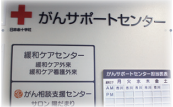


緩和ケア外来 (紹介予約制)	痛みや吐き気、だるさなどつらい症状が続いている。 夜眠れない、落ち着かないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。 診療日・受付時間 月～金曜日(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分 	担当 市川 (腫瘍内科部長)
緩和ケア 看護外来	外来診療時の面談に同席したり、病気や治療の理解、療養上の課題を共に考えていきます。 認定看護師が対応します。 受付時間 月～金曜日(当院休診日を除く) 9時～17時 	認定看護師
緩和ケア チーム	痛みや気持ちの落ち込みなどつらい症状がある方。 入院中は、主治医、病棟看護師と協働し、専門的視点から症状緩和、療養相談を行います。 必要に応じて外来でも継続してサポートします。 申込み 主治医または病棟看護師に、「チームサポートを希望する」とお伝えください。 	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。 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、当院ホームページでご確認ください。 	
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 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) 	

●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。

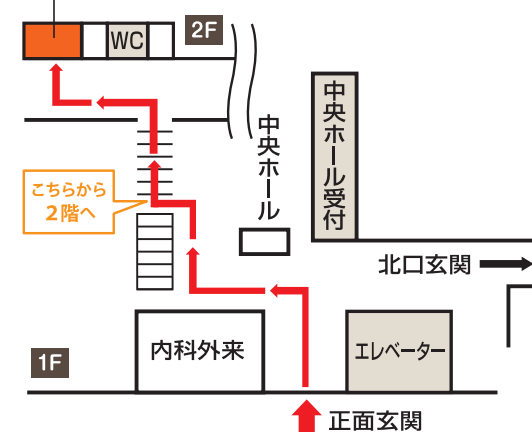


長野赤十字病院
がん相談支援センター
相談対応時間／平日 9時～17時

〒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**
ご相談は無料



陽だまり ステッチ



目次

- がん治療と食事についてP1
- がん向き合う週間P3
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024P4
- 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

がん治療と食事について



今回は、当院で開催しました「がんと向き合う週間」で展示したパネルの一部をご紹介します。
提供は、長野赤十字病院 上野順子管理栄養士です。

長野県は10月15日から1週間を「がんと向き合う週間」と定めています。その期間に合わせ、当院でも10月1日～15日に、「がんと向き合う週間」を開催しました。がんを知り、がんをどう克服するか、がんの予防から治療中、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しています。

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法（5+1）」

※国立がん研究センターがん情報サービスより

「禁煙」「節酒」「食生活」
「身体活動」「適正体重の維持」

+

感染

この中から、「節酒」「食生活」
について説明します。



飲酒量の目安

（1日あたり純エタノール量換算で23g程度）

お酒を飲む場合は、以下のいずれかの量までにしましょう。

- ・日本酒…1合
- ・ビール大瓶（633mL）…1本
- ・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
- ・ワイン…グラス2杯程度



節酒



- ・1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量換算で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなる
（日本人男性を対象とした研究）
- ・特に、肝細胞がん、食道がん、大腸がんとの強い関連がある
- ・女性の方が男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もある
- ・お酒を飲む場合は、純エタノール量換算で1日あたり23g程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まない

食生活①減塩



- ・塩分濃度の高い食べ物は、男女ともに胃がんのリスクが高くなる
- ・減塩は、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながる
- ・厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日あたりの食塩摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にすることが推奨されている
- ・長野県民の食塩摂取量の1日平均：男性11.5g 女性9.6g
（令和4年度長野県民健康・栄養調査より）

食生活②野菜・果物を摂る



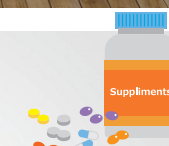
- ・食道がんについては、野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなることが期待される
- ・胃がんおよび肺がんも、リスクが低くなる可能性がある
- ・厚生労働省策定「健康日本21（第三次）」では、1日あたり野菜を350g、果物を200g※をとることを目標としている
（※糖尿病がある場合は100gを目安に）
- ・野菜と果物をとることは、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながる

気になる食生活①赤肉・加工肉



- 加工肉（ハム・ソーセージ等）は“人に対して発がん性がある”赤肉（豚肉・牛肉・羊肉）の摂取は“おそらく人に対して発がん性がある”と全世界地域の研究で位置づけられている
- ・女性では、毎日赤肉を80g以上食べるグループで結腸癌のリスクが高かったという研究結果がある
 - ・日本人の摂取量は世界的に見ても摂取量の低い国のひとつ
- 平均摂取は赤肉65g 加工肉15g（20歳以上/2019年国民健康・栄養調査より）⇒ 食事が減少している場合には、タンパク質をはじめとした栄養の供給源となる

気になる食生活③がんが治る〇〇



- ・健康維持・増進に関する機能を表示出来るのは、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類の保健機能食品
- ・疾病リスク低減表示が出来るのは特定保健用食品
- ・がんに対する効果が科学的に立証された食事療法、保健機能食品、健康食品はない

食生活③熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



飲み物や食べ物を熱いままにとると、食道がんのみならず、食道炎のリスクを上げるという報告が多数ある



飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにする



食道がんのリスクの低下が期待できる

気になる食生活②食品添加物・農薬

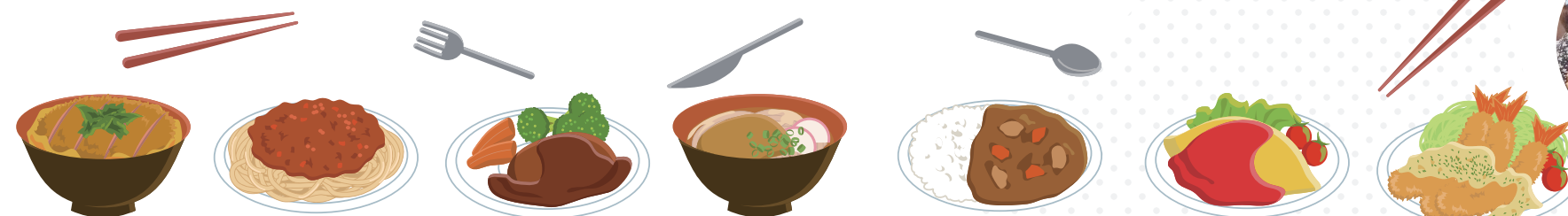
- ・明らかに発がんの危険性がある化学物質 ⇒ 使用禁止
- ・発がん性があっても残留基準以下であれば微量の残留が認められるもの
- ・安全性などの資料に基づき、その有効性や、使用することにより人の健康に影響を生じないかどうかを確認し、あらゆる評価、審議を経て指定されている
- ・食品安全委員会で食品健康影響評価（リスク評価）を行い、科学的データに基づきADI（許容一日摂取量）を設定・管理され、安全性が確保されている

※内閣府 食品安全委員会HP・消費者庁HPより

健康食品を利用する際のポイント



- 疾病の治療や予防のために摂取するものではない
- ・成分の安全性と有効性に関する情報を自分でも調べる
 - ・自己判断で医薬品との併用をしない、使用したい場合は使用前に医療者に相談する
 - ・摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではない ⇒ 目安量を確認して摂取
 - ・複数利用で過剰摂取になることもある
 - ・製造者や、問い合わせ先が明記してあることを確認する
 - ・不調を感じたら使用を中止し、医療者に相談する





日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

10/1(火)~10/7(月)

長野赤十字病院主催

「がんと向き合う週間」を開催しました！

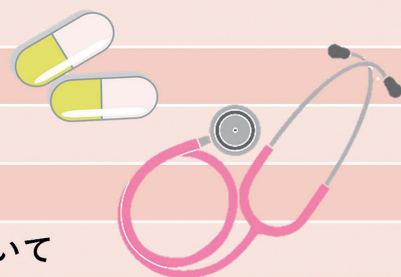
長野赤十字病院がん治療センター【YouTube配信中】
一般市民向けセミナー各診療科パネル展示を行いました



今回掲示したパネルについての内容は、当院ホームページに掲載されています。
ご興味のある方・ご覧になりたい方は、①下記QRコードをスマートフォンで読み取る または ②長野赤十字病院ホームページトップページ下段にあります「市民公開講座（オンライン）」をクリックしてアクセスください。

一般市民向けオンライン講座 You Tube配信 タイトル一覧

- 1 慢性骨髄性白血病
- 2 がん薬物療法の副作用対策（吐き気、嘔吐、下痢、便秘、口内炎など）
- 3 乳がんの基礎知識（診断編）
- 4 体にやさしい肺がん手術
- 5 悪性リンパ腫について
- 6 当院の肝がん診療
- 7 肝臓診療ガイドライン
- 8 当院産婦人科内視鏡手術への取り組み／生殖医療について
- 9 仕事と治療の両立支援について



関東甲信越支部消化器学会【市民公開講座2023.9.24】より動画紹介タイトル一覧

- 1 肝臓がんをもっと知ろう
- 2 すい臓がんをもっと知ろう
- 3 胃腸のがんの早期発見～検診を活用しよう～



【YouTube動画視聴用
QRコードはこちら】



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024

10/19(土)、10/20(日)
長野駅東口公園

信州長野を開催しました！

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、新しい一歩を踏み出すことにつながります。

サバイバースラップ



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参加者みんなで祝福します。

長野県がんと向き合う週間
講演会



今年はフリーアナウンサーの笠井信輔さんをお招きしての講演会がありました。雨のため、テントの中での講演となりましたが、笠井さんから治療の体験談など、貴重なお話を聴くことができました。

エンティテーブル

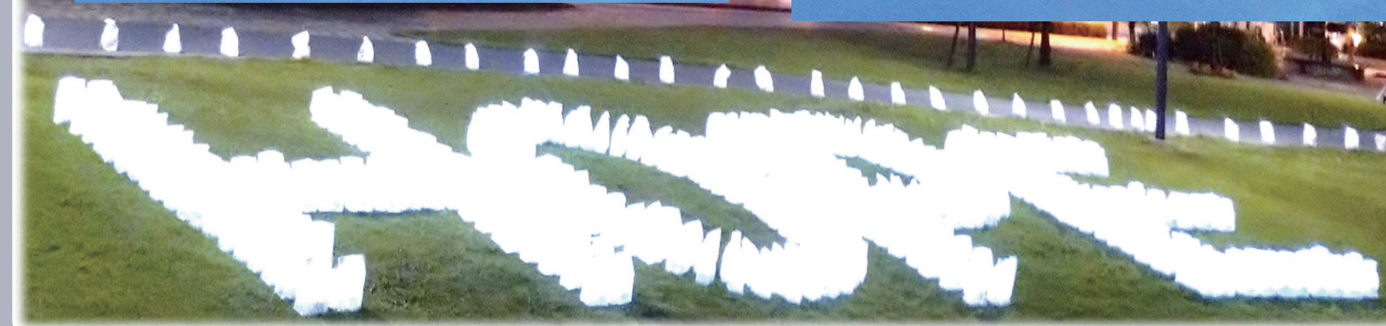


小さなテーブルは、尊厳と名誉の象徴です。これは、ここに来ることができなかった愛する人の席です。がんを告知された人たち、ルミナリエの灯を掲げた大切な人たちの席です。大切な人を偲ぶセレモニーを行いました。

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』・『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。

開催日	12/23(月)	1/27(月)	2/17(月)
参加対象	がん患者さんご家族 (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	2/8(土)
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
オンライン参加	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



内容	日程	講師
第3回「抗がん剤治療の副作用と対処」	2/17(月)	がん専門薬剤師

【開催時間】13:30～14:30 【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 櫻澤・佐藤
TEL026-226-4131(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について ●治療と仕事の両立へのアドバイス など

秘密
厳守

相談
無料

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 時間:13時～16時

2024年	12/18(水)
2025年	1/15(水)
	2/19(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(チアー)

おすすめレシピ紹介

時短ふろふき大根<肉あんかけ>

大根を薄切りにして重ね、時短調理に。不溶性食物繊維は便通を整える働きがあります。



材料(2人分)

- 大根:5分の1本
- れんこん:20グラム
- 和風だし:1カップ
- にんじん:10グラム
- 鶏ひき肉:30グラム
- 片栗粉:小さじ1
- 水:小さじ1
- 三つ葉:適量
- しょうゆ:小さじ1
- 砂糖:大さじ1
- 酒:小さじ2

栄養量(1人分)エネルギー:71キロカロリー

■作り方

- ①大根は皮をむき、1cm程度の厚さに切る。
れんこん、にんじんは皮をむき、粗みじん切りにする。
- ②鍋に和風だしを沸かし、①の大根を軟らかくなるまで煮る。
- ③②から大根を取り出し、①のれんこん、にんじん、鶏ひき肉を入れる。
- ④③の具材に火が通ったら、Aを入れて味付けをする。
- ⑤水溶き片栗粉を作り、④に入れとろみをつける。
- ⑥大根を2枚から3枚重ねてお皿に盛り、上から⑤をかける。
上に三つ葉を飾り完成。

