

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)
	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～金曜日(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～金曜日(当院休診日を除く) 9時～17時 面談または電話にて	櫻澤・南澤 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 月1回 月曜日(当院休診日を除く) 14時～15時 現地参加とオンラインどちらでも参加可能です。 ※詳細は、当院ホームページでご確認ください。	
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～金曜日(当院休診日を除く)(月曜休) 9時30分～17時	



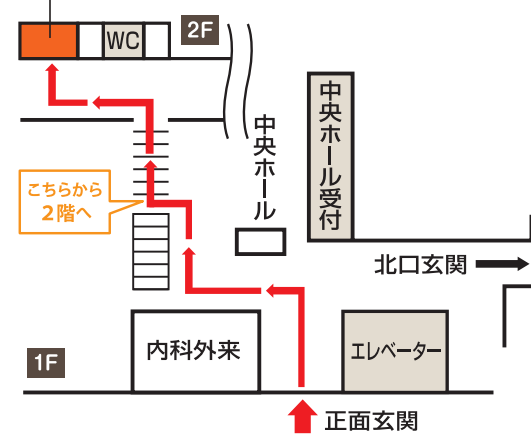
●ご相談・お問い合わせ ●がんに関することならなんでもお気軽にご相談ください
※相談で知り得た内容を、相談者の同意なく第三者(主治医含む)に伝えることはありません。



長野赤十字病院
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



陽だまり スケッチ



目次

- 特集 AYA世代のがん「妊よう性」「性生活への影響」について …P1
- 「サロン陽だまり」開催のお知らせ ……P5
- 就労相談日程・仕事と治療の両立支援 ……P6
- 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世代のがん「妊よう性」 「性生活への影響」について

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。前号まではAYA世代の【がん】【悩み】【家族をもつということ】【恋愛をすること】についてお伝えしてきました。今回は【妊よう性】【性生活への影響】についてお伝えします。

将来お子さんを希望される方へ

「乳がんになっても子供を産めますか？」ある日突然、がんと診断され、思い描いていた人生が一変します。それでも「がんになっても母になりたい」と、子供のいる人生を思い描く患者さん。『どうしていったらいいのか』を一緒に考えていきたいと思います。

「妊娠する力」のことを、男女問わず「妊よう性」といいます。
がんの治療により妊よう性が低下することがあります。まず、相談の手順を確認しましょう。
ご希望により、がん相談支援センターの相談員がサポートいたします。

妊よう性への影響、妊よう性温存について主治医とよく相談しましょう。

当院の妊よう性温存の流れ

- ①がん治療が優先されます
- ②がんの病状や、精巣、卵巣の状況によっては、妊よう性温存療法を行うことができない場合があります。
- ③妊よう性温存療法を行っても、必ず妊娠や出産ができるわけではありません。
- ④妊よう性温存療法以外にも、養子縁組や里子など、将来子どもをもつ選択肢があります。

がん治療と妊よう性温存が安全に両立できるか、主治医、家族と十分話し合い、納得できる現実的な選択をすることが大切です。

※43歳未満の方は妊よう性温存療法の助成金制度を利用することができます

将来子供を希望する女性 将来子供を希望する男性 将来子供を希望しない

男性は当院泌尿器科へ紹介

がん治療開始

女性は院外専門医療機関へ紹介

パートナーあり

パートナーなし(思春期以降)

パートナーなし(思春期前)

受精卵(胚)
凍結保存

卵子凍結保存
and/or
卵巣組織凍結保存

卵巣組織凍結保存

妊よう性温存療法の費用

長野県では、【小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業】で妊よう性温存療法および温存後生殖補助医療※の助成が受けられます。

方法	費用(自費診療)	1回あたりの助成上限額
卵子凍結	約20～40万円	20万円(2回まで)
受精卵(胚)凍結	約30～50万円	35万円(2回まで)
卵巣組織凍結	約60～80万円	40万円(組織採取時に1回、再移植時に1回)
精子凍結	約5万円	2万5千円(2回まで)
精巣精子採取術を併用した場合	約40～50万円	35万円(2回まで)
凍結保存した場合の更新料	約2～6万円	
温存後生殖補助医療	※温存後生殖補助医療：がん治療後、凍結保存した受精卵等で妊娠を試みる場合、別途費用がかかります。(通算6回 40歳以上であるときは通算3回)	
例)凍結した受精卵(胚)を用いた生殖補助医療	約25～30万円	10万円
例)凍結精子を使った顕微鏡受精	約40万円	30万円

助成を受ける為には、長野県に住所がある43才未満の方、その他、治療内容によって審査があります。県内の指定医療機関で妊よう性温存療法を受ける為の申請が必要となります。

指定医療機関を受診の際は、がん治療医から紹介してもらうことになります。

どの施設が対応可能かなど、主治医やがん相談支援センターにご相談ください。

以下のサイトからも施設・相談窓口・助成金などの情報が得られます

長野県
小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業



「将来お子さんを希望される方へ」
～がん診療を開始するにあたって～

長野県がん診療連携協議会情報連携部会



がんやがんの治療による性生活への影響

性は私たちの暮らしにとって大切な一部分であり、それは病気になっても変わることはありません。ここでは、がんによって起こる可能性のある性生活の変化とそれらに対処するヒント、どこから情報を得たらいいかをお伝えします。

性生活への影響は、がんの種類、治療の種類、使う薬の量、治療期間、治療を受けたときの年齢、治療が終わってからの期間などによって異なります。

1.手術

子宮がん、卵巣がんなどの女性の生殖器がんや、膀胱がん、直腸がんなどの骨盤内にある臓器の手術は、子宮や膣の一部を切除したり、性機能に関係する神経を傷つける場合があります。性生活に影響することがあります。閉経前に両側の卵巣を摘出した場合は、女性ホルモンの分泌が低下するため、膣の潤いが低下して性行為のときに痛みを感じる場合があります。

2.放射線治療

子宮、卵巣、膣、大腸、膀胱などの骨盤内の臓器に照射した場合、女性ホルモンの分泌が低下し、膣の粘膜が乾燥したり、膣の弾力が低下する可能性があります。また、膣が狭くなったり、縮んだり、かゆみや炎症が起こったりすることで、性行為のときに不快感、痛み、皮膚が硬くなる、乾燥、ただれ、ヒリヒリした感じ、触られた感覚が変化したりすることもあります。

3.薬物療法

一部の治療薬は卵巣の機能に影響を及ぼす為、女性ホルモンの分泌が低下し、膣の粘膜が乾燥して、性行為が難しくなったり、痛みを感じたりすることがあります。また、薬物療法中やその後は、膣分泌物に薬の成分が含まれることがあるため、薬物療法を受けたあとしばらくの間は、パートナーが薬の影響を受けないように、コンドームを使うなどの対応が必要となります。薬物療法の副作用で、白血球や血小板の数が少なくなる時期は感染したり出血しやすくなる為、セックスを避けましょう。それ以外でも、治療の影響で感染症になりやすくなっている場合があるので、性行為の前にはシャワーを浴びるなど清潔を保ちましょう。

4.その他 ～造血幹細胞移植を行った場合～

造血幹細胞移植を行った場合には、移植前処置として行う放射線治療や薬物療法の影響で卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌が抑えられて膣が乾燥したり、炎症が起きやすくなったりすることがあります。また移植片対宿主病(GVHD)の影響で膣の粘膜が癒着することもあります。



がん治療による性生活への影響については以下のサイトがあります

QRコードを読み取りご覧ください

がんと診断された女性へ



子宮頸がん



子宮体がん(子宮内膜がん)



外陰がん



卵巣がん/卵管がん



大腸がん(結腸がん・直腸がん)



がんと診断された男性へ



前立腺がん



膀胱がん



大腸がん(結腸がん・直腸がん)



【厚生労働省】若年乳がん患者の
サバイバーシップ支援プログラム

「若年乳がん 性生活」
について



性行為で痛みがある場合は、我慢せずにパートナーに伝えましょう。

ボディイメージ※の変化は、言葉やスキンシップなどで愛情を表現したり、部屋を暗くして創などをカバーする工夫もできます。

性行為をするときは病気になる前のパターンにこだわらず、夜に倦怠感が強くなるのであれば、休日の午前中に試したり、痛みや違和感があるときは、体位を工夫してみるのも良いでしょう。

聞きづらいこともあると思いますが、何らかの治療を受けている期間やその直後は、性行為をしても良いか、いつ再開して良いかについて、体の状態をよく知る担当の医師に確認しましょう。

直接尋ねにくいときには、看護師を通じて尋ねても良いでしょう。

※ボディイメージとは、人間が身体について持つイメージのことです。ボディイメージに影響を与えるものとして、四肢切断や人工肛門、手術による乳房切除などがあげられます。また、脱毛や歩行障害、がんなどによって生じる体力低下や倦怠感もボディイメージに影響を与えます。

引用文献

- ・【がん情報サービス】がんやがんの治療による性生活への影響【国立がん研究センター公式サイト】
- ・【将来お子さんを希望される方へ】がん治療を開始するにあたって【長野県がん診療連携協議会情報連携部会】
- ・【小児AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業】長野県ホームページ
- ・【もっと知ってほしい】がん性と性まつわること【NPO法人キャンサーネットジャパン】
- ・【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

『サロン陽だまり』開催 のお知らせ

毎月1回/第4月曜日14時～15時

開催日程等、詳細は院内掲示または当院ホームページをご覧ください
現地参加とオンライン参加どちらでもご参加可能です

『サロン陽だまり』で、 こんなことをはなしてみませんか？

- 自由な時間があるときは何をしますか
- 宝くじが当選したら、何を買いますか
- 落ち込んでいるとき、どのようにリフレッシュしますか
- 昨年中にやめられなかったことの一つは何ですか
- あなたの病気について最初に誰に話しましたか
- あなたの病気について誰に話すことができますか
また、誰に言えないですか
- 病気になってから、何が変わりましたか
また、何が変わっていないですか



- 病院での気分をどのように変えますか
- みんなに聞きたいことは何ですか
- みんなに聞いてもらいたいことは何ですか
- 家族として何が困りましたか

ご参加お待ちしております



お問合せ
【平日9時
～17時】

■長野赤十字病院 がんサポートセンター佐藤・櫻澤
Tel 026-226-4131(代表) / 026-217-0558(直通)
■JA長野厚生連北信総合病院 がん相談支援センター
Tel 0269-22-2151(代表) / 0269-23-2005(直通)

【仕事と治療の両立支援】

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。

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。

＜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

2023年	4/19(水)		10/18(水)
	5/17(水)		11/15(水)
	6/21(水)		12/20(水)
	7/19(水)	2024年	1/17(水)
	8/16(水)		2/21(水)
	9/20(水)		3/27(水)



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。



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。



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

ヨーグルトで作る即席ぬか漬け風

ヨーグルトと味噌で手軽に腸活ができます。
アボカドは食物繊維が豊富でおすすめの食材です。



- 材料(2人分)
- アボカド:中2分の1個
 - 大根:3cm程度
 - にんじん:3cm程度
 - プレーンヨーグルト:大さじ3
 - 味噌:小さじ2
 - マチ付きビニール袋:1枚

栄養量(1人分)エネルギー:53キロカロリー

■作り方

- ①アボカドは皮をむき種を取り除く。大根、にんじんも皮を剥く。これらの野菜を5mm幅のいちょう切りにする。
- ②ビニール袋に①、プレーンヨーグルト、味噌を入れ軽く揉みこむ。アボカドは柔らかいので注意する。
- ③②を一晩冷蔵庫で漬け込む。
- ④袋から野菜を取り出す。ヨーグルトと味噌を軽く拭き取り、お皿に盛り完成。

