

がん治療を続けながらも働くことができる！

患者さんのための がん治療による**症状**で困ったときの **職場**での対応ヒント集

がん体験者の工夫に学ぶ

第1版

厚生労働科学研究費補助金 がん対策推進総合研究事業
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究
(H26-がん政策—一般-018)
がん患者の就労継続及び職場復帰に資する研究
(H29-がん対策—一般-011)



はじめに

がん、そしてがんの治療は、さまざまな症状を引き起こします。そのため、がんを持ちながら働くということは、決して簡単なことではありません。

この冊子でご紹介するがん体験者の皆さんも、上司や同僚への伝え方を含めて、試行錯誤を重ねながら、ご自身の職場や仕事内容に合わせて、各症状に対処する方法を、徐々に編み出していきました。たとえ、がん種、性別、年齢、職種、雇用形態などが違って、がんという病気を通して得られた貴重な経験を知ることで、共に学び合い、参考となる体験談が必ず見つかるでしょう。

また、この冊子では、先輩患者さんの体験談を通じて、ご自分が働く場面で困りそうな症状や工夫を考えるための「仕事を続けていくためのわたしのメモ帳」（64ページ）をご紹介します。「わたしのメモ帳」は、主治医から医学的なアドバイスをもらうときや、職場に配慮をお願いする場面でもご活用いただけたと思います。

この冊子が、皆さまがお仕事を続けるうえで、少しでもお役にたてば幸いです。

2018年3月

厚生労働科学研究費補助金 がん対策推進総合研究事業
(H26-がん政策-一般-018)
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究
(H29-がん対策-一般-011)
がん患者の就労継続及び職場復帰に資する研究

作成ワーキンググループ：加藤明日香、平岡晃、古屋佑子、赤羽和久、高橋都

※本冊子の作成に向けたアンケート調査や追加取材に対して貴重な体験談をお寄せくださった、国立がん研究センターがん対策情報センター「患者・市民パネル」の皆さまに、心から御礼申し上げます。

この冊子の使い方

3つの流れで、**症状**とつき合いながら、**仕事の続け方**がわかる！

ステップ1

自分の困っている症状について考えよう！
~がん体験者の工夫から~

ステップ2

主治医に相談しよう！

ステップ3

職場へ配慮を求めよう！



みかん先生が

「わたしの
メモ帳」付き

がん体験者の実際の**工夫**から、わかりやすく解説！

目次

ステップ 1

自分の困っている症状について考えよう！ ~がん体験者の工夫から~

1. だるさ・疲れやすさ.....	4
2. 記憶力や集中力の低下.....	6
3. 吐き気・嘔吐	8
4. 食欲低下	10
5. 体重減少	12
6. ほてり・のぼせ・発汗	14
7. 手足のしびれ・痛み	16
8. 手足のむくみ	18
9. 人工肛門・人工膀胱	20
10. 下痢・頻便・便失禁	22
11. 頻尿・尿漏れ	24
12. 皮膚の荒れ・爪の変化	26
13. 脱毛	28
14. 視力の低下	30
15. 聴力の低下	32

16. 声の出にくさ・しゃべりにくさ	34
17. 免疫力の低下（感染しやすさ）	36
18. 気分の落ち込み	38
19. 骨転移の痛み	40
20. 放射線照射部の皮膚の違和感	41
21. 手術部位の傷の痛み	42
22. ダンピング症候群	44

ステップ 2 主治医に相談しよう！48

ステップ 3 職場へ配慮を求めよう！54

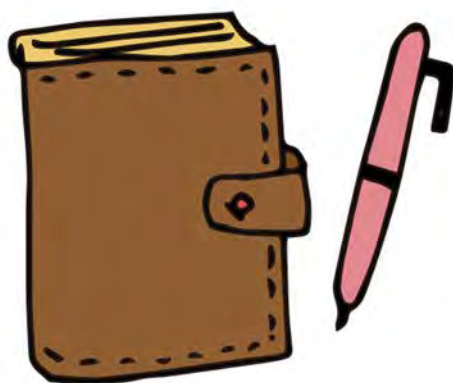
1. 職場の相談相手.....	55
2. わたしのメモ帳.....	62
3. 職場の相談の流れ.....	66

資料編 70

ステップ1

自分の困っている
症状について考え
よう！

~がん体験者の工夫から~



ステップ
1

自分の困っている症状について考えよう！



皆さん、はじめまして。私、がん治療を専門としています、**みかん先生**と申します。この度、私が、この冊子の案内役を務めさせていただくことになりました。最後のページまで、どうぞよろしく願いたします。

この冊子は、皆さんの先輩患者さんの体験談をご紹介します。がんと診断を受けても、がんの治療中であっても、仕事を続けている人は大勢います。この冊子でご紹介しています多くの先輩患者さんたちも、がん治療による様々な症状に苦しみながらも、それぞれの職場において、各症状の対処法を工夫しながら、働き続けています。

この冊子を通して、先輩患者さんと出会い、貴重な体験談を聞くことができるのは、大変心強いですね。皆さんの就労継続に、この冊子がお役立ていただければ嬉しいです。





それでは、先輩患者の皆さんが、主治医そして職場関係者とのコミュニケーションも含めて、実際にどのような工夫をしながら、仕事を続けておられるのか、症状別の体験談から読み始めていきましょう！



ステップ
1

1 だるさ・疲れやすさ



だるさ・疲れやすさは、さまざまな治療の副作用のこともあれば、精神的な疲れからくるときもあります。本人にとっては非常に辛いのですが、周囲にわかってもらいにくい症状でもあります。

体験者が工夫したこと



とにかく疲れないように、体力を温存しながら過ごせるような無理のない作業の仕事に限定してもらいました。長い時間の会議も体力がもたないため、途中の退席や休憩も許してもらい、疲れたら途中でも仕事を中断して帰宅させてもらいました。帰宅後もなるべく早く寝るようにして睡眠時間を多く取って、体力を回復させています。
(悪性リンパ腫・男性・30歳代)

いちばん抗がん剤の副作用が強く出る期間を週末にし、週明けはまだつらいため、会議や外勤は避け、なるべくデスクワーク、ルーチンワークを週明けに集中させました。

(大腸がん・女性・40歳代)



上司に症状を伝え、配慮を求めました。総務に電話し、朝夕のラッシュを避けた時短勤務が可能か確認しました。

(甲状腺がん・女性・20歳代)



週半ばで1日休暇。取れる時には、半休や時間休暇をとって、まずは仕事に身体をなれさせ、体力を回復することに努めました。

(乳がん・女性・50歳代)



仕事柄土日が休みではなく週休2日の交代休であったので、「水日が休み」や「月金が休み」など勤務が連続しないため助かりました。

(精巣腫瘍・男性・40歳代)



職場に復帰するタイミングは、週初めの月曜日からではなく、水曜日や木曜日などから始め、2~3日勤務したらすぐに休日となるように調整して復帰したほうが、その後、疲れを残すことが少ないでしょう。

また、職場復帰後も、休息は、「短時間の休息」を「回数多く」とるほうが、疲労回復には効果的です。職場で短時間でも横になれる場所を見つけておくとよいでしょう。

夜は十分な睡眠をとるよう心がけましょう。もしも眠れない日が続くようであれば、主治医に相談しましょう。

ステップ
1

2 記憶力や集中力の低下



化学療法（抗がん剤）をはじめとしたがん治療が記憶力に及ぼす影響は、最近注目されているものの、その詳細はまだ明らかではありません。ただ、多くの人々が記憶力や集中力の低下、思考スピードの低下、同時にいくつかの仕事をこなすことができないなどの変化を経験しています。自分では自覚するものの、周囲に理解してもらいにくい症状です。

体験者が工夫したこと



普段は症状としての自覚はないのですが、抗がん剤治療する前に味わったことのない感覚で、すこーんと大事なことが、しなければならにと思っていたことを忘れてしまうことがあります。常に何か忘れていないか、大事なことが抜けていないか、自分に問いかけています。また、仕事の手順や、期日のあることはメモしています。普通の人ができる以上に細かく丁寧に記述しています。

（乳がん・女性・40歳代）

議事録を作るようにし、（職場では）お互いメールで再度確認するようにしてくれる事を協力してもらいました。また、大事な打ち合わせでは、必ず私以外が同席してくれて、間違いがないように確認し合うという習慣が職場内で配慮してもらえたので、一人で悩むことがなくなって気持ちが楽になりました。

（悪性リンパ腫・男性・30歳代）





数少ない集中できる日に、出来る限り効率的に（仕事を）片づけることに心がけました。完璧を目指さず、細部に時間をかけないようにし、極力多くのことを進展させることに専念しました。

（脳腫瘍・男性・40歳代）

頭が真っ白になったときは深呼吸して、落ち着いて思い出すようにしました。少し混乱してきたら、意識的に席を離れリセットするように心がけました。その後はだいたい落ち着いて作業することができました。

（子宮肉腫・女性・50歳代）



上司からは、「ゆっくりでいいので確実な仕事を」と言われ、他の作業を極力なくしてもらいました。仕事を減らし、自分のペースでゆとりを持って仕事できる状態にさせていただけてよかったです。

（乳がん・女性・30歳代）

CHECK
薬や治療の影響で、記憶力や集中力の低下、考えることが疲れてしまうことがあることを知っておきましょう。これらの症状には、日ごろから、メモを取る、物を同じ場所に置く、仕事をゆっくり進めるといった工夫を心がけるとよいでしょう。

同時にいくつかの仕事をこなすことを要する業務に就いている場合には、職場復帰時は、通常業務の7~8割程度に減らした状態から開始し、徐々に慣らしていくとよいでしょう。

ステップ
1

3 吐き気・嘔吐（おうと）



抗がん剤による吐き気や嘔吐は、投与24時間以内に起きる急性のもの、その後に生じて数日続く遅発性のもの、さらに以前の治療経験を思い出して起きる精神的なものがあります。また、放射線療法による食道や胃の粘膜炎、痛み止めなどの薬物、消化管閉塞など、さまざまな理由で生じます。

体験者が工夫したこと



パソコンの作業を続けると、吐き気がひどくなるような気がして、1時間ごとにPC作業、倉庫での在庫確認作業を行いました。

（肝内胆管がん・女性・40歳代）

主治医の先生に相談し、吐き気止めを処方してもらって、服用しています。

（乳がん・女性・30歳代）



吐き気止めを内服し予防しました。臭いで吐き気が出そうなときは、マスクを着用しました。たまに中座してトイレに行くことがあります。

（白血病・女性・40歳代）

吐き気止めを飲み、また吐き気が強く出た食べ物は、仕事がある日は避けるようにしました。（吐き気止めの）服薬のタイミングは半年程度してわかるようになりました。

（乳がん・女性・30歳代）



休憩時間に水分をこまめにとりました。

（乳がん・女性・30歳代）



吐き気や嘔吐の出方や種類から、処方内容を調整し、それぞれに適した対策を講じることができます。我慢せずに、主治医に相談しましょう。

日ごろから、においや食べ物など、吐き気と関連する刺激を避けることもポイントです。また、他の原因による吐き気や嘔吐かどうか、検査を受ける必要があることもあります。

ステップ
1

4 食欲低下



食事がおいしく感じられず、食べる気分になれないことがあります。治療の後は、副作用や後遺症、心配や不安など、さまざまな原因で食欲が落ちやすいものです。副作用の強い時期を過ぎれば、食欲は自然に戻ってきますが、体力を維持し感染を防ぐためにも、バランスのとれた栄養摂取が大切です。

体験者が工夫したこと



ジュース、牛乳、乳酸菌飲料、ココア、サイダー、炭酸水などの飲料を多く取りました。バナナ、グレープフルーツ、その他果物、プリン、ヨーグルトなどを取るようになりました。看護師さんの「食べられるものを食べればよい」という一言がとても安心しました。

(膀胱がん、肺がん・男性・50歳代)

チーズやバナナ、市販の栄養補給食品等、少量で栄養価の高いものを常備しました。職場の人の休憩時間などとタイミングを合わせて食べました。

(胃がん、大腸がん、膀胱がん、前立腺がん・男性・50歳代)





胃切除後は炭酸はNGと言われたので、「ビールが飲めない人生になるんだな」と思いましたが、あるときに友人から「エールビールは炭酸がないからいいぞ」と強引にお店に誘われました。思い切って行ってみたら、エールビールは飲めました。これなら飲める！と思いましたが、缶ビールを「おじさん飲み」するのではなく、きざと思われても、グラスにうつすといいです。麦を味わうことができます。

(胃がん・男性・20歳代)



食事内容、食事回数、1回の食事量を工夫していくことが必要です。

食欲低下の症状には、漢方薬なども効果的であるとの報告もあります。味覚障害についても、対応や工夫ができますので、主治医と相談しましょう。

また、口内炎や胃炎など、粘膜障害の副作用を伴う抗がん剤に対しては、それぞれに対して薬での対応が可能です。

一度にたくさん食べられない時の間食や、脱水を防ぐためのスポーツドリンクの利用も効果的です。職場では食事時間や場所が決まっていることも多いので、他人と合わせることなく、マイペースで食事や間食ができるよう、上司に相談してみるのもよいでしょう。

ステップ
1

5 体重減少



がんが作り出すサイトカインという物質のために、からだの栄養代謝の異常が起こり、食べる以上にエネルギーが消費されて栄養不良の状態に傾きやすくなります。それに伴い、体重減少、食欲不振、脱力感、筋力の低下などが生じます。

体験者が工夫したこと



入院治療の間に20kg体重が落ち、頑張って食べているのですが増えません。筋力低下。長距離の歩行ができないのでマイカー通勤、階段の昇降ができないのでエレベーター使用、和式トイレが使えないので多目的トイレを使用します。カ仕事は女性の同僚がやってくれています。

(骨髄異形成症候群・女性・20歳代)

再発が判明し、抗がん剤を内服していた際に下痢症状が強く、52⇒47kgになりました。市販の栄養補助食品を間食で食べ体重増加を図りました。

(膵臓がん・男性・50歳代)



食べたいもの、食べられるものを摂るようにしましょう。少量でエネルギーの高い（高カロリー）食品を利用して、一度にまとめてとらずに、間食をうまく取り入れるとよいでしょう。



ステップ
1

6 ほてり・のぼせ・発汗



ホルモン療法により、突然からだがほてったり大量の汗が噴き出たりすることがあります。男女ともに起こりますが、予測できないので職場での対応に困ることが少なくありません。

体験者が工夫したこと



突然ほてり、滴り落ちるほど汗がでました。半袖+カーディガンのアンサンブルを着るようにし、温度調整するようにしました。

(子宮頸がん・女性・30歳代)

洋服は前あきで体温調節がしやすいものを着用しました。

(脳腫瘍、乳がん・女性・50歳代)



職場はクール・ビス*を実施しており、夏場のホットフラッシュ(ほてり・のぼせ・発汗)・かつらはとてもつらかったです。こまめな脱ぎ着や、機能性下着等での工夫しました。うちわなどで涼を取っていました。

(乳がん・女性・30歳代)

*環境対策などを目的として衣服の軽装化をすること



タオルを胸と背中に入れておき、汗をかいたら抜き取ります。給湯室にある冷蔵庫の冷凍室に保冷剤を常備、首に巻いたり背中に入れてたりして熱を冷ましました。

(乳がん・女性・30歳代)



ひどいときは(就業)時間中でも、横になって休むことも認めてもらいました。手術後復帰して、3年目までは週1回くらいは(ほてり・のぼせ・発汗が)出ていたような気がしますが、5年目過ぎたころからは年間数回程度に減少してきたように思います。

(スキルス胃がん・男性・30歳代)



ほてり・のぼせ・発汗の症状の多くは、治療を開始してしばらくは続きますが、ひどい症状が一生続くということはありません。主治医に相談して、これらの症状と上手につき合っていく方法を、一緒に考えていただきましょう。



ステップ
1

7 手足のしびれ・痛み



抗がん剤の種類によっては、末梢神経への影響から手足のしびれや痛みが生じることがあります。指や足底の感覚が鈍るため、切り傷や火傷、つまづきなどの原因にもなります。細かな作業への支障が出るものの、なかなか周囲には理解してもらいにくい症状です。

体験者が工夫したこと



抗がん剤治療の副作用で手足にしびれが残っています。特に手先と足先は麻痺している感じで感覚がありません。手足と足先が冷えるとひどくなる気がするので、お風呂で必ず湯船に浸かり、温めると少し楽になる気がします。ずっとそれを続けています。

(悪性リンパ腫・男性・30歳代)

手のこわばりがあり指先に力が入らなくなりました。動作をする前に手をマッサージしたり、力を入れやすくするためにゴム手袋を使ったりするようにしました。

(子宮頸がん・女性・30歳代)



細かな作業、例えば、書類をめくる、包装する、ものをつまむなどがスムーズにできなくなったので、指に滑り止めをつけ、焦らず落ち着いて作業しました。

(子宮肉腫・女性・50歳代)

文字が書きにくくなること、重いものが持てないこと、キーボード入力が遅くなりました。キーボード入力が遅いのはそれほど周りには迷惑はかけなかったと思います。提出する書類は、文字を書かずになるべくワード文書にしました。

(大腸がん・女性・40歳代)



右利きでしたが、作業が続くと疲れるので、術側とは反対の左手でマウスを持ちました。同僚からは「器用だね～」と言われましたが、上司は気付いていなかったかもしれません。今でもときどき、左手でマウスを持ちます。主治医からは、腕のリハビリ運動を勧められました。

(乳がん・女性・50歳代)



同じ系統の抗がん剤でも、手足のしびれや痛みといった症状が比較的少ない薬を使用することもできます。特に、手先を使う職業の方は、治療開始前に、ご自身の仕事内容を、あらかじめ主治医に伝えておくといいでしょう。主治医の方でも、薬の副作用が和らぐように抗がん剤投与時に工夫をしたり、副作用が軽減されるように薬物療法で対処したりすることができます。手足のしびれや痛みがなくなるまでに時間はかかりますが、薬などで症状を和らげることはできる場合がありますので、まずは主治医や他の治療スタッフ（看護師や薬剤師など）に相談しましょう。

ステップ
1

8 手足のむくみ



手術や放射線治療によってリンパの流れが悪くなると、手足のむくみ（リンパ浮腫）が出る場合があります。リンパ浮腫は一度出ると治りにくいので、日ごろのセルフケアが大切です。またリンパ浮腫とは別に、心臓や腎臓の働きが弱ることもむくみの原因になります。

体験者が工夫したこと



連続してパソコンの入力作業を続けることが難しかったです。

（乳がん・女性・30歳代）

（職場では）席を離れて、少し体を動かすようにしたり、座ったまま軽く足を動かしたりと運動をするようにしました。1時間に1度ほど席を立つことに関してとがめられることがなかったので助かりました。

（乳がん・女性・30歳代）



医師の指導をもらいました。立ち仕事は続けて行わない、連続2時間、3時間/日まで。1時間立ち仕事をしたら、1時間デスクワークをする。座っているときはできるだけ足を上げておき、机の下に台を用意しています。

（子宮肉腫・女性・50歳代）



重いものは持たないように（医師から）指導を受けていました。重いものを運搬する作業では、できるだけ分けて荷物を運んだり、短時間でも作業の後に足を上げて休むようにしました。

（子宮頸がん・女性・30歳代）

工事現場へ行くときに、虫刺されや木の枝にひっかけないように精神的にハラハラしました。一日中歩くと、鼠蹊部が腫れて下着の摩擦も痛いほどになるので困りました。現場作業に従事する日は、半日に決めて、デスクワークをしたりしました。立ち仕事は、依頼して交替してもらったりしています。主治医からは、弾性ストッキングの着用とマッサージを勧められました。

（子宮頸がん・女性・30歳代）



CHECK
適度な運動と安静のバランスが大切です。患部に負担がかかるような業務に就いている場合には、休憩の取り方など、あらかじめ上司と相談しておくことが必要です。

日々、むくみがないかどうかをご自身でも観察して、早期発見を心がけましょう。リンパ浮腫の予防には、スキンケア（清潔、保湿、傷をつけないこと）、同じ姿勢を続けないこと、からだに負担をかけすぎないことなどが大切です。

また、むくみを起こさないように、日常生活での注意事項を守るとともに、必要時には、専門スタッフによる適切なリンパドレナージも検討するとよいでしょう。

ステップ
1

9 人工肛門・人工膀胱（ぼうこう）



消化器がん・泌尿器がん・婦人科がんなどでは、手術の部位により、人工肛門や人工膀胱が必要になる場合があります。通常、仕事への支障はほとんどないものの、トイレの確認や周囲とのコミュニケーションに工夫が必要です。

体験者が工夫したこと



通勤で利用する路線のトイレを事前にすべて調べました。特に身障者用のトイレがある駅を中心に利用しました。また、どこに行くにせよ、まずトイレの位置を確認するようにしました。

（膀胱がん、肺がん・男性・50歳代）

袋にたまった便を排泄するため頻繁に（体調によって）トイレに行かなければならないことがあります。通勤時の対応のため、朝は食事をしないでジュースだけにしました。出張や客先訪問など、スペアの装具を持ち歩いて仕事をしていました。ただ、1日に2回漏れてしまったり、装具を変える前に、下着が汚れてしまったりしたこともありました。そのような場合は、職場の近隣に外出し、対応しました。

（直腸がん・男性・50歳代）





予備装具を常に身近に持つようにしました。（職場の）デスクの脇に、装具入れ用のダンボール箱の設置を容認してくれました。（職場に）隣接する建物が体育館で多目的トイレがありました。自分の職場のトップと体育館の館長の交渉で利用できるようになりました。

（胃がん、大腸がん、膀胱がん、前立腺がん・男性・50歳代）

自己導尿の道具を忘れて外出して、訪問先や自社にトイレが無いことなど困りました。訪問先の近くの洋式トイレのあるコンビニや役所をチェックしていました。自己導尿の道具を小分けにして、どのカバンにも入れていました。自社のトイレの改修をして、導尿しやすいようにトイレに鏡を付けました。

（子宮頸がん・女性・30歳代）



CHECK
人工肛門や人工膀胱の周辺の皮膚のかぶれ、頻回の下痢や便秘、尿の変化など、気になる症状が現れたら、主治医に相談しましょう。装具選びや日常のセルフケアについては、皮膚・排泄ケア認定看護師も相談にのってくれます。

▶これから手術を受ける方へ

緊急手術や病巣部位によっては対応できないこともありますが、仕事内容や日常生活において利用しやすい部位に適切な人工肛門を造設することが重要です。ご自身の仕事内容や日常生活（ベルトの位置など）について、手術前に、主治医や皮膚・排泄ケア認定看護師と十分に相談しておき、できるだけ生活に支障のない部位に造設してもらうようにしましょう。

ステップ
1

10 下痢・頻便・便失禁



消化管の手術や腹部の放射線治療、一部の抗がん剤投与の後などに、下痢や頻便の症状が出る場合があります。時間経過とともに改善することが多いものの、通勤や業務の妨げになることが少なくありません。

体験者が工夫したこと



我慢しないことにしました。もよおしたら会議中でも接客中でも席を立ちトイレに行くように決めました。また処方された下痢止めなどを症状が軽いうちに服用するようにしました。結果的にひどくならないうちに対処する方が仕事に影響がないと思います。また出勤直前や出勤途中にもよおした場合はトイレを優先し、出勤途中のトイレを把握しました。バッグにいつも替えのパンツを用意しておきました。（職場には）出勤前のトイレで遅刻する可能性があること、会議や接客中にトイレにたつことがあることを説明し理解してもらいました。

（大腸がん・女性・40歳代）

接客業なので、腹痛と便意にはとても苦労しました。普段の食事から気を付けました。便意をもよおさぬよう、朝は食べたらくだるまで待って出勤。昼は抜き。市販の栄養補助食品なども適宜使ったことがあります。接客中の便意は、途中で同僚に替わってもらいました。他の人でもあることだから。

（胃がん・男性・20歳代）





おなかを温めてみたりして工夫しました。脱水が辛い時には、近くのクリニックで点滴をしてもらいました。一緒に働いている方が「気にせず」と言ってくださったことで楽になりました。

(白血病・女性・40歳代)

生理用品をお尻のあたりにあてて、もしもの時にも下着や服を汚さないようにしました。また、汚れたら替えられるように、予備の生理用品や、おむつ用の消臭グッズ、おしりふきなどのグッズを持ち歩くようにしました。長い打ち合わせでは、途中で中座するかもということを前もって伝えるようにしました。

(乳がん、直腸がん・女性・40歳代)



突然便意をもよおし、一度トイレに行くと、一度では済まないのので何度も激しい痛みで襲われてトイレに駆け込むことがつらかったです。大事な仕事や、移動があるときは下剤を飲まないようにしています。その後に便秘がひどくなりつらい思いをしますが仕方ありません。

(子宮頸がん・女性・30歳代)

CHECK
水分補給とともに、無理に我慢をしないよう心がけましょう。出張や夜間勤務のない業務に就いている場合には、できるだけ排便習慣を整えることが大切です。

軽い下痢の場合は、整腸剤や止痢剤を内服して調節することができます。頻回の下痢が数日以上続く場合には、主治医に相談しましょう。

ステップ
1

11 頻尿・尿漏れ



骨盤内の手術や放射線治療、あるいは抗がん剤の種類によっては、頻尿、尿漏れ、トイレに間に合わないといった症状が起きることがあります。咳・くしゃみ、嘔吐など腹圧がかかる症状がきっかけのこともあります。下痢や頻便と同様、仕事場面での工夫が必要です。

体験者が工夫したこと



遠慮したり、恥ずかしがったりせずすぐにトイレに行くようにしています。

(乳がん・女性・30歳代)

勤務先までのトイレの場所をすべて把握しています。
(肺がん、甲状腺がん、膀胱がん・男性・40歳代)



通勤でも電車を乗る前、降りた後などこまめに（トイレに）行くようにしています。行くところのトイレの位置をチェックして対応するようにしています。ひどくなるきっかけは特になく、突然もあり気候もありわからないので、あまりトイレに行けそうにない時には尿もれパッドを試してみることもあります。何かが変わるわけではないけれど、安心感につながっていると思います。

(乳がん・女性・30歳代)



着替えを持ち歩くようにしました。ひどいときは尿とりパットではなく紙おむつをしました。もし失禁して汚してしまっても目立たないような素材や色の服を選んでいきます。なるべく早めに行くことで対処。タイマーなどまで使用してという状況まではありませんでしたが、時間を決めてトイレに行くようにしていました。

(子宮頸がん・女性・30歳代)

むくみの副作用軽減のため、利尿剤を服用しています。頻回にトイレに行かなければならず仕事が中断されます。面談や会議の予定がある時は、利尿剤を服用しませんでした。

(GIST・女性・40歳代)



CHECK

尿道周囲の筋肉（骨盤底筋）を鍛える運動が効果的です。頻尿や尿漏れが日常生活や仕事に差し支える場合は、恥ずかしいことはありませんので、遠慮なく主治医に相談しましょう。必要に応じて薬を処方したり、泌尿器科を紹介してくれます。



ステップ
1

12 皮膚の荒れ・爪の変化



抗がん剤や放射線療法により、皮膚や爪の変化が起きることがあります。仕事の内容にもよりますが、工夫が必要になることが少なくありません。

体験者が工夫したこと



保湿を心がけています。手先の汚さはあきらめました。爪や手先に炎症を起こし水仕事などがつらいので、マイ手袋を用意し、洗剤などに触れないようにしました。水仕事や重たいものを運ぶ時などが本当につらい時は、同僚に伝え代わってくれました。

(大腸がん・女性・40歳代)



日ごろからのスキンケア（清潔・保湿・傷をつけないこと）が大切です。爪用のケア製品もありますので、主治医や看護師に聞いてみましょう。かゆみがあるときにかいてしまうと、さらに悪化するので、かゆみ止めの薬については主治医に相談しましょう。



ステップ
1

13 脱毛



抗がん剤には、副作用で髪が抜けるものと抜けないものがあります。脱毛の程度には個人差があり、薬の量や使用期間にも影響されます。一時的にせよ外見変化を伴うので、仕事への影響を気にする人が少なくありません。

体験者が工夫したこと



脱毛自体は短期間のことで、程なく生えてくると聞いていたので、かつらの購入はせず、帽子をかぶって就業しました。初対面の方は違和感を覚えると思い、なるべくはじめに「病気のため帽子をかぶって就業しています」と断るようにしました。次第に、そんなことわざわざ言わなくても見ればわかることと思い、あえて言わずに普通に接するようになりました。

(脳腫瘍・男性・40歳代)

接客していてお客さまに失礼なのではないかと考えていました。脱毛部分が目立たないようにヘアピンをつけていました。漢方と出会って症状が落ち着いたのは1年半くらいかかりました。

(骨肉腫、甲状腺乳頭がん・女性・40歳代)



ウィッグを使用していましたが、ロッカー室で人がいる時に制服に着替えるのは、ウィッグがずれることがあり苦労したので、(洋服は)かぶりものを避けるようにしました。

(子宮肉腫・女性・50歳代)



ウィッグ（を使用し始める）タイミングを正月明けや休暇明けに持ってきてなるべく周囲に変化感をもたれないように努力しました。家でつけて家でとるようにしていました。それでも変わるとわかるようで、職場ではどんなに暑くてつらくても我慢しました。（同僚たちは）ウィッグに知らんぷりをしてくれました。

（大腸がん・女性・40歳代）

夏場、蒸し暑く、ウィッグ着用では耐えられないほどでした。クールネットという冷感素材のネットをかぶった上にウィッグを着用しました。

（乳がん・女性・40歳代）



抗がん剤投与後2～3週間で脱毛が始まることが多く、治療終了後3～6か月後には再び生えてきます。ただ、完全に生えそろうには1～2年かかる場合があります。

初めは帽子でもよいですが、ある程度したらご自身の納得のいくウィッグ（かつら）があるとよいでしょう。治療終了後2年間くらいは使用することもあります。

抜け始めは痛みやかゆみを伴うことが多いので、主治医や他の治療スタッフ（看護師や薬剤師など）に相談してください。脱毛している間は、特に頭皮をやさしく洗い、地肌を清潔に保ちましょう。生え始めてからの毛染めやパーマの時期などについても、適宜、主治医や看護師と相談しましょう。

ステップ
1

14 視力の低下



抗がん剤によっては、視力が落ちる、まぶしい、眼が痛い、涙が止まらないなどの症状が出る場合があります。抗がん剤が涙の中に排出されることなどが原因と考えられています。また「見えやすさ」は照明など職場環境にも影響されます。

体験者が工夫したこと



目が悪くなったというより、視界が狭くなったような、周りが見えなくなった気がします。あまりパソコンに仕事を長時間しないようにしました。ある程度、他の人にやってもらうように任せるようにして、仕事自体を引き継いでしまいました。また、車の運転が苦手になりました。スピードを出さないようにして、周りには遅いと思われても慎重に遅いスピードで運転しています。特に夜は見えにくくなったので夜の運転はしないようにしています。

(悪性リンパ腫・男性・30歳代)

抗がん剤の長期服用による副作用と思われるため、主治医から眼科受診の紹介状を書いてもらいました。

(乳がん・女性・30歳代)





細かな文字が見えにくくなりました。PC作業が続くと数字の3、6、8、9の判別が困難になりました。長時間PC作業を行わないようにしました。メガネの度を上げ、目薬を使用しました。

(子宮肉腫・女性・50歳代)

化学療法終了後に、書類が見つらくなりました。職場復帰の前に、メガネの度数を調整したので、仕事には影響しませんでした。

(精巣腫瘍・男性・40歳代)



職場で、コンピュータなどを用いたディスプレイやキーボード使用を要する業務に就かれている場合には、PC作業対策として、ディスプレイの角度や作業姿勢の工夫、ドライアイ、抗がん剤の副作用対策として頻回の点眼薬（刺激のないもの）投与が大切です。

症状によっては、眼科で治療をしたほうが良いこともあります。主治医に早めに相談しましょう。

ステップ
1

15 聴力の低下



一部の抗がん剤では聴力の低下（特に高い音が聞こえにくい）や耳鳴りの症状が出ることがあります。投与量にもよります。

体験者が工夫したこと



抗がん剤の影響か、治療終了半年後くらいに時折聞こえづらさが増すようになりました。会議や打ち合わせの際、相手の話が聞きづらい時があり困りました。会議、打ち合わせの座席を前方、あるいは、左耳のほう聞き取りやすいので、右隅に座らせてもらいました。また補聴器を購入しました。

（精巣腫瘍・男性・40歳代）

会議や会話の際、他の方の発言が聞き取りにくかったです。1年くらいで回復してきました。もともと聞きかえすことはありましたが、回数は増えていたと思います。（職場では）「聞きかえすよ」とは伝えていました。補聴器も購入しましたが、片側だと補聴器購入のときの補助が出ませんでした。

（精巣腫瘍・男性・40歳代）



早めの対応で改善することがあります。聞こえにくさや耳鳴りに気づいたら、主治医に相談しましょう。



ステップ
1

16 声の出にくさ・しゃべりにくさ



がんの場所によっては、声帯の手術が必要になる場合があります。また、声帯を動かす神経の障害や、口の周りや舌の筋肉の動きにくさなどにより、発声や発音がうまくいかないこともあります。声の変化は職業生活に影響しますが、手術後も仕事を続けている方は少なくありません。

体験者が工夫したこと



極力、Eメールでコミュニケーションを図るように努めました。話す前に、一度メモを作成し、ゆっくり話すようにしました。

(脳腫瘍・男性・40歳代)

打ち合わせや意思疎通の際は電子メモ（ブギーボード®）を活用し、筆談を行いました。（喉頭摘出者の）発声教室に通学し、食道発声の習得に努めました。私自身の申出により、（職場は）業務時間中の発声教室通学を、私用外出扱いにすることで認めてくれました。現在は食道発声で、筆談は一切していません。ビバボイス®という小型マイクを自分で購入し、会議などの部屋が広い場所では使用しています。

(食道がん・男性・40歳代)





冬場は気管孔を覆うエプロンを濡らし、保湿に努めています。自席でも、気管孔を覆っているエプロンの下から頻繁にぬぐうようにしています。

(食道がん・男性・40歳代)



喉頭全摘出術を受けると声が失われますが、食道や器械（電気喉頭）を使う発声、あるいは気管食道ろうによるシャント音声で新しい音声を獲得することができます。神経の障害や筋肉の動きにくさがある場合は、発音の明瞭さを改善させるリハビリテーションもあります。主治医やリハビリテーションの専門家とよく相談しましょう。



ステップ
1

17 免疫力の低下（感染しやすさ）



がん治療はからだの免疫力を低下させることがあります。たとえ職場復帰できるくらいの体力が戻っていても、通勤中や勤務時に感染を防ぐ工夫は必要です。

体験者が工夫したこと



抗がん剤治療後は、冬季であったため、インフルエンザ予防のため、2カ月間外出ができませんでした。手洗い・うがい、入浴を心がけました。

（膀胱がん、肺がん・男性・50歳代）

綿マスクを水でぬらして使用しました。家はもちろん、職場にいる間、通勤時にも使用。感染予防、のどの乾燥防止、咳止め効果にもなり常用していました。また、平行して呼吸器科の病院にはよくお世話になり、漢方薬、咳止め、貼り薬等よく使用していました。

（悪性リンパ腫・男性・50歳代）



（職場で）空気清浄機、マスク、換気などを徹底しました。自分が行かなくてもよいような集まりには、他のスタッフに行ってもらいました。

（白血病・女性・40歳代）



(職場に) 空気清浄機を設置。常にマスクをしていました。学級閉鎖があっても症状がなければ、来てしまう児童がいました。一つのフロアを教室として使用していますので、咳が出ている児童などは、他のスタッフが、私からは遠い席に誘導してくれました。

(脳腫瘍、乳がん・女性・50歳代)

恵まれた職場環境で、私の職場の仲間は、全員で私が初めて職場復帰してからしばらくの間、ずっと全員がマスクをして過ごしてくれました。さらに私以外で、風邪をひいてしまった人がいると、朝早くから携帯のメールで連絡を取り合って、全員が出席する会議などは、風邪をひいている人は欠席してくれて、(中略) こういった配慮のおかげで仕事を失くすことがなかったです。その代わりに、治療の進行状態や症状、すべてを常に定期的に伝えていました。

(悪性リンパ腫・男性・30歳代)



感染を「予防する」ことが大事です。万が一、体調の変化があったら、早めに主治医に相談し、必要に応じて治療を受けましょう。

ステップ
1

18 気分の落ち込み



将来の見通しや生活の心配などから、気持ちが落ち込む人は少なくありません。日によって、また一日の中でも時間帯にとって「どうしても元気が出ない」「気持ちが上向かない」と感じることもあり、仕事にも影響します。

体験者が工夫したこと



復帰できる喜びもありましたので、自分を奮い立てて職場に向かうということがまずは出発です。（職場）復帰の過程でも、必要により産業医の面接などもあり安心して相談できました。身体が厳しい時は言葉で伝え、最悪の事態になる前に対処、休暇取得などしました。

（悪性リンパ腫・男性・50歳代）

無理はせず、仕事を休みました。有休を1時間単位で取得できたため、調子を見て遅れて出勤したり、午後から出勤したりといった対応ができました。

（乳がん・女性・30歳代）



仕事に来ている方が気がまぎれたので、何とか出るようにしました。朝出られない時は、仕事に行ったら大丈夫だったということを思い出して仕事に行くようにしました。

（乳がん・女性・30歳代）



一番ひどいときには、部屋の片隅に閉じこもりました。少し気分が上向いてからは、もともとアウトドアが好きだったこともあり、できるだけ外に出かけるようにしました。自分のペースで、一人でできるような運動をしました。一人でミニゴルフとか。散歩して、疲れたらバスで帰ってくるとか。

(肺がん・男性・40歳代)

100%の仕事がこなせない自分が情けなく、周囲の目も気になりました。病院のHPでソーシャルワーカーさんを知り、メールにて相談、精神科を受診しました。

(乳がん・女性・40歳代)



無理をせず、休養や睡眠を十分にとりましょう。それでも気分の落ち込み、疲れやだるさが続く場合には、積極的に主治医や他の治療スタッフ（看護師や薬剤師など）、がん相談支援センターの相談員に相談し、助けを求めましょう。



ステップ
1

19 骨転移の痛み



がんが骨に転移すると、骨膜への刺激や骨折などによって痛みが起きます。

体験者が工夫したこと



横になると楽になることが多いです。痛いときは頓服用の薬を内服するが、痛みが軽快するまでに15～20分程度かかります。自分じゃできない場面では、他の職員へかわってもらうとか、業務範囲を限定しました。なので、デスクワークが増えました。

(前立腺がん・男性・50歳代)



がんの痛みの多くは治療できるものです。痛みを取り除く薬などが進歩していますので、決して我慢せず、早めに主治医に相談してみましょう。

ただ、痛み止めの薬によっては眠気をもよおすものもありますので、運転業務など、自他への危険が予想される作業に従事している場合には、ご自身の仕事内容について、必ず主治医やがん性疼痛看護認定看護師に伝えてください。その上で、痛み止め服用時の注意事項に関するアドバイスを求めましょう。

20 放射線照射部の皮膚の違和感



放射線治療によって、照射された部位の皮膚に、乾燥やかゆみ、ヒリヒリ感、熱感、色調の変化、むくみ、表皮剥離（ひょうひはくり）などの変化が起こります。その程度は、照射の量や、部位、照射方法によって異なります。通常は、照射終了後2週間～1ヵ月程度で、ほぼ回復します。

体験者が工夫したこと



乳がんのヒリヒリは、前開きの柔らかい素材のシャツ、ブラウスなどは脱ぎ着しやすいし、肌に当たりません。ブラトップは、下着ほど締め付けがなく、マーキングで汚れても苦にならず、使い易かったです。直腸がんのヒリヒリは、ドーナツ状の座布団を購入しました。

（乳がん、直腸がん・女性・40歳代）



スキンケアが大切で、皮膚への刺激を最小限にしましょう。照射部位をゴシゴシこすったり、かいたりしないようにします。入浴やシャワーは短時間にして、石けんを泡立てて、ぬるめのお湯で流します。放射線照射した皮膚では汗腺が機能しなくなることが多いため、入浴後に保湿剤などを用いて十分なスキンケアを継続する必要があります。

ステップ
1

21 手術部位の傷の痛み



手術の後は、傷あとが痛んだり、ひきつれ感や違和感が残ることがあります。多くの場合、時間とともに和らぎますが、長く続くこともあります。同じ治療でも、痛みの程度や痛みが出る期間には個人差が少なくありません。

体験者が工夫したこと



今（術後）3年目になりますが、時々痛みます。自製の範囲内で、しばらくじっとしていれば治ります。気分転換が一番いいみたいです。

（肺がん・男性・50歳代）

腹部の痛みで歩くことが困難だったので、通勤時、社内の移動、出張などで時間が通常よりかかりました。最初の半年くらいは症状が強く、今では慣れましたが、いまだに歩行時に痛みを感じます。余裕をもって移動するようにしています。

（乳がん・女性・40歳代）



主治医に、術後の痛みを、通勤途中や仕事中にどのように処理したらよいか尋ねて、薬よりもカイロで温めたほうが良いとアドバイスを受けてとても役に立ちました。

（肺がん・男性・40歳代）



(職場で)在庫補充するときに、高い棚から商品を取るときに傷がつぱりました。慣れるまで3カ月くらいかかりました。少しの高さでも脚立を使うようにしました。

(骨肉腫、甲状腺乳頭がん・女性・40歳代)

首の筋肉を切っており、自転車での振り返りや後方確認の動作ができませんでした。上半身全体で向くようにしましたが、自転車ではバランスの問題もありできなかったので、当初は自転車で営業と一緒に回ることはしないように(職場で)配慮してもらいました。最初は車での営業から始め、徐々に自転車での営業補助を始めました。

(甲状腺がん・女性・20歳代)



術後の痛みが続いて生活に不自由が生じる場合には、我慢しないで主治医に相談しましょう。主治医に相談するときには、①痛みを感じる動きや姿勢、②部位、③痛みの種類(ピリピリ、ズキズキなど)、④生活上の具体的な支障内容を整理して伝えるとよいでしょう。

ステップ
1

22 ダンピング症候群



胃の切除手術の後、めまい、動悸（どうき）、発汗、頭痛、手指の震えなどのさまざまな不快な症状が起こることがあります。食べ物が急に小腸に流れこむため食事中や直後に起こる早期ダンピング症候群と、食後2～3時間の低血糖によって起こる晩期ダンピング症候群があります。胃切除を受けた人の2～3割に起きると言われています。

体験者が工夫したこと

昼食後にめまいがしてしまうため、あらゆる作業に支障があります。術後3年目くらいまでは顕著に出ていましたが、最近は慣れてきました。

（胃がん・男性・20歳代）



（食事は）できるものだけ残すこととしました。飴やビスケットなどのお菓子、時にはおにぎりを持ち歩くようにしました。食後1～2時間は胃腸が動く時間であり、おならが出やすいです。出ない時は逆に腹部が張ってつらいですが、その時間にゆっくり歩くようにすると胃腸が動いてガスが出やすくなり、症状が良くなります。周囲にはガスが出やすいことは、説明して理解してもらっています。

（乳がん・女性・50歳代）

ブドウ糖を常備しています。少量を分けて食べる場合、ランチは通常の半分量くらい食べられますが、他の時間は離席しないで、ビスケットや音が出にくいせんべいなどを食べて対応しています。自席で食べるときには音やにおいが出にくいよう気を使っています。

(スキルス胃がん・男性・30歳代)



「少量」の食事を一日5～6回に分けてとり、食事中的水分を控えるようにします。流し込むような食べ方は控えましょう。職場でも、食事は休憩時も含めて少量ずつこまめに補給できるよう、関係者と相談しましょう。多くの場合は徐々に改善しますが、症状が続くときは主治医に相談しましょう。

術後の栄養指導時に、職場での食事のとり方の工夫について相談することをお勧めします。



ステップ2

主治医に
相談しよう！



ステップ
2

主治医に相談しよう！



先輩患者さんの体験談は、いかがでしたか？

症状は、その強さや気になる程度には個人差がありますが、がん体験者の多くの皆さんは、まずは主治医に相談しているようです。医学的に正しい情報を踏まえた上で、各症状の対処法を工夫しながら、それぞれの職場で働かれているようです。

各症状について我慢をする必要はありません。まずは主治医に相談して、もしかしたら痛みや不快感を和らげる生活上のアドバイスをもたらえるかもしれませんし、薬で症状を抑えることができるかもしれません。

主治医から、各症状について医学的なアドバイスをもらうことは、あなたが働き続けるために必要な、大きな第一歩となるということを覚えてください。

また、たとえ就業中のことであっても、あなたが困っている症状について知ることは、主治医にとっても、あなたの治療と一緒に考える上で、大変役に立つことであることを覚えていてください。





主治医に加えて、看護師、薬剤師、がん相談支援センターの相談員に相談してみるのもよいでしょう。

それでは、今度は皆さんの番です。あなたが働くにあたり、**現在困っている症状**について、この冊子の64ページにある「仕事を続けていくためのわたしのメモ帳」に、いくつでも、書き出してみましよう。



この冊子の64ページの
「わたしのメモ帳」へ！

ステップ
2

主治医に相談しよう！



次に、現在困っている症状のために、あなたが職場で**困る具体的な仕事内容**を、「わたしのメモ帳」に書き出してみましょう。





「わたしのメモ帳」に書き出すことはできましたか？

主治医に相談できるよう、記入した「わたしのメモ帳」を、次の診察に持っていきましょう。

主治医の中には、診察中大変忙しそうで、相談にのってくれる雰囲気ではないかもしれません。そのような時は、「わたしのメモ帳」を手渡してみるとよいでしょう。

「わたしのメモ帳」の**主治医からのアドバイス**には、主治医から指導いただいた内容を、診察後すぐに、ご自身で書きとめておきましょう。

また、「わたしのメモ帳」は、記入する前に、各自で印刷をしておき、治療開始時だけでなく、治療中、治療後、または職場復帰時、転職時など、その都度、活用していきましょう。



ステップ3

職場へ
配慮を求めよう！



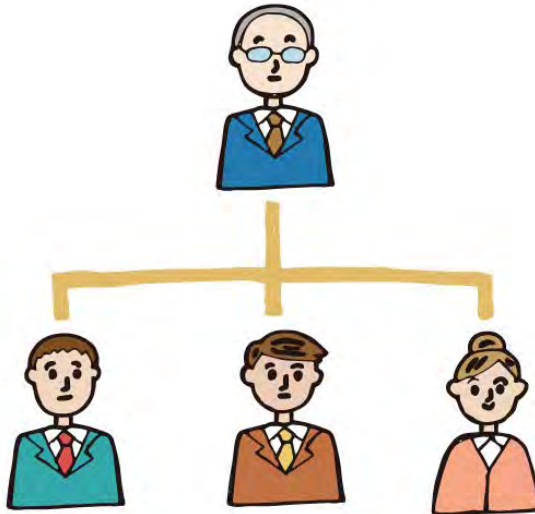
ステップ
3

職場へ配慮を求めよう！



主治医の指導をもとに、ある程度、ご自身の症状をコントロールできるようになったとしても、実際に職場で「働く」ということは、時に厳しく、心身ともに負担が大きいこともあります。

そのような中でも、少しでも安心して働き続けることができるよう、がん体験者の皆さんは、どのように職場に配慮を求めたのでしょうか？ がん体験者の皆さんのご経験を、相談相手別に、ご紹介したいと思います。



1 職場の相談相手

上司・同僚・顧客

少しずつカミングアウト



入社した時は病気のことを誰にも話していなかったため、症状を持ちながら働くのにかなりつらい思いもしましたが、まずは仕事で認めてもらい、人間関係を構築した上で、少しずつカミングアウトしていきました。給湯室などで一緒になったタイミングや、出勤時に駐車場から職場へ歩く道すがらなど、一人ずつに話をしていきました。

(乳がん・女性・30歳代)

相談はメールでも

電話や面談では泣いてしまうので、上司にはメールで相談していました。がんになってすぐに上司には伝えたので、(症状について)どこまで言うかということは上司と相談。体調不良のこともあるから、周囲には公開していました。メールはうまく使えると思います。

(乳がん・女性・40歳代)



症状と、副作用の出る期間を伝える



上司と同僚に伝えて配慮を求めました。治療が長期化したので、会社全職員や主要な取引先などにカミングアウトしました。副作用の症状が出る期間や配慮してほしい内容を説明しました。会社や周囲には、特別な病ではないこと、今や2人に1人ががんになること、治療は長期間続くが、少しの配慮で勤務継続が可能なこと、腎臓透析者などがん患者だけの問題ではないことなどを説明しました。

(大腸がん・女性・40歳代)

ステップ
3

1 職場の相談相手

上司・同僚・顧客

休む頻度と期間、体調管理の注意事項を伝える



直属の上司と店長に時間を設けてもらい、別室にて病気についてと現在の状況について説明、抗がん剤治療を受けている時は、どのような頻度で休みが必要か、期間と治療後の体調管理の注意点等を説明しました。一部配慮をお願いしたいこともあります。ほとんど自身の業務は今まで通り滞りなくできることをアピールしました。上司がかわる度に行いました。自分のグループのメンバーにも同様の内容を伝え、協力をお願いしました。

(子宮肉腫・女性・50歳代)

少しの配慮で、できる仕事があることを伝える

(上司に) 薬に対する副作用が出るが、ちょっと配慮してもらえることで通常通り(病気になる前と同じよう)に仕事ができることを伝えました。伝える際は、上司が忙しくないタイミングを見計らい、経過も伝えながら今ある症状、今後起こりうる症状を伝えました。以前できていたことが、副作用などによりできなくなった場合は迅速に伝えるようにすると同時に、できなかったことができるようになった場合にはそれも迅速に伝えるようにしました。常に、今どのような状況なのかを上司にも把握してもらえるように心がけました。

(乳がん・女性・30歳代)





職種の希望も伝える

説明をしたいので、上司にまとまって時間を取ってもらえるようにお願いをしました。その際、上司の上司にも一緒に話を聞いてもらうことで、今後の方針などを検討いただく際、誤ったかたちで病気が伝わらないように工夫しました。私は『外勤』を希望していたので「必ず復帰して働けるようにするので、病気を理由に内勤になるのはどうしても嫌だ」と熱意をもって強く訴えました。その結果、手術後は一時体調面で配慮をいただくこととなりましたが、『外勤』のまま働き続けることができました。

(甲状腺がん・女性・20歳代)



ステップ
3

1 職場の相談相手



がん体験者の多くの皆さんは、それぞれの職場で、相談しやすい人（例：上司など）に相談していることが多いようです。ご自身のがんの種類、治療内容、起こりそうな副作用について、できるだけわかりやすく、事前に、そして、その後の治療経過も含めて、伝えているようです。

ただ、きわめて早期のがんで、侵襲の少ない切除術で根治の可能性が高く、職場での配慮もまったく必要がないのであれば、必ずしもご自身の病状について職場に説明する必要はないかもしれませんね。

でも、ご自身の就労状況について配慮を求めたい場合には、職場に、ご自身の病状や健康状態について説明する必要があります。その際、職場での個人情報や健康情報の取り扱いについて、事前に確認しておくことが大切です。また、病状を伝える相談相手についてもあらかじめ決めておくことも大切です。

それでは、上司の他に、職場にはどのような相談相手がいるのでしょうか？



人事労務担当者

就業規則の説明を依頼する



人事部に直接相談し治療中の休暇など、就業規則の解釈を依頼しました。

(大腸がん・女性・40歳代)

現在の病状について説明する

人事担当者に直接話し、自分の体の状態を理解してもらうように努めました。

(脳腫瘍・男性・40歳代)



職務遂行には問題がないことを伝える



勤務復帰の際、人事部に面談していただき、職務遂行には問題ないこと、疲労など副作用の症状が出た際は上司に相談させていただくことなど事前に説明し、配慮はありがたいが遠慮は必要なしとお伝えしました。

(精巣腫瘍・男性・40歳代)

ステップ
3

1 職場の相談相手

産業医・産業看護職

残業免除の推奨を得る

人事部ヒアリングの後、産業医との面談で産業医の評価を得てのち復職が認められる制度であったので産業医に対して状況説明を行ないました。その時点では特に勤務に支障のある副作用等はありませんでしたが、何かあればいつでも相談にのる旨を言っていました。また無理のないよう、当面は残業を免除する形態での勤務を推奨していただきました。

(精巣腫瘍・男性・40歳代)



職種替えがスムーズに



産業医や保健室の看護師さんとも十分に相談できる制度もありましたので、再発後の復帰では、職種替えを希望し、現場の活動職場から事務職場へ異動といったことがスムーズに実現できました。(悪性リンパ腫・男性・50歳代)

異動の支援を得る

会社の産業医や保健師・看護師に相談して、専門医の紹介、復職時の勤務条件として、早出残業禁止、休日出勤禁止、出張禁止としてもらったり、毎月の面談で体調について相談、遠距離通勤だったため、東京地区への異動の相談、人事への希望伝達をしてもらったりと、配慮を得られたことはとても有難かったです。(脳腫瘍・男性・40歳代)





上司以外にも、がん体験者の多くの皆さんは、職場の人事労務担当者、産業医や産業看護職の先生方にも、相談していることが多いようです。



ステップ
3

2 わたしのメモ帳



それでは、今度は皆さんの番です。

「わたしのメモ帳」に書きとめておいた**主治医からのアドバイス**をもとに、再度、ご自身に該当する症状の体験談（この冊子のステップ1）を読み直してみましょう。

そして、がん体験者の皆さんの工夫を参考にしながら、各症状について、あなたの職場で、あなたが**ご自身で少し工夫**したら、できそうな仕事内容を、「わたしのメモ帳」に書き出してみましょう。



この冊子の64ページの
「わたしのメモ帳」へ！



「わたしのメモ帳」に書き出すことはできましたか？

次に、ご自身で工夫できそうなことを試してみたとします。その上で、さらに職場から配慮をもらえたら助かるだろうと思うことを、具体的に書き出してみましょう。

「職場に配慮を求めたいこと」については、具体例を書き出すのにあまり悩まなくて構いません。大切なのは、職場が、あなたが、どのような症状で、どのような仕事内容に困っているのかを知ることです。他によいアイデアを一緒に考えてくれるかもしれません。





仕事を続けていくための わたしのメモ帳

厚生労働科学研究費補助金 がん対策推進総合研究事業
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究
(H26-がん政策一般-018)
がん患者の就労継続及び職場復帰に資する研究
(H29-がん対策一般-011)

チェック欄	記入日	現在困っている症状	この症状のために 困る仕事内容	主治医からのアドバイス	少しの工夫でできる 仕事内容	職場に 配慮を求めたいこと
例： <input checked="" type="checkbox"/>	2018年 1月10日	手のしびれ	電話の受話器が持ちにくい	手を温めるとよい	仕事中、指なし手袋をすれば、 筆記は無理なくできる	しばらく、電話対応は、他のス タッフに交代してもらえないか どうか？
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

※このメモ帳は、必要なだけコピーしてお使いください。※チェック欄は、各症状について、職場に相談できたらチェックを入れましょう。



仕事を続けていくための わたしのメモ帳

厚生労働科学研究費補助金 がん対策推進総合研究事業
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究
(H26-がん政策一般-018)
がん患者の就労継続及び職場復帰に資する研究
(H29-がん対策一般-011)

チェック欄	記入日	現在困っている症状	この症状のために 困る仕事内容	主治医からのアドバイス	少しの工夫でできる 仕事内容	職場に 配慮を求めたいこと
例： <input checked="" type="checkbox"/>	2018年 1月10日	手のしびれ	電話の受話器が持ちにくい	手を温めるとよい	仕事中、指なし手袋をすれば、 筆記は無理なくできる	しばらく、電話対応は、他のス タッフに交代してもらえないか どうか？
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

※このメモ帳は、必要なだけコピーしてお使いください。※チェック欄は、各症状について、職場に相談できたらチェックを入れましょう。

ステップ
3

3 職場の相談の流れ



それでは、職場に配慮をお願いできるよう、記入した「わたしのメモ帳」を、明日、職場へ持っていきましょう。

職場の上司に相談できるのが理想的ですが、難しいようであれば、信頼できる職場の同僚に、相談にのってもらうのもよいでしょう。また、職場に**産業医**や**産業看護職**がいれば、相談は必ずしも上司でなくて構いません。

もしも、職場関係者に相談するのはどうしても難しいという人は、ご自身が治療を受けている病院の**がん相談支援センター**の相談員に相談してみることから始めてみましょう。

さらに、現在、厚生労働省では、職場において患者（従業員）に必要な配慮を行うため、職場関係者（人事労務担当者・産業医・産業看護職等）が、積極的に主治医から患者（従業員）の医療情報を取得するよう勧めています（2016年2月「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」）。

主治医から医療情報や就労上の具体的な配慮に向けた意見を得るときには、「**情報提供依頼書**」という書類（見本1）があると便利です。これは、職場から主治医に依頼するものです。

大切なのは、主治医に送る「**情報提供依頼書**」、そして、それを受けて、主治医が意見を記載する**文書**には、どちらにも、患者本人の署名欄があるということです。患者本人の同意がなくては、職場と主治医との間で患者の医療情報を共有することはできません。



就業配慮に関する情報提供依頼書の様式例（見本1）

〇〇年〇月〇日

職場における就業配慮に関する情報提供依頼書

〇〇〇〇

〇〇〇〇先生 御机下

〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇番地
〇〇工場 〇〇課 〇〇〇〇
TEL 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

平素より弊社の従業員の健康管理にご協力いただきありがとうございます。

弊社職員の就業配慮を行うために、任意書式の文書によりご意見をいただければと思います、下記に当該社員の業務内容等について記載しています。危険業務に関しては事故等発生の可能性を検討の上必要な配慮について、高負荷業務に関しては業務を行うことで本人の健康面への影響を検討の上必要な配慮についてご意見をいただけたらと思います。その際、弊社の就業規則において可能な勤務形態について本紙に記載しています。就業配慮が必要な場合には〇カ月ごとにご意見をいただきたく思います。なお、いただいた情報は、本人の適切な職場復帰および就業への順応を支援する目的のみに使用され、プライバシーには十分配慮し管理します。

今後とも弊社の健康管理活動へのご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

氏名 〇〇 〇〇（〇〇才）男・女 生年月日 〇〇年〇〇月〇〇日

業務内容：

通勤方法： 徒歩、公共交通（着座可能）、公共交通（着座不可）、自動車、その他（ ）
危険業務の有無： 自動車運転、重機運転、高所作業、危険物取り扱い、その他（ ）
高負荷業務： 重筋作業、立位作業、ライン作業、深夜作業、交代制勤務、その他（ ）
可能な就業形態： 残業禁止、日勤のみ、時短勤務（〇時間勤務）、座位作業、その他（ ）
弊社産業医の有無： 無・有（氏名 ）

（本人記入欄）

私は本情報提供依頼書に関する説明を受け、情報提供文書の作成・提供について同意します。

平成〇〇年〇〇月〇〇日

氏名

印



勤務情報を主治医に提供する際の様式例（見本2）

（主治医所属・氏名）先生

今後の就業継続の可否、業務の内容について職場で配慮したほうがよいことなどについて、先生にご意見をいただくための従業員の勤務に関する情報です。
どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

従業員氏名		生年月日	年 月 日
住所			
職種	※事務職、自動車の運転手、建設作業員など		
職務内容	（作業場所・作業内容） <input type="checkbox"/> 体を使う作業（重作業） <input type="checkbox"/> 体を使う作業（軽作業） <input type="checkbox"/> 長時間立位 <input type="checkbox"/> 暑熱場所での作業 <input type="checkbox"/> 寒冷場所での作業 <input type="checkbox"/> 高所作業 <input type="checkbox"/> 車の運転 <input type="checkbox"/> 機械の運転・操作 <input type="checkbox"/> 対人業務 <input type="checkbox"/> 遠隔地出張（国内） <input type="checkbox"/> 海外出張 <input type="checkbox"/> 単身赴任		
勤務形態	<input type="checkbox"/> 常昼勤務 <input type="checkbox"/> 二交替勤務 <input type="checkbox"/> 三交替勤務 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
勤務時間	時 分～ 時 分（休憩 時間。週 日間。） （時間外・休日労働の状況： ） （国内・海外出張の状況： ）		
通勤方法 通勤時間	<input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 公共交通機関（着座可能） <input type="checkbox"/> 公共交通機関（着座不可能） <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> その他（ ） 通勤時間：（ ）分		
休業可能期間	_____年_____月_____日まで（_____日間） （給与支給 <input type="checkbox"/> 有り <input type="checkbox"/> 無し 傷病手当金●%）		
有給休暇日数	残 日間		
その他 特記事項			
利用可能な 制度	<input type="checkbox"/> 時間単位の年次有給休暇 <input type="checkbox"/> 傷病休暇・病気休暇 <input type="checkbox"/> 時差出勤制度 <input type="checkbox"/> 短時間勤務制度 <input type="checkbox"/> 在宅勤務（テレワーク） <input type="checkbox"/> 試し出勤制度 <input type="checkbox"/> その他（ ）		

上記内容を確認しました。

平成 年 月 日（本人署名） _____

平成 年 月 日（会社名） _____



また、職場の人事労務担当者に、「**情報提供依頼書**」の作成と合わせて（見本1）、あなたの具体的な「**勤務情報**」も一緒に（見本2）、主治医へ提出していただくとよいでしょう。

あなた自身の申出により、あなたの勤務情報、そして治療内容などの医療情報が、職場と主治医との間で共有されることによって、適切な配慮へとつながり、結果として、長期的により働きやすくなるはずです。

それでも、ご自身の病状について、職場にご自身の言葉で説明し、理解してもらうのはなかなか難しいときもありますね。職場に産業医がいれば、これらの文書手続きを進めてもらうこともできます。あるいは、職場の上司や人事労務担当者が外来診察に同行したいと言うかもしれません。その場合も、見本1・2のような文書で、あなたの働き方が主治医に伝われば、あなたの病状や治療内容、さらに職場での配慮について、実際の仕事の状況に応じて説明してもらえるでしょう。

がんを持ちながら働くということは、決して簡単なことではありませんが、がんになっても、がんの治療中であっても、早まって仕事を辞める必要はありません。それぞれの仕事内容に合わせて、症状に対するご自身の対応や工夫、そして周囲からの多少の配慮は必要になりますが、働き続けることはできます！



資料編

■がん情報サービス

<http://ganjoho.jp>

国立がん研究センターがん対策情報センターが運営する総合がん情報サイトです。「それぞれのがんの情報」「診断・治療」などの医学情報に加えて、「生活・療養」に関するセクションもあります。



←QRコードを読み込むと同サイト画面に行きます

■がんと仕事のQ&A

<http://ganjoho.jp/public/support/work/qa/>

厚生労働科学研究費研究班が、がんサバイバーの就労体験談をもとに作成したQ&A集です。「診断から復職」「復職後の働き方」「新しい職場への応募」「お金と健康保険」「家事や子育て」の5章からなり、81個のQ&Aと47のコラムが収載されています。



←QRコードを読み込み、同サイト画面に行くと、
がんと仕事のQ&A第2版（PDF）がダウンロードできます

■がんとともに働く ～知る・伝える・動き出す

http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/

国立がん研究センターがん対策情報センターが日経BP社と協同で運営する情報サイトです。がん治療と仕事を両立する体験者の事例や、企業の取り組み事例を紹介しています。



←QRコードを読み込むと同サイト画面に行きます

本冊子の体験談は、アンケート調査及び追加取材でいただきました内容を一部加工して引用しています。

がん治療による症状で困ったときの職場での対応ヒント集 第1版

編集・発行：厚生労働科学研究費補助金 がん対策推進総合研究事業
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究（H26-がん政策—一般-018）
がん患者の就労継続及び職場復帰に資する研究（H29-がん対策—一般-011）

2018年3月 第1版1刷 発行