

保
険
診
療

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
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 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。	
	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～正午(外来患者さん専用) 15時30分～17時(入院患者さん専用) ※開館時間はコロナ感染状況により変わる場合があります。	

●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。



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)

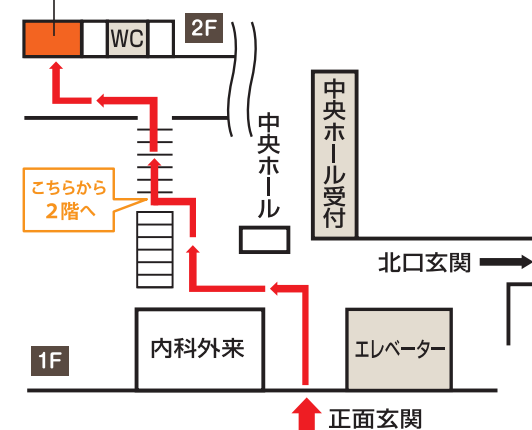
【相談専用】TEL.026-217-0558(直通)

<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



目次

- がんと食事と栄養P1
- 「サロン陽だまり」・ミニがん教室日程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

ミニがん教室開催しました!

2023年6月12日にミニがん教室が開催されました。
今回は、講演をもとに内容を抜粋してお届けします。



がんと食事と栄養

講師:長野赤十字病院栄養課 管理栄養士 米澤 郁美

日頃こんな疑問を持たれていませんか?

- ・糖質を取るとがんの栄養になって、がんが大きくなってしまう?
 - ・赤身肉は食べない方がいいって言われた...
 - ・サプリメントは飲んでもいい?
 - ・ビタミンCを摂ると抗酸化作用でがんの効果がある?
- これって本当のところはどうなのでしょう?



がん細胞は...

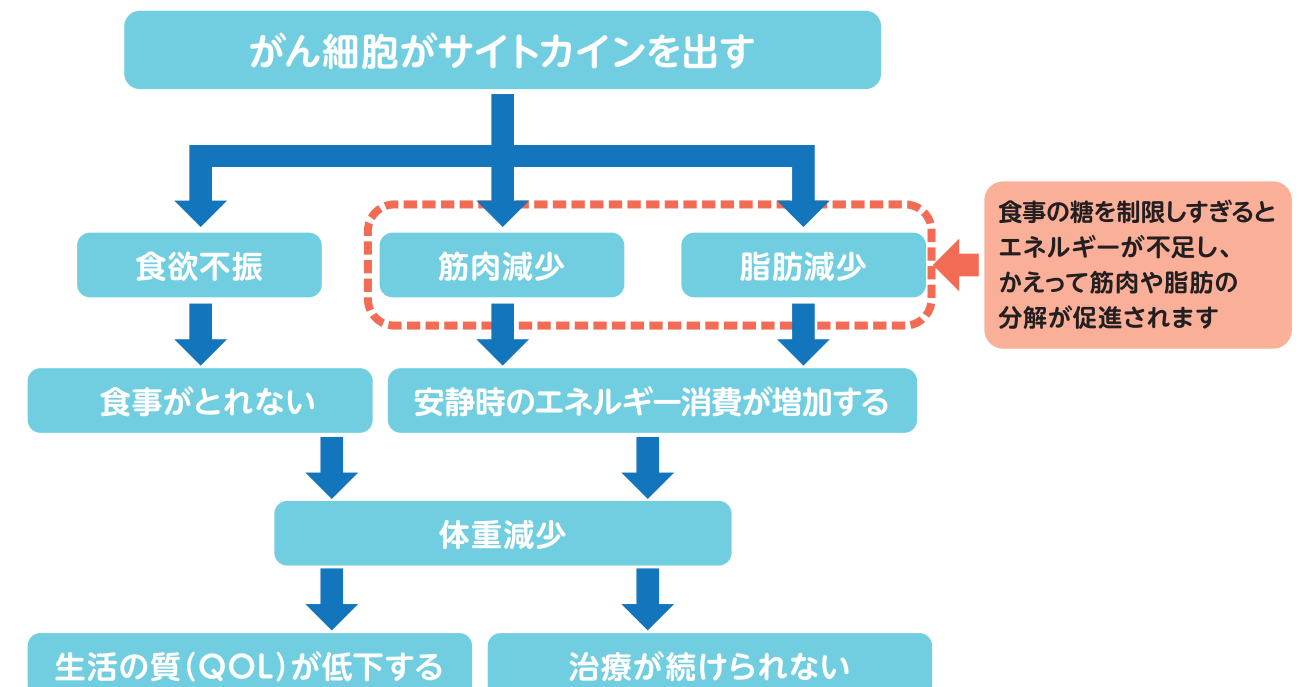
がん細胞は、糖そのものを取り込むだけでなく、患者の筋肉や脂肪を分解して肝臓で糖を作らせます。作らせた糖を大量に消費して急速に増殖していきます。糖を奪われると患者のエネルギーは不足します。食欲を低下させる物質も出します。

その仕組みが次のような「悪液質」の状態です。

がんの痩せ
あくえきしつ
「悪液質」
とは

がん細胞によって増える「サイトカイン」という物質が脳に作用すると、食欲が抑制され「食べられない」状態になります。
サイトカインにより、筋肉や脂肪が分解され、安静時でもエネルギーが消費されます。
食欲不振もあり、体重が減っていきます。

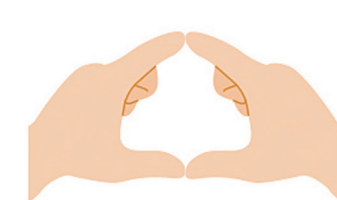
悪液質の仕組み



悪液質の診断基準

過去6ヶ月間で5%を超える体重減少
(例)60kgの方だと3kgの減少になります

筋肉も減るので、疲労感やだるさの原因になります。
全身の筋肉量が減ることを「サルコペニア」といいます。



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



くっつかない



ちょうどくっつく



隙間ができる

Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

悪液質になったら、栄養士と相談し、必要な食事がとれるように食べ方を工夫することが大切です。歩く力を落とさない筋力をつけることも必要です。
次のミニがん教室では、「フレイル予防について」をお伝えします。

民間療法はどのように考えたらよいでしょう

「補完代替療法」「統合医療」の一部として扱われることがあります。
「補完代替療法」とは、通常の医療とみなされていない、さまざまな医療、施術、生成物を用いた療法をいいます。
「統合医療」とは、近代西洋医学を前提として、これに補完したり代替療法や伝統医学等を組み合わせて、さらに生活の質を上げる多種多様な療法をいいます。

《民間療法の例》

瞑想やヨガ、音楽療法やアロマセラピー、ビタミン、サプリメント、健康食品、針や灸、マッサージなど

民間療法はがんそのものへの効果は証明されていません

民間療法によって、がんが消えたり小さくなったりすることはありません。そのため、標準治療の代わりに、民間療法のみをうけることは非常に危険です。
すべての人にとって、バランスのとれた食生活が何より大切です。「ビタミンC」「ニンジンジュース」「糖質制限」など、特定の栄養素を大量にとったり、制限したりすることは体に悪い影響を及ぼす可能性があります。

民間療法は、がんそのものへの効果は証明されていなくても、がんやがん治療による心や体のつらさを和らげる効果が期待できる可能性があるものもあります。

民間療法を考えるときに知っておいていただきたいこと

- ・民間療法の提供者でなく、必ずがん治療の担当医に相談しましょう。がんの治療中に受けた民間療法によって、がん治療の効果が弱くなることや、予期せぬ副作用が出る場合があります。
- ・民間療法の中には、リラクゼーションを目的に行うものや、一部の健康食品やサプリメントなど、担当医と相談した上で、治療中の生活の質を維持するために続けられるものがあります。
- ・担当医に言い出しにくいと感じる場合は、看護師や薬剤師、がん相談支援センターに相談しましょう。必要に応じて、担当医との橋渡しをしてくれます。

【例えば、こんなことを医師に確認しましょう】

- ・この民間療法は、現在受けているがんの治療に影響しないでしょうか？
- ・この民間療法で、がんの治療に伴う副作用や、病気の進行に伴う症状は和らぎますか？
など

話題の食事 ケトン食

がん細胞が増殖するために糖を使用する仕組みを利用した食事療法です。私たち日本人は糖質を通常1日平均250g位摂取していますが、それを10～30g程度まで徹底的に制限し、脂肪を通常の3～4倍摂取するのがケトン食です。

素早くエネルギー源になるMCT(中鎖脂肪酸)などを使用することも特徴です。糖質が非常に少なくなると、人間は脂肪から脳のエネルギーとなるケトン体を作り出します。これにより活動のためのエネルギーは確保しつつ、糖を取り込んで増殖するがん細胞の活動が抑制されることを狙います。ただし、この食事療法を行うには栄養計算をしながら献立を立てることで、血液検査などで定期的に身体に悪影響がないか確認していくことが必要です。

食事で 気をつける こと

がんの予防としては

1. 1日3食しっかり食べましょう。
2. 主食+主菜+副菜とバランスの取れた食事をそろえましょう。

治療中は

1. 治療の時期によって食べられるものや量が異なるので、ご自分が食べやすいものをゆっくり見つけましょう。
2. 食べることが大変な時は、1食くらい休んでも大丈夫です。
3. 食べられる時期であれば、タンパク質を意識して摂ってみましょう。

民間療法を活用するときに参考になる情報サイト

「統合医療」
情報発信サイト
厚生労働省eJIM



「がんと民間療法」
がん情報サービス
国立がん研究センター
公式サイト



がんの補完代替医療
ガイドブック【第3版】
(2012年)
四国がんセンター
ホームページより



『サロン陽だまり』開催のお知らせ

がんによって感じるようになった悩みやつらさを、同じ思いを持つ人々が集まり話すことで孤独感を緩和し、自分らしい生活を送れることを目的としています。当院に通院されていない方もご参加いただけます。

◎サロン開催日		オンライン、QRコード からのお申込み締切り
①8/28(月)	現地参加の方は、 当日13時までに お申し込みくだ さい。	8/23(水)
②9/25(月)		9/20(水)
③10/23(月)		10/18(水)

開催時間 14時～15時（1時間程度）

開催場所 長野赤十字病院2階 がんサポートセンター

参加対象 がん患者さんとそのご家族

※オンライン参加の方は、Webexを使用します。PC、スマホ、タブレットをご準備ください。

①8/28開催のお申込み QRコードはこちら



②9/25開催のお申込み QRコードはこちら



③10/23開催のお申込み QRコードはこちら



2023年度 ミニがん教室 開催予定

当日参加可／参加費無料※どなたでも参加できます

テーマ	開催日時	開催場所	講師
第2回 「フレイル予防～自宅 でできる運動～」	10月16日(月) 13:30～14:30	第1研修ホール	理学療法士 神林 朋子
第3回 「病気と向き合うため の心のケア」	2月19日(月) 13:30～14:30	第1研修ホール	臨床心理士

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
Tel026-226-4131(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
Tel0269-22-2151(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

秘密
厳守

相談
無料

相談時間
1人30分

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	8/23(水)	2024年	1/17(水)
	9/20(水)		2/21(水)
	10/18(水)		3/27(水)
	11/15(水)		
	12/20(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

ほんのりみそ味和風タンドリーチキン

カレー粉が腸管を刺激し蠕動運動の改善を期待できます。腸内環境を整えて下痢・便秘対策にいかがでしょうか。



材料(2人分)
●鶏もも肉:100グラム
●オリーブオイル:小さじ1
●レタス:2枚 ●くし切りレモン:2切(8等分)
A
●飲むヨーグルト:60グラム
●ケチャップ:大さじ1弱
●カレー粉:小さじ2 ●おろし生姜:小さじ1
●おろしにんにく:小さじ1 ●みそ:小さじ1弱
●レモン果汁:小さじ2 ●塩:ひとつまみ

栄養量(1人分)エネルギー:130キロカロリー

■作り方

- ①鶏もも肉は皮を取り除き、一口大に切る。
- ②ビニール袋に①とAの調味料を入れよく揉み込む。
(時間があれば1時間程度漬けておくと良い)
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②を焼く。
表面にこんがりとした焼き色が付いたら漬けだれを適量入れ、鶏もも肉と絡ませる。
- ④皿にレタスをしき③を乗せる。くし切りレモンを添えて完成。

