

陽だまり ステッチ



- 目次
- アピアランスケアって何？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・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。 専門・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。 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 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。

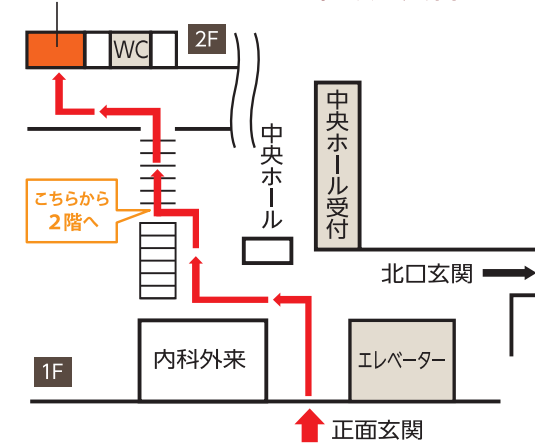


長野赤十字病院
がん相談支援センター
相談対応時間／平日 9時～17時

〒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



ミニがん教室 開催しました!

アピアランスケアって何?



今回は、スマイルハート・スマイルクローバーの鈴木浩子さんから、「ウィッグの種類や選び方のポイント」「外見の変化に向き合う際の心のケア」について、ご講演いただきました。



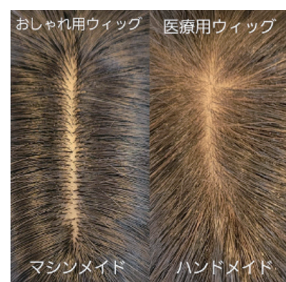
ウィッグの種類や選び方のポイント

おしゃれ用ウィッグと医療用ウィッグの違い

おしゃれ用ウィッグは、髪がある方向きに作られ、短時間の使用に向いています。多くは人工毛で、マシンメイドと言う機械で作っているものが多いため、手頃な価格で購入できます。

医療用ウィッグは、抗がん剤治療、脱毛症など様々な事情で髪を失った方を対象に、より優しく作られており、自分の髪の代わりとして使いやすいものになっています。季節にもよりますが、長時間の着用が可能です。種類は、人工毛、人工と人毛の混合、人毛100%から選ぶことができ、価格には幅があります。

	おしゃれ用	医療用
✓ 対象	髪がある方向き	抗がん剤治療や脱毛症など、 様々なご事情で髪を失った方
✓ 場面	お出かけ 短時間の着用	日常自分の髪の代わりに着用
✓ 種類	人工毛なのでカラーバリエーションが多彩	ご希望によって、人工毛、毛MIX、 人毛100%がある
✓ 価格	マシンメイドなので お手頃価格	メーカー、毛質、分け目の作りなどで 価格に幅あり



写真①

写真①は、マシンメイド(写真左側)とハンドメイド(写真右側)でのウィッグの分け目を比較した画像です。左側のマシンメイド(機械植え)では、数本の髪を機械で打ち込んでいきます。分け目は白さが目立ちます。右側の医療用ウィッグでは、ハンドメイドにより一本一本手植えをしています。近くで見てもウィッグであることが分かりにくくなっています。

写真②は、ウィッグの裏側、ベースと言われる部分の写真です。左側はおしゃれ用ウィッグ(マシンメイド)で、髪をマシンで縫い付けて丸みを持たせていきます。髪の毛がある方向けに考案されているので、通気性があり、中に髪を収めるという目的のため、目が粗く作られています。右側は医療用ウィッグ(ハンドメイド)で、総手植えと言われるウィッグの裏側になります。髪が全体の9割程抜けてしまう場合、ほぼ頭皮に近い状態になります。毛量が減るとウィッグのサイズが緩み、取れやすくなります。そのため頭の丸みにフィットさせ、サイズ調整しやすい1枚ベースになっています。



写真②

ウィッグ選びのポイント～自分が何を重視するのか～ 「今までと変わらない印象で」「イメージチェンジしたい」「予算」について

ウィッグ選びのポイントは、「ご自分が何を重視するか、何を優先するか」を考えて選びましょう。

例えば、今までとあまり変わらない姿でいたい、または、この機会にイメージチェンジしたい、新しいスタイルに挑戦したいなど、なりたい自分に近づける。ご自分の予算枠で選べるものはたくさんあります。

事前にカウンセリングでお伺いしていること 「着用時間と使用期間」「アレルギーの有無」「圧迫に強い、弱い」「使用する季節」について

- ウィッグの着用時間と使用期間
仕事を継続する場合、長時間つけていてもなるべくストレスが少ないものを選んだ方が良いと考えます。
- アレルギーの有無
人工毛の場合、化学繊維アレルギーがある方は、首や肌にウィッグが触れると皮膚が赤くなります。毛染め剤のアレルギーがある方は、人毛100%のウィッグも大抵の製品は毛を染めて作られていますので、肌に触れた際に赤くなる、もしくは痒みが生じる場合があります。
- 圧力に強い、弱い
日常的に帽子をかぶる方、長い髪を結んでいる方は、ウィッグ装着時に頭に圧がかかっても抵抗が少ないという傾向にあります。普段からあまり帽子をかぶらない、少しでも髪を結んでいると頭が疲れるという方は、ウィッグ装着に慣れていく必要があります。ウィッグは外れてしまわないよう、装着に少し圧迫感があります。
- 暑い時期のウィッグ
暑い時期は、どんなに通気性が良いものでも暑さを感じます。仕事をされている方は、職場からケア帽子の着用を勧めてくださるケースもあります。ケア帽子も沢山の種類があります。

ウィッグは通販でも購入できますが、購入後が困りごとの連続・・・ 「着ける位置」「髪の変化に伴う不安や不具合」「メンテナンス方法」について

ウィッグを用意できたら安心と思いがちですが、使い始めてから困り事が沢山出てきます。例えば、装着位置の不具合。着ける位置が5mm違うと装着感が全く違います。また、治療終了後、2か月程するとまた髪が生え始めます。生え始めは癖が伴うため、きつくなったり、ウィッグが外れそうになったりと、様々な不具合が出てきます。ウィッグは使う数だけ汚れ、傷みます。ウィッグの洗いや不具合の対処法についても、ご相談をお受けしています。

人の頭、形、額は十人十色。「似合わせカット」「サイズ調整」について



通販上では、すごくかわいく見えたウィッグでも、いざ届いてみると本当に自分に似合うのかと不安になります。お顔に合わせた「似合わせカット」や「サイズ修正」を行っています。ウィッグは髪型なので、様々なご希望に合った調整をしてくれる場所が必要です。

🌸 外見の変化に向き合う際の心のケア

慌ててウィッグを購入したり髪を短く切ってしまう前に、 どのような治療を行っていくのかを知る、知ると心の準備が出来る

多くの方が、「がんに罹患⇒抗がん剤⇒脱毛⇒ウィッグを用意しなきゃ!」と、気持ちが慌ててしまうと感じます。お電話で「先生からがん告知を受けてしまいました、どうしたらいいですか?とにかく不安で不安で…」泣いておられ、お話を聞くと「まだ今後何の治療をするのか分からない」とのこと。**分からないことが不安の根本だ**と思います。まずやっていただきたいことは、ご自身の状況、これからどういう方針で治療をしていくのかを**しっかり知ること**です。知っていくと心の準備が出来ます。そして、必要なものを一つ一つ準備していくと、病気と向き合うことが出来ます。

抗がん剤などで起きてくる外見の変化、体調の変化は**お一人お一人違います**。何か分からないことや不安な点があれば、主治医の先生や薬剤師さん、もしくは、がん相談支援センターの看護師さんなどに相談することをお勧めします。お話ししたり聞いたりすることで、気持ちが次第に整理されてきます。

ウィッグを準備するタイミングは、「治療中の仕事の有無」「治療スケジュール」「生活状況」により異なる

治療薬が髪にも影響するとなったら、ウィッグを探し始めます。その時に、**治療中も仕事を続けていくのか、お休みが取れるのか、どのくらいの期間抗がん剤治療を行うのかなど、治療については分かる**ところまで主治医の先生に聞いておく**と良い**と思います。そして生活状況、日中一人で過ごすのか、突然宅急便が来た時にどう対応するのかなどでも準備が違ってきます。

治療と仕事の両立の場合、職場の理解、どの程度話せているか

治療と仕事を両立する場合、職場にどの程度話**す**ことができ、どの程度理解があるのかですぐに**ウィッグが必要かどうか違ってきます**。帽子の方が楽ですし、暑い時期や体調が完璧でない時は締め付けが**とても辛い**とお聞きます。

治療に専念できる場合、体感的なストレスを減らす、外出するときのアイテムを準備する

治療に専念できる場合、体調の変化をまず観察します。体感的なストレスを減らしていく方が**楽**なので、家では何もつけないで過す方も多**い**です。

突然誰かが来たら困るので、気持ちの上がる帽子を準備しておいたり、タオル帽子の着用もお勧めしています。家にばかりいると気持ちが落ち込み、体力も落ちます。気分転換の買い物やちょっとした外出時に何を用意したらいいかを考えていきます。ウィッグだと締め付けが苦手、かゆくなる、頭が痛くなる、髪が減ってくると暑いとき汗が流れて目に入ることもあります。肌や頭皮に優しいケア帽子や日本手ぬぐいが涼しく快適だと言うご意見もあります。頭皮の保護と汗止めにもなります。

心の支え～外見の変化は、眉毛、睫毛、爪、肌などにも表れる～

髪の変化が落ち着いたと思ったら、別の変化が出てきて…眉毛や睫毛であったり、爪や皮膚であったり、知らずにいてそれらが起こるととてもショックに感じます。**一斉に全てが変化するわけではないので順番に対応していく**。がん相談支援センターには様々な情報があるので、相談に行かれると、気持ちが少し安心するかと思います。

にこげ 和毛について



髪は抗がん剤の影響が出ると毛母細胞が小さくなり、根元か毛先が分からなくなってしまいます。方向性が失われた髪はシャンプーの時に絡み合ってほどけなくなることがあります。抜け落ちた髪はウィッグ等に再利用しようとしてもできません。スマイルハート、スマイルクローバーでは、髪**の長い方は**自分の髪を治療前にとっておきましょうと伝えています。その髪で**にこげ**和毛という帽子の下に添える髪を制作しています。帽子と一体型、あるいは髪と帽子が脱着できるものがあります。

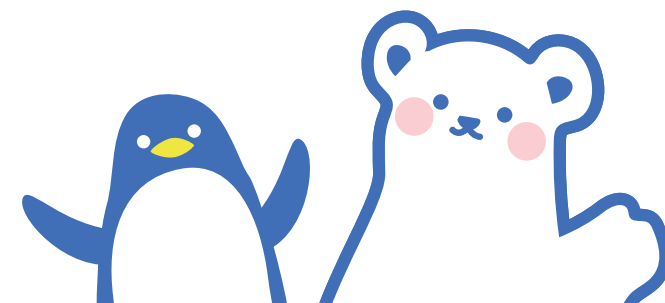
切った髪は自分に戻すという形で、心の支えになるものが**和毛**なのではないかと考え、チームで取り組んでいます。

見た目を整えることで、社会との接点を維持できる方が多いと実感、 「自信につながっていくことがうれしい」という声

髪が全体の第一印象に占める割合はとても大き**い**です。皆さん、まずはウィッグとおっしゃる方が多いですが、帽子でも好きなターバンでも**いい**です。見た目を整えることで、治療と仕事が両立できたり、地域と関わる**ことができたり**、ご家族・ご友人と出かけたり、社会との接点を維持することができるのだと実感しています。

アピアランスケアとは、その方が“自分らしく”“心地よく” 心がご機嫌に社会生活を過ごすための手法でありサポート

スマイルハートを立ち上げた時からテーマがあります。私の母もがん経験者で、長野赤十字病院にお世話になっていました。母は、一人では不安なため私は常に同行していました。待合室で待っていらっ**し**やる患者さんたち、下を向いている方が多いですね。少しでも自信をもって前を見れたらいいな、どうしたらそう**な**ってもらえるかとずっと感じていました。これからもずっと心に寄り添って笑顔を咲かせるお手伝いをしたい、常にこの気持ちでお仕事をさせていただいています。



『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	8/25(月)	9/22(月)	10/27(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	11/10（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
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2回「がんと栄養」	10/6（月）	管理栄養士 神林 千加
第3回「リンパ浮腫について」	2026/2/9（月）	リンパ浮腫セラピスト 寺嶋 みゆき

【開催時間】 14：00～15：00 【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）

【仕事と治療の両立支援】

がん患者さんの為の個別就労相談会

※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

当日
参加可

個別就労相談会日程

時間：13時～16時

2025年	8/20(水)	2026年	1/21(水)
	9/17(水)		2/18(水)
	10/15(水)		3/18(水)
	11/19(水)		
	12/17(水)		

随時受付中

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。

ハローワーク出張相談会 も行っていきます

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。

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

冷製トマトすまし汁

温かいものも、冷やすと食べやすくなります。
トマトの旨みと和風出汁の旨みは相性よく食べられます。



材料(2人分)

- トマト：4分の1個
- 春雨(乾燥)：20グラム
- 三つ葉：適量
- ┌ ●和風だし：1.5カップ
- A │ ●薄口しょうゆ：小さじ1
- └ ●塩：ひとつまみ
- みりん：小さじ1 ●酒：小さじ1

栄養量(1人分)エネルギー：49キロカロリー

■作り方

- ①トマトは1cm角に切る。(皮をむいてもよい)
三つ葉は2cmの長さに切る。
春雨は戻して食べやすい長さに切る。(切ってから戻してもよい)
- ②鍋にAの調味料を入れて火にかける。
- ③ふつふつとしてきたら火を消してトマトを加える。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に春雨を入れ④をそそぎ、三つ葉を飾って完成。