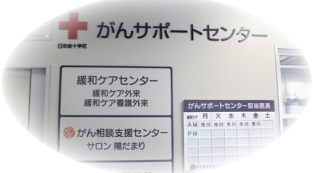


がんサポートセンター ご案内

保険診療	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(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)
無料	緩和ケア看護外来 	今後のことが不安、落ち込んで誰かに気持ちを話したいなど、相談したい方。 認定看護師が対応します。
	受付時間 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時	担当 佐藤・池田 溝口・南澤
無料	がん相談支援センター 	がんに関することならなんでも。 当院を受診していなくても、匿名での相談も可能です。
	相談対応時間 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて	担当 南澤・桜沢・佐藤 溝口・池田・河村
無料	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 毎週月曜日(当院休診日を除く) ※現在、新型コロナウイルスの関係で中止しています。 10時～13時30分 詳細は、がん相談支援センターにお問い合わせください。	
無料	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(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



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

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

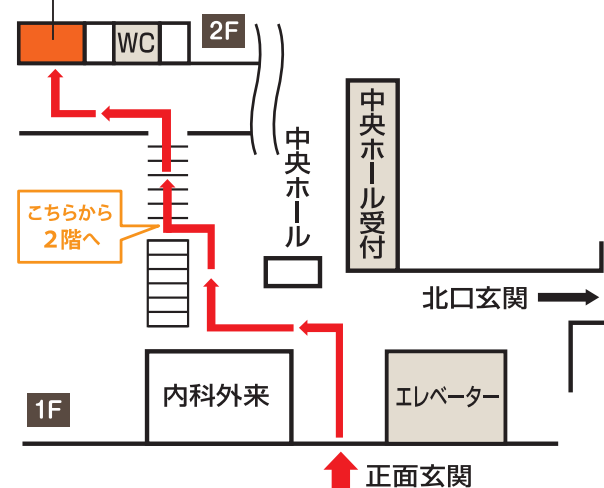
TEL.026-226-4131 (代表)

【相談専用】TEL.026-217-0558 (直通)

<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



陽だまり スケッチ

目次	● 仕事と治療の両立支援	P1
	● 陽だまりスケッチ版 ミニがん教室	P3
	● 就労相談日程・タオル帽子について	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。

【仕事と治療の両立支援】治療を続けながら働き続けることを希望される方へ

治療をする上で仕事は休んだ方が良いのか、仕事をするに当たりどのような事に注意したら良いか、会社にはどのように説明したら良いかなど、ご本人だけでは対応困難な事があるかと思います。また、仕事を続けながら治療することで、頑張り過ぎていつの間にか脳疲労(ストレス)が蓄積していることもあります。当院では、脳疲労を回避し、仕事と治療を両立する為のサポート体制があります。仕事について気がかりなことがある方は、ご相談ください。



両立支援の検討は、労働者からの申出から始まります。
具体的には以下の流れを相談員がお手伝いさせていただきながら行います。

①主治医へ【勤務情報】の提供をお願いします。

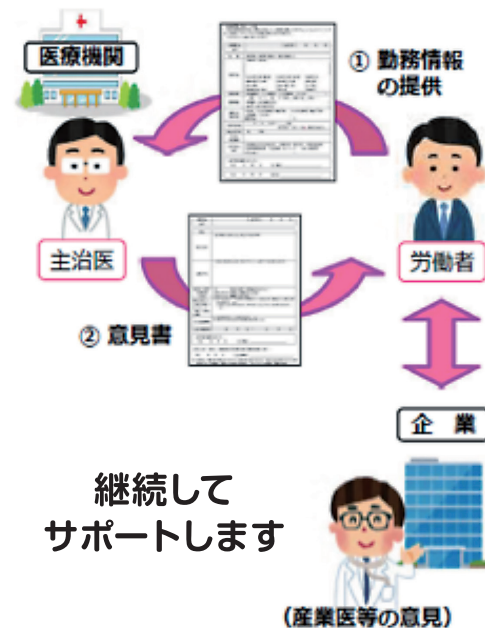
(記載方法は相談員がお手伝いします)

- 勤務内容や雇用形態、勤務時間、利用可能な制度など
- 事業者として知りたい情報
(仕事を継続する上で配慮した方が良い点や、今後の治療スケジュールなど)

②勤務情報の内容を元に【主治医意見書兼診断書】を作成し、お渡しします。

(主治医意見書は保険適用となります)

- 現在の症状
- 今後の治療予定や治療中の就業継続の可否
- 業務内容について職場で配慮していただいた方が良い点とその期間など



ご相談は【がんサポートセンター】をご利用ください
【相談専用】TEL026-217-0558(直通)
相談受付／平日9時～17時
TEL.026-226-4131(代表)

予約
不要

治療後も自分らしく生きるために

病気の治療中や入院後は、みんな体力が落ち、仕事のパフォーマンスも下がることが分かっています。

身体やこころの病気で休職した人の復帰後のパフォーマンスは病気になる前の

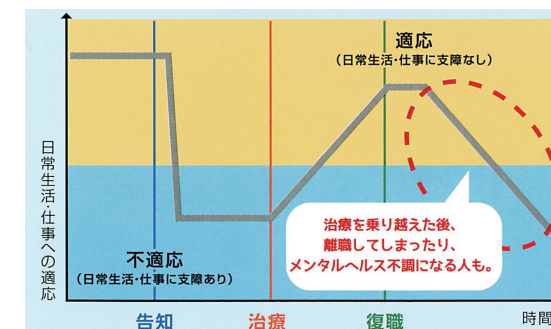
約8割

「職場や家族にこれ以上迷惑をかけたくない」と考える人

60%

治療後パフォーマンスは下がっているにもかかわらず、
今までのように頑張りすぎてしまうことがあります。

患者さんのその後を追うと…



自分の状態をチェックして
頑張りすぎをコントロール
しましょう!!

※平成30年度厚生労働省労災疾病臨床研究事業「治療と職業生活の両立におけるストレスマネジメントに関する調査」における経験者調査の結果より

こんなことはありませんか？

前は十分に
こなせていた
仕事が
終わらない

家に帰ると
ぐったりして
何も
したくない

一度に複数の
事を言われると
混乱する

ちょっとした
ことで
職場の人や
家族に当たって
しまう

こんな経験をしたら、それは脳が疲れている**脳疲労**です

脳疲労に気づいたら早めに対処しましょう。
自分でできる対処方法

脳の疲労度チェックが
できます♪▼

しっかり
寝る

休息・休暇
をとる

気晴らし
をする

仕事量を
減らす



※厚生労働省労災疾病臨床研究事業「ストレスマネジメントガイドブック」より引用



陽だまり
スケッチ版

ミニがん教室

年5回開催されてきた「ミニがん教室」。今年度は新型コロナウイルスのため、開催が見送られてきました。今後も開催の目処が立たないため、陽だまりスケッチ版「ミニがん教室」として講師の先生の講義を掲載します。今回は予定されていた2020年12月21日(第4回)「がん治療とお金の話」と、2021年2月22日(第5回)「がんのリハビリテーションについて」です。



がん治療とお金の話

◆講師:当院 社会福祉士 河村 雅宏

「抗がん剤治療にはどれくらい費用がかかるのでしょうか?」「治療で仕事を休まなければならないのですが、生活費用が心配です。」がん相談支援センターには患者さんから様々な相談が毎日のようにあります。その中で、治療への不安とともに医療費、生活費を含めた経済的不安の相談も多く寄せられます。がんは今や一部の方がり患する疾患ではなく、日本で生活される多くの国民にり患の可能性のある疾患となっています。日常のリスクとして考えていかなければなりません。がん治療に際しては、従来の手術に加えて、抗がん剤治療・放射線治療といった高額かつ長期の治療も医師から提案されることがあります。残念ながら、がん治療に特化した医療費助成制度や生活費の補填額は公的にはとても少ないのが現実です。是非、民間の生命保険会社で提供されている疾病保険などを検討されることをお勧めします。

さて、現在のがん治療の標準治療はすべて公的医療保険でカバーされています。ご自分の加入されている医療保険制度を知っておくことが大切です。一般的に70歳以上は、高齢受給者証もしくは後期高齢者医療制度の適用となります。その方々の医療費は一部高額所得者を除き、外来・入院の医療費は定額負担となっており、治療後にイメージされている何十万といった請求は回避できます。逆に小児の患者さんは、福祉医療制度または小児慢性特定疾病医療費助成制度の利用で医療費負担は軽減できます。

しかし問題は、就労・子育て世代の方々の医療費負担です。医療費はそれぞれの医療保険の制度での対応となりますが、共通して高額療養費の月額負担分までは支払いが必要となります。国民健康保険や全国協会健康保険については、それ以外の負担軽減はありません。組合健康保険や共済組合に加入している方やその被扶養者の方は、ぜひ、ご自身の保険者に付加給付を確認してみてください。負担額の軽減が期待できます。また、母子・父子家庭でお子さんが20歳以下の世帯の方は、ご自身も福祉医療制度に該当していませんか?ご自身に障害者手帳取得(身体・知的・精神)の可能性はありませんか?もし、福祉医療制度の適用となれば、医療費の負担は大きく軽減します。

また、就労休業に対しては、傷病手当の取得の可能性があります。給付金額は思ったより低額であり、会社に収める費用(社会保険料等)の支払いで多くがなくなってしまう現実があります。



生活費と医療費を考えていかなければならないこの世代は経済的に多くの問題が発生します。お困りの際には是非、当院【がん相談支援センター】にご相談ください。皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

がん治療の成績は日々改善してきており、がんと共に生きていく時代へと変わりつつあります。それはがん治療を生活の中に取り込んでいくことを意味します。がん治療と仕事の両立、人生設計の変更等、これまで予想しなかったことに戸惑うことが多くあります。当院【がん相談支援センター】は、がん患者の皆様の生活を共に支えていける存在になりたいと日々努力を重ねています。今後ともよろしく願いいたします。



がんのリハビリテーションについて

◆講師:当院 理学療法士 関塚 修久

がんは一昔前までは、いわゆる不治の病と言われてきました。しかし、最近では「2人に1人はがんになる」と言われるほど我々の生活において身近な問題となっています。2015年には5年以上生存率が5年末満生存率を上回りました。つまり、がんと共存する時代になってきたと言えます。その一方で、リハビリテーション医学関連の書籍には最近までがんのリハビリの記述は少なく、がんのリハビリテーションについての解説はあまりみられませんでした。

しかし、最近の知見では、がんに関連した“怠惰感=だるさ”について、運動による改善効果が提唱され始めています。“だるさ”の原因のひとつに、治療の副作用による筋力低下により、日常生活動作における消費エネルギーが増大すると言われています。この“だるさ”については治療中の状態に合わせて、有酸素運動または少量かつ頻回な運動を行うことによって、精神的苦痛を和らげる効果があるとされています。運動が行えない方やすでに体力低下が進行してしまった患者さんでも、手すりや住宅改修、食事・排泄などに対する自助具を用いたり、意思疎通困難な方に対してもコミュニケーションツールなどを用いて日常生活動作への自立・介助量軽減が期待できます。



令和3年度のミニがん教室 予定

今後の開催予定は未定となっています。今後のコロナウィルスの感染状況等、様子を見ながらの開催となります。開催予定が決まり次第、当院ホームページまたは陽だまりスケッチ等にてお知らせいたします。



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。

- 〈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

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

2021年	4/21(水)		10/20(水)
	5/19(水)		11/17(水)
	6/16(水)		12/15(水)
	7/21(水)	2022年	1/19(水)
	8/18(水)		2/16(水)
	9/15(水)		3/16(水)

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分

※現在新型コロナウイルスの関係で、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

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。

手作りタオル帽子をご用意しています！

がんサポートセンター内で、これからがん治療を始める方、現在がん治療中の方を対象に手作り帽子をさしあげています！

手作り帽子は、サロン陽だまりのボランティアさんが心を込めて作ってくださったものです。

タオルの寄付
お待ちしております！

- フェイスタオルサイズ
- 未使用のもの
- 企業名がないもの

※白無地以外のものをお願いします。

柄は落ち着いた感じのものや明るいデザインのものが大歓迎です。

がん患者さんの食事レシピ検索サイトCHEER(チアー)より

おすすめレシピ紹介

落とし卵の簡単オーブン焼き

カレー粉など香辛料は風味を効かし、塩味が薄くても美味しく食べられます。トースターで出来る、簡単卵料理です。



材料(2人前)

- ほうれん草：60グラム
- 黄パプリカ：20グラム
- ミニトマト：2個
- 卵：2個
- バター：2グラム
- コンソメ顆粒：小さじ1
- カレー粉：適量
- こしょう：適量

栄養量(1人分)エネルギー：89キロカロリー

■作り方

- ①ほうれん草は3cm程度の長さに切る。黄パプリカは1cm幅、3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ②フライパンを火にかけ、バターを溶かし①を炒める。具材に火が通ったらコンソメ顆粒で味付けをする。
- ③ココットなど耐熱容器に②を入れ、上から卵を落とし、カレー粉とこしょうをふりかける。
- ④③をトースターで約20分加熱し完成。(180℃で10分)

あさりとメカブの春スープ

春の食材を活用した食物繊維たっぷりのスープです。オリーブオイルを加えることで、腸の蠕動運動の改善を期待します。



材料(2人前)

- あさり：60グラム(10粒程度)
- 生メカブ(加工済みでもOK)：30グラム
- 根生姜：適量
- 和風だし：240ミリリットル
- 薄口しょうゆ：大さじ3分の2
- 酒：小さじ1
- オリーブオイル：小さじ2分の1

栄養量(1人分)エネルギー：22キロカロリー

■作り方

- ①あさは塩抜き後、優しく洗って表面の汚れを落とす。
- ②メカブは茎と耳を切り分け、耳の部分を千切りにする。(加工済みであれば下処理不要)
- ③生姜は皮をむいて3cm長さの千切りにする。
- ④和風だしの入った鍋に①を入れ、弱火でゆっくりと加熱する。(アクは適宜取り除く)
- ⑤あさりの出汁で白濁してきたら、酒、薄口しょうゆで調味する。
- ⑥火を止めたら②とオリーブオイルを加える。器に盛り付け、③を飾って完成。