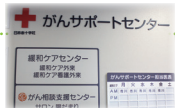
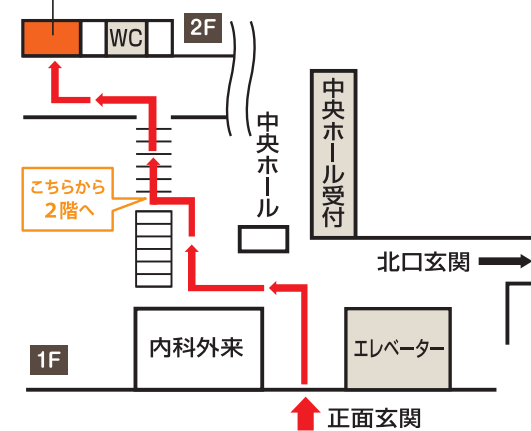


保 険 診 療	緩和ケア外来 (紹介予約制)	痛みや吐き気、だるさなどつらい症状が続いている。 夜眠れない、落ち着かないなど、専門的な医師の診察を受けたい方。 診療日・受付時間 月～金(当院休診日を除く) 9時30分～11時30分 	担当 市川 (腫瘍内科部長)
	緩和ケア 看護外来	外来診療時の面談に同席したり、病気や治療の理解、療養上の課題を共に考えていきます。 認定看護師が対応します。 受付時間 月～金(当院休診日を除く) 9時～17時 	佐藤・池田 溝口・南澤
	緩和ケア チーム	痛みや気持ちの落ち込みなどつらい症状がある方。 入院中は、主治医、病棟看護師と協働し、専門的視点から症状緩和、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) 市川・横山 (看護師) 池田・溝口 南澤・佐藤 (薬剤師)田幸 (栄養士)米澤
	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 	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 月1回 月曜日(当院休診日を除く) 14時～15時 オンラインで開催します。 ※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 火～金(当院休診日を除く)(月曜休) 9時30分～17時 	

長野赤十字病院

編集・発行：長野赤十字病院がん相談支援センター



●特集 AYA世代のがんについて	P1
●「がんと向き合う週間」開催報告	P3
●「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」開催報告	P4
●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

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です

特集

AYA世代のがんについて

2

AYA (Adolescent and Young Adult) 世代とは、思春期 (Adolescent 15歳～) から若年成人 (Young Adult 30歳代) の年代の方たちのことです。前号ではAYA世代の【がん】と【悩み】についてお伝えしました。今回はAYA世代の【家族をもつということ】【恋愛をすること】についてお伝えします。

がんの経験は、恋愛関係を築くうえで「悪い影響があった」という人が多く、また、年を重ねるにつれ、恋愛をすることや家族を持つことの悩みが大きくなるという傾向があります。恋愛に不安や悩みをかかえている人は少なくありません。



がん治療の性生活への影響

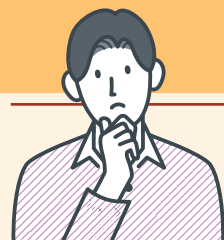
「パートナーは欲しいけどがんになり、生殖機能がなくなってしまったので、相手と付き合うことは、悪いことなんじゃないか…」
「人工肛門…勃起障害など…相手に理解してもらえるだろうか…」

ホルモン状態の変化により、性生活に影響が出ることがあります。影響は一時的なもの～長期的なもの、永続的なものがあり、年齢や治療の種類、治療期間により異なります。ご自身の受ける治療や、性機能への影響について、主治医に聞いてみましょう。

パートナーと良い関係を築くこと

「パートナーが性的な気持ちになれなくなったのではないかな…」
「治療の影響をパートナーにうまく伝えられない」

パートナーとの良好な関係は、不安や孤独感、気持ちの負担を軽減してくれる大切なことのひとつです。気持ちのすれ違いを感じた時は、一緒に音楽を聴いたり、映画を観たり、時には散歩をするなどして、2人の時間を持つように工夫してみると良いかもしれません。



恋愛と結婚

「病気の事を相手に受け入れてもらえないのでは?と思うと、恋愛に積極的になれない」
「恋愛関係になる前に病気の事を相手に伝えるべきか迷ってしまう」

付き合う前に病気のことを話すべきか、相手がどう反応するか考えると、消極的になってしまいかもしれません。ある程度、信頼関係ができて、この人なら話してもいいと思えた時に伝えても良いのではないのでしょうか?



性の問題は医療者にも相談しにくく、「性のことを医療者に話すのは恥ずかしい」と、考えている方もいるかもしれません。女性の場合、男性の主治医に相談しにくいことがあるかもしれません。性生活にどんな影響があり、どのような対処法があるのかを知っておくことは、自分らしい生活を送るためにも大切なことです。配慮して欲しい事がある場合は、信頼できる医療者や、がん相談支援センターにご相談ください。

次号では、【妊孕性(にんようせい)】【セックスに関すること】について、お伝えしたいと思います。



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



AYA世代に関する情報を得るために役立つウェブサイトをご紹介します

■がんノート(<http://gannote.com/>)

がん経験者によるがん患者のためのインタビューWeb番組「がんノート」。患者のリアルな情報を発信している。

■AYA Life(<https://aya-life.jp/index.html>)

体験談、様々な不安や悩みを専門家が一緒に考えるページ、AYA世代支援・関連団体紹介など、AYA世代に関する情報が充実したウェブサイト。

■一般社団法人 AYAがんの医療と支援のあり方研究会(AYA研)(<http://aya-ken.jp/>)

思春期・若年成人がん領域における医療と支援の向上に寄与することを目的として、医療者、研究者、患者、家族などが協働して活動する研究会のウェブサイト。

引用文献

- ★【もっと知ってほしい がんと性に関わること】NPO法人がんネットジャパン
- ★【AYA】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

長野赤十字病院主催 10/24(月)～10/28(金) 「がんと向き合う週間」を開催しました!!

パネル展示

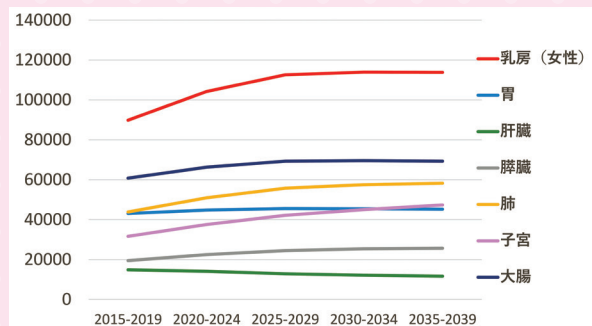
当院における乳がん治療について

乳腺・内分泌外科部長 浜 善久



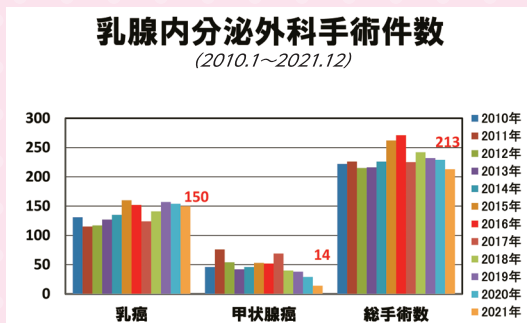
1. 乳がんの現状

乳がんは年々増加傾向で【図1】、女性の9人に1人が乳がんになると言われています。当院では年間200例以上の患者さんを治療し、県内で1、2位です。手術件数【図2】も過去11年間増加しています。



【図1】主要がん推計罹患患者数

資料: 国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Cancer Control Information Center, National Cancer Center



【図2】乳腺内分泌外科手術件数 (2010.1～2021.12)

2. 当院の乳がんの治療の特徴

「性格=個別化」を行い、乳がんの特性に合わせた治療をしています。大きく4タイプに分類し、治療を行います。4つのタイプを決める重要な因子(性格)は女性ホルモン(エストロゲンまたはプロゲステロン)の受容体の有無と、HER-2(ハーツ)タンパクの過剰発現の有無で決定します。

		ホルモン受容体	
		陽性	陰性
HER2タンパク過剰発現	なし	ルミナルA【70%】	トリプルネガティブ【10%】
	あり	ルミナルB【10%】	HER2遺伝子陽性【10%】

サブタイプを用いた新しい乳癌の分類と一般化
St.Gallen 2011: Goldhirsch A., et al: Ann. Oncol., 22(8), 1736, 2011
岩瀬弘敬ほか: 日本臨床65(増刊号6)549, 2007, 一部改

病期(stage)にもよりますが、女性ホルモンの感受性のないタイプ、すなわち【HER-2陽性】と【ホルモン陰性・HER-2陰性のいわゆるトリプルネガティブ】乳がんは、悪性度が高いと考えられます。

しかし、分子標的薬や化学療法(抗がん剤治療)で効果が得られる症例が多いため、手術の前に抗がん剤治療を積極的に行い、再発のリスクを減らします。

長野赤十字病院 がん治療センターだより 第23号より 一部改変

9/17(土)長野東口公園 リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022 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。

サバイバズラップ



がん患者さんやがん経験者の方が歩きます。がん告知や闘病を乗り越え、この日を迎えられたことを祝福します。

ルミナリエに書いたメッセージ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々を偲び、がんと闘っている人たちを励まします。

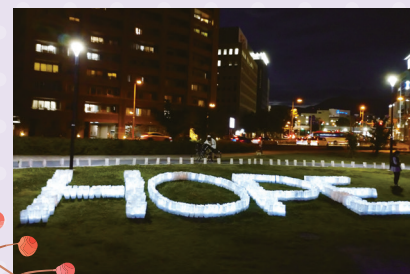


ルミナリエセレモニー

エンピティテーブル



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。がんを宣告された人たち、ルミナリエの灯を捧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。



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

2022年 12/21(水)

時間：13時～16時

2023年 1/18(水)

2/15(水)

3/15(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。



【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。

【当院の両立支援の流れ】

- 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
・仕事をすることで職場で配慮した方が良い点とその期間等
※相談員が主治医と相談しながら作成のお手伝いをします。

- 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に提出するメリット
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。

【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。仕事について気にな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

鉄分たっぷり変わりビビンバ

鉄分豊富な赤身肉とビタミンC豊富な切干大根で、効率の良い鉄分吸収が期待できます。焼肉のタレを使えば味付けが簡単です。



材料(2人前)

- 精白米：100グラム ●牛ももスライス：80グラム
- 焼き肉のタレ：大さじ1
- 小松菜：1株 ●サラダ油：小さじ1
- 切干大根(乾燥)：10グラム
- 赤パプリカ：20グラム ●きざみのり：適量
- 白炒りごま：適量 ●コチュジャン：適量(お好みで)
- A ●中華だし顆粒：小さじ1
- 寿司酢：小さじ1.5 ●ごま油：小さじ1.5

栄養量(1人分)エネルギー：317キロカロリー

■作り方

- ① 精白米を通常炊飯する。
- ② 牛ももスライスは一口大に切り、焼き肉のタレをもみ込んで10分程度漬けておく。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ 小松菜は塩茹でし、冷水にさらした後よく水気を絞り3cm程度の長さに切る。パプリカは3cm長さの千切りにする。
- ⑤ 切干大根は水で戻しておき、3cm程度の長さに切る。
- ⑥ ボウルにAの調味料を入れよく混ぜ合わせる。3等分にしそれぞれに④、⑤の食材を入れよく和える。
- ⑦ 丼ぶりにご飯を盛り③、⑥を盛り付ける。
- ⑧ ⑦の上からきざみのり、白炒りごまを散らして完成。コチュジャンはお好みで。



レンジでりんごパンプディング

プリンを使った作り置きデザートです。レンジ加熱で調理の負担を軽減できます。



材料(2人分)

- りんご：中6分の1個
- プリン：1個(60グラム程度)
- 牛乳：大さじ1
- 食パン：1枚(6枚切り)
- ミント等飾り：適量

栄養量(1人分)エネルギー：93キロカロリー

■作り方

- ① りんごは皮をむいてすりおろす。
- ② 耐熱容器にプリンを入れ、滑らかになるまで混ぜる。さらに①、牛乳を加え均一に混ぜる。
- ③ 食パンを一口大(12等分)にし、②に浸す。(途中で上下を返して合計20分程度)
- ④ 番号③を電子レンジで加熱する。(500ワットで1分30秒程度)
- ⑤ 器に盛り付け、ミントなどを飾って完成。

