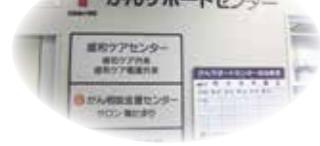


＊＊＊がんサポートセンター ご案内＊＊＊

保 險 診 療	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 月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分 担当 市川 (腫瘍内科部長)
無 料	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 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 担当 佐藤・池田 溝口・南澤
無 料	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 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて 担当 南澤・桜沢・佐藤 溝口・池田・河村
無 料	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。
無 料		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 詳細は、がん相談支援センターにお問い合わせください。
無 料	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。
無 料		開館日・時間 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
がん相談支援センター
相談対応時間／平日 9時～17時

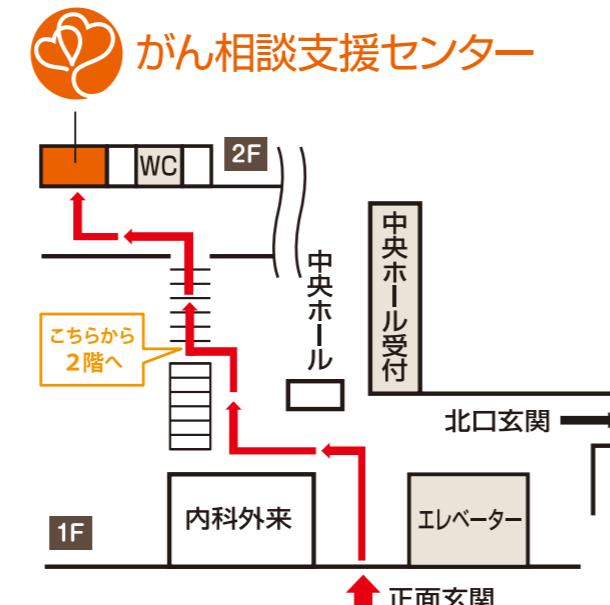
〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

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11月発行 第22号



陽だまりステッキ



目次

- がんと向き合う週間 P1
- ミニがん教室 P3
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン P4
- 就労相談日程・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。



長野赤十字病院主催
10/26(月)～10/30(金)

「がんと向き合う週間」を開催しました!

長野県では毎年10/15から1週間、長野県がん対策推進条例に定める「がん制圧週間」が行われています。当院も地域がん診療連携拠点病院として、がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを啓発すると共に、がんになっても自分らしく生活できる目的で【がんと向き合う週間】を開催しています。

パネル展示を行いました

パネル展示内容【生活習慣を見直し がん予防に努めましょう】



日本人の2人に1人が、がんになると言われています。男性の53.3%、女性の27.8%は、生活習慣や感染が原因と考えられています。感染以外の5つの健康習慣《禁煙》《節酒》《食生活》《身体活動》《適正体重の維持》を実践することで、男性は43%、女性は37%、がんになるリスクが低くなることが示されています。



塔屋の赤十字マーク
病院東側避難スロープに
それぞれライトアップ
をしました!

この週間が、より一層自分自身の身体を見つめ直すきっかけ作りになってもらえたなら幸いです。生活の一部を少し見直すだけで、心身共に充実した毎日が送れるのではないかでしょうか。少しでも前向きに生活していけるよう、毎日を“ほんの少し”変えてみてはいかがでしょうか。

具体的にどうしたら良いでしょう



〈禁煙する〉

たばこは肺がん・食道がん・膵臓がん・胃がん・大腸がん・膀胱がん・乳がんに関連します。たばこを吸う人は吸わない人には比べて、がんになるリスクが約1.5倍高くなります。受動喫煙でも肺がん(特に腺がん)や乳がんのリスクは高くなります。

目標 たばこは吸わない、受動喫煙を避けましょう。

喫煙中の方は、禁煙外来:内科外来(水)13:00～14:00(予約制)をご利用ください。



〈節酒する〉

日本人男性のがん罹患の13%程度は、1日に2合以上の飲酒が原因と考えられています。飲酒により、がん全体・肝がん・大腸がん・食道がんのリスクが上がります。女性は乳がんのリスクが高くなります。

飲酒の適量目安 ●日本酒…1合 ●ビール大瓶(633ml)…1本 ●ワイン…ボトル1/3程度
●焼酎・泡盛…原液で1合の2/3 ●ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯



〈食生活を見直す〉

食塩摂取量の多い男性は胃がんのリスクが高くなります。野菜と果物を摂ることで、食道がん・胃がん・肺がんのリスクが低くなることが期待されます。飲食物を熱いままで摂ると、食道がんなどのリスクが高くなります。

食生活の目標 ●減塩 1日あたり男性8.0g未満 女性7.0g未満

●野菜と果物の摂取 1日あたり野菜350g(例:小鉢5皿と果物1皿程度)

●熱い飲食物 少し冷ましてから摂取し、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう



〈身体を動かす〉

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。男性では結腸がん・肝がん・膵がん、女性では胃がんのリスクが低下します。

運動の目安 ●18～64歳 歩行、またはそれと同等以上の身体活動を1日60分。さらに息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。

●65歳以上 強度を問わず身体活動を毎日40分行いましょう。



〈適正体重を維持する〉

肥満は閉経後の乳がんのリスクが上することは確実、大腸がん・肝がんのリスクが上ることは、ほぼ確実と考えられています。男女とも、太りすぎでも痩せすぎでも死亡リスクは高くなります。

適正体重の目安 ●男性: BMI値 21～27 ●女性: BMI値 21～25

・自分のBMI値を計算してみましょう 体重(kg) ÷ (身長m × 身長m) = BMI値

例) 身長165cm 体重60kgの場合

$60(\text{kg}) \div (1.65\text{m} \times 1.65\text{m}) = 22$

厚労省は「がんの予防」「がん医療の充実」「がんとの共存」を3本柱としています。がんは、どんなに注意していても防げない場合が多いです。だからこそ、早期発見のための検診は重要です。がんとどう向き合っていくか、自分にできることを考えてみましょう。

(出典)国立がん研究センターがん徐放サービス「最新がん統計」をもとに作成

陽だまりスケッチ版 ミニがん教室

年5回開催されてきた「ミニがん教室」。今年度は新型コロナウイルスのため、開催が見送られてきました。今後も開催の目処が立たないため、陽だまりスケッチ版「ミニがん教室」として講師の先生の講義を掲載します。今回は8/17に予定されていた「がんと向き合うための心のケア」についてです。



がんと向き合うための心のケア

◆講師:当院 臨床心理士 大川原 憲司

がんの告知は本人や家族に大きな衝撃となり、大きなストレスにさらされることになります。がんとどのように向き合えばよいのでしょうか?これはがんの患者さんにとってとても重要な問題です。

イギリスの心理学者の研究グループの興味深い報告をご紹介したいと思います。その報告では、がんに対して「あきらめて絶望的になっている群」以外の「負けないように闘おうとする群」「真摯にうけとめて治療に励む群」「がんであることを忘れたかのように過ごす群」の3つ群の予後にははっきりした差がなかったという結果が示されています。

この研究が示唆しているのは必ずしもがんに対して前向きにならないといけないということではなく、自分なりの向き合い方を見つけることが大切だということです。

心を労わりながら、あなたらしい病気との向き合い方を見つけることが治療や闘病においてとても大切になってくると思います。

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いOK!どなたでも参加自由です!

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3回は新型コロナウイルスのために中止いたしました。

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。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2020

本来なら今年9回目を迎えていたRFL信州ジャパンのボランティアーオーク等のイベントは、コロナ禍の影響で中止になりました。この毎年のイベントを楽しみにしておられるサバイバーさんが多く、実行委員会で検討し、9/21東口公園で代替イベントを開催しました。来年は10回目という節目にあたる年となります。多くの方にこのイベントを知ってもらい、盛り上げていけたらと思っています。

リレー・フォー・ライフとは?

1985年、一人のアメリカ人外科医がトラックを24時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄付を募りました。「がん患者は24時間、がんと向き合っている」という想いを共有し支援するためです。

同じ苦しみを持つ他の患者さんや、がん患者さんを支える多くの人々と知り合い、新しい一步を踏み出すことにつながります。



サバイバーズラップ



ルミナリエセレモニー



エンブティテーブル

小さなテーブルは、尊厳と名誉の象徴です。これは、ここに来ることができなかつた愛する人の席です。がんを宣告された人たち、ルミナリエの灯を捧げた大切な人たちの席です。大切な人を偲ぶセレモニーを行いました。

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。

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	11/18(水)	2021年	1/20(水)
	12/16(水)		2/17(水)
			3/17(水)

時間:13時~16時

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分

※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。



手作りタオル帽子ご用意しています!

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。



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



プーツパッポン炒め(カニとカレー炒め)

魚介の旨味とカレー粉の風味で味覚変化がある時でも食べやすい1品です。香辛料が食欲をそそります。



材料(2人前)

- レタス:中くらいの葉2枚
- アスパラガス:中2本
- カニカマ:2本
- サラダ油:小さじ1
- カニ缶汁:小さじ1
- カレー粉:小さじ2分の1
- 塩:ひとつまみ



栄養量(1人分)エネルギー:60キロカロリー

■作り方

- ①レタスを一口大にちぎる。アスパラガスは茎(3センチメートル程度)を切り落とし、3センチメートル程度の長さに切る。
- ②カニカマは細く裂いておく。カニ缶は身と汁を分けておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、アスパラガス、カニカマ、カニ缶の身の順に炒める。最後にレタスを入れサッと炒める。
- ④具材に火が通ったらカニ缶の汁、カレー粉、塩を入れ味付けをする。器に盛り付けて完成。



長いもの低温和風グラタン

具材は豆腐と白菜で口当たりを良しました。表面だけを焼き、冷やしても美味しく食べられます。



材料(2人前)

- 絹ごし豆腐:2分の1丁
- 白菜:2分の1枚
- 長芋:100グラム
- 和風顆粒だし:小さじ2分の1
- しょうゆ:小さじ1
- スライスチーズ:1枚
- パン粉:小さじ1
- バター:小さじ1
- 粉バセリ:適量



栄養量(1人分)エネルギー:175キロカロリー

■作り方

- ①豆腐は水気をペーパーで拭き取る。横半分に切り、8等分に切る。
- ②白菜は繊維を断つように1センチメートル幅、3センチメートル程度の長さに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、①の白菜をよく茹でる。ザルに空け、冷水にさらす。冷えたら水気をよく絞る。
- ④長芋は皮をむき、すりおろす。ボウルにすりおろした長いもとAを入れよく混ぜる。
- ⑤耐熱容器に①の豆腐と②の白菜を入れる。上から③の長いもをかける。
- ⑥スライスチーズを縦8等分に切り、④の上に並べる。(組むように並べるときれいに出来ます)
- ⑦⑤の上にバターを乗せ、パン粉を散らす。
- ⑧トースターで3分加熱する。(600ワット)
- ⑨チーズが溶けたらパセリを散らし完成。