

✿・✿・ 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

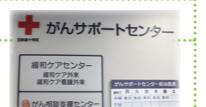


担当

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



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。
申込み



医師
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、ご相談は無料です。
匿名での相談も可能です。
相談対応時間
月～金曜日(当院休診日を除く)
9時～17時 面談または電話にて



看護師
ソーシャルワーカー
管理栄養士

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、当院ホームページをご確認ください。



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～金曜日(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
※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

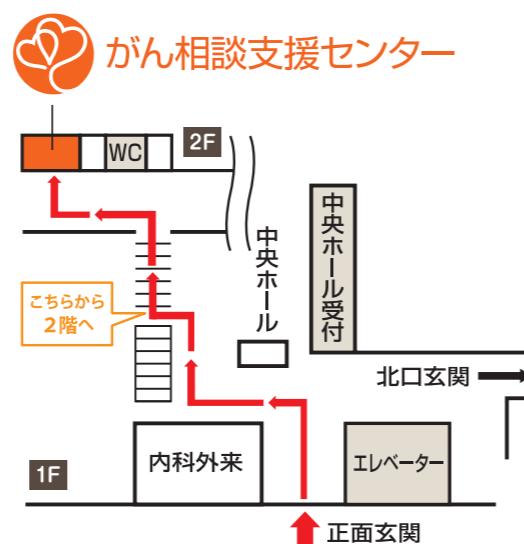
〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

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



がん相談支援センター情報誌 2024年4月発行 第32号



陽だまりステッキ



目次	<ul style="list-style-type: none"> ● 病気と向き合うための心のケア P1 ● サロン陽だまり・AYAサロン・ミニがん教室日程 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!

2024年2月19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知らせいたします。



病気と向き合うための心のケア

講師:長野赤十字病院 臨床心理課
臨床心理士 大川原 憲司

つらい気持ちとの 向き合い方

がんの告知は衝撃的なこと
であり、心に大きな
ストレスを抱えます。



自分らしさを大切にしましょう

もしも
がんと言われたら…

なぜ自分だけ
こんな目に…
何かの間違い
ではないか
食生活が
悪かったから
じゃないか…



病気の説明をされて、急に先
が真っ暗になってしまったり、
不安でやりきれない気持ちの
時に、心を守るために何が
大切なのでしょうか…
このように感じることは異常
ではありません。大きな衝撃か
ら心を守ろうとする自然な反
応です。

不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません…

眠れなかったり、食欲がなくなったり、集中力が低下したりする人もいます。

無理に頑張ったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。

今、ご自身が生きていることが、とても大切なことです。

心配をかけたくないという気持ちは誰にでもあります。つらい気持ちを話すことをためらってしまうかもしれません。無理に話す必要はありませんが、大切な人にこそ気持ちを話してみましょう。家族や親しい友人に気持ちを吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。



医療者との 向き合い方

医療者との
対話のヒント



医療スタッフと 信頼関係を築くことが大切です

診断や治療、その後の療養など医療スタッフと長く関わっていくことになります。
病状を最も理解しているのは担当医師をはじめ、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士、
などの医療スタッフです。
納得して治療や療養に向き合えるように、担当医師やその他の医療スタッフに希望や疑問
を伝えて、信頼関係を築いていきましょう。



医療スタッフに あなたの気持ちを伝える

不安なこと、分からぬことについて医療スタッフに伝えていくように心がけましょう。
痛みなどの症状や困っていること、心配なことなどはご自身にしか分かりません。気持ちを
伝えることで、患者さんと医療スタッフとの関係も築かれていきます。
また、質問したいことをまとめてメモに記して持参すると役に立ちます。「医師が話したこと」
だけでなく、医師からの話を聞いて「ご自身が理解したこと」なども書き留めるように
しましょう。
不安や分からぬことをそのままにせず、理解したことを口に出して確認する事も大切です。





情報との 向き合い方

情報を探すときの ポイント



情報はあなたの「力」になります

病気の種類や進行度によって状態はさまざまです。ご自身に一番適した治療法や生活について担当医とよく話し、状態を正確に把握することが大切です。
病気のこと、検査や治療法、療養生活などについて詳しく知りたいと思ったとき、ご自身でも調べてみましょう。情報を得ることで漠然とした不安が軽減することができます。
情報の探し方が分からぬときはお手伝いします。がん相談支援センターにお越しください。



今必要な情報は何か考える

必要な情報は何か考えてみましょう。メモに書き出すことで頭の中を整理し、聞きたいことが明確になり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。



信頼できる情報か考える

情報の正しさと、その情報がご自身に当たるかを判断するには、情報の信頼性が大切です。「がん情報サービス」など、確かな情報源からあなたに合った情報を見つめましょう。そして、複数の情報を照らし合わせたり、担当医に確認しましょう。



行動する前に周囲の意見を聞く



情報をもとに行動する前に、担当医や家族、患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。



心の いたわりかた



感情へのケア 大切なのは「さまざまな感情を感じること」

がん告知体験は大きなショックであり、すぐに現実を受け入れることが難しく、混乱したり、不安になったり、さまざまな感情を体験します。
自分自身の感情にすぐに気がつく人もいれば、なかなか実感することができず、身体的な不調や不眠など、体を通してその感情を体験する方もいます。
不安や落ち込みの感情はとても苦しいものです。そういう時は、感情には役割があるということを覚えておきましょう。
感情は、自分がおかれている状況や認識した状況、起きた出来事が自分にとってどんな意味をもつかを教えてくれるサインでもあります。



不安との付き合い方のポイント

1. 「自分が今までにうまくできたこと」「自分なりに精一杯やってきたこと」を思い出してみましょう。自分の日常生活に既に存在しているポジティブな資源や、自分の力を認めて、実感してみましょう。
2. 不安の正体を見極めるために、不安を感じている状況について事実関係と情報を整理してみましょう。
3. 不安と事実関係と情報を総合的にみて、どんな安心感を得たいのか、自分自身が何を望んでいるのかを見極めて、できること、できないことを整理して、どうするか決めましょう。
4. 自分にできる事をベストを尽くして実践し、自分にできることは手放して、流れに委ねてみましょう。



こんな時には、がん相談支援センターにお越しください。
お電話でもかまいません。
相談員と話すうちに問題が整理できることもあります。
どうぞお気軽にご利用ください。





『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れることを目的としています。

	2024.4	2024.5	2024.6
開催日：	4/22（月）	5/27（月）	6/24（月）
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）	
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月10日（月）
対象：	AYA世代（15～39歳）でがんを経験したご本人・ご家族 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）
時間：	14：00～16：00
現地会場：	当院2階 からだの図書館（がんサポートセンター内） ※直接会場にお越しください
オンライン：	Webexを利用します ※詳細はお問い合わせください



『ミニがん教室』 当日参加可/参加費無料 ※どなたでも参加できます

<テーマ>	<日>	<講師>
第1回 「放射線治療について」	6月17日（月）	放射線認定看護師
第2回 「がん治療と食事」	10月21日（月）	管理栄養士
第3回 「抗がん剤治療の副作用と対処」	2月17日（月）	がん専門薬剤師
時間： 会場：	13：30～14：30 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 櫻澤・佐藤
TEL 026-226-4131（代表）/ 026-217-0558（直通）

【仕事と治療の両立支援】

がん患者さんのための就労相談会

※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:13:00～16:00

2024年	4/17(水)	10/16(水)
	5/15(水)	11/20(水)
	6/19(水)	12/18(水)
	7/17(水)	2025年 1/15(水)
	8/21(水)	2/19(水)
	9/18(水)	3/19(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

厚揚げの香り南蛮ダレ



材料(2人分)

- 厚揚げ: 140グラム(1枚)
- 玉ねぎ: 中3分の1個
- 赤パプリカ: 中6分の1個
- 穀物酢: 小さじ1 •醤油: 小さじ1
- 砂糖: 大さじ2分の1
- みつ葉: 4本 •レタス: 2枚



栄養量(1人分)エネルギー: 135キロカロリー

■作り方

- ①玉ねぎは皮をむきすりおろす。赤パプリカは種を取り5mm角程度に切る。みつ葉も同様に5mm程度の長さに切る。
- ②①の玉ねぎと赤パプリカを耐熱容器に入れラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。
- ③②に①のみつ葉と穀物酢、醤油、砂糖を入れよく和える。
- ④フライパンを火にかけ、①の厚揚げを軽く焦げ目が付くまで素焼きする。片面3分ずつ程度、弱火が目安です。
- ⑤お皿にレタスをしき、④が焼けたら上に盛る。上から③をかけ完成。