

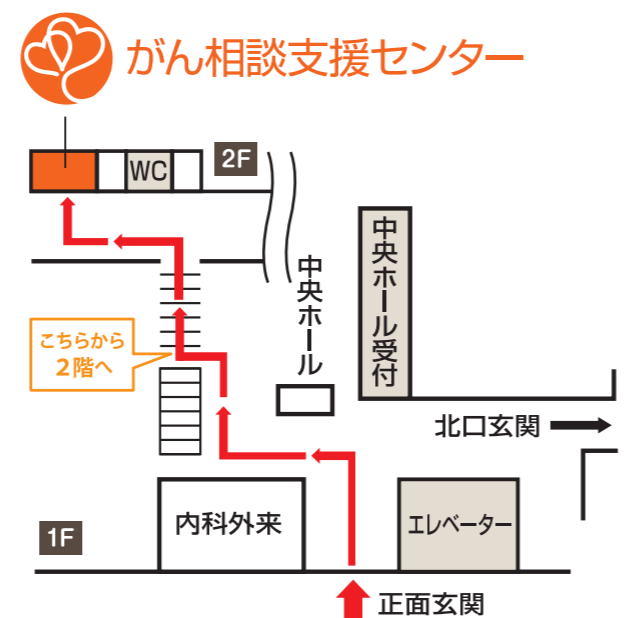
保 険 診 療	緩和ケア外来 (紹介予約制) 	痛みや吐き気、だるさなどつらい症状が続いている。 夜眠れない、落ち着かないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。	診療日・受付時間 月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分	担当 市川 (腫瘍内科部長)
	緩和ケア看護外来 	今後のことが不安、落ち込んで誰かに気持ちを話したいなど、相談したい方。 認定看護師が対応します。	受付時間 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時	担当 佐藤・池田 溝口・南澤
無 料	がん相談支援センター 	がんに関することならなんでも。 当院を受診していなくても、匿名での相談も可能です。	相談対応時間 月～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
	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 <small>詳細は、がん相談支援センターにお問い合わせください。</small>	
	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
 ※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



目次	●特集 AYA世代のがんについてP1
	●就労相談日程・仕事と治療の両立支援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

特集

AYA世代のガンについて



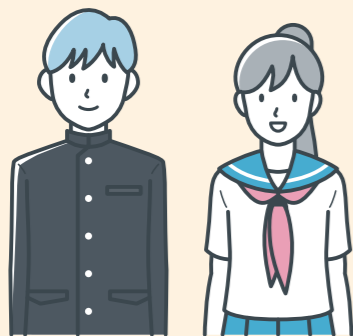
AYA (AYA: Adolescent and Young Adult) 世代という言葉をご存知でしょうか？

思春期(Adolescent 15歳～)から若年成人(Young Adult 30歳代まで)の年代の方たちがこう呼ばれています。進学・就職・結婚など大きな転換期を迎える時期にガンと診断されると、様々な影響を受けることがあり、成人のガンに比べて情報を見つけることが難しく、不安を抱く人も少なくありません。

心と体の成長・発達段階における変化

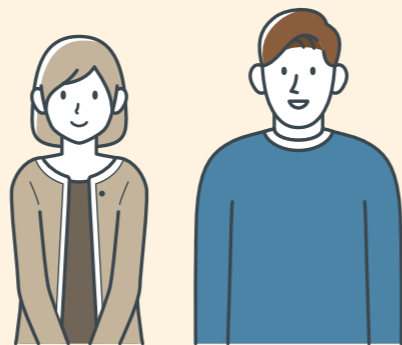
思春期

男性的・女性的な身体つきとなり、身体の変化に対する不安や恥じらいを持ち始めます。気持ちのコントロールの難しさに戸惑いながら自分と向き合う時期が思春期です。共感できる仲間や、時にはそれ以外の集団の中で自分は何者なのか、何の為に生きているのかなどを絶えず探し求めます。



若年成人期

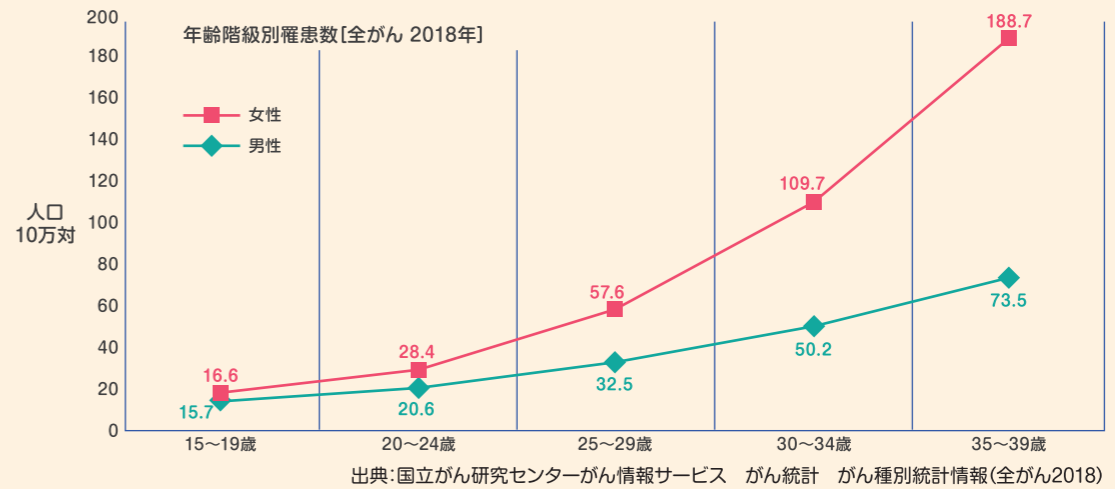
自己の意志に基づき自らの行動を調整していこうとする行動で、対人関係の基盤となる自己統制が可能となり、次世代を産み育てるといふ、責任を意識した行動がとれるようになります。特定の人と親密性や連帯感を体験し、自己の意味を見出していく時期が若年成人期です。



AYA世代のガン

日本では年間約100万人の方が、新たにかんを発症すると推定されています。「国民の2人に1人が“がん”に罹患する」と言われても、AYA世代には遠い感覚ではないでしょうか。AYA世代は、体の変調を相談することが少なく、がんなどの病気に罹っていても自分では気が付きづらく、つい無理をしてしまい、受診が遅れがちとなります。

日本での人口10万人あたり1年間にガンと診断されたAYA世代の患者数



ガンには病理学的に上皮(臓器の表面)に発生するガンと、上皮よりも少し深い場所から発生する肉腫の2つに分けられます。AYA世代のガンは、小児で発症するガン(白血病や脳腫瘍など広い意味で肉腫と呼ばれるもの)と、成人で発症するガン(40歳以上の成人、高齢者に発生する肺ガンや乳ガンなど、臓器にできるガンが中心)の両方が存在し、年代によって違いがあります。15~39歳に発症するガンは、若いほど小児型のガンが多く、年齢と共に成人型のガンが増えます。

AYA世代に多いガン 上位5位 ※ ()内は全ガンに占める割合

	1位	2位	3位	4位	5位
15~19歳	白血病 (24%)	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 (17%)	リンパ腫 (13%)	脳腫瘍 (10%)	骨腫瘍 (9%)
20~29歳	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 (16%)	甲状腺ガン (12%)	白血病 (11%)	リンパ腫 (10%)	子宮頸ガン (9%)
30~39歳	女性乳ガン (22%)	子宮頸ガン (13%)	胚細胞腫瘍 性腺腫瘍 (8%)	甲状腺ガン (8%)	大腸ガン (8%)

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス 小児・AYA世代のガン罹患2.小児・AYA世代のガン種の内訳の変化

- 15~19歳: 白血病、生殖細胞から発生する胚細胞腫瘍・性腺腫瘍、リンパ腫、脳腫瘍など
- 20~29歳: 胚細胞腫瘍・性腺腫瘍、甲状腺ガンなど
- 30~39歳: 女性乳ガン・子宮頸ガン・大腸ガンなど成人に多いガンが多くなります。

がんの初期症状

がんの初期症状はがんの種類によって異なります。AYA世代発症のがんには分類が不可能な稀ながんも多いことから、特定の症状をあげることは難しいといえます。

特に気をつけたい症状

医学的に説明のつかない痛み

原因のわからない腫れやしこりが何週間たっても元に戻らない

出血することが多い

理由のわからない強い疲労感が続く

数週間で体重が激減した

形や色、大きさが変化するほくろがある

定期的にチェックし、上記以外も含め異常を感じたら早めに受診することで、早期診断につながります。

AYA世代発症のがんは、受診や治療開始までに時間がかかってしまいがちとされています。また、がんはその種類や進行度によって状態もさまざまです。治療方法などを主治医とよく話し、自分の状態を正確に把握することが大切です。

病気のこと、検査や治療などについて、もっと詳しく知りたいと思った時は…



がん情報を探す時の5つのポイント

1

今、必要な情報は何かを考える

メモに書き出すことで頭の中を整理できます。

2

インターネットを活用する

たくさんの情報を簡単に得られます。

3

がん相談支援センターを利用する

情報の探し方がわからないとき、相談員と話そうちに問題が整理できることもあります。

4

信頼できる情報であるか考える

情報は信頼性が大切です。いくつかの情報を照らし合わせ、主治医に相談してみましよう。

5

行動する前に周囲の意見を聞く

得られた情報を元に、周囲に意見を求めることで判断の助けになります。

がん情報を見極める3つのポイント

1 いつの情報なのか？

研究が進むにつれて医学は進歩しています。これまで信じられていた情報が、研究が進んで間違っていたことが明らかになる場合もあります。

2 誰(どこ)が発信している情報なのか？

薬、食品など、企業による販売目的の広告でないか確認しましょう。著明な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合には、必ずしも科学的に正しいとは言えない場合があります。

3 何を根拠として情報発信しているのか？

がんの有効であると科学的に確認されるためには、試験管の実験から始まり、動物や少数の人、何十人、何百人、場合によっては何万人もの人を対象とした、何段階にも及ぶ研究が必要です。人体での効果がきちんと確認されていない場合は、まだ信頼できる情報ではありません。



信頼できる情報「国立がん情報サービスの各種がん冊子」「若年性がん患者が作る！若年性がん患者のための情報マガジン STAND UP!!若年性がん患者団体 がん患者には夢がある」などがあります

治療以外の様々な問題や悩み

友達や家族・恋愛や性・学校・仕事・お金のことなど、多岐に渡ります。

治療中患者の悩み 年齢階層別[上位5] ※()内は人数

	1位	2位	3位	4位	5位
全体 (217)	自分の将来のこと 60.9%	仕事・学業のこと 44.0%	経済的なこと 41.5%	診断・治療のこと 36.2%	不妊治療や生殖機能に関する問題 35.3%
15~19歳 (33)	自分の将来のこと 63.6%	学業のこと 57.6%	体力の維持または運動すること 45.5%	診断・治療のこと 42.4%	後遺症・合併症のこと 36.4%
20~24歳 (22)	自分の将来のこと 72.7%	仕事のこと 50.0%	経済的なこと 45.5%	診断・治療のこと 40.9%	後遺症・合併症のこと 31.8%
25~29歳 (33)	仕事のこと 63.6%	自分の将来のこと 63.6%	経済的なこと 48.5%	不妊治療や生殖機能に関する問題 48.5%	診断・治療のこと 39.4%
30~39歳 (119)	自分の将来のこと 57.1%	仕事のこと 47.1%	経済的なこと 43.7%	家族の将来のこと 42.0%	不妊治療や生殖機能に関する問題 36.1%

患者さんそれぞれのライフイベントや環境等に応じた診療とサポートがあります。病気や治療のこと…気持ちのこと…誰に相談したらいいのかな?と思ったら…まずは、**がん相談支援センターでお話をお聞きします!**いつでもお気軽にご相談下さい。

※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)に伝える事はありません。

次回は、【家族をもつということ】【セックスに関すること】【恋愛をすること】【妊孕性(にんようせい)について、詳しくお伝えしたいと思います。】

引用参考文献

・平成27-29年厚生労働科学研究「総合的な思春期・若年成人(AYA)世代のがん対策のあり方に関する研究」(研究代表者 堀部敬三)公益財団法人がんの子どもを守る会
・国立がん研究センター がん情報サービス AYA世代のがんについて

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

2022年	8/17(水)	2023年	1/18(水)
	9/21(水)		2/15(水)
	10/19(水)		3/15(水)
	11/16(水)		
	12/21(水)		

※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

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分



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。



【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えます。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。

ご相談は【がんサポートセンター】をご利用ください **予約不要**

【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)

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

さわやかレモンつけ麺

暑い時期にぴったりの冷やしそうめんです。レモンのつけ出汁でさわやかに食べられます。



材料(2人前)

- そうめん(乾燥):70グラム
- 豚ロース薄切り:60グラム
- 片栗粉:大さじ2強
- きゅうり:20グラム
- 赤パプリカ:20グラム
- 水:1カップ ●鶏がら顆粒:小さじ2分の1
- レモン果汁:小さじ1 ●レモン半月切り:2枚

栄養量(1人分)エネルギー:227キロカロリー

■作り方

- ① 鍋に分量の水を沸かし、鶏がら顆粒を入れ溶かす。器に入れ冷やしておく。
- ② そうめんは表示時間通りに茹で冷水でしめた後、器に盛る。
- ③ 豚ロース薄切りは2cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ④ ③を茹でたら、冷水を張ったボウルに移して冷やす。
- ⑤ きゅうりとパプリカは水洗いし千切りにする。
- ⑥ ④⑤を②の皿に盛り合わせる。
- ⑦ ①にレモン汁を加え、半月切りにしたレモンを浮かべて完成。



フローズンヨーグルト<うめ風味>

ヨーグルトとオリゴ糖で簡単腸活シャーベットのできあがり。梅干しを加えることで塩分補給にも繋がります。



材料(2人前)

- プレーンヨーグルト:80グラム
- 生クリーム:小さじ2
- オリゴ糖:小さじ4
- 梅干し:3グラム
- 黄桃缶:30グラム
- ミント:適量

栄養量(1人分)エネルギー:106キロカロリー

■作り方

- ①黄桃缶は5mm幅でスライスする。(シロップは使用しない)
- ②梅干しの果肉を滑らかに潰しておく。
- ③ボウルに②、ヨーグルト、生クリーム、オリゴ糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ④冷凍庫で3時間から4時間冷やす。
- ⑤軽にかき混ぜたら器に盛り付け①とミントを飾り完成。

