



これは何かな？  
(答えは11ページに)

## 「治す」と「負担を減らす」を両立する

長野赤十字病院の婦人科がん医療

がん予防とがん治療中の食事について



長野赤十字病院



長野赤十字病院

診療担当表は  
こちらから



### introduction

#### 病院の理念

私たちは、人道、博愛、奉仕の赤十字精神にのっとり、  
患者中心で質の高い医療を実践します。

#### 病院の基本方針

1. 患者の権利を尊重し、説明と同意に基づいた医療を行います。
2. 自己研鑽に励み、安全で質の高い医療を行います。
3. 地域の医療機関・行政と連携し、安心して暮らせる社会づくりに取り組みます。
4. 次世代を担う医療人を育成します。
5. 国内外の災害救護、医療救援に貢献します。
6. 医療活動を通して地域社会に貢献するため、健全経営に努めます。

#### 患者の権利

私たちは、次に掲げる患者の権利を尊重し、  
患者を中心とした医療の提供に努めます。

1. 個人の尊厳が保たれる権利
2. 安全で質の高い医療を受ける権利
3. 十分な説明を受け、合意に基づいた医療を選択する権利
4. セカンドオピニオンを求める権利
5. 個人情報を守られる権利

#### 患者の義務

医療は患者と医療者との協働作業です。より適正な医療提供のため、  
患者の義務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします。

1. ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください。
2. 医療者と力を合せて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください。
3. 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください。
4. 受けた医療に対し、診療費をお支払いください。



# 「治す」と 「負担を減らす」 を両立する

—— 長野赤十字病院の婦人科がん医療 ——

がん治療には、体への負担だけでなく、心の負担や経済的な負担もかかります。私たちは、できるだけ「がんを治すこと」と「負担を減らすこと」を両立させたいと考えています。たとえば、がんが初期の段階では、お腹を大きく切らない「腹腔鏡（ふくくうきょう）」や「手術支援ロボット」などの、体に優しい手術を選びます。

がんが進んでいる場合でも、手術・薬物治療・放射線治療をうまく組み合わせて、ひとりひとりに合った治療を行います。

当院では、2016年から県内の医師を対象に腹腔鏡手術の講習会を開くなど、「できるだけ体に負担の少ない手術」を広める活動にも取り組んでいます。

第一産婦人科部長 堀澤 信



## 1. 当科の特徴と診療体制

当院の産婦人科・婦人腫瘍科では、妊娠・出産から子宮筋腫（きんしゅ）などの良性の病気、婦人科のがん、さらには不妊治療まで、幅広く対応しています。手術が必要な場合も、お腹を大きく切らない方法（腹腔鏡、子宮鏡、ロボット手術、NOTES「経腔腹腔鏡手術」など）を活用し、患者さん一人ひとりに合った方法を提案しています。

当院は、北信地域のがん専門病院として認定されており、婦人科がんに関する医師を中心に、チームで治療にあたっています。がんが初期なら腹腔鏡やロボット手術を積極的に使い、進行している場合でも、手術・薬物・放射線を組み合わせ、さまざまな専門の医師や医療スタッフが話し合って最適な治療方針を決めています。

2024年 良性婦人科疾患に対する手術

	2024年	
	腹腔鏡	開腹
子宮全摘術	59	4
筋腫核出術	12	0
卵巣嚢腫	59	7
異所性妊娠	3	0
合計	133	11
腹腔鏡手術率	92%	
開腹移行*	0	

\*2013年以降で合計3件

## 2. 最近の治療方法の変化について

また、がんの遺伝子検査（HER2、BRCA、MSI）がん遺伝子パネル検査なども活用し、薬の選び方をより個別に調整しています。若い患者さんには、将来赤ちゃんを産める可能性を残す「妊孕性（にんようせい）温存」の相談も丁寧に行っています。

さらに、若い医師向けの教育活動や、地域のクリニックを対象としたオンライン講座など、地域医療の向上にも力を入れています。今後も「治す」と「負担を減らす」を両立できる医療体制づくりを進めていきます。

当院では、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんを中心に、診断から治療、その後のサポートまで「貫して行っています。近年は、「その人のがんに合った治療（個別化医療）」がとても重要になっています。たとえば卵巣がんでは、「ERCC検査」という遺伝子検査の結果で、特定の薬（PARP阻害薬）の効果が変わることがわかっており、この検査は今では標準的に行うことが推奨されています。ただし、この検査をする「家族にもがんになりやすい人があるかどうか」が分かることもあるため、検査を受ける前にしっかりと説明と相談（遺伝カウンセリング）を行っています。

子宮体がんでは、「免疫治療」が効きやすいタイプがあることがわかってきており、そのタイプであれば薬の組み合わせ方も変わってきます。

また、「がん遺伝子パネル検査」という検査では、たくさんの遺伝子を一度に調べることができ、その結果をもとに、使える薬や参加できる治験（新しい薬の試験）を探すことも可能です。これも、必要に応じて説明を受けたうえで選択することができます。



# ロボット

# 支援手術

# センター開設



ロボット支援手術は従来の腹腔鏡下手術に比べて高精度かつ低侵襲な治療を可能にし、患者の早期回復に貢献しています。当院では、経験豊富な医師・麻酔科医・看護師・臨床工学科技士がチームを組み、安全で最適な手術の提供ができる体制を整えています。センターの設立により、さらに幅広い科、分野でロボット支援手術を提供できる環境を推進します。

最先端の医療技術を駆使した  
低侵襲手術を提供

今尾 哲也

ロボット支援手術センター長  
(泌尿器科部長)

平成25年 8月 手術支援ロボット「ダヴィンチ」導入

令和6年 10月 「ダヴィンチ」二台体制

令和7年 4月 ロボット手術支援センター開設

「ダヴィンチ」導入手術件数



当院では以下の診療科(疾患)でロボット支援手術を実施しています。

泌尿器科

・前立腺がん ・腎がん ・膀胱がん

呼吸器外科

・肺がん ・縦郭腫瘍

消化器外科

・胃がん ・大腸がん ・食道がん

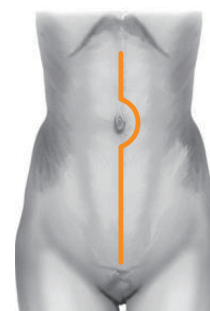
産婦人科

・子宮体がん

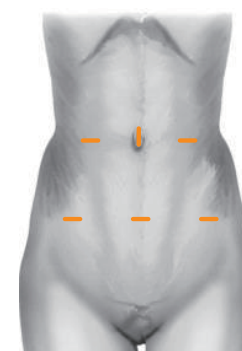
## 3. からだにやさしい手術… 腹腔鏡・ロボット・子宮鏡・vNOTES

当院では、お腹を大きく切る開腹手術だけでなく、腹腔鏡・ロボット手術・子宮鏡・vNOTESといった「体に優しい手術(低侵襲手術)」を積極的に行っています。

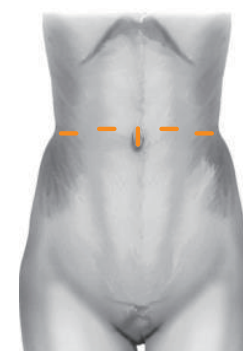
たとえば、腹腔鏡では5〜10ミリほどの小さな傷を数カ所だけつけて行うため、開腹手術よりも痛みが少なく、回復が早いのが特徴です。



▲開腹手術



▲腹腔鏡手術

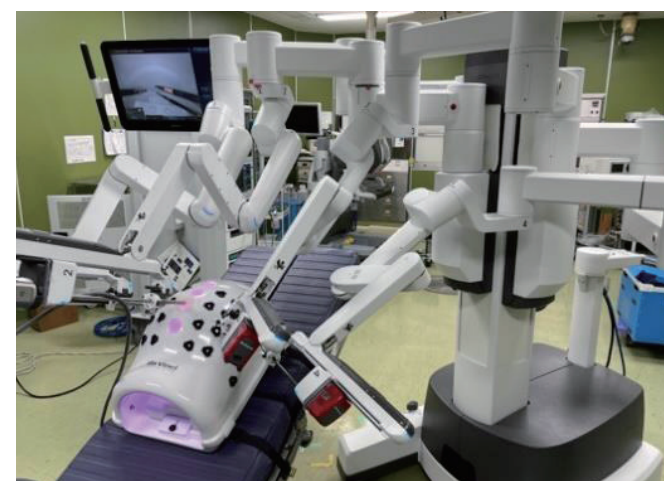


▲ロボット手術

は、各手術においてお腹を切る箇所

2020年からは、ロボット支援手術も導入しました。

これは、医師が操作するロボットアームを使って精密な手術を行うもので、細かい動きができ、出血や痛みを減らすことができます。対象となる病気は、子宮がんの初期や、子宮が下がってくる「骨盤臓器脱」などです。



▲ロボットアーム



▲手術支援ロボット コンソール

vNOTES(経膈腹腔鏡手術)は、膈(ちつ)から内視鏡を入れて行う手術で、お腹にまったく傷をつけないのが特徴です。負担がより少なく、特に小さめの子宮や卵巣の手術で適応されます。子宮鏡手術では、子宮の中にできたポリープや筋腫を、内視鏡を使って切除します。お腹に傷は作らず、外来で約1時間ほどで終わるケースもあり、負担を大きく軽減できます(事前の診察が必要です)。

これらの方法はすべて「傷が小さい」回復が早いという利点がありますが、どの方法が最も良いかは病気の状態や、これまでの手術歴などによって変わります。

私たちは毎週チームで話し合い、それぞれの患者さんにとって最もよい方法を選んでいきます。当院は、腹腔鏡手術の先駆者として、これまでに数多くの手術を行ってきた。多くの良性の病気では腹腔鏡に切り替わっており、他の病院では難しいとされる大きな筋腫や重い子宮内膜症などの手術も行っています。

今後も、患者さんが慣れ親しんだ地域で、質の高い手術を受けられるように、医師の育成と地域との連携を大切にしていきます。



# ミニがん教室開催しました

長野赤十字病院栄養課 北澤管理栄養士の講演で、「がん予防とがん治療中の食事について」ミニがん教室が開催されました。講演内容より、「がん予防について」ご紹介いたします。



## がん予防について 1 たばこ

国立がん研究センターを中心とする共同研究グループでは、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食習慣」「身体活動」「適正体重の維持」「5つの改善可能な生活習慣に「感染症」を加えた6つの要因を取り上げています。

これから紹介する予防方法を実践することで、がんになるリスクを下げることが可能です。実際の実践方法をご紹介します。

たばこは、肺だけでなく口の中や鼻、大腸や子宮など全身様々な臓器のがんのリスクになります。リスクはがん全体では非喫煙者に比べて約1.5倍になります。たばこには、発がん性物質が約70種類含まれています。

たばこを吸わない人が、たばこを吸っている人の煙を吸ってしまう受動喫煙も肺がんの原因になります。最近吸っている方の多い加熱式たばこにも発がん性物質は含まれています。

## 2 節酒

1日あたりの平均アルコール摂取量が適量の23gの人に比べて、46gになるとがんになるリスクは40%上昇、69gになるとがんになるリスクは60%上昇します。また喫煙者が飲酒すると食道がん等のリスクは高くなります。

がんのリスクを下げるために「適量飲酒を心掛けましょう」とよく言いますが、その適量は純アルコール量換算で1日あたり23g程度のことを言います。お酒が飲めない方は、無理に飲まないこと、男性より女性の方が体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが上がるといふ報告もありますので飲酒量には気を付けましょう。

## ミニがん教室

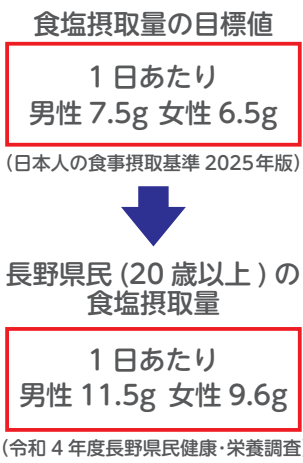
※当日は直接会場にお越しください。当院に通院されていなくとも参加可。

- 内容 リンパ浮腫について ●講師 リンパ浮腫セラピスト  
●日程 2026年2月9日(月) 14:00~15:00 ●会場 第1研修ホール

お問い合わせ 平日 9:00~17:00 長野赤十字病院 がんサポートセンター TEL 026-226-4131 (代表) 026-217-0558 (直通)

## 3 食生活を見直す

①高塩分食品・塩分摂取量のめやす  
塩分の摂りすぎは**高血圧・循環器疾患のリスク**にもなる



長野県は全国と比べると、男女ともに塩分摂取が多いといわれています。

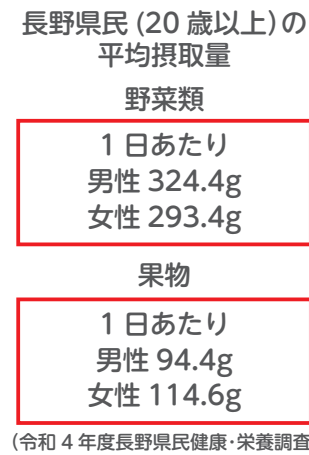
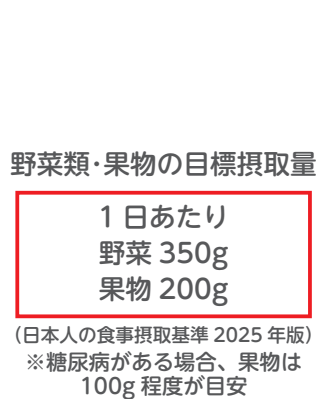
年代別では、低い年代は「調味料」から、高い年代は「漬物」「魚介加工品」からの摂取が多いとの報告があります。高塩分食を食べる頻度・量・味付けに気を付けましょう。



②野菜・果物の摂取量のめやす

野菜・果物は、ほぼ確実に食道がんのリスクを下げる効果が期待できます。

胃がん・肺がんもリスクが下がる可能性があります。



野菜350gとは？

生野菜なら両手いっぱい、茹で野菜なら片手いっぱいを毎食(1日3食)摂るとおよそ350gとなります。たくさん食べられない場合は、茹でると少ない量になるので野菜を摂りやすくなります。

果物200gとは？

見た目の目安は「握りこぶし1つ分、または両手の親指と人差し指で作る輪」くらいの量です。



③熱すぎる飲み物・食べ物

・飲み物や食べ物熱いまま摂ると食道粘膜が傷つけられ、食道炎や食道がんのリスクが高くなる

・口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

・食事をするときは少し冷ましてから摂り、がんのリスクを下げましょう。

がんに関してこれを知っているだけでは、確実に予防できるという単一の食品、栄養素はわかっていません。そのため、偏りのないバランスのとれた食事を心がけましょう。

## サロン陽だまり・AYA サロン

サロンはがんになって感じる悩みやつらさを、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。 ※当日は直接会場にお越しください。当院に通院されていなくとも参加可。

2025年度	開催日時	参加対象	会場
サロン陽だまり	12/22(月) 1/19(月) 2/16(月) 3/23(月) 14時~15時	がん患者さん、ご家族	当院2階からだの図書館(がんサポートセンター内)
AYA サロン	2026年2/2(月) 14時~16時 ※オンライン参加も可	15~39歳でがんを経験された患者さん、ご家族 40~50歳代の方も参加可	

お問い合わせ 平日 9:00~17:00 長野赤十字病院 がんサポートセンター TEL 026-226-4131 (代表) 026-217-0558 (直通)



## 10/1(水)～10/7(火) 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。

長野県は10月15日から1週間を「がんと向き合う週間」と定めています。当院でもこの時期に合わせて、「がんと向き合う週間」を毎年開催しています。がんを知り、がんをどう克服するか、がんの予防から治療中、治療後まで様々な段階で、個々の価値観に応じた生活の質の向上を目指すため、啓蒙活動の一環として、今年度も一般市民向け各診療科のパネル展示を行いました。



今回掲示したパネルについての内容は、当院ホームページに掲載しています。  
ご興味のある方・ご覧になりたい方は、①右記 QR コードをスマートフォンで読み取るまたは  
②長野赤十字病院ホームページトップ下段にあります「市民公開講座（オンライン）」をクリックして  
アクセスください。

【動画視聴用 QR コード】はこちら ➡



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025 信州 長野を開催しました！

9/14(日)、9/15(月) 長野駅東口公園にて

「リレー・フォー・ライフ (RFL)」は、がん征圧を目指すチャリティ活動です。1985 年にアメリカのシアトル郊外で、クラット医師が陸上競技場を 24 時間走り続けて寄付を募ったことが始まりです。  
地域社会へ向けて、がん医療に関する啓発、がん患者支援活動の一環として当院も協力しております。

## がんサポートセンターのご案内

	診療日・受付時間など	担当
緩和ケア外来	痛みやだるさ、夜眠れないなどつらい症状があり専門的な医師の診察を受けたい方。(紹介予約制、主治医にお伝えください)	市川 (腫瘍内科部長)
	月～金曜日(当院休診日を除く) 9:30～11:30	
がんサポート 看護外来	外来診察時に同席したり、病気や治療の理解、療養上の課題を共に考えていきます。がんサポートセンターにご相談ください。	専門・認定看護師
	月～金曜日(当院休診日を除く) 9:00～17:00	
緩和ケアチーム	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。	医師 専門・認定看護師 薬剤師 管理栄養士
	お申し込み：主治医、看護師に「希望する」とお伝えください。 または、がんサポートセンターにご相談ください。	

## 厚生労働省 「健康づくりのための身体活動 2023」

### 65 歳以上

・強度を問わず、身体活動を  
毎日 40 分程度行いましょう  
(1 日約 6,000 歩)

### 18 歳～64 歳

・歩行またはそれに同等の強度の  
身体活動を 60 分以上行いましょう  
(1 日約 8,000 歩以上)  
  
・息がはずみ汗をかく程度の運動を  
1 週間に 60 分以上行いましょう

4

身体活動

仕事や運動などでよく体を動かす人ほど、  
がん全体の発生リスクが低下するとの報告  
があります。

5

体重(BMI)

BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗  
死亡やがんのリスクが低い適正な BMI 値  
男性：23 ～ 27 女性：19 ～ 25 という報告  
もあります。  
適正体重(BMI 18.5 ～ 24.9)を維持しまし  
う！

6

感染

日本人のがんの原因の 20% を占めます。  
いずれの場合も感染したら必ずがんになる  
わけではありません。それぞれの感染状況  
に応じた対応をとることで、がんを防ぐこ  
とができます。

原因となる ウイルス・細菌	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ	胃がん
B 型・C 型肝炎ウイルス	肝臓がん
ヒトパピローマウイルス	子宮頸がん・膣がんなど
エプスタイン・バール・ ウイルス	上咽頭がん、 バーキットリンパ腫、 ホジキンリンパ腫
ヒト T 細胞白血病 ウイルスⅠ型	成人 T 細胞白血病リンパ腫

## 仕事と治療の両立支援、就職支援

※退職前にご相談ください。相談無料

〈相談例〉・がん告知後に遠回しに退職をうながされた ・傷病手当や、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、お電話でのご相談も受付けております。

### ●がん患者さんのための「個別就労相談会」

就労相談会日程 時間：13 時～16 時	
2025 年	12/17 (水)
2026 年	1/21 (水) 2/18 (水) 3/18 (水)

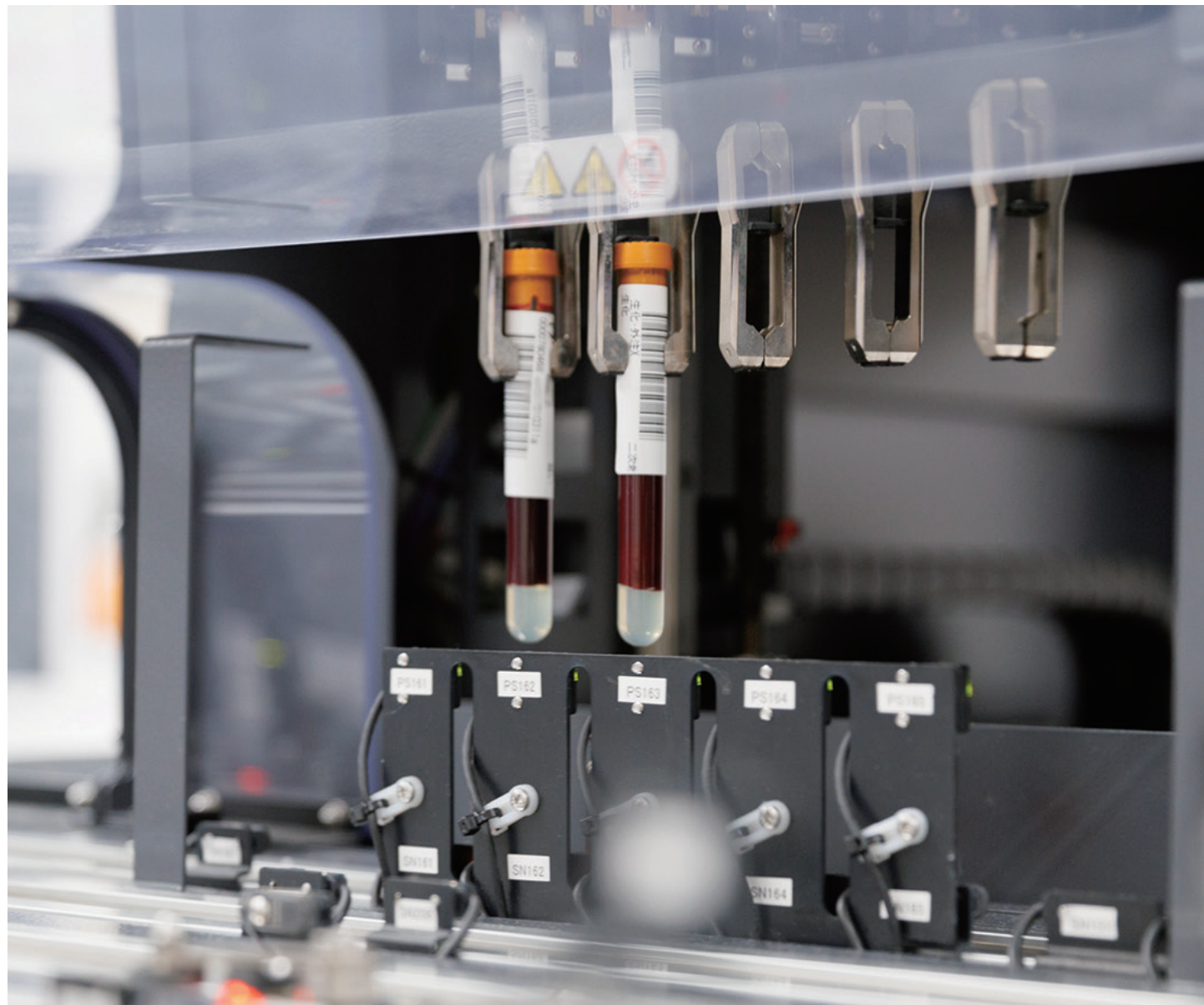
長野県から派遣された社会保険労務士がご相談をお受け  
します。  
予約不要、当日参加可、相談は無料です。  
当日は直接会場にお越しください。

●長野県産業保険 総合支援センター 治療に合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。がんだけでなく、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、難病なども対象です。

●ハローワーク出張相談会 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。

お問い合わせ 平日 9:00～17:00 長野赤十字病院 がんサポートセンター TEL 026-226-4131 (代表) 026-217-0558 (直通)





## 機器機材 キキキサイ

### 院内の医療機器機材をご紹介します

#### 検体搬送システム ～長野県で大規模搬送システムの先駆け～

患者さんから採取された血液は各種検査に適した採血管に入れられて検査室に届きます。それらは検査種類別の分析装置により検査しますが、こちらはその各分析装置までレーンによって採血管を届けるシステムです。写真は一部分であり全長は約30mあります。届けるだけ？と不思議かもしれませんが、当院で扱う採血管は一日に平均500人分、約1000本という膨大な数であり、また検査の種類も多数あるため、採血管に入った血液を効率よく、最も適切な状態で検査機器に届けることは大変重要です。血液を分け、検査ごとに遠心分離や分離防止を行い、仕分けされます。採血管のゴムキャップも途中で自動で外してくれます。当院では約30年前に長野県で先駆けの大規模搬送システムを導入し今日に至っています。過去、人の手で一本の採血管から検査ごとに血液を分けていましたが、今はこの機械のおかげで全自動化が進んでいます。検査の結果待ち時間短縮にもつながっています。

# 長野赤十字病院 Topics



## 令和7年度長野赤十字病院 運営協議会開催

こちらは地域の基幹病院として当院に求められる病院運営及び病院施設の充実を図るため、外部委員の方から意見を頂く会議です。長野市長を始めとする行政や医療関係者等の皆様が委員となっています。

## 株式会社サンリオ様より 「Sanrio Nakayoku Project」の 一環として、日本赤十字社本社を通じ、 サンリオキャラクターのデザインを模した 車椅子をご寄贈いただきました。

当院では小児科病棟に設置いたしました。



## コラム 数字で見る長野赤十字病院

長野赤十字病院の土地面積(33219.78㎡)です。よくある東京ドーム換算では0.7個分になります。東京ドームは縦横220mくらいの正方形ですが、長野赤十字病院の病院本体がある場所は長方形の面積で縦横の差は1:3くらいです。その他に、離れて存在している第二駐車場と第三駐車場を含めてこちらの土地面積になります。