



ピアリング みんなで考えた#入院準備チェックリスト

自分に必要なものをリストからピックアップしてください。コンビニもうまく利用してね！

Peer Ring

SNSコミュニティ「PeerRing」では、がんを経験した会員の皆さんが、それぞれの視点で入院の経験を投稿しています。

衣類など

- 前開きパジャマ★
- 羽織るもの
(カーディガン、ストールなど)
- 靴下
- マスク
- 下着類
- タオル、バスタオル★
- 室内シューズなど履物
(つっかけタイプはNG)
- 手提げ(買い物、お風呂用)

スキンケア・ヘアケア

- 洗顔料・化粧水・乳液
- ボディ(ハンド)ソープ★
- シャンプー・コンディショナー
- ヘアブラシ
- ドライヤー★

普段使っていたら

- リップクリーム
- ボディクリーム
- ナイロンタオル
- ヘアクリップ
- 汗ふきシート・制汗剤
- 手鏡

★ 意外と役立ったよ！

- かご(書類や小物整理に)
- S字フック(かごのポジションにも!)
- ドリンククリップ(手が届くところに)
- ハンディファン(体温調節用)
- ポータブル加湿器(お肌や喉の乾燥防止)
- のど飴、ガム(気管支イガイガ対策)

薬・書類・文房具

- 保険証・限度額認定証
- 診察券
- お薬&お薬手帳
- 筆記用具

ほかにも・・・

- クリアホルダー
- ふせん
- テープ

衛生用品

- 歯ブラシ・歯磨き剤
- ティッシュペーパー
- 除菌ウェットティッシュ
- 生理用品

手軽に清潔

- マウスウォッシュ ● 綿棒
- 尿パッド・紙ショーツ
(病院から指定される場合あり)

睡眠

- クッション

寝つきが心配な人に

- 耳栓(2~4人部屋)
- アイマスク
- 大判バスタオル
(タオルケットや、畳めば枕にもなる)



食事

- コップ
- お箸
- スプーン
- ストロー
- 吸い口(病院の指示があれば)

使い捨て推奨!

重宝したよ!

- キャップ付きストロー
- ペットボトルオープナー
- 白ごはんのお供
(ふりかけ、味付けのり、梅干しなど)

洗濯

- 洗たく洗剤
(香りが強すぎないもの)
- ハンガー★
- ビニール袋
(シャカシャカ音のしないタイプ)

汎用性アリ

- 洗濯ばさみ(書類などを束ねたりも)
- 洗濯ネット
(荷物をまとめるのにも使える)

携帯・テレビ

- スマホの充電ケーブル
- イヤホン
(2~4人部屋、3m以上あると安心)
- ❗ コンセントの使用を禁止していたり、Wi-Fiサービスのない病院もあります。

デジタル派なら

- 延長コード
- スマホ・タブレットスタンド

★は備え付け、またはレンタルできる病院があります

おかねのこと

治療費のサポートはさまざまあります。保険の加入状況、また自治体や職場やの共済・支援制度を確認してみましょう。

高額療養費制度

医療費が上限額を超えると、加入する健康保険組合などから、所得に応じ払い戻しが受けられます。

傷病手当金

病気・ケガで働けないとき、健康保険の被保険者に支給されます。

医療保険・がん保険

診断されたら給付されるものや、入院・通院、手術、先進医療など個別に支払われるタイプもあります。

からだのこと

検査や入院の前に「やっておいて良かった」という声をまとめました。入院・通院の際には、病院からの指示を守ってください。

● デンタルチェック

虫歯やぐらついた歯があると、治療に影響することも。口腔ケアは時間のあるときに済ませておきましょう。

● ネイル、エクステ(髪やまつげ)のオフ

検査機器に影響のある材料を含む可能性があり、多くの病院が外すよう説明しています。

● ヘルプマークをもらう

出先で急に疲れることを想定しておきましょう。配布場所は自治体で教えてもらえます。

参考資料

- ピアリング #入院準備
- がん情報サービス (ganjoho.jp)
- 厚生労働省・がん対策情報 (mhlw.go.jp)



こころ・くらしのこと

不安を相談できたり、わからないことを教えてくれるところがあります。家族なども利用できます。

がん相談支援センター

全国の「がん診療連携拠点病院」などに設置。通院先とは関係なく、がんの相談ごとを抱えるすべての人が利用できます。病院により呼称が違う場合があります。

病院の緩和ケア科

緩和ケアは、がんが進行してから始めるものではなく、がんと診断された時から始まります。患者と家族は誰でも利用でき、心のつらさも相談できます。



わたしのメモ



発行：一般社団法人ピアリング
横浜市都筑区中川1-4-1
ハウスクエア横浜情報館316号
info@peer-ring.com