

がんサポートセンター ご案内

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、落ち着かないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。
診療日・受付時間
月～金曜日(当院休診日を除く)
9時30分～11時30分

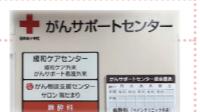


担当

市川
(腫瘍内科部長)

がんサポート 看護外来

外来診療時の面談に同席したり、病気や治療の理解、療養上の課題を共に考えていきます。
認定看護師が対応します。
受付時間
月～金曜日(当院休診日を除く)
9時～17時



専門・認定看護師

緩和ケア チーム

痛みや気持ちの落ち込みなどつらい症状がある方。
入院中は、主治医、病棟看護師と協働し、専門的視点から症状緩和、療養相談を行います。
必要に応じて外来でも継続してサポートします。



医師
専門・認定看護師
薬剤師
管理栄養士

がん相談 支援センター

当院を受診していくなくても、ご相談は可能(無料)です。
匿名での相談も可能です。



看護師
ソーシャルワーカー
管理栄養士

サロン陽だまり

月1回 月曜日(当院休診日を除く)
14時～15時 直接会場へお越しください。
※詳細は、当院ホームページでご確認ください。



がん患者さんとそのご家族が自由に交流できる場です。

からだの図書館

開催日・時間
月～金曜日(第4月曜日 午後および当院休診日を除く)
9時30分～17時(第4月曜日は9時30分～12時まで)



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。

●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
※相談で知り得た内容を、相談者の同意なく第三者(主治医含む)に伝えることはありません。

長野赤十字病院

日本赤十字社

Japanese Red Cross Society

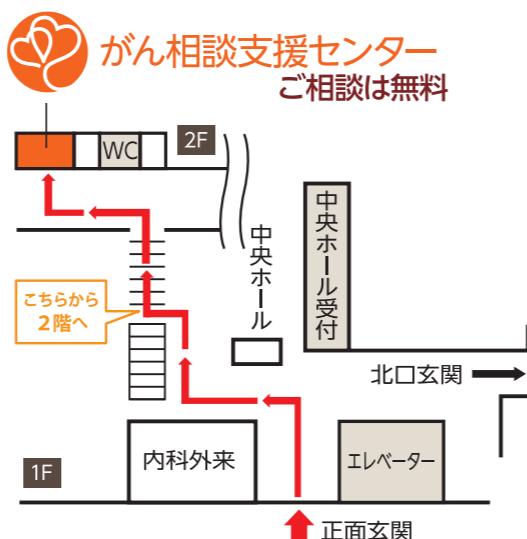
がん相談支援センター 相談対応時間／平日 9時～17時

〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

TEL.026-226-4131(代表)

[相談専用]TEL.026-217-0558(直通)

<https://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 2025年4月発行 第35号



陽だまりステッキ



目次

- 抗がん剤治療の副作用と対処(脱毛について) P1
- 脱毛しやすい薬剤 P3
- 脱毛治療の対策 P4
- サロン陽だまり・AYAサロン・ミニがん教室日程 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

ミニがん教室開催しました!



抗がん剤治療の副作用と対処

【抗がん剤治療と副作用の対処〈脱毛〉〈しひれ〉〈体の良い細胞へのダメージ〉〈吐き気〉】について長野赤十字病院 栗林がん専門薬剤師による、ミニがん教室が開催されました。今回は〈脱毛〉についてお伝えします。

絶対に髪の毛は抜けちゃうの?

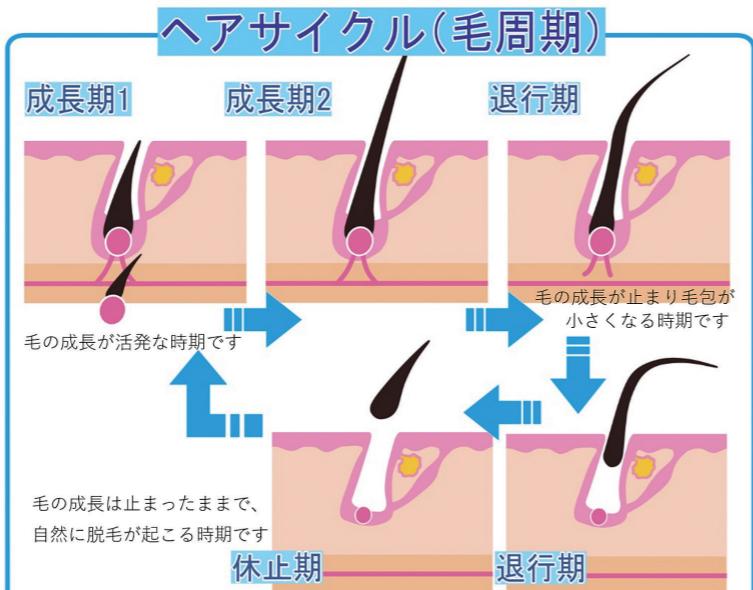
- ・抗がん剤治療に伴い、髪の毛の他に、眉毛、まつ毛、鼻毛、ひげ、わき毛、陰毛などが抜けることがあります。
- ・脱毛の程度は、治療法や使用する薬剤により(使用量やスケジュールによっても)異なります。
- ・治療薬の種類によっては、脱毛が起きないこともあります。
- ・同じ治療でも、脱毛の程度やスピードには個人差があります。



なぜ脱毛が生じるの?

【抗がん剤の活発に増殖する細胞への作用】

- ・毛周期には〈成長期〉〈退行期〉〈休止期〉があり、頭髪の90%以上が成長期毛。
- ・成長期毛は活発に細胞が増殖し、抗がん剤による傷害を受けやすい。
- ・傷害された成長期毛が抜け、1~3週間のうちに頭部のびまん性脱毛がみられる。
- ・残存した毛髪のほとんどは、傷害されずに残った休止期の毛髪。
- ・しくみはよくわかっていないものの、抗がん剤の影響で成長期にあった髪の毛が休止期に移り、抗がん剤治療から2ヶ月程度たってから脱毛することもある。



脱毛しやすい薬剤は?

【脱毛リスクの分類(細胞傷害性抗がん薬)】

脱毛を生じやすい	ときに脱毛を生じる	脱毛を生じにくい
アムルビシン(カルセド)	オキサリプラチン(エルプラット)	オキサリプラチン(エルプラット)
イダルビシン(イダマイシン)	カペシタビン(ゼローダ)	カペシタビン(ゼローダ)
イホスファミド(イホマイド)	カルボプラチン	カルボプラチン
イリノテカン(トポテシン)	ゲムシタビン(ジェムザール)	ゲムシタビン(ジェムザール)
エトポシド(ラステット)	シスプラチニ	シスプラチニ
エピルビシン	シタラビン(キロサイド)	シタラビン(キロサイド)
エリブリン(ハラヴエン)	チオテバ(リサイオ)	ストレプトゾシン(ザノサー)
シクロホスファミド(エンドキサン)	ビノレルビン(ロゼウス)	テガフル・ギメラシル・オテラシルカリ
ダウノルビシン(ダウノマイシン)	ビンクリスチン(オンコビン)	ウム(ティーエスワン)
ドキソルビシン(アドリアシン、ドキシリ)	ビンプラスチン(エクザール)	フルオロウラシル(5-FU)
ドセタキセル	ブスルファン(ブスルフェクス、マブリン)	フルダラビン
トポテカン(ハイカムチン)	ブロオマイシン(ブレオ)	プロカルバジン
パクリタキセル	フルオロウラシル(5-FU)	マイトイシンC
パクリタキセルアルブミン懸濁型(アブラキサン)	メトレキサート(メソトレキセト)	ミトキサントロン(ノバントロン)
ビンデシン(フィルデシン)	メルファラン(アルケラン)	メトレキサート(メソトレキセト)
ビノレルビン(ロゼウス)		6-メルカプトプリン(ロイケリン)

※赤字は文献により、「ときに脱毛を生じる」・「脱毛を生じにくい」との記載があるもの

※青字は文献により、「脱毛を生じやすい」・「ときに脱毛を生じる」との記載があるもの

【脱毛リスクの分類(抗体薬物複合体)】

脱毛を生じやすい	ときに脱毛を生じる	脱毛を生じにくい
エンホルツマブベドチン(パドセブ)	トラスツズマブエムタンシン(カドサイラ)	
トラスツズマブデルクスステカン(エンハーツ)		
ブレンツキシマブベドチン(アドセトリス)		

※一般名:薬の有効成分を示す名前※商品名:製薬企業が薬を販売するためにつけた名前

- ・分子標的薬・免疫チェックポイント薬・ホルモン薬は基本的にほぼ抜けないとされています。
- ・ホルモン薬のうち、内分泌療法誘発性脱毛は、エストロゲンシグナル阻害によりジヒドロテストステロンレベルが上昇して脱毛を誘発する機序が想定され、男性型脱毛と類似したパターンを示すことがあります。
- ・分子標的薬による脱毛は、多様な標的を有する薬剤にわたってみられており、どんな仕組みで生じるのか分かっていません。

[参考にした文献・資料等]

- ※エーザイ株式会社 毎日のヘアケア・スキンケアのヒント
- ※一般社団法人 日本がんサポートケア学会 がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021年版
- ※一般社団法人 日本がんサポートケア学会 がん薬物療法に伴う末梢神経障害診療ガイドライン2023年版 第2版
- ※Journal of Clinical Oncology, 38(28), 3325-3348, 2020
- ※厚生労働省:重篤副作用疾患別対応マニュアル
- ※静岡県立静岡がんセンター 抗がん剤治療と末梢神経障害
- ※令和4年度がん専門薬剤師集中教育講座web(支持療法)
- ※令和6年度がん専門薬剤師集中教育講座web(がん薬物療法の臨床薬理)
- ※一般社団法人 日本癌治療学会 制吐薬適正使用ガイドライン2023年10月改訂 第3版
- ※日医工株式会社 薬剤師のためのBasic Evidence(制吐療法)
- ※月間薬事 2023.7増刊号 vol.65 No.10
- ※国立がん研究センター がん情報サービス

対策はとれますか?

- ・残念ながら現時点で脱毛を防ぐ有効な方法は確立されていません。
- ・抗がん剤の副作用による脱毛はずつと続くわけではなく、治療が終わって半年程度(早い人では2~4ヶ月位)でまた生えてきます。
- ・生えはじめは、髪質や色調が脱毛前と異なる場合があります。
(産毛、細い、白髪が目立つ、くせ毛、前髪や頭のてっぺんの毛が生えにくいなど)
- ・髪がもとの状態に戻るまでは、約2年かかると言われています。
- ・髪を短くカットすることで、洗髪時に絡まりにくい・抜け毛の量が少なく感じられる・落ちる髪の量が少ないと掃除が楽などの利点があげられます。
- ・ただし、あまりに短すぎると抜け落ちた髪の毛が散らばり、付着することで皮膚のかゆみを促すこともあります。
- ・ヘアキャップの利用で、髪の毛が散らばるのを防ぐことができます。
- ・脱毛後は寒く感じやすいため、帽子やバンダナなどがあると便利です。
- ・脱毛しやすい治療薬を使用する場合には、ウイッグなどを準備するのも一つです。



治療による外見(アピアラス)の変化への対応について、Q&A集があります。
がん相談支援センターにご相談ください。

長野市
ウィッグ、乳房補整具等
購入費の一部を助成します

がんの治療に伴う外見の変化に対応する補整具を購入した場合に購入費用の一部を助成します。

対象者

次のすべてに該当する方

- 申込日には、長野市内に住民登録がある
- がんの治療を受けたことがある、または現在受けている
- 令和5年4月1日以前に医療機関で補整具を購入している
- 過去に他の市町村から購入料金の助成を受けていない

助成対象の補整具と助成回数

申請方法

申込書類へ以下の書類をご提出ください

- 申込書(「がん相談支援センター」)
- 免許証など個人認証書
- 購入料金の領収書(購入したことを確認できる書類の写し)
- 補整具(例)、既存の髪の毛が残っている場合は、その状態の写し
- 助成料金のみを支払った口座が分かる通帳等

申込先: 長野市保健所保健課人保健担当
TEL: 026-226-9982 FAX: 026-226-9982
E-mail: h_kenzen@city.nagano.lg.jp

がんの治療に伴う外見の変化に対応する補整具を購入した場合、費用の一部が助成されます。
詳細は長野市保健所へご相談ください。

頭皮クーリングシステムはどうですか?

- ・キャップを用い、化学療法施行中の頭皮を冷却し血流を低下させることで、毛根に対する薬剤のダメージを減少し、脱毛を抑制する方法。
- ・国内外のガイドラインに唯一、脱毛に対する対策方法として記載されました。
- ・日本では2019年3月厚生労働省に承認され、**保険外診療**として導入され始めています。
- ・一部の疾患や治療(固体がん・特に早期乳癌、脱毛を誘発する化学療法)では抗がん剤治療中や終了時の脱毛の程度が軽減できるとされていますが、効果と副作用(寒気・頭痛・めまい・恶心・しびれ・不快感など)とのバランスや、手間(装置技術や設定条件: 温度や冷却時間に依存する可能性あり)、**保険外診療**であることも考える必要があります。
- ・当院では装置を用いた冷却は行っていませんが、ご希望の際はご相談ください。



ミノキシジル外用剤は?

- ・抗がん剤治療中の脱毛予防には効果がないと考えられています。
- ・抗がん剤治療中に育毛剤を使用した時、治療効果にどのような影響を及ぼすのかよく分かっていません。
- ・抗がん剤治療中の使用は避けましょう。
- ・抗がん剤治療終了後の頭髪の再発毛促進に有効である可能性がありますが、明確な裏付けがないのが現状です。

脱毛しているときの頭皮ケアは?

- ・頭皮の清潔を保つため、洗髪は行いましょう。(刺激を与えないよう優しく)
- ・治療前に使用していたヘアケア製品の選択が第一優先です。
- ・脱毛時や再発毛時には、毛根周囲の神経が刺激を受けて、頭皮の発赤・発疹・疼痛・搔痒感などが生じる場合があります。ピリピリ・チクチク感のみで、発疹や発赤が生じていなければ、あえてシャンプーを変える必要はありませんが、頭皮に異常があればすぐに使用を中止し、ご相談ください。

パーマや染毛を行ってもいいですか?

- ・基本的な考え方: パーマ・染毛は、頭皮や髪に刺激を与えるため、髪がある程度生えそろうまで避けましょう。
- ・脱毛を伴わない飲み薬の抗がん剤や、ホルモン剤では特に制限はありません。
- ・パーマ、染毛を行う場合は、「過去にパーマ剤・染毛剤でアレルギーや皮膚症状がない、頭皮などに皮膚症状がない、頭皮に薬剤が直接つかないよう」にする、施術に適した髪の毛の長さがある。上記を満たした上で、ご自身で行うのではなく、専門家(理・美容師)にお願いしましょう。



治療終了後の再発毛時や、脱毛しない治療中のパーマはどうですか?

- ・頭皮や髪に刺激を与えるため、髪がある程度生えそろうまで避けましょう。
(発毛して間もないころは、毛質が柔らかく髪が傷みやすい状態です)
- ・脱毛を伴う伴わないに限らず、点滴中のパーマは避けましょう。
- ・過去にカラー剤でかぶれたことがある、頭皮に湿疹がある、十分な髪の長さがない、パッチテストで皮膚が赤くなったりかゆくなった、のいずれか該当する場合には使用を控えましょう。

治療終了後の再発毛時や、脱毛しない治療中の染毛はどうですか?

- ・頭皮や髪に刺激を与えるため、髪がある程度生えそろうまで避けましょう。
(発毛して間もないころは、毛質が柔らかく髪が傷みやすい状態です)
- ・ヘアマスカラや部分染めは、脱毛の有無にかかわらず制限はありません。
- ・ヘアマニキュアは、脱毛しない治療であれば点滴から3~4日後に行いましょう。
- ・ヘアカラーは点滴治療中は避けましょう。
- ・過去にカラー剤でかぶれたことがある、頭皮に湿疹がある、十分な髪の長さがない、パッチテストで皮膚が赤くなったりかゆくなった、のいずれか該当する場合には使用を控えましょう。
上記に該当しなくてもご自身では行わず、専門家(理・美容師)に施術してもらいましょう。

『サロン陽だまり』・『AYAサロン』 『ミニがん教室』開催のお知らせ

『サロン陽だまり』

がんになって感じる悩みやつらさを、同じ思いを持つ人々が集まり話すことで孤独感を緩和し、自分らしい生活を送ることを目的としています。



開催日	4/28(月)	5/26(月)	6/23(月)
参加対象	がん患者さんとご家族 (当院に通院されていなくても参加可)		
開催時間	14:00~15:00		
会場	当院2階からだの図書館(がんサポートセンター内)		

『AYAサロン』

AYA世代(15~39歳)でがんを経験されたご本人やそのご家族のサロンです。がんになって感じる悩み(学校生活、仕事、家庭、育児など)やつらさを、同世代の人と話してみませんか。



開催日	6/16(月)
参加対象	AYA世代(15~39歳)でがんを経験されたご本人・ご家族 (当院に通院されていなくても参加可)
開催時間	14:00~16:00
現地会場へ参加	当院2階からだの図書館(がんサポートセンター内) ※直接会場にお越し下さい



内容	日程	講師
第1回 「アピアランスケアって?」	6/16(月)	スマイルハート 鈴木浩子さん



【開催時間】13:00~14:00 【会場】第1研修ホール



■お問合せ 平日9:00~17:00
長野赤十字病院 がんサポートセンター
TEL026-226-4131(代表) / 026-217-0558(直通)

がん患者さんの食事レシピ
検索サイトCHEER(チア)

おすすめレシピ紹介



梅香るさっぱりポトフ

いつものポトフをさっぱりアレンジで吐き気があっても食べやすい。
翌日はシチューやカレーに大変身できるメニューです。



材料(2人分)

- じゃがいも:中2分の1個
- にんじん:20グラム
- 白菜:2分の1枚
- 玉ねぎ:中4分の1個
- ツナ水煮缶:1缶
- ブロッコリー:適量
- A ●練り梅:4グラム
- 水:1カップ
- コンソメ顆粒:小さじ1
- ローリエ:1枚程度



栄養量(1人分)エネルギー:57キロカロリー

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。(4から6等分程度)
にんじんは皮をむいて一口大の乱切りにする。
白菜はざく切り(4から5センチメートル程度)にする。
玉ねぎは1センチメートル幅のくし切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて加熱しておく。
- ③鍋に①と水気を切ったツナ、Aの調味料を入れて加熱する。
フツフツしてきたら弱火にしてゆっくり火を通す。
- ④じゃがいもに竹串がスッと通ったら火を止める。器に盛り付け、ブロッコリーを飾って完成。

飲むヨーグルトのフレンチトースト

牛乳の代わりに飲むヨーグルト使用しました。酸味が効いて、吐き気があってもさっぱり食べられます。



材料(2人分)

- 食パン(6枚切り):1枚
- 飲むヨーグルト:4分の3カップ
- 卵:2分の1個
- バター:小さじ1
- マーマレードジャム:適量



栄養量(1人分)エネルギー:216キロカロリー

■作り方

- ①卵をよく溶く。
バット等に溶き卵と飲むヨーグルトを入れよく混ぜる。
- ②食パンを縦半分に切り①に30分浸す。
- ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし②を焼く。
3分程度焼き、きつね色になったら返して反対側も3分程度焼く。
- ④③をお皿にのせ、マーマレードジャムをお好みの量かけて完成。