

＊＊＊がんサポートセンター ご案内＊＊＊

保
險
診
療

無
料

緩和ケア外来 (紹介予約制)



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、落ちつかないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。

診療日・受付時間	担当
月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分	市川 (腫瘍内科部長)

緩和ケア看護外来



今後のことに対する不安、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。

受付時間	担当
月～金(当院休診日を除く) 9時～17時	佐藤・池田 溝口・南澤

がん相談支援センター



がんに関することならなんでも。
当院を受診していないなくても、匿名での相談も可能です。

相談対応時間	担当
月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて	南澤・桜沢・佐藤 溝口・池田・河村

サロン陽だまり



がん患者さんとそのご家族が自由に交流できる場です。

開催日・時間
毎週月曜日(当院休診日を除く) ※現在、新型コロナウイルスの関係で中止しています。 10時～13時30分

からだの図書館



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。

開館日・時間
火～金(当院休診日を除く)(月曜休) ※現在は時間を短縮して開館しています。 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

がん相談支援センター

相談対応時間／平日 9時～17時

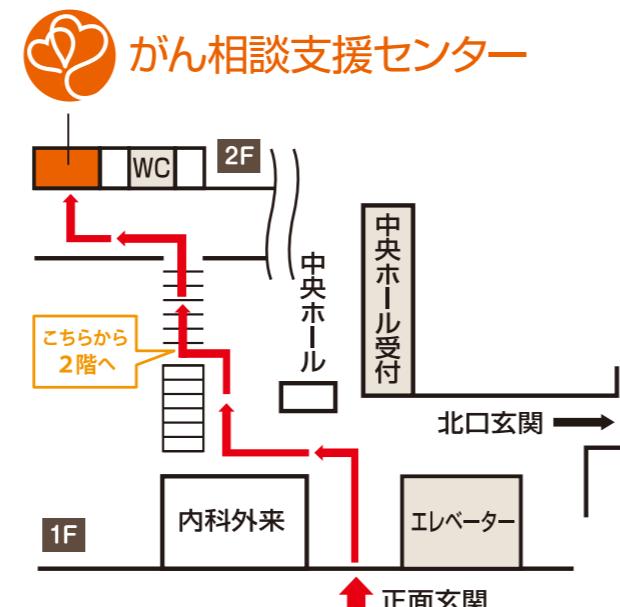
〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

TEL.026-226-4131(代表)

[相談専用]TEL.026-217-0558(直通)

<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情報誌 2020年7月発行 第21号



目次

- 新型コロナウイルス感染症について P1
- がん相談支援センターとは P3
- 就労相談日程 P4
- ミニがん教室日程・タオル帽子について P5
- おすすめレシピ紹介 P6



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 ☎026-217-0558(直通)

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です。

新型コロナウイルスとがん治療

新型コロナウイルス感染症は、免疫力が低下した状態で感染する可能性が高く、がんを抱えて生活されている患者さん、ご家族は不安を抱いている方も多いと思います。新型コロナウイルス感染症は、まだまだ知られていないことが多いです。がん診療においても医学的なエビデンス(科学的根拠)が少ない状況です。そのような中でも、治療上の注意点や対応などをご紹介します。



まず、感染症対策としては、皆さんもご存じの通り外出を控え、人が密集する場所(密集)、換気の悪い密閉空間(密閉)、密接した近距離での会話(密接)の三密を避けることが重要です。マスク着用、こまめな手洗い、咳エチケットなど基本的な感染予防行動をとることが勧められます。



新型コロナウイルスに関するQ&A

Q 病院で、新型コロナウイルス感染症に感染しないか心配です。

A 病院では、新型コロナウイルス感染症やその疑いがある人の出入り口を分ける診察や治療を別の場所で行う、などの感染を防止するための十分な対策をとっています。心配な場合は、受診時の注意点について病院に確認してください。



Q がん患者は、免疫が低下していますか？

A 全てのがん患者で、免疫が低下するわけではありません。【手術について】がんの手術後1ヶ月以内に、新型コロナウイルス感染症にかかった患者さんは、重症化しやすいという報告があります。特に、術後間もない患者さんは外出自粛や手洗いなどの感染対策が必要です。



【化学療法(抗がん剤治療)について】化学療法を行った場合は、感染に対する抵抗力が低下していることがあります。注意が必要です。抗がん剤の種類(殺細胞性製剤、分子標的薬、免疫療法、ホルモン療法など)によって変わりますので、主治医や薬剤師にご相談ください。

【放射線治療について】放射線の局所治療で、免疫力が大きく低下するというエビデンス(科学的根拠)はありません。放射線治療後の患者さんが、新型コロナウイルス肺炎が重症化しやすいという報告もありません。ただ、抗がん剤を併用した化学放射線療法では、免疫力が低下する可能性があります。また、胸部への照射では、数ヶ月後に放射線肺臓炎を起こす恐れがあり、新型コロナウイルス肺炎が重なると重症化のリスクが高くなる可能性は否定できません。

Q これから、がんの治療を開始する予定だったのですが、始めても大丈夫ですか？

A よりよい治療の為には治療開始のタイミングが重要です。がんの種類と治療法、体の状態などによって、治療を延期できる場合とできない場合があります。進行が遅い、早期のがんの場合では治療を延期することも選択肢の一つとなります。一方で、進行が早いがんの場合には、治療を延期することにより、病状が悪くなったり、治療の効果に影響を及ぼしたりする可能性があります。ご自身で判断せず、主治医とよく相談してください。

「日本臨床腫瘍学会のHP」「がん情報サービスのHP」より一部抜粋



「がん相談支援センター」とは… 全国に設置された、がんの相談窓口

全国の「がん診療連携拠点病院」や「小児がん拠点病院」「地域がん診療病院」に設置されている、がんに関するご相談の窓口です。

「がん相談支援センター」に相談ができることの例

検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について詳しく知りたい
- 担当医から提案された以外の治療法がないか知りたい
- セカンドオピニオンを受けたいが、どこに行けばよいか

家族との関わり

- 家族にどう話していくかわからない
- 家族の悩みも相談したい

経済的負担や支援について

- 活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスを知りたい
- 介護保険の手続きを知りたい
- 仕事や育児、家事のことで困っている

医療者とのコミュニケーション

- 担当医の説明が難しい
- 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- 何を聞けばよいのかわからない



がんの予防や検診について

- がん検診はいつ、どこで受けられるか
- がん検診で再検査の通知がきて、不安でたまらない

療養生活の過ごし方

- 治療の副作用や合併症と上手に付き合いたい
- 自宅で療養したい

緩和ケア

- 地域で緩和ケアを受けられる病院はあるか
- 治療を続けながら緩和ケアを受けるにはどうしたらよいか

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

より一部抜粋

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。分からぬことや困っていること、不安等、患者さんやご家族だけでなく、どなたでもご利用いただけますのでお気軽にご相談ください。

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)

☎026-217-0558(直通)



がん患者さんの為の 就労相談会

退職される前にご相談ください

※ハローワークとは異なり、仕事の斡旋はいたしません。

長野県から派遣された社会保険労務士が就労相談を実施しています。

- がん告知後に遠回しに退職を促された
- 傷病手当金や障害年金などの社会保障制度
- 治療と仕事を両立するための相談をすることができます。



秘密は厳守します!
相談は無料です!

時間：13時～16時

相談時間
1人30分

就労相談会日程 申込み締め切り：各開催の前日17時まで

2020年	8/19(水)		12/16(水)
	9/16(水)	2021年	1/20(水)
	10/21(水)		2/17(水)
	11/18(水)		3/17(水)

※現在新型コロナウィルスの関係で、お電話でのご相談も受付けております。詳しくはがん相談支援センターにお問い合わせください。

ハローワーク出張相談会 も行っています

ナビゲーターが病院に出向き、あなたの特性や病状などに応じてマンツーマンで仕事を探します。治療と両立できる仕事を探したい方、治療のために退職され、再度仕事を探したい方など相談をお受けしています。相談後は最寄りのハローワークに繋ぐこともできます。



お問い合わせは… ●平日／9時～17時(当院休診日を除く)

がん相談支援センター ☎026-217-0558(直通)

手作り帽子はいかがですか?

がんサポートセンター内で、これからがん治療を始める方、現在がん治療中の方を対象に手作り帽子をさしあげています！

手作り帽子は、サロン陽だまりのボランティアさんが心を込めて作ってくださったものです。



タオルの寄付 お待ちしています!

- フェイスタオルサイズ
- 未使用のもの
- 企業名がないもの

※白無地以外のものをお願いします。
柄は落ち着いた感じのものや明るいデザインのもの大歓迎です。

これからのミニがん教室 予定

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:第1研修ホール

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:第1研修ホール

第5回 がんと運動～自宅でできる簡単な運動～(仮) 講師:理学療法士
2021年2月22日(月)／時間:14時～15時 場所:第1研修ホール

多彩な講師陣が楽しく分かりやすくお話しします!

※第1回、第2回は新型コロナウイルスのために中止といたしました。

今後も様子を見ながらの開催となります。開催場所も第1研修ホールに変更となりました。
詳細は当院ホームページ、又はがん相談支援センターへお問い合わせください。

がん患者さんの食事レシピ検索サイトCHEER(チア)より

おすすめレシピ紹介



夏野菜の和風アクアパッツア

吐き気がある場合でも、冷やすとさっぱりと食べられます。レモンを使用し、さわやかな味付けに仕上げました



材料(2人前)

- メカジキ:2切れ ●なす:2分の1本
- ズッキーニ:5分の1本
- 玉ねぎ:4分の1個 ●ミニトマト:2個
- オリーブオイル:大さじ1
- A [●白ワイン:大さじ3 ●水:2分の1カップ
- 塩:ふたつまみ
- 大葉:1枚 ●みょうが:2分の1個
- レモン汁:小さじ2



栄養量(1人分)エネルギー: 139キロカロリー

■作り方

- ①なすとズッキーニは1センチメートルの厚さの半月切りにする。玉ねぎは皮をむき1センチメートルの厚さでくし切り、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、火にかける。
メカジキを両面焼く。焦げ目がついたら、その周りに①の野菜を彩りよく入れる。
- ③ボウルにAを合わせる。(塩をよく溶かす)
- ④②に入れ、中火にかける。ふつふつとしてきたら弱火にし、5分加熱する。
- ⑤水分が少なくなってきたらお皿に盛る。大葉、みょうがを千切りにし、上に散らす。
- ⑥⑤に上からレモン汁をかけて完成。

香り豊かな自身魚の昆布酒蒸し

塩昆布を活用すれば味付けが簡単です。昆布とゆずの香りで食べやすさを意識した1品です。



材料(2人前)

- 白身魚:2切 ●こしょう:少々
- 塩昆布:2グラム ●ゆず:4分の1個
- サラダ油:小さじ1 ●大さじ2
- アスパラガス:1本
- にんじん:20グラム
- 大根:30グラム



栄養量(1人分)エネルギー: 93キロカロリー

■作り方

- ①白身魚は表面を水で洗いペーパーで水分を拭き取る。両面にこしょうをふり、下味をつける。
- ②アスパラガスは下の硬い部分はピーラーでむき、4分の1程度の長さに切る。
にんじん、大根は5ミリメートル幅の輪切りにし、お好みの型でくり抜く。
ゆずは2ミリメートル幅の輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①の表面に軽く焼色をつける。
焼色がついたら塩昆布、②のゆずを乗せる。
- さらに②のアスパラガス、にんじん、大根も入れる。
- ④③に酒を入れて蓋をし、5分程度弱火で酒蒸しにする。
- ⑤火が通ったら皿に盛りつけて完成。