

# ＊＊＊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、落ちつかないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>診療日・受付時間</th> <th>担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分</td> <td>市川 (腫瘍内科部長)</td> </tr> </tbody> </table>	診療日・受付時間	担当	月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分
診療日・受付時間	担当				
月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分	市川 (腫瘍内科部長)				
無 料	緩和ケア看護外来	今後のことに対する不安、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。			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>受付時間</th> <th>担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月～金(当院休診日を除く) 9時～17時</td> <td>佐藤・池田 溝口・南澤</td> </tr> </tbody> </table>	受付時間	担当	月～金(当院休診日を除く) 9時～17時
受付時間	担当				
月～金(当院休診日を除く) 9時～17時	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いなくても、匿名での相談も可能です。			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>相談対応時間</th> <th>担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて</td> <td>南澤・桜沢・佐藤 溝口・池田・河村</td> </tr> </tbody> </table>	相談対応時間	担当	月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて
相談対応時間	担当				
月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて	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。			
無 料		<table border="1"> <thead> <tr> <th>開催日・時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>毎週月曜日(当院休診日を除く) 10時～13時30分 ※現在、新型コロナウイルスの関係で中止しています。 詳細は、がん相談支援センターにお問い合わせください。</td> </tr> </tbody> </table>	開催日・時間	毎週月曜日(当院休診日を除く) 10時～13時30分 ※現在、新型コロナウイルスの関係で中止しています。 詳細は、がん相談支援センターにお問い合わせください。	
開催日・時間					
毎週月曜日(当院休診日を除く) 10時～13時30分 ※現在、新型コロナウイルスの関係で中止しています。 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。			
無 料		<table border="1"> <thead> <tr> <th>開館日・時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火～金(当院休診日を除く)(月曜休) 9時30分～17時</td> </tr> </tbody> </table>	開館日・時間	火～金(当院休診日を除く)(月曜休) 9時30分～17時	
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

**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

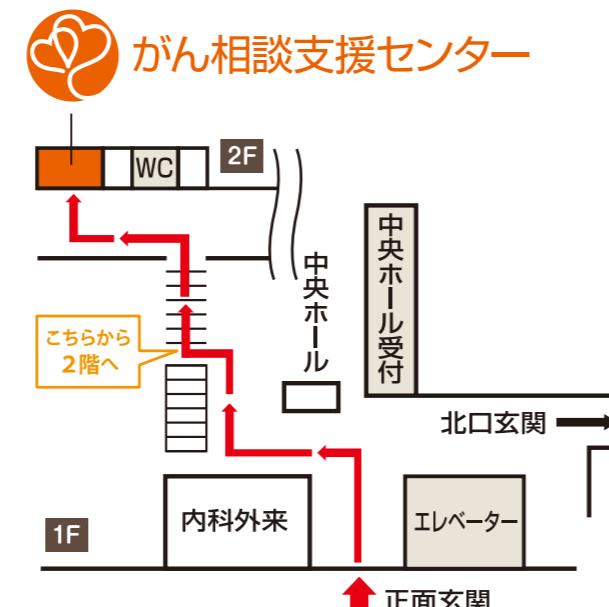
〒380-8582 長野市若里5丁目22番1号

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情報誌 2021年11月発行 第25号



日本赤十字社 長野赤十字病院  
Japanese Red Cross Society

# 陽だまりステッキ

目次	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アピアランスケア特集 抗がん剤治療による副作用【皮膚の変化】について .....P1</li> <li>●「がんと向き合う週間」報告 .....P3</li> <li>●就労相談日程・がん情報冊子コーナー紹介 .....P5</li> <li>●おすすめレシピ紹介 .....P6</li> </ul>
----	---



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

# 特集

# アピアランスケア

VOL.2

## 「抗がん剤治療による副作用【皮膚の変化】」

について



外見をケアすることで気持ちが明るくなり、治療にもプラスの影響があります。治療に伴う身体的な痛みよりも、外見の変化の方が苦痛だと考える方が多くいることが分かっています。治療中も外見的にその人らしさを保ち、今まで通りの生活をすることが、より自分を肯定的に捉え、痛みを和らげ、QOL(生活の質)を向上させていくことに繋がります。治療のためだからと諦めるのではなく、“社会の一員として生きる”“自分らしく生きる”ために積極的に外見ケアを行い、おしゃれを楽しんでみましょう。

Q

抗がん剤により肌にも変化が出ますか？

A

乾燥しやすくなります。肌が黒っぽくなることもあります。肌のケアを心がけましょう。入浴や洗顔、肌の保護、UVケアでお肌を守りましょう。お湯はぬるめでしっかり石鹼を泡立て、肌を包み込むように洗います。皮膚に石鹼が残らないように十分すすぎましょう。入浴後は保湿クリームを塗って乾燥を防ぎます。

Q

肌の黒ずみやシミ、手術の傷が気になります。

A

カバーメイクで目立たなくすることができます。カバー効果の高い肌色クリームを塗るだけで、気になるところを目立たなくする事ができます。



皆さん、「アピアランスケア」という言葉をご存じですか？

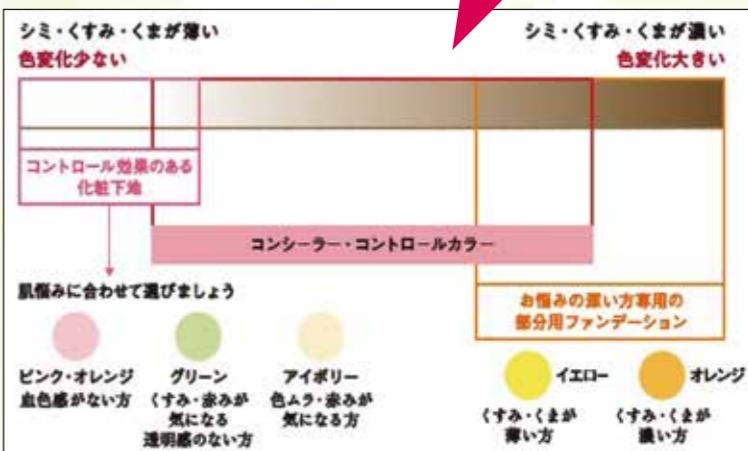
アピアランスとは「appearance=外観・外見」、ケアとは「care=手当・世話・ケア」をするという意味です。また、アピアランスケアは【その人らしく生きることをサポートすること】と、国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センターにおいて定義されています。

## 元気にみえるメイクポイント7ガ条

- ① 化粧前に油分を含んだスキンケアでたっぷり保湿する(肌につやを出す)
- ② 肌全体は薄く、目の周りのくすみはしっかりとファンデーション類でカバーする。(疲れた印象を払拭します)
- ③ 眉を描く。  
脱毛中は眉頭を眉骨の位置に描くと自然に仕上がる(表情がはっきりします)
- ④ アイライナー(または濃い色のアイシャドウ)でアイラインを引く(目力がでます)
- ⑤ 笑った時に頬の筋肉が盛り上がる部分に頬紅を入れる(笑顔が強調されます)
- ⑥ 肌はグロスなどでつややかにします(みずみずしい人に見えます)
- ⑦ 仕上げに鏡をみて思いきり笑う(笑顔筋を鍛えます)

色選びの参考に！

\*今はマスク生活ですから、  
眉と目の周りのくすみカバー、  
アイラインを細く入れるだけ  
でも印象が違ってきますよ。



※スヴェンソン 化学療法をはじめる方のための脱毛・外見ケアマニュアル  
東大病院 外見ケアワーキンググループ2016.10 Ver1.0  
ピンクリボンNEWS 2021春号 Vol10 No1より引用(一部抜粋 一部編集)

抗がん剤による皮膚障害や  
治療中のスキンケアの  
アドバイスが満載!!

ご希望の方に  
こちらのパンフレットをお渡ししています。



# 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!



長野県では毎年10/15から1週間、長野県がん対策推進条例に定める「がんと向き合う週間」が行われています。当院も地域がん診療連携拠点病院として、がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを啓発すると共に、がんになっても自分らしく生活できることを目指して「がんと向き合う週間」を開催しています。

- パネル展示を行いました ①

## 職場に提出する診断書が必要なら、“仕事と治療の両立支援”を利用しましょう

**【自分のストレス状態をチェックしましょう】**

一度に複数の事を言われると混乱する  
家に帰るとぐったりして何もしたくない

こんな経験をしたら、それは**脳疲労（ストレス）**状態です。仕事を続けながら治療する事で、頑張り過ぎていつの間にか脳疲労（ストレス）が蓄積している事もあります。

**脳疲労（ストレス）を感じたら早めに対処しましょう！**

◆自分でできる対処法  
しっかり寝る  
気晴らしをする  
休息休暇をとる  
仕事量を減らす

当院では、社会保険労務士・産業保健総合支援センター（さんぽセンター）・ハローワークとも連携し、皆様の仕事と治療の両立支援をサポートしています！

**【がんと診断された…】**

会社にはどう説明したらいい？  
周りから治療に専念するよう言われた。仕事と治療は両立できる？

職場に提出する診断書に、今後の治療スケジュールや職場で配慮が必要な点などを示した主治医意見書を書いてもらいましょう。

①勤務情報を作成します（相談員が作成をお手伝いします）  
◆勤務形態や会社が仕事をしてもらううえで知りたい情報  
例）仕事を継続するうえで会社が配慮した方が良い点  
今後の治療スケジュールなど

②主治医に提出します

③ご本人の希望を伺いながら“主治医意見書兼診断書”を作成（主治医意見書は保険適応となります。）  
・現在の症状と今後の治療予定  
・治療中の就業継続の可否  
・仕事をするうえで職場で配慮した方が良い点とその期間等  
※相談員がご主治医と相談しながら作成のお手伝いします。

④外来受診時、主治医からご本人へ診断書をお渡しします。

⑤勤務先に提出します  
●主治医意見書兼診断書を勤務先へ提出するメリット  
会社と働き方について根拠をもって相談できます。また、会社側もどう配慮したら良いか分かりやすくなります。

両立支援とは、厚生労働省が推進している制度であり、働く世代でがんや神経難病、脳疾患などの病気にかかった時に、職場に配慮してもらいながら仕事を継続できるようにする支援のことです。具体的には、職場に治療を理解してもらうために、「主治医意見書」という形で診断書を提出することです。また、治療をしながら仕事をしていると、いつも通り仕事をこなそうとして、つい頑張り過ぎてしまい、いつの間にかストレスが蓄積していることがあります。

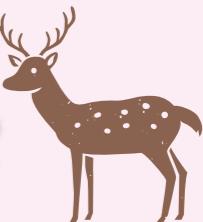
長野赤十字病院では、ストレスを回避し、仕事と治療を両立するためのサポート体制があります。まずはお気軽にご相談下さい。



がんと向き合う週間が、これまで不安や悩みを一人で抱え込んでこれられた方が、まずは相談してみよう！と一歩を踏み出せるきっかけ作りになってもらえたたら幸いです。今まで知らなかった情報や知識が得られる事で、前に進むための新しい選択肢が生まれるかもしれません。皆様が自分らしく充実した毎日を過ごせるよう私たちは全力で応援していきます！

- パネル展示を行いました ②

## がん相談支援センターについて



「がん相談支援センター」は、全国のがん診療拠点病院などに設置されている相談窓口です。がんの治療や療養に際して、患者さん、ご家族、地域の方々のさまざまなご相談に応じています。具体的には、以下のような相談に応じています。どなたでも無料で利用できます。

**Q 不安で色々考えてしまいます…**

**A** 不安な気持ちを話してみませんか？少し気持ちが楽になるかもしれません。どのような事を不安に思われているのかお話をうかがいます。

**Q 病気について詳しく知りたい**

**A** 国立がん研究センターがん情報サービスのパンフレットをお渡しできます。信頼できる情報を一緒に探します。

**Q 医療費が高額になつたらどうしよう？**

**A** 高額療養費制度があります。限度額申請の方法など具体的にご説明します。また、医療費について社会福祉士と相談できます。

**Q 抗癌剤の副作用が心配…**

**A** 脱毛や皮膚・爪の変化など外見の変化の対応についてお話しします。また、具体的に食事や栄養について栄養士と相談もできます。

**Q 同じ体験をした人とつながりたい**

**A** “サバイバーネット、がんサバイバー・クラブ、PinkRing”などをご紹介します。インターネットでつながる交流の場があります。

**Q 子供や親に病気のことをどう伝えたら良い？**

**A** 一緒に考えます。参考資料をお渡しできます。

**Q 遺伝子検査とはどんな検査ですか？**

**A** その人の病気に合った治療を探すための検査です。パンフレット・冊子を用いてご説明します。

**Q セカンドオピニオンを受けるにはどうしたらいい？他の病院の意見を聞きたいです。**

**A** 手続き方法などをお話しします。

**Q 仕事について相談したい**

**A** 両立支援の他、社会保険労務士やハローワークとの相談もできます。



その他ご希望の方に、「生活の工夫カード(A4版)」をお渡しします。ご希望の方は、お気軽に2階「がんサポートセンター」スタッフにお声かけ下さい。





## 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

申し込み締め切り:各開催の前日17時まで

2021年 11/17(水)

12/15(水)

時間:13時~16時

2022年 1/19(水)

2/16(水)

3/16(水)

秘密  
厳守

相談  
無料

相談時間  
1人30分

※現在新型コロナウィルスの関係で、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。



## 最新のがん治療情報が満載 がん冊子 コーナー

当院1階  
中央棟エレベーター横



がん患者さんへ最新の情報を届けするため、「がん冊子コーナー」を設置しております。冊子は病名ごとで、診療の流れ、検査と診断、病期(ステージ)、最新治療情報などが掲載されています。

### ★がん冊子

- 各種がんシリーズ
- がんと療養シリーズ
  - ・もしもがんと言わいたら
  - ・がんの療養と緩和ケア 他
- 社会とがんシリーズ
  - ・家族ががんになったとき 他

発行元:国立がん研究センターがん情報サービス

がんに関する情報誌も設置しております

がん患者さんの食事レシピ検索サイトCHEER(チア)より

## おすすめレシピ紹介

### 鶏と昆布の五目ご飯



炊飯器を活用した時短レシピです。

1度に2品分作れるので体調が優れない時でも作りやすいです。

材料(3人前)

- 精白米:1合 ●水:1合分
- 鶏もも肉(皮なし):180グラム
- 塩麹:15グラム ●昆布佃煮:10グラム
- 根生姜:1かけ ●薄口しょうゆ:小さじ1
- 枝豆(さやを除く):30グラム
- かいわれ大根:適量
- 白炒りごま:適量



栄養量(1人分)エネルギー:285キロカロリー

### ■作り方

- ①鶏肉を塩麹に漬ける。(30分以上。鶏肉は塊でも、1口大でもOK)
- ②根生姜は皮をむいて千切りにする。かいわれ大根は根を落とし、3cmの長さに切る。枝豆は茹でて身を出しておく。
- ③研いだ米、水、生姜、昆布佃煮、薄口しょうゆを炊飯釜に入れる。
- ④③に①をのせ、通常炊飯する。
- ⑤炊き上がったら鶏肉を別皿によけ枝豆を混ぜ込む。
- ⑥⑤を器に盛り付け、鶏肉、かいわれ大根をのせ、白炒りごまを上から散らして完成。

### りんごとパプリカの甘酢サラダ

パプリカにはビタミンCが豊富に含まれています。りんごのさわやかな酸味が食欲増進にも働きかけます。



材料(2人前)

- 赤パプリカ:4分の1個
- 黄パプリカ:4分の1個
- 白菜:3分の1枚 ●塩:ひとつまみ
- りんご:8分の1個
- A ●寿司酢:小さじ2
- こしょう:少々(ひと振り)
- 白炒りごま:適量



栄養量(1人分)エネルギー:18キロカロリー

### ■作り方

- ①パプリカは3cm長、5mm幅の細切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと茹で、冷水で冷やす。白菜もパプリカと同様に切り、ボウル等で塩もみをする。5分後、水気をよく絞る。
- りんごは皮をむき、5mm幅でいちょう切りにする。
- ②①を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ボウルにAを入れ混ぜる。②にかけ、白炒りごまを散らして完成。