

# がんサポートセンター ご案内

保 険 診 療	<b>緩和ケア外来 (紹介予約制)</b> 	痛みや吐き気、だるさなどつらい症状が続いている。 夜眠れない、落ち着かないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。	<b>診療日・受付時間</b> 月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分	<b>担当</b> 市川 (腫瘍内科部長)
	<b>緩和ケア看護外来 (予約制)</b> 	今後のことが不安、落ち込んで誰かに気持ちを話したいなど、相談したい方。 認定看護師が対応します。	<b>受付時間</b> 月～金(当院休診日を除く) 9時30分～16時	<b>担当</b> 佐藤・池田 溝口・南澤
無 料	<b>がん相談支援センター</b> 	がんに関することならなんでも。 当院を受診していなくても、匿名での相談も可能です。	<b>相談対応時間</b> 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて	<b>担当</b> 南澤・佐藤・溝口 河村・坂口
	<b>サロン陽だまり</b> 	がん患者さんとそのご家族が自由に交流できる場です。	<b>開催日・時間</b> 毎週月曜日(当院休診日を除く) 10時～13時30分	
	<b>からだの図書館</b> 	医学関係書だけでなく、小説や実用書も取り揃えております。 どなたでもご利用いただけます。	<b>開館日・時間</b> 火～金(当院休診日を除く)(月曜休) 9時30分～17時	



●ご相談・お問い合わせ ●がんに関することならなんでもお気軽にご相談ください

## 長野赤十字病院

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

### がん相談支援センター

相談対応時間/平日 9時～17時

〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

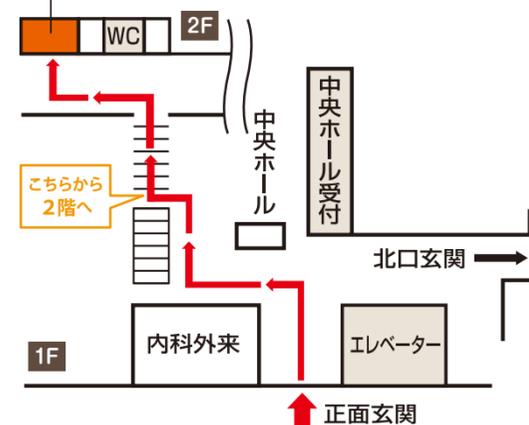
TEL.026-226-4131(代表)

TEL.026-217-0558(相談専用)

<http://www.nagano-med.jrc.or.jp>

編集・発行:長野赤十字病院がん相談支援センター

### がん相談支援センター



# 陽だまり ステッキ



#### 目次

- レシピ検索サイト「CHEER(チアー)」の紹介 ……P1
- ミニがん教室の報告 ……P3
- がん相談支援センター・がん支援情報案内 ……P5

長野赤十字病院はがん患者さんとそのご家族を支援します。  
 地域のがん医療を高度な技術とまごころをもってチームでサポートします。  
 がんに関する様々なお悩み、不安は、がん相談支援センターにご相談下さい。  
 (秘密は厳守いたします・匿名での相談も可能)

相談対応時間/平日 9時～17時(がん相談専用電話)026-217-0558

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です。



## がん患者さんの食事の悩みを解消する レシピ検索サイトCHEER!(チアー)の紹介!



CHEER!は、Cancer(がん)、Help(助ける)、Eat(食べる)、Easy(簡単)、Recipe(レシピ)それぞれの頭文字を繋げて作った造語で、患者さんやご家族に食を通して「CHEER(応援する)」という意味があります。

このCHEER!は、国立がん研究センター東病院が、がん治療に伴う食事の悩みに合わせたレシピ検索方法として開設したものです。



### ■レシピ検索方法■

国立がん研究センター東病院のHPより「CHEER」のページへ症状、料理区分、材料、フリーワードより検索が可能です。それぞれ細分化されており、その時のニーズに合わせたレシピを見ることができます。

病状や感じ方は患者さんそれぞれ違います。症状の原因を探り、自分に合った対応を症状別のレシピを参考に試してみてください。無理はせずに治療の継続や進め方と合わせて主治医と相談したり、栄養士から栄養食事指導を受けるようにしましょう。

抗がん剤や放射線治療中は、正常細胞へのダメージも強く、通常よりエネルギー量も必要です。しかし「栄養のため、体力のために」と食べることが「義務感」になり、かえって食べることが苦痛になりがちです。

まずは、気分の良いときに食べられるものを食べることです。3食にこだわらず体調の良い時間帯に食べられそうなものを口にしてみましょう。音楽を聴きながら、眺めの良いところで食べる、倦怠感を伴う場合には少し背もたれに寄り掛かるなどして、楽な体勢、リラックスしながら食べることも心がけましょう。

## おすすめレシピ紹介



### 餃子の皮でトロッと煮 餃子の皮を使って簡単にとろみが付けられます 食材を小さめに切ることで口腔内への刺激を和らげます



材料(2人前)  
 ・なす:中1個 ・にんじん:中3分の1本  
 ・ホタテ缶:10グラム  
 ・餃子の皮:4~5枚  
 ・三つ葉:適量  
 ・A 鶏がら顆粒:小さじ1  
 ・A みりん:大さじ2分の1  
 ・水:150ml

栄養量(1人分)エネルギー:74キロカロリー

#### ■作り方

1. なすは皮をしま目にむき1cm幅のいちょう切りにする  
にんじんは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする  
三つ葉は2cmの長さに切る
2. 餃子の皮を3cmの長さ、5mm幅に切る
3. 鍋ににんじん、水を入れて火にかける
4. にんじんが柔らかくなったら、なす、餃子の皮、ホタテ缶、Aの調味料を加える
5. なすが柔らかくなったら器に盛りつけ、三つ葉を飾って完成



### 焼きサバのカレー南蛮漬け 甘酸っぱさにカレーの香りを加えた 食欲そそる仕上がります



材料(2人前)  
 ・サバ:2切 ・片栗粉:大さじ1  
 ・トマト:40g ・赤パプリカ:10グラム  
 ・サニーレタス:2~3枚 ・酒:適量  
 ・サラダ油:小さじ1 ・玉ねぎ:30グラム  
 ・黄パプリカ:10グラム ・A砂糖:小さじ4  
 ・A塩:ひとつまみ ・Aカレー粉:小さじ4分の1  
 ・A酢:20グラム  
 ・Aオリーブオイル:大さじ2分の1

栄養量(1人分)エネルギー:215キロカロリー

#### ■作り方

1. バット等にサバと酒を入れ、10分程度おいて臭みをとる
2. 番号1の水分をペーパーで拭き、1cmの厚さの削ぎ切りにする
3. 番号2に片栗粉をまぶす フライパンに油をひき、表面がきつね色になるまで焼く
4. トマトは1cm角程度に切る 玉ねぎ、パプリカは3cmの長さで千切りにする  
サニーレタスは一口大にちぎる
5. ボウルにAの調味料を入れよく混ぜる  
番号3と番号4(サニーレタス以外)の野菜を漬け10分程度冷蔵庫で冷やす
6. お皿に番号4のサニーレタスを敷き、その上から番号5を盛り付けて完成



# ミニがん教室開催しました!

2019年  
**12月16日**  
(月)

## 第4回『人生の最期をどう過ごすか』

◆講師:当院緩和ケア認定看護師 佐藤 恵子



人生会議という言葉聞いたことがありますか。厚生労働省は、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み」と定義しています。

この取り組みは、誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やけがをする可能性があります。その時に、患者さんやご家族の希望が尊重されることを目指します。

しかし、実際には患者さん、ご家族が治療選択や将来を予測することは難しいです。

また、「死」や「人生の最終段階のこと」について話したくない、あるいは話す必要が無い、自分では決められないと思う人もいます。焦る必要はありません。話したいと思った時、あなたの信頼できる人と話し合ってみましょう。もしもの時、あなたの代わりに医療やケアを決めてくれるのはどなたですか。配偶者の方ですか、子供、兄弟、友人ですか。

あなたにとって大切なことはどんなことですか。家族や友人、仕事、身の回りのことが自分でできること、できる限りの治療が受けられること、家族の負担にならないこと、趣味・・・ですか。これらの内容は、もしものときに、あなたにとっての最善の治療、ケアを考える手がかりになります。



2020年  
**2月17日**  
(月)

## 第5回『がんと運動～自宅でする簡単な運動～』

◆講師:当院理学療法士 荒井 康祐



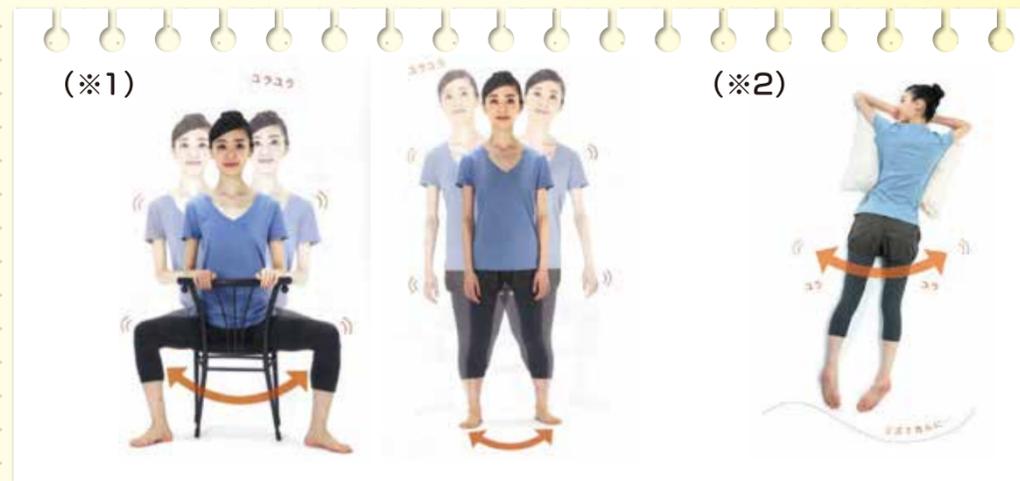
適度な運動をすることは、がん予防だけではなく、とても幅広い効果が得られます。3日坊主で終わりがちな運動をどう習慣化するか、まずは具体的な目標設定と何よりも手軽にできるということが大切です。

### ●ゆらゆら運動(※1)

脳耳(前庭器)が活発に働くと、筋肉の活動が良くなり、血流が活発化し代謝も良くなる

### ●うつぶせゆらゆら(※2)

うつぶせになることで腹圧がかかり、ハリのあるお腹を作り、体幹を鍛えることができる



### ●スクワット(※3)

足にはやっぱりスクワット!  
効果的に行うためには姿勢が大切

### ●ラジオ体操

その他、手軽に行え、ストレッチも出来、心地よく弾むといえば「ラジオ体操」



自分が継続出来そうなことから、まず第一歩始めてみましょう。

令和2年 **ミニがん教室** 年間予定 お問い合わせ先  
がん相談支援センター  
026-226-4131(代表)

**当日参加可・参加費無料** 当院を受診していなくてもOK!どなたでも参加自由です!

- 第1回 **がん患者の栄養を支える(仮)** 講師:管理栄養士  
2020年6月15日(月)/時間:14時~15時 場所:からだの図書館
- 第2回 **病気と向きあうための心のケア(仮)** 講師:臨床心理士  
2020年8月17日(月)/時間:14時~15時 場所:からだの図書館
- 第3回 **緩和ケアとは~がんと診断されたときから緩和ケア~(仮)** 講師:緩和ケア認定看護師  
2020年10月19日(月)/時間:14時~15時 場所:からだの図書館
- 第4回 **がん治療とお金の話(仮)** 講師:社会福祉士  
2020年12月21日(月)/時間:14時~15時 場所:からだの図書館
- 第5回 **がんと運動~自宅でできる運動~(仮)** 講師:理学療法士  
2021年2月15日(月)/時間:14時~15時 場所:第1研修ホール

※日時、場所、内容等変更になる場合があります。詳しくは当院ホームページまたはがん相談支援センターへお問い合わせください。

**多彩な講師陣が楽しく分かりやすくお話しします!**

**「がん相談支援センター」にご相談ください!**

**■がんのことなら何でもご相談ください**

がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって、疑問や不安を感じたとき、1人で悩まず、気軽に「がん相談支援センター」にご相談ください。

ご相談いただいた内容が、あなたの同意なしに他者に知られることはありません。また、匿名での相談も可能です。

**当院の「がん相談支援センター」**



がん相談支援センター入り口



相談室

**最新の  
がん治療情報が満載「がん冊子」コーナー**

がん患者さんへ最新の情報をお届けするため、「がん冊子コーナー」を設置しております。

冊子は病名ごとに、診療の流れ、検査と診断、病期(ステージ)、最新治療情報などが掲載されています。

**がんに関する  
情報誌も設置  
しております**

当院1階 中央棟エレベーター横



- ★がん冊子
- 各種がんシリーズ●がんと療養シリーズ(もしもがんと言われたら/がんの療養と緩和ケア/他)●社会とがんシリーズ(家族ががんになったとき/他) 発行元:国立がん研究センターがん情報サービス

その他がんに関する情報誌も設置しております。ぜひご活用ください!

**~信頼できる情報をさがしましょう~**

現在、インターネットを始めとして、がんに関する情報があふれています。中には、個人の限られた体験に基づくものや、間違った情報もあります。多くの情報に振り回されず、「信頼できる」情報を集めることが大切です。

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

**がん情報サービス** [ganjoho.jp](http://ganjoho.jp) は、国立がん研究センターが運営するサイトです。

**無料で利用できるがんの相談窓口「がん相談支援センター」**

患者さんやご家族のほか、地域の方々は、どなたでもご利用いただけます。相談に関する秘密は厳守します。また、匿名での相談も可能です。どうぞ、お気軽にご利用ください。一緒に情報をさがしましょう。

当院は、地域がん診療連携拠点病院として、あなたの悩みを共に考えていきます。

**がん相談支援センター <<相談対応時間>>**

●平日/9時~17時(当院休診日を除く)

**☎026-226-4131(代表)**

