事に復帰されたばかりでまた休みたくない」「ほかの人に迷惑をかけたくない」という気持ちは大変よくわかります。それだけお仕事のことを大事に思われているのだと思います。しかしながら、多くの場合、仕事は継続的・安定的なパフォーマンスを提供することが求められます。ですから、頑張りすぎたために休んだり、または体調を崩して仕事ができなくなったら結果的にほかの人に迷惑をかけてしまうかもしれません。また、頑張りすぎて体調を崩してしまった場合、多くの同僚の方は心を痛められると思います。

仕事を継続するにあたっては、正直に体調が悪いことを上司に話して一時的に仕事の量を軽減してもらうことが可能でしたらお願いするとよいと思います。この際、自分から言いにくい場合は職場に産業保健スタッフなどの支援してくれる人を探して仲介してもらったほうがよい結果を得られるかもしれません。

また、本当に体調が悪い場合は休む選択肢もあっていいと思います。ギリギリまで頑張ることで体調を大きく崩し長期休暇になったら、かえって長い期間の休みが必要になる場合も多いからです。このような対応をするときには、周りに少しでも多くの自分を支援してくれる仲間が増えるように、今のうちから皆さんに感謝の言葉をかけておくといいのではないのでしょうか。

Q
50

抗がん剤の副作用で業務に支障をきたしてしまうのではないかと心配です……。

A
50

正社員
非正規
雇用者
自営業者

初めての抗がん剤治療の前には、どの程度の副作用が出るのか予想できず、不安になるものです。特に外来抗がん剤治療を受けながら続ける場合、仕事への影響が心配になるのも当然です。抗がん剤の種類や組み合わせから、一般的に予想される副作用の内容や程度について、ざっくりと主治医に聞いてみましょう。

ただし同じ副作用でも、仕事の内容によって影響はさまざまです。また、副作用の出方には個人差もあります。その化学療法を一度経験してみると、副作用の程度や仕事への影響もだいたい実感できますので、休憩場所の確保など、職場に頼みたい配慮を考えて上司に相談してみましょう。

産業医や産業看護職がいる場合は、ぜひ相談してみてください。一人で悩まず、まずは予想される状況をできるだけ正確に把握し、関係者と相談していくことです。

column
19

こうして抗がん剤治療を乗り越えました

最初の抗がん剤は3週に1回の投与を6クールでした。金曜日の夕方か土曜日の朝一番に投与して、土日は何も予定を入れず、買い物もしないでいように準備。もっともきつのが当日と翌日で、制吐剤を服用しても嘔吐が激しく、数分おきに吐いてしまうほどなのですが、3日目からはおさまるのです。月曜日には出勤可能になりますが、月曜日は社内で事務仕事の日と決めて、出張は火曜日以降に入れ、なるべく大勢でのミーティングも避けました。また3週目の直前の数日間は最高に回復して元気なので、友人との約束などはその時期に入れました。

次の抗がん剤は、毎週投与するタイプの抗がん剤で、前後の採血と合わせるとほぼ毎日通院しているようなものでした。ただ、嘔吐がなかったので、点滴が終わってから会社に戻って夜の電話会議に出たり、点滴中に仕事の資料を読んだりしていました。辛いと思うヒマもなかったので、あれこれ考えずに乗り越えられたのかもしれない。

<女性 診断時48歳 乳がん 正社員>



副作用のため、通勤が困難です。よい方法はありませんか。



正社員
非正規
雇用者

全身倦怠感、痛み、排泄頻度の変化などで、通勤に苦勞する方は少なくありません。もっとも重要なのは、投薬などで最大限症状を和らげることです。症状のため通勤に支障をきたしていることを主治医に伝え、もっと症状を抑えられないか相談しましょう。

通勤中にトイレの途中下車が必要であれば、通常より早く家を出て通勤時間を十分確保することが必要です。通勤途中の駅やコンビニにトイレがあるかどうか、事前に把握しておくのもよいでしょう。

加えて、勤務先にフレックスタイム制度がないか、勤務時間の変更が可能かどうか、一時的に在宅ワークにできないか、などを確認し、会社と相談してみましょう。その場合、そのような配慮が必要になる期間のおよその予想も伝えると、会社側も対応が楽です。期間のめどについては、主治医に相談しましょう。

一見健康に見える人が使う「体調不良バッジ」（コラム21参照）も役立つかもしれません。

column
20

優先席にも座ります

私は、子宮頸がんによる広汎子宮摘出術をしていて、軽いですがリンパ浮腫になっています。立ち仕事や重いものを持ちたりすることはできないので、キャリアバックを使用する、タクシーをちょい乗りするなど身体と相談しながらやっています。

お金がかからない方法としては、電車などでの移動は遠慮しないで優先席にも座ります。また、集中すると難しいのですが、同じ姿勢を続けないように気をつけています。例えば台所仕事は、知らない間に立ちっぱなしで数時間たってしまうので、必ず弾性ストッキングを着用したうえで、途中でゴロゴロしながら休憩を入れるようにしています。パソコン仕事も同様です。それから、高熱が出たら自己判断せずすぐに病院に行くことも重要です（リンパ浮腫の合併症を疑うため）。

このような自分の身体の状態を周りにわかってもらうには、一度では難しく、言い続けなければなりません。言い続けることも精神的には辛いことですが、それが一番近道のような気がします。

<女性 診断時34歳 子宮頸癌 自営業>

column
21元気に見えても辛いカラダがあります
～「知ってほしいキャンペーン」

特定非営利活動法人HOPE★プロジェクトでは、「知ってほしいキャンペーン」を展開しています。外見上は元気そうに見えても、病気や治療のために体調不良の状態にある人は少なくありません。交通機関の中や職場、デパートなどで「辛い・しんどい」と声に出せず、我慢をしている方たちの存在を視覚的に示し、「病とともに歩む人」への理解を深めてもらうため、体験者の声を取り入れてキーホルダーや体調不良バッジなどの啓発グッズを製作・販売しています。

特定非営利活動法人HOPE★プロジェクト

「知ってほしいキャンペーン」:

<http://kibou.jp/sittehosii.html>



Q
52

抗がん剤治療で毛髪やまつ毛が抜けました。そのままだと仕事にもさしつかえますが、外見を整えるアドバイスはありますか。

A
52

抗がん剤治療によって、頭髮だけでなく、まつ毛、眉毛、鼻毛など体中の体毛が抜けることがあります。

毛髪については、多くのかつらメーカーが治療用のウィッグ（かつら）を販売しています。毛髪の種類や価格はさまざままで、フルタイプ、部分タイプ、帽子やバンダナと組み合わせたものなど、形もいろいろあります。複数のメーカーや医療スタッフに相談して、自分に合うものを見つけましょう。院内で展示されている場合もあります。患者会で使用体験談を聞くのも役立ちます。

まつ毛や眉毛については、メイクで工夫することが可能です。



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

Q
53

職場でかつらを利用していますが、蒸れて苦痛です。いい対処法はないでしょうか。

A
53

最近は、通気性が改善された蒸れにくいかつらも販売されているようです。かつらメーカーに相談してみましょう。また、患者会などで、体験者からのアドバイスを求めることも一案です。休憩時間にトイレの個室などプライバシーが保てる場所でこまめにかつらをはずして汗を拭くのもおすすめです。



正社員
非正規
雇用者
自営業者