

JA長野厚生連 佐久総合病院佐久医療センター  
がん相談支援センター 広報誌

# こすもす

2019.7

Vol. 1



## Contents

- がん相談支援センターのご案内
- がん相談Q&A
- がんサロン「もくらん」
- アピアランスケア
- がんケア外来
- 就労相談
- インフォメーション

# がん相談支援センター

がん相談支援センターは全国各地のがん診療連携拠点病院にあり、そこでは、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいてがんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。また心のケアや、生活支援や助成制度の紹介、家族への支援の相談なども行っています。

患者さんやご家族、地域の方々、当院にかかっていない方など、どなたでもご利用いただくことができ、相談内容は外部には漏れることはありません。相談は無料です。

まずはお気軽に「がん相談支援センター」にご相談下さい。



## がん相談Q&A

### 診断から治療

- Q1** 「がん」といわれて頭が真っ白です。誰にも相談できなくて不安でいっぱいです。
- A** つらい気持ちや不安な気持ちを自分の中にためこまないで、家族や親しい友人に話したり、感じたことを打ち明けてみましょう。大事な人にこそ、まずは話してみましょう。身近な人に話すことが難しいときには、がん相談支援センターのスタッフに話をきいてもらうのもよいでしょう。
- Q2** 抗がん剤の治療が必要だといわれたのですが、医療費がどれくらいかかるか心配です。
- A** 治療や通院、療養生活に必要なお金の負担のことも心配事のひとつです。医療費の負担を軽くする仕組み、公的な助成や支援制度、民間保険の手続きについて説明します。がん相談支援センターでは、自分らしいがんの向き合い方とあなたを支える仕組みについても説明します。

がんになったら手にとるガイド(2018.7)より出典

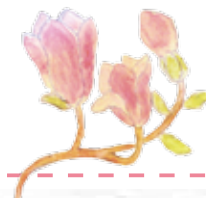
# がんサロン「もくらん」～支え合いの場～

がん患者さんやそのご家族が、心の悩みや体験等を語り合うための場です。毎月第4木曜日はミニミニ勉強会を開催しています。

**開催日時** 第2・第4木曜日 13:30～15:30(時間内の出入りは自由です)

**場 所** 佐久医療センター がん相談支援センター(文化交流室)

**スタッフ** 看護師・公認心理士・医療ソーシャルワーカー



## アピアランスケア

アピアランス＝「外見」という言葉からうまれました。

がん治療により起こる脱毛や、皮膚トラブルなどの外見変化を軽減できるように相談させていただきます。

がん相談室の一室でアピアランスケアの支援ができるようになりました。

ご希望の方は、がん相談支援センターまで。



## がんケア外来

がんと診断された方とご家族の皆様、がんに係わる認定看護師がお話をさせていただきます。

気持ちのつらさ、治療のつらさ、いたみのつらさなど、がんと診断された時からの相談・支援を行っています。

ご希望の方は、がん相談支援センターまで。



**対応時間** 月曜日～金曜日(祝日・休日を除く) 10:00～16:00(予約制)

# インフォメーション

## がんサロン「もくらん」

**開催日時** 第2・第4木曜日(13:30~15:30)

**場所** 佐久医療センター  
がん相談支援センター(文化交流室)



### がんサロンミニ学習会今後の予定

- 7月 がんによるむくみについて
- 8月 「いでん」について
- 9月 がん薬物療法の副作用について
- 10月 病院食の紹介(セントラルキッチンって?)
- 11月 治療中のおしゃれについて
- 12月 がんとのつきあい方(ストレスマネジメント)

## 就労相談 ~治療と仕事の両立に関する様々な困り事~

社会保険労務士による就労相談会

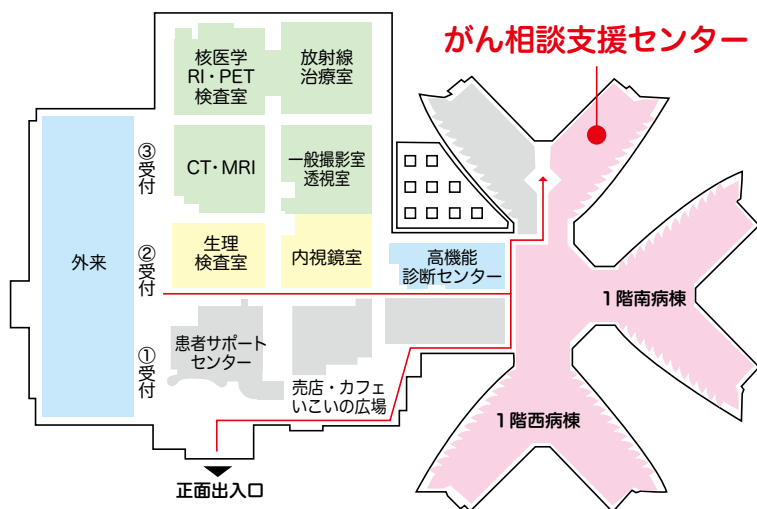
**開催日時** 毎月第3木曜日13~16時

ハローワーク長野の出張就職相談会

「就職支援ナビゲーター」が佐久医療センター  
がん相談支援センターで職業相談を行っています。

相談無料  
要予約

佐久医療センター 1階平面図



### 編集後記

当センターでは今年度より「広報誌」を発行することとなりました。がん相談支援センターのことをまずはみなさんに知っていただき、「がん」に関するさまざまな悩みを抱えている方々とつながることができたらうれしいです。

**受付時間** 9:00~16:00 (月~金) 9:00~11:30(第2・4土)



JA長野厚生連 佐久総合病院佐久医療センター

**がん相談支援センター**

**☎0267-88-7184**