

# ✿・✿・✿ 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

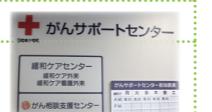


担当

市川  
(腫瘍内科部長)

## 緩和ケア 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



佐藤・池田  
溝口・南澤

## 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)  
市川・横山  
(看護師)  
池田・溝口  
南澤・佐藤  
(薬剤師)田幸  
(栄養士)米澤

## がん相談 支援センター

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



櫻澤・南澤  
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**  
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。



## からだの図書館

火～金曜日(当院休診日を除く)(月曜休)  
9時30分～正午(外来患者さん専用)  
15時30分～17時(入院患者さん専用)  
※開館時間はコロナ感染状況により変わる場合があります。



●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**

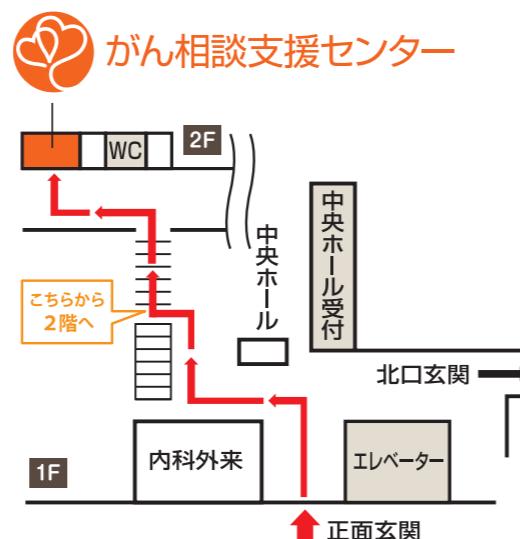
〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

TEL.026-226-4131(代表)

[相談専用]TEL.026-217-0558(直通)

<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



# 陽だまりステッキ



## 目次

- フレイル予防～自宅でできる運動～ ..... P1
- がんと向き合う週間 ..... P3
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023 ..... P4
- サロン陽だまり・ミニがん教室・AYAサロン日程 ..... P5
- 就労相談・仕事と治療の両立支援 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!

2023年10月16日にミニがん教室が開催されました。講演をもとに内容を抜粋してお届け致します。  
今後も年3回、掲載予定です。



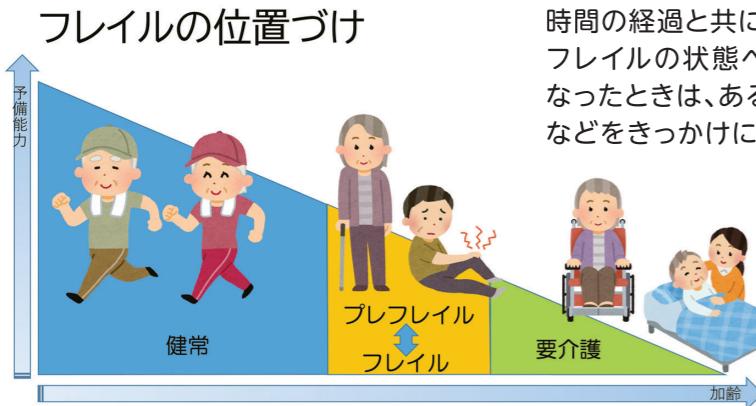
## フレイル予防～自宅でできる運動～

### フレイルとは

元は英語のfrailty(フレイルティー)という言葉で、「こわれやすさ、か弱さ」という意味です。体と心の動きの低下や独居、経済的困窮などの社会的な問題によって、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態のことを言います。

### フレイルに陥っていく過程のイメージ

#### フレイルの位置づけ



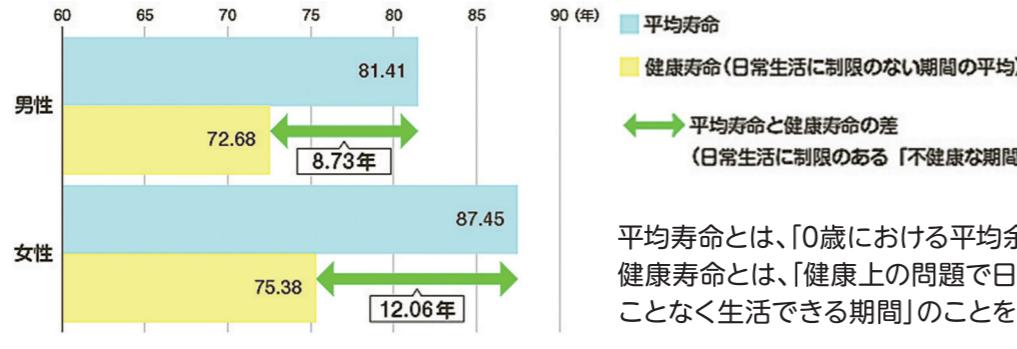
時間の経過と共に年齢を重ねますので、体は段々と弱くなり、次第にフレイルの状態へと近づいていきます。健常からプレフレイル\*になったときは、ある程度の回復が可能ですが、プレフレイルから骨折などをきっかけにフレイルになってしまふと、骨折前に戻ることが難しくなっていきます。生活に関わる機能障害が生じ、例え歩けなくなってしまうと、要介護状態ということになります。

\*プレフレイル：体や心あるいは経済的なアシデントなどが生じてしまうと、簡単にフレイルになってしまう状態

### 健康寿命を延ばすためにフレイルを予防することが大切です

フレイルを予防することは、平均寿命と健康寿命の差を縮小することにつながっていきます。

#### 【健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小が重要】



平均寿命とは、「0歳における平均余命」のことです。  
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

### フレイル予防と改善のために

フレイルは予防することが大切です。加齢で起こった現象を全て戻すことはできませんが、筋力を向上させ、栄養をしっかり摂れば体は元気になり、免疫力も向上します。  
自分に合った方法で、少しでも体を良い状態にすること、維持することを目指しましょう。

## フレイル予防運動のご紹介

### ウォーキング

- 靴擦れのしない足に合った靴を履く
- 腕をふる、歩幅を広げると運動負荷が上昇
- 背筋を伸ばし、足は踵からつく、と意識する
- 息ははずむが会話ができる程度の速さで歩く
- 一日の合計が20分～60分（週の合計が150分）、週3～5回（間隔は2日以上空けないこと）を目指します。



### 家の中でもできる 「レジスタンス運動」をしてみましょう

#### レジスタンス運動

- 疲労回復のため毎日ではなく、週2～3回行う
- 1セット8回～20回
- 1日1～3セット行う
- 全身行えるとよい
- 痛みがある時は無理をしない
- 行う際は、息を止めないよう注意（血圧の上昇を防ぐ）



#### 有酸素運動+レジスタンス運動（踏み台昇降）

- 10～20cm程度の段差を利用
- バランスが心配な場合は手すりなどにつかまって
- 30秒から始めて徐々に伸ばして5～10分できると良いでしょう



#### バランス運動

- 立つ足と同じ側の手を何かにつかまって、片足立ちになる
- 片足20秒～1分ずつ
- 両足1日3セット行う



#### 有酸素運動（その場で足踏み）

- 腕を振りながら行うと効果的
- 座ったままでも行えます
- 30秒程度から始めて5～10分程度できるように



#### レジスタンス運動（スロースクワット）

- 3秒かけて立ち上がり3秒かけて腰をおろす
- 完全に座らずお尻で座面をタッチして立ち上がる
- 1セット3～5回
- 息を止めずに行いましょう



### 運動時の注意点

- 過剰な運動はかえって関節を傷めたりするため控えましょう。痛みがある場合は無理をせず、痛みがない範囲で、痛みを伴わない運動を行いましょう。
- 脱水に注意しましょう。
- 持病がある方は運動してもよいか、どの程度の負荷をかけてもよいか、主治医と相談をしてから行いましょう。
- 怪我をしないよう運動に適した靴、ご自分の足に合った靴を着用しましょう。
- 転倒に注意して、運動する場所を選びましょう。





# 長野赤十字病院主催 9/4(月)～9/8(金) 「がんと向き合う週間」を開催しました！

日本対がん協会は、1960年から毎年9月を「がん制圧月間」と定め、各種取り組みを行っています。がんを知り、がんをどう克服するか。がんの予防、治療中、治療後まで様々な段階で、個々の価値観に応じた生活の質の向上を目指すために、市民を対象とした啓蒙活動の一環として、当院では今年度も「がんと向き合う週間」を開催しました。



## 長野赤十字病院がん治療センター【YouTube配信中】 一般市民向けセミナー各診療科パネル展示を行いました

1	「体にやさしい肺がん手術」 呼吸器外科部長	小林 宣隆 医師
2	「悪性リンパ腫について」 第2血液内科部長	住 昌彦 医師
3	「当院の肝がん診療」 第1消化器内科部長 第1消化器内科副部長 薬剤部	森 宏光 医師 柴田 壮一郎 医師 小林 雅人 薬剤師
4	「肝癌診療ガイドライン」 外科部長兼肝胆脾外科部長	中田 伸司 医師
5	①「当院産婦人科内視鏡手術への取り組み」 ②「生殖医療について」 第2産婦人科部長 婦人腫瘍科部長 第1産婦人科副部長	堀澤 信 医師 西澤 千津恵 医師 今西 俊明 医師
6	「乳癌の基礎知識（診断編）」 第1乳腺・内分泌外科部長	浜 善久 医師
7	「仕事と治療の両立支援について」 がんサポートセンター長	佐藤 恵子 看護師



【上記YouTube動画の視聴について】  
次のいずれかから視聴できます。  
是非ご覧ください。

- ①右側のQRコードをスマートフォンなどで読み取る
- ②当院ホームページ トップページ下段の「市民公開講座（オンライン）」をクリック



# リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023 信州長野を開催しました!

9/9(土)、9/10(日)  
長野東口公園

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

がん患者さんやがん経験者の方などが歩きます。がん告知や闘病を乗り越え、この日を迎えたことを祝福します。



## エンブティーブル

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った愛する人の席です。がんを告知された人たち、ルミナリエ工の灯を掲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。

## ルミナリエセレモニー

ルミナリエに書いたメッセージなどがキャンドルの光で浮かび上がります。がんで亡くなった方を偲び、がんと闘っている人たちを励まします。





## 『サロン陽だまり』開催のお知らせ

がんによって感じるようになった悩みやつらさを、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れることを目的としています。当院に通院されていない方もご参加いただけます。

直接会場にお越しください。

サロン 開催日	12/25 (月)	1/22 (月)	2/26 (月)
------------	--------------	-------------	-------------

参加対象 がん患者さんとご家族

開催時間 14時～15時（1時間程度）

開催場所 長野赤十字病院2階 がんサポートセンター



## 2023年度 ミニがん教室 開催予定

当日参加可／参加費無料※どなたでも参加できます

テーマ	開催日時	開催場所	講師
第3回 「病気と向き合うための心のケア」	2月19日(月) 13:30～ 14:30	長野赤十字病院 第1研修ホール	臨床心理士 大川原憲司



## 『AYAサロン』開催のお知らせ

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。がんによって感じるようになった悩み（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。

サロン開催日	開催時間	開催場所	現地参加の方は直接会場へお越しください
2/23(金) 祝日	13:00～ 15:00	長野赤十字病院2階 からだの図書館 (がんサポートセンター内)	



AYA世代(15～39歳)でがんを経験したご本人・ご家族

当院に通院していない方もご参加いただけます

◆オンラインと現地参加にて開催 ※詳細はお問い合わせください

### ■お問合せ【平日9時～17時】

長野赤十字病院 がんサポートセンター佐藤・櫻澤

TEL 026-226-4131(代表) / 026-217-0558(直通)



## 【仕事と治療の両立支援】

### 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。

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。

【相談例】●がん告知後に遅延し退職を促された●傷病手当金や障害年金などの社会保障制度について●治療と仕事の両立へのアドバイスなど

就労相談会日程 申込み締め切り 各開催の前日17時まで 時間：13時～16時

2023年	12/20(水)
2024年	1/17(水)
	2/21(水)
	3/27(水)

### 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。

### 長野産業保健 総合支援センター さんぽセンター

治療にあわせた働き方について、ご本人の相談だけでなく、事業者からのご相談もお受けいたします。ご希望により、両者の調整支援も行います。社会保険労務士、医療ソーシャルワーカー、保健師などの両立支援促進員がお手伝いさせていただきます。



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

#### 洋風そぼろパン粥



コンソメ味にアレンジしたパン粥です。  
鶏ひき肉を使っているので、たんぱく質も補給できます。

##### 材料(2人分)

- 食パン：8枚切り2枚
- 玉ねぎ：3分の1個
- 鶏ひき肉：80グラム
- コンソメ顆粒だし：小さじ2
- 水：2カップ



栄養量(1人分)エネルギー：198キロカロリー

##### ■作り方

- ①玉ねぎは3cm長さで薄くスライスする。
- ②鍋に分量の水を沸かしたら、①、鶏ひき肉を入れる。
- ③鶏ひき肉に火が通ったら、コンソメ顆粒で調味し、食パンを一口大にちぎって加える。
- ④食パンが水分を吸って、しつとりしたら火を止める。器に盛り付けて完成。