

がん経験者からのアドバイスブック

Baton バトン

私たちの経験を誰かのチカラに



創刊号
Vol.1

Take Free

ご自由にお取りください

- 編集部 AYA世代こんちゃん がいく
「AYA世代 がんを経験して」
- がん経験者 私たちのホンネ 座談会
「がんにまつわるお金のはなし」
- 困った時のお役立ちマップ
- 口コミ広場 わたしのオススメセレクション
- 命と向き合う今だからこそ、考えてみませんか
「あなたにとってのACP」

Baton [バトン] 創刊 Vol. 1

2023年3月17日発行

Baton 編集室〒321-0933 栃木県宇都宮市築瀬町1950-15 一般社団法人アソシエ

フリーぺーぺー [Baton] バトンをお読みくださりありがとうございます。
友達登録いただき、ご意見、感想などお聞かせください。
皆様のご意見を賜りより良い誌面作りができますと思っています。
こちらから誌面をご覧いただくこともできます。



フリーぺーぺー [Baton] バトン
Line 公式アカウント

キリトリ X

3 2 1 - 0 9 3 3

宇都宮市築瀬町 1950-15
切手をお貼りください

フリーぺーぺー
[Baton] バトン編集部行き

お名前	TEL
住所	
メールアドレス	

イベント参加の申し込みの方へ ① ② どちらも
①あなたを考えることから始めよう（申込締め切り 2023/4/30 先着順）
②おすすめの本を持って「みるる」に集合（申込締め切り 2023/5/10 先着順）
いずれか参加希望のイベントに○をつけ、お名前（ニックネームで可）
メールアドレスと携帯電話番号をご記入ください。追って詳細をメールいたします。



photography Takeshi oo

写真提供 大塚たけし

1988年よりフリーカメラマンとして活動中

2014年 咽頭がんの手術で声を失う

2015年 前立腺がん

現在は痛風と腎臓の治療中

Message 皆様もがん、病気に負けない様頑張って下さい。

Contents

「ホームページー[Baton] バトン 創刊のじかわ」

2 Baton Gallery 眞家 大塚たけし
3 創刊に寄せて 眞家 大塚たけし
4 編集部 A.Y.A 世話をやかんがじく
A.Y.A世代 がんを経験して 川面朱里さんの場合

7 医療現場からの Baton 管理栄養士 石本 啓子
8 座談会 がん経験者 私たちのボンヤ
「がん」おつわるお金のはなし」 番外編

11 「がん」おつわるお金のはなし」 番外編
12 知つておけば 困った時のね役立ちMAP

14 わたしのおすすめセレクション
15 □□//情報局

16 お役立ちMAP 特集 相談できる場所
命と向き合ひだからこそ、一緒に考えてみませんか。

あなたにひとつのA.Y.A. 終活ジャーナリスト 金子稚子

18 19 20 催し物ご案内
アピタワンスケア 特集

22 懲者の皆さんと共に作つてこゝへホームページーにして、一人でも多く人に手に取つていただきたいよう、編集部一同努力を惜しまない所存だ。今後ともホームページー[Baton]バトンの普及、設置、配布に皆様のご協力を賜りたくお願ひ申し上げます。

木原 明子
[Baton] バトン編集部
人生に向むかひのシクリスト・編集後記



私たちの経験を誰かのチカラに

「ホームページー
[Baton] バトン編集部

木原 明子

22

人生に向むかひのシクリスト・編集後記

アピタワンスケア 特集

催し物ご案内

18 19 20 お役立ちMAP 特集 相談できる場所
命と向き合ひだからこそ、一緒に考えてみませんか。

あなたにひとつのA.Y.A. 終活ジャーナリスト 金子稚子

2023.03.04(SAT) - 03.12(SUN)

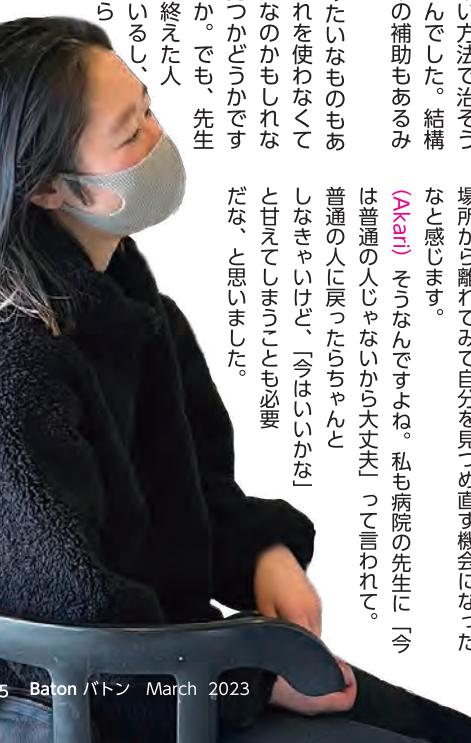
AYA世代とは

AYA世代とは、Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に、思春期（15歳～）から30歳代までの世代を指しています。AYA世代は、多くの人にとって親から自立したり、生活の中心が家庭や学校から社会での活動に移行したりしていくなど、大きな転換期を迎える時期もあります。このような時期にがんと診断されると、心身にさまざまな影響を受けることがあります。

(Akar) 病気 자체の症状や自覚はないから、抗がん剤や検査のほうが辛くてびっくりしますよね。私はCOPDを入れる手術が局部麻酔なのにすごく痛くて、いい大人が大泣きでした(笑)

(Akar) 私は骨髄の検査で、髄液って脳みそを浮かしている液だそうで…それをちょっと取るから、頭痛があるかもしれないけど、横になつたら治るよと言われました。でもそれが相手を見守った家族はかなり心配をしていました。

(Akar) 病気自体の症状や自覚はないから、抗がん剤や検査のほうが辛くてびっくりしますよね。私はCOPDを入れる手術が局部麻酔なのにすごく痛くて、いい大人が大泣きでした(笑)



AYA世代

AYA week Special企画

がんを経験して

インタビュアー 編集部 こん

20代半ばでがんを経験されたお2人。就職し、友人関係、恋愛、結婚。まさにライフイベントが集中する時期での罹患でした。どのように考え今に至るのか。飾らない言葉で率直に語っていただきました。

(Akar) はじめまして…よろしくお願いします。私は自身、若い世代のがん経験者となかなかお話しする機会がなくて、かなり新鮮な気持ちです。

(Akar) 私は入院中、同部屋に若い方がいてびっくりした記憶があります。私より少し上の方が2人、部屋は違いましたが高校生もいました。(Akar) そうだったのですね!

Akariさんががんに気付いたきっかけは何でしたか?

(Akar) 2019年の12月に、会社の健康診断で乳がんと子宮頸がんの検査がありました。

同じ年の春に個人的にどちらの検査も受けた、その時は問題なかったので受けなくても良いかなと思ったのですが、無料だしと思つて受診したところ、子宮頸がんが引っ掛かってしまつて。改めて大きい病院で検査したら、子宮頸がんではなくて子宮に悪性リンパ腫があることがわかつたんです。早期発見だったんで、入院からということで予防の抗がん剤治療で1週間12週間と、その間に脳に転移する恐れがあるからということで通院での治療で、1年間入院しました。あとは通院での治療で、1年間仕事は休職していました。

(Akar) 半年間でそんなこともあるのですね、衝撃です。私は2020年に太ももにしづりを見つけて、会社の産業医さんに相談したり、多分脂肪の塊と思うけど、心配ならMRI受けてみたら?ということで検査を受けた結果、脂肪ではなく腫瘍と分かり生検をしたら悪性と診断されました。それが25歳の時で、同世代の方は周りにはいませんでした。手術で腫瘍の摘出と、抗がん剤を3回という治療で、仕事は3ヵ月ほど休職をしました。休職中はちょうど

必要ですね。病気のことは周囲の人にもぐるべらに言つていましたか?

(Akar) 会社の一部の人とか、親密な人には言つていましたが、あまり言つていません。悪いことしているわけじゃないのに、なんと言えないとだらうとも思ひますが…。

(Akar) そうですね。私は会社を休む上で、部署の方には自分で説明することにしたのですが、「Akarの病気でしばらく休職します」と言つた瞬間から泣いてしまって。Akarまで泣くのは難しいですよね。

若い年齢でのがんって、家族もきっと相互通じヨックがあつたのだろうなと思います。

(Akar) うちには変に気遣わない母親なので、休職中も「犬の散歩行きな」と言われて、毎日犬の散歩だけは欠かさずやっていたんです(笑)

(Akar) 唯一の仕事でしょ」とか言われながら(笑)

(Akar) うちにはいわゆるがん家族系だと思つて、予想はできなくもないけれど、こんなに若いうちにがんになるというのは、家族にとってはシヨツクだったと思います。私は抗がん剤による吐き気がすぐくて、最終的に統合失調症の薬で数日眠り続けて耐えるという状態だったので、それを見守った家族はかなり心配をしていました。

(Akar) 私は骨髄の検査で、髄液って脳みそを浮かしている液だそうで…それをちょっと取るから、頭痛があるかもしれないけど、横になつたら治るよと言われました。でもそれが相手を見てしまって、立てなくなつちゃって。1週間寝つきりました。病気よりも検査が一番辛かったです。

(Akar) 病気自体の症状や自覚はないから、抗がん剤や検査のほうが辛くてびっくりしますよね。私はCOPDを入れる手術が局部麻酔なのにすごく痛くて、いい大人が大泣きでした(笑)

治療をしながらリハビリプランを考える

(Akar) 病気や治療による妊娠性の話はされましたがしてくるわけじゃないのに、なんと言えないとだらうとも思ひますが…。

(Akar) そうですね。私は会社を休む上で、部署の方には自分で説明することにしたのですが、「Akarの病気でしばらく休職します」と言つた瞬間から泣いてしまって。Akarまで泣くのは難しいですよね。

若い年齢でのがんって、家族もきっと相互通じヨックがあつたのだろうなと思います。

(Akar) うちには変に気遣わない母親なので、休職中も「犬の散歩行きな」と言われて、毎日犬の散歩だけは欠かさずやっていたんです(笑)

(Akar) 唯一の仕事でしょ」とか言われながら(笑)

(Akar) うちにはいわゆるがん家族系だと思つて、予想はできなくもないけれど、こんなに若いうちにがんになるというのは、家族にとってはシヨツクだったと思います。私は抗がん剤による吐き気がすぐくて、最終的に統合失調症の薬で数日眠り続けて耐えるという状態だったので、それを見守った家族はかなり心配をしていました。

(Akar) 私は骨髄の検査で、髄液って脳みそを浮かしている液だそうで…それをちょっと取るから、頭痛があるかもしれないけど、横になつたら治るよと言われました。でもそれが相手を見てしまって、立てなくなつちゃって。1週間寝つきました。病気よりも検査が一番辛かったです。

(Akar) 病気自体の症状や自覚はないから、抗がん剤や検査のほうが辛くてびっくりしますよね。私はCOPDを入れる手術が局部麻酔なのに

(Akar) 治療中の吐き気がひむく今後のハイフランまで考えられないよー…といつ感じた。その後パートナーとの関係は変わりましたか?

(Akar) 別れました(笑)。それまで同棲していて、実家に帰ることになつてちょっと距離ができたじゃないですか。治療していく自分のことしか考えられないので、内側も整うこと。多分、私ずっと体と心がリンクしてなかつたっていうか、バラバラだったのだと思います。それがヨガで改善されて。この良さを伝えよう!と思つて、資格を取得してインストラクターになりました。

(Akar) 治療中メンタルを整える方法つて難しけど、いう話になり…。やつてみたらすこ体に合つたといふか、何よりメンタルがすこしく整つて。それでインストラクターになれると思つようになりました。ヨガの良さは体を動かすことだけじゃなくて、内側も整うこと。多分、私ずっと体と心がリンクしてなかつたっていうか、バラバラだったのだと思います。それがヨガで改善されて。この良さを伝えよう!と思つて、資格を取得してインストラクターになりました。

(Akar) 告知のときのことは覚えていましたか? (Akar) まさかと思つていたので、告知は一人で病院に行きました。がんだと分かったときは、泣きながら親に電話して。その時湘南に住んでいたのですが、すぐに来てくれて、治療のために栃木の実家に帰る準備をしました。

(Akar) 若いから通院や治療も一人で大丈夫そうと思われるけどもありますが、絶対に家族の支えが必要がありました。



*妊娠性 (にんようせい)

妊娠する能力のこと。手術や抗がん剤、放射線照射により若年の患者さんの妊娠性を失わせてしまう可能性があります。

このような患者さんのQOL改善のためがん治療後の妊娠性維持する治療法も開発されています。(がん情報サイトオンコロ)



知っていますか？障害年金制度

障害年金とは

障害年金は、病気やけがによって仕事や日常生活が制限されたようになった場合に受け取ることができる年金です。

Q. がんでも障害年金の申請は出来るの？



そこで、労働・年金・社会保険制度等の専門家である栃木県社会保険労務士会、両立支援栃木社労士チームの岡本さん、藤川さんにお話を伺ってきました。

A. 障害年金には障害基礎年金と障害厚生年金があり、原則として初診日に国民年金に入っていた場合は「障害基礎年金」が厚生年金に入っていた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

*障害の状態に応じて、がんも障害年金の対象になります。自分から申請手続きをすることで、初めて受け取れる制度です。

*【参考】	1級	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態。身のまわりのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方（または行うことを制限されている方）。
	2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はなくとも、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害。例えば、家庭内で軽食を作るほどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方（または行うことを制限されている方）。
	3級	労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態。日常生活にはほとんど支障はないが、労働について制限がある方。

厚生労働省ホームページより

障害年金はまず3要件を満たす必要があります

- 障害の原因となった病気やけがの初診日において次のいずれかであること
 - 被保険者であること
 - 20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間（この場合は被保険者でなくとも障害年金は請求できますが受けられるのは障害基礎年金です）
- 初診日の前日において保険料納付要件を満たしていること（20歳前に初診日がある場合納付要件は不要です）
- 障害認定日において、障害年金の等級に該当していること
(障害認定日に障害の状態が軽くもその後重くなったときは障害年金を受け取れる場合があります)

請求する上で、大切なポイントがいくつかあります。

- 初診日（障害の原因となった病気について初めて診察を受けた日）を確認。
- 申請する時に、申立書を書きます（体調の記録などがあると、役に立ちます）
- 診断書は、医師に書いてもらう（有料）など

まずは相談を

障害年金に関しては、通院している病院のソーシャルワーカーや、がん相談支援センターで相談してみてください。栃木県内のがん診療連携拠点病院等に設置されているがん相談支援センターにおいて、無料・予約制で相談ができます。相談予約・問い合わせ先（各病院のがん相談支援センター）

体調の悪い時に、複雑な手続きは負担ですが、決してあきらめずに、いろんなサポートを利用してみましょう。

社会保険労務士による仕事の相談窓口

対象
がん患者とその家族
相談内容
・仕事を明日夢時の注意点は？・会社にどう伝える?
・傷病手当が障害年金について相談したい
相談予約・問い合わせ先
各病院のがん相談支援センター

栃木県済生会宇都宮病院	毎月第4水曜日	13:00~16:00
上都賀総合病院	奇数月第4木曜日	14:00~17:00
那須赤十字病院	毎月第2火曜日	13:00~16:00
足利赤十字病院	毎月第3木曜日	13:00~16:00
芳賀赤十字病院	偶数月第2月曜日	13:00~16:00
佐野厚生総合病院	毎月第2火曜日	13:00~16:00

栃木県社会保険労務士会 無料相談会

(毎月2回開催しています)

栃木県社会保険労務士会

年金相談会（無料）

お問い合わせ先

<https://www.tochigi-sr.jp/>

栃木県宇都宮市鶴田町3492-46

☎028-647-2028

NPO法人 障害年金支援ネットワーク

固定電話から

0120-956-119

携帯電話から

0570-028-115

（通話料有料）

外出が困難な時も
電話で相談できます

座談会 がん経験者 私たちのホンネ

マスブチ 今は各自治体からがん治療の方のウィッグ購入の補助が出ていますよね。患者の皆さん、わかっている方の医療用ウィッグ助成を教えてくれましたね。行くところもあります。居住地で差が出ていますね。一部の市町村ではまだのところもあります。居住地で差が出るのは不公平感がありますね。

コユカ 病院で教えてくれました。行きの医療用ウィッグ助成をしてくださいますね。一部の市町村ではまだのところもあります。居住地で差が出るのは不公平感がありますね。

マスブチ ほとんどの市町村でがん治療のほうでホームページにも出ていましたね。行くところもあります。居住地で差が出るのは不公平感がありますね。

ひろみ 1人1回きりです。限定せず

ひろみ ほとんどの市町村でがん治療のほうでホームページにも出ていましたね。行くところもあります。居住地で差が出るのは不公平感がありますね。

マスブチ 制限があるのでですか？

マスブチ 企業だったのですか？

ひろみ 1人1回きりです。限定せず

ひじき それはすごいことよね。大手

マスブチ 企業だったのですか？

マスブチ 企業だったのですか？

ひろみ 1人1

集う

栃木県内の患者会・患者サロン

あけばの栃木

9

【対象】乳がん患者・経験者
【連絡先】代表 栗原みどり
090-2746-4455

たんぽぽの会

10

【対象】がん患者と家族の会
【連絡先】代表 加藤玲子
080-7703-2881
【主な活動】毎月定例会を開催

ぱぱりな

11

【対象】女性のがん患者・経験者
【連絡先】代表 たかね ひろみ
090-4673-2164

蓮の花の会

12

【対象】乳がん患者
【連絡先】代表 高橋恵未
070-9006-0897
【主な活動】・お寺での茶話会
・お楽しみイベント開催

マンマぴあルーチェ

13

【対象】乳がん患者・経験者
【連絡先】代表 大森初江
090-5447-9136
【主な活動】毎月第3金曜日に定例会を開催。
おしゃべり会や勉強会、
アクティビティなども取り入れて活動

Grief share Kizuna グリーフ シェア キズナ

15



【主な活動】

がんによる死別経験された方の想いを分かち合う会です。楽しかったことや辛かったこと、誰にも話せなかったことなど、どんなことでも構いません。大切なひとへの想いを一緒にお話ししませんか。

NPO法人
サロンみんなの保健室

相談する



まちなかメディカルカフェ in 宇都宮

17

NPO法人「サロンみんなの保健室」は地域の皆さまのための頼りになる健康支援の拠点です。

NPO法人「サロンみんなの保健室」は気軽に相談できるまちの保健室として一人ひとりに向き合い、寄り添いながら皆さまの健康維持に役立ちたいと考えています。

詳しくは特集ページへ
P16-17

18 こどもと女性の相談室 **きゃんけあ**

栃木県社会保険労務士会

19

「こどもとその家族」「女性」が安心して話せる場所で、がんに関する知識を持つ女性の公認心理師によるカウンセリング。

場所：那須塩原市内、黒磯駅から徒歩約10分。

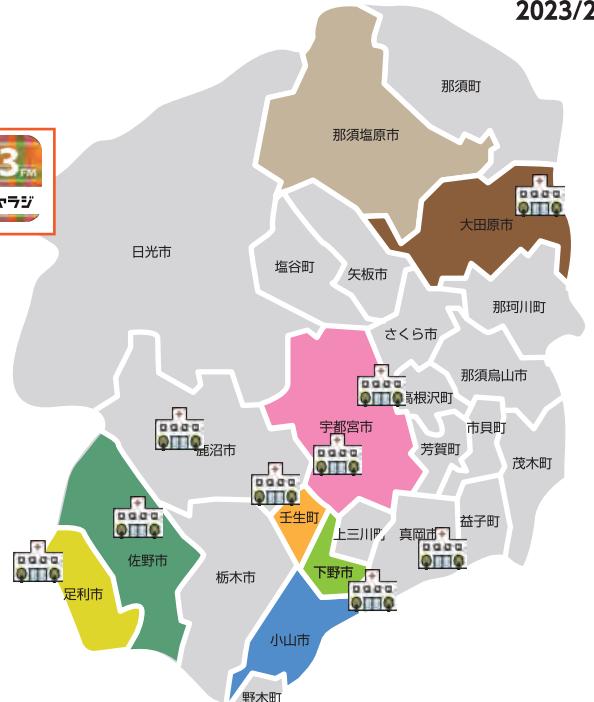
無料年金相談会
3/19(日)・4/30(日)
5/21(日)・6/18(日)

4/30は10周年記念講演

知って安心♥

困った時のお役立ち MAP

2023/2/10現在



がん相談支援センターを設置している医療機関

「がん相談支援センター」は、がん診療連携拠点病院(国指定)や栃木県がん診療連携指定病院及び栃木県がん治療中核病院(県指定)に設置されている、がんに関するご相談窓口です。

栃木県立がんセンター	宇都宮市陽南4-9-13
栃木県済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1
自治医科大学附属病院	下野市薬師寺3311-1
獨協医科大学病院	壬生町大字北小林880
上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033
那須赤十字病院	大田原市中田原1081-4
足利赤十字病院	足利市五十部町284-1
芳賀赤十字病院	真岡市中郷271
佐野厚生総合病院	佐野市堀米町1728

整う

20

アピアランスケア

ポーラ ザ ビューティー[®]
うつのみや表参道スクエア店
POLA「がん共生プログラム」
スキンケア・メイクレッスン・エステ

■完全予約制
■完全個室 **028-622-5877**

宇都宮市馬場通り4丁目1-1
うつのみや表参道スクエア1F

21

医療用メイク

一般社団法人 アソシエ
抗がん剤による皮膚の色素沈着をカバーする医療用メイクアップ

■完全予約制
■完全貸切 **028-689-8858**

宇都宮市築瀬町1950-15 **P 有**

22

アピアランスケア

サロンドルボ
salon du Repos
repos.36n@gmail.com

■完全予約制
■完全貸切 **090-4711-5508**

宇都宮市宇都宮市下栗町751-1 **P 有**
EXILIA103

23

アロマ・リンパケア

yuhicolor
aromatherapy
香りを使って心も体も、健やかに
yuhicolor.aroma@gmail.com

090-8007-2146

那須塩原市下永田 6-1226-14

24

リンパケア

にこりっと
nicolitto
tanaka@nicolitto.com

■完全予約制
■女性専用 **080-2129-9365**

栃木県下野市
(JR小金井駅より徒歩8分)
ご予約確定後に詳しい住所をお伝えします

25

マッサージ

nui
はり・きゅうマッサージ
nui
nuinui.loa89@gmail.com

■完全予約制 **0285-35-1675**

栃木県小山市駅東通り3-9-12 **P 有**
メゾンイースト101

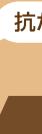
26

マッサージ

ノアボーラーン
自治医大店
栃木県下野市医大前 3-12-2
0285-38-8338

王生店
栃木県下都賀郡壬生町北小林880
獨協医科大学病院 アメニティ棟2階
0282-25-5302

探す



抗がん剤治療の副作用で脱毛が！

栃木県内のウイッグ取扱店

美容室

ウイッグはもちろん抗がん剤後のケアもOK

Atlas hairdesign

アトラス ヘアデザイン
Atlas hairdesign
【取扱メーカー】
フォンテーヌ
アトラスオリジナル
レオンカ
女性用/男性用/ケア帽子
■予約優先 ■個室対応 **028-660-2220**

nico

アートネイチャー
スリール
【取扱メーカー】
小山市美しが丘 1-20-1
スリール
■予約優先 ■完全個室 **080-5528-0250**

ヒトノビ

アートネイチャー
レオンカ
フォンテーヌ
MOGU
女性用/男性用
■完全予約 ■個室対応 **0287-55-0134**

Like 美容室

アートネイチャー
人毛100%オリジナル
レオンカ
アデランス
女性用/男性用/子ども用
ケア帽子
■完全予約 ■完全個室 **0285-44-6899**
月曜・火曜専用 080-7945-5719

訪問美容室

ココア
訪問美容室 COCOA
080-4439-4144
栃木県宇都宮市岩曾町 975 番地
営業時間 9:00~20:00
年中無休

Eiji エイジ

アートネイチャー
Eiji エイジ
028-632-1488
栃木県宇都宮市東宿郷 5-3-14
営業時間 9:00~17:30
定休日 不定期

syraha 【シラハ】

アートネイチャー
syraha 【シラハ】
028-612-7214
栃木県宇都宮市吉野 1丁目 10-17
営業時間 平日 10:00~20:00
土日祝 9:00~18:00
定休日 毎週火曜日・第三月曜日

がん情報コーナーが充実している図書館

国立がん研究センターの「がん情報ギフト」設置を機に新設された2階の「がん情報コーナー」。各種がんに関する資料のほか持ち帰りのできる冊子も充実

がん告知を受け、頭が真っ白になり、救われたい一心で、あれこれと本を買い込んでしまうことは、ありがとうございます。図書館には沢山の知恵や知識、体験、哲学、生きていく力が詰まっています。日頃からこのことが心の片隅に置かれていると、突然のことにもあたる事があることが僅かに解消され、安心が得られると思うのです。

那須塩原市図書館 みるる

JR 黒磯駅を出て遊歩道を辿るとモダンでひときわ目立つ建物に誘われる。那須塩原市図書館「みるる」。館内に続くアベニュー、それはざわつく街から静かな森へ瞬に移動できる非日常へのアプローチ。あちこちに配された数十に及ぶ企画展示、100誌を超える雑誌コーナーにはカフェが併設されている。



この冊子は病院ではよく見かけますが、広く市民にとって大変ありがたいことだと思います。配布分がなくとも、最新号の貸出がありました。国立がん研究センターの巡回展示に応募してパネル展示をするなど、利用者目線の企画は心あたまります。

スティリッシュな館内の見るアベニューを通り抜けた先には市営の駐輪場と駐車場があり、何とも心憎い配置となってします。平日 21 時までの開館時間は仕事帰りにもゆったりと利用できるのがありがたかったです。時折、キャラーケースを引く旅行者で訪れたとき利用者もいて土地柄を感じました。



2F Kコーナーに「がん情報コーナー」があり、がんをテーマにあらゆる分野の書籍が並ぶ。



コーナーにディスプレイされた「火の鳥（全巻）」は東大病院野村幸世先生のおすすめ
がん相談支援長に聞く
人生に向き合うブックリストより



那須塩原市図書館 みるる

0287-63-9031

[開館時間] 火～金 10:00～21:00
土・日・祝日 10:00～18:00

[休館日] 毎週月曜日
(ただし祝日の場合は開館、翌平日が休館)
特別整理期間、12/31～1/3

那須塩原市本町 1 番 1 号

※JR 黒磯駅西口前 P あり

Access JR 東北本線 宇都宮駅から在来線 55 分

治療中の患者の皆さんから寄せられた、お役立ちグッズをご紹介。
便利グッズを有効に利用して快適な毎日を過ごしましょ！



手指の痺れでフタが開けづらい時に

スマイルオープナー（カード）
サカエ工業
ペットボトルや缶を楽に開けることができる便利グッズです。コンパクトで携帯に便利！



My Recom mendation
わたしのオススメ Selection
困った時、行って良かった！使ってよかったです！オススメのもの、こと、場所を厳選セレクトしました

自然の中のログハウス。ドアを開けるとカウンター下の定位置でゆったりと座るアン店長が迎えてくれました。横浜から那須に移り住まれたご夫婦が営むコーヒーハウスかもめは、香ばしいコーヒーの香りに包まれています。月に一度、コーヒーハウスかもめで行われるケアラーズカフェに参加させていただくためにやって来ました。



コーヒーハウス ももめ

那須塩原市青木 1881

0287-64-4088

営業日：日、月、火、水
11:00～17:00

店休日：木、金、土はお休み

抗がん剤治療中の保湿に強い味方

ベーテル 株式会社ベーテル・プラス

リンパ浮腫外来で保湿の為にと、看護師さんからすすめられました。軽い使い心地でよくのびます。香りもなく、老若男女みなOKです。



リンパ郭清後、腕のがばしにくい時のトイレ掃除に クイックルミニワイパー 花王

リンパをとって腕のがばしなくなると掃除も大変！そんな時にこれおすすめ！我が家家の極小トイレの掃除に大活躍でした。



コーヒーハウス ももめ



ケアラーズカフェは那須塩原市社会福祉協議会が主宰する、家族や大切なひとをケアしている方がほっと一息つきながら、仲間とゆっくり話ができる集まりです。この日はご自身もがんの治療中ながら難病のご主人をケアしている方がお見えでした。参加された中に、同じ病気のご家族を見ていた方がおり、熱心にお話し下さいました。主宰するしもつかれいどさんに、ケアラーズカフェを運営するご苦労伺ったところ、「私は何をするわけではありません。ただ気持ちを吐き出すことのできるこの時間を確保するだけなのですよ」とさらりとお答えくださいました。コーヒーハウス ももめのオーナーご夫妻は地域の役に立てるならと月に一度、店休日を開放してくださっています。お茶代は 100 円。オーナーのご好意で美味しいコーヒーと手作りのお菓子をいただいて心もおなかもたっぷりと満たされました。

ケアラーズカフェ (黒磯地区)

毎月第2木曜日@コーヒーハウスかもめ

10:00-12:00 お茶代￥100

お問い合わせ しもつかれいど児玉 090-4006-8739
那須塩原市社会福祉協議会 0287-37-5122

口コミ情報局



NPO法人 サロンみんなの保健室

NPO法人「サロンみんなの保健室」は
地域の皆さまのための
頼りになる健康支援の拠点です。



困ったときにまず頼れる 相談できる場所

治療のこと、気持ちの置きどころ、
家族のこと、制度のこと…
どこに？誰に相談したらいいの？と
いうところから相談できます。



まちなかメディカルカフェ in 宇都宮



まちなかメディカルカフェ in 宇都宮・・

それは・・がんをはじめとする病気の方やそのご家族を対象に、医学的な相談のみ
ならず生活や心の悩みに対し、医師をはじめとする医療者やがん経験者とお茶を飲
みながら気軽に対話し、ご相談に応じる空間です。



まちなかメディカルカフェ in 宇都宮

一基本方針 5か条ー

1. 通常の診察や治療など診療行為を行わない
2. 守秘義務を順守する
3. 詮索しない／批判しない／強制しない
4. 特定の宗教、治療などを流布しない
5. 対話を通じて病気の方の悩みに寄り添う

参加者さんからの声

カフェに参加してがん患者が自分だけではなく、こんなにいるのかと思安心した！

ここに来て初めて自分ががん患者であることを言えた

カフェは副作用のない抗がん剤

毎回この会に参加すると寿命が延びたように感じる

皆さん体験を聞いたら悩みも飛んで勇気をもらった

参加希望の方はお電話、メールにてお申込み下さい、詳しくは HP をご覧下さい



お問合せ： まちなかメディカルカフェ in 宇都宮

080-6617-6192

Mail gancafetochigi2017@gmail.com

HP <https://www.canmediati15.com/>



ふらっとサロン みんなの保健室（村井クリニック）

毎月第3火曜日 13:00～15:00

お問い合わせ 028-643-0332（村井クリニック地域連携推進室）

テーマに沿ったレクチャーと、参加された方々とおしゃべりしながら気になることなど相談できます。

みんなの保健室（村井クリニック）：小須田
認定栄養ケア・ステーション うつのみや：岩本

ランチもご利用頂けます。
テラス席はワンちゃんと一緒にOK！
売り上げは事業所利用者さんの工賃となります。



会 場
就労継続支援B型
事業所

フラット カフェ
FLAT Cafe 宇都宮市戸祭町 2123-1 028-678-6388

FLATワークスでは利用者が自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、利用者に対して就労の機会を通じて知識及び能力の向上のために必要な訓練等を行います。

こどもと女性の相談室 きゃんけあ

「こどもとその家族」「女性」が安心して話せる場所で、がんに関する知識を持つ女性の公認心理師によるカウンセリング。

場所：那須塩原市内、黒磯駅から徒歩10分。

料金：8000円/80分。

予約：完全予約制 080-7851-7690

cancare2023@gmail.com やまべ まで



栃木県社会保険労務士会

宇都宮市鶴田町 3492-46

栃木県社会保険労務士会館 応接室（駐車場完備）

栃木県社会保険労務士会では、年金の専門家である社会保険労務士による無料年金相談会を毎月2回開催しています

無料年金相談会 每月 第2・4水曜日 13:30～16:30

予約制です。相談会開催日の2日前までに直接社会保険労務士会にご連絡ください

障害年金

- ・病気や障害で働くことや日常生活を送ることが難しくなった方に支給される公的年金です。
- ・国が定める条件を満たしていれば支給されます。

「がんを生きる」

01

まちなかメディカルカフェ

「足し算命でがんを生きる～三重から栃木へ～」

講師 大橋洋平先生 JA愛知厚生連 海南病院 緩和ケア内科

緩和ケア医として勤務する一方、希少がんである「GIST」の患者として自然体で発せられる率直な言葉が話題となり、がん患者に勇気を与えている。

4月30日 日 13:00～16:00

栃木県総合文化センター ギャラリー棟3階 特別会議室

申し込み不要 【お問い合わせ】まちなかメディカルカフェ in 宇都宮

参加無料 080-6617-6192 <https://www.canmediati15.com>50歳からの
エンディング・ダイアリー

終活ジャーナリスト 金子稚子著 駒草出版 ¥1100

ACP 実践講座

あなたを考えることからはじめよう

02

講師 金子稚子 / 一般社団法人 アソシエ

ACP [アドバンスケアプランニング]

大意は理解したもの、どうやって取り組んだらいいのだろう。

次の一步を踏み出すことに戸惑いを覚えている方も多いのではないでしょうか。厚生労働省「人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会」構成員であり市民の立場からACPを伝える金子稚子さんご本人を講師にお迎えして、著書[50歳からのエンディング・ダイアリー]を使いながら実践的ワークショップを行います。

午前の部 10:00～12:00	初めて ACPに取り組むかた向け（定員15名）	参加費¥2000
午後の部 13:30～15:00	医療者、保険会社で仕事をされているかた向け（定員15名）	参加費¥3000

5月20日 土 午前の部 10:30～12:00 トヨタウッドユーホームすまいるプラザ
午後の部 13:30～15:00 栃木県宇都宮市竹林町1063-3

受講の仕方

※申し込みいただいた方に事前解説のURLを送ります

① 「50歳からのエンディング・ダイアリー」
駒草出版¥1100を購入。
ワークブックに書き込んでみる。② 4/21 金曜日 19:00～ZOOMにて
金子さんと顔合わせ。
ワークブックに関してのQ&Aを存分に③ 書き込んだ本を持参いただき講演会
場へ。対話しながら、さらに考察を深めていきます。お申し込みはメールにて 1.お名前 2.電話番号 3.メールアドレス
4.受講するコース（午前OR午後）を明記し下記アドレスにお送りください。
受講いただく方には 4/21 金曜日のzoomURLをお送りします。info@associe-utsunomiya.com

闘病を支えたこの一冊

—Baton バトン編集部 初夏の遠足—

おすすめの本を持って「みるる」に集合！
Baton バトン編集部 協力：那須塩原市立図書館みるる

6月24日 土 13:00～15:00

治療中、支えになった本。自分の気持ちを立て直すことができた本。時間を忘れて読んだ本。そんなお気に入りの一冊を携えて黒磯駅前、那須塩原市立図書館「みるる」に集まりませんか？黒磯駅前、那須塩原市立図書館みるる正面玄関に集合。みるるの中のがん関係書棚など見学したのち、みるるホールにて存分に本について語り合いましょう。そのあとはステキな館内を自由に散策。文学のシャワーを堪能してください。闘病を支えた1冊がなくとも大丈夫。どんな本がおすすめなのか興味のある方も大歓迎です。定員は30名、先着順となります。

お申し込み info@associe-utsunomiya.comEVENT Information
催し物ご案内体調の良い時は外に出かけるのも良い気分転換になります。
行った先に出会いや学びがあるのなら、かけがえのない1日になるかもしれません。

命と向き合う今だからこそ、一緒に考えてみませんか。

あなたにとってのACP

Advance Care Planning(ACP)

アドバンスケアプランニングという言葉を耳にしたことはありますか？もしものときに備えて、大切なことや気がかりについて繰り返し話し合おうという取り組みをACP(アドバンス・ケア・プランニング、愛称：人生会議)といいます。それが多くの人にとって必要だろうということは知っています。「人生」は人それぞれ大切にしていることや信念、人生哲学も異なって当然です。がん治療を経験し命と向き合う今だからこそ「あなたにとってのACP」一緒に考えてみませんか。



第2回

あなたの命は、誰のものですか？

金子 稚子

いきなりの質問で申し訳ありません。

でもこの問い合わせにスパッと答えられる人はそう多くないのでしょうか。私は

身も、実父との死別を経た後、夫の病気がわかつた時に、本当の意味でこの問い合わせができたのかなと思っています。

夫の病気が発覚する約2年前に父を胃がんで亡くしましたが、私自身、嫌がる父に抗がん剤を強要したという強い後悔がありました。胃の全摘手術後、経口抗がん剤を医師から提案された時、なぜ抗がん剤なのかの理由をしつかり理解しないままに、また、なぜ抗がん剤を拒否するのかその理由を父にしつかり尋ねないままに、医師と家族が並ぶその席で、医師の言葉を受け継ぐ形で「抗がん剤をしなかつたらあと1年半くらい……」だって？」と、乱暴にも治療の意思決定を父に迫ってしまったのです。

あまりにも浅はかでした。治療のことはもちろん、父は自分の人生をどのように生きていきたいと思っているのか、父の人生のことなど、まるで頭になかったからです。

もちろんこれは、私たち夫婦のことです。みなさんがその通りにする必要はありません。でも、命に関わるところで、治療に関する重大な意思決定をするのは本当に厳しい。では、どうするのか。そんな時こそ、思いを巡らせてほしいのです。自分の人生で大切にしていることは何かということ。それを絶口に、専門家も一緒になっての話し合いがスタートする…それがACPの理想像なんだと思います。

副作用で食べ物も飲み物もほとんど喉を通らず、会ったびに衰えていく父親の姿を見て、私はなんことをしてしまったんだ?と思いました。当時は緩和ケアの知識もありませんでした。父の人生に対して、いくら娘だからと言つて、していいこと悪いことがある、とだから夫の病気が発覚し、次の瞬間に窒息死してもおかしくない容体だとわかった時、私は心に決めました。たとえどんなことで死んだら夫の命は夫のものだから、と。夫の話を耳を傾け、夫の思いを可能な限り深く理解することを最優先にすると決めたのです。

ACP・人生会議を考えるにあたり、水先案内人として終活ジャーナリストで、厚生労働省「人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討員」でもいらっしゃいます金子稚子さんにシリーズでご寄稿いただきます。

LINE 公式はじめました
<https://lin.ee/XVWiPdF>

APPEARANCE CARE



series 1 リンパ浮腫

リンパ節を取り除く手術や放射線治療を受けた後、リンパ液の流れが滞ってむくむ症状を「リンパ浮腫」と呼びます。がん治療を受けた全ての方に起こる症状ではありませんが、適切なケアがリンパ浮腫の予防・改善や悪化防止につながりますのでシリーズでお伝えしていきます。

第1回目は「リンパ浮腫の症状について」

一般的なむくみと違う点は…

①むくみ始める場所

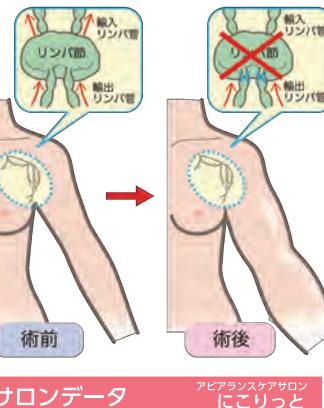
治療部位に近い腕や脚の付け根付
近からむくみ始めて、徐々に手や
脚の先に広がっていきます。乳がん
では二の腕や肘周り、子宮がん・
卵巣がんでは足の付け根から内も
もあたりが初期の段階でむくみや
すい場所です。

②むくみの進み方

ゆっくりと進行します。

③むくんでいる部位の皮膚

早期では、むくみのある場所の皮
膚を指で押すと跡が残りますが、
進行すると皮膚が硬くなつて指で
押しても跡が残らなくなります。



サロンデータ アピアランスケアサロン
にこりっし

nicolitto
080-2129-9365 完全予約制

tanaka@nicolitto.com
栃木県下野市 営業時間:10:00~18:00
④あり 日曜祝日定休
ご予約確定後に詳しい住所をお伝えします

明らかなむくみがなくても、重だるい感じやピリピリとした違和感が初期症状の場合があります。「リンパ浮腫かな?」と思ったら主治医に相談してみましょう。

次回は「日常生活で気をつけたいこと」についてです。



冬から春にかけてのスキンケア

先手必勝でスキンケアの見直し

こんにちは! サロンドルポです。少し寒さも和らぎましたが、この時期はお肌にとって一番過酷な月。冬の寒さダメージに加え、1年のうちで最も湿度が低くお肌の乾燥はピークに! バリア機能も弱まっているところに紫外線が強くなり、花粉も多く飛び始めることから、治療中に限らず肌トラブルが出やすい時期となりますね。特に夜のクレンジングはくるくる丁寧に、摩擦少なく優しく行いましょう。メイクをしなかった日も1日の皮脂や汚れをリセットして、清潔に保つ為に行えたら良いですね。そして洗顔はささっと!



身体が喜ぶ食材を

また大切なのが、お肌も身体全体の栄養が足りてはじめてつくります。生命維持に直接関わりのある臓器に栄養がまわっていないと、一番外側のお肌や髪の毛・爪などは人間後回し。食欲が無い時やセロトニン不足になりやすいシーズンはついお菓子など少量で満足する物を食べてしまいがちですが、「どっちの方が栄養になるかな~」と少し考えてみると良いかもしれません。お肌がゆらぎやすいこのなんとなく不調肌のシーズン、先手必勝でスキンケアの見直しと、身体が喜ぶ食材を意識的に摂り入れて新しい春を迎えましょう。

サロンデータ サロンドルポ

salon du Repos

090-4711-5508 完全予約制

repos.36n@gmail.com
栃木県宇都宮市栗町 751-1 EXILIA103

営業時間:10:00~20:00
④あり 月・日曜日 定休 都度変更あり

茨城県 Aさん

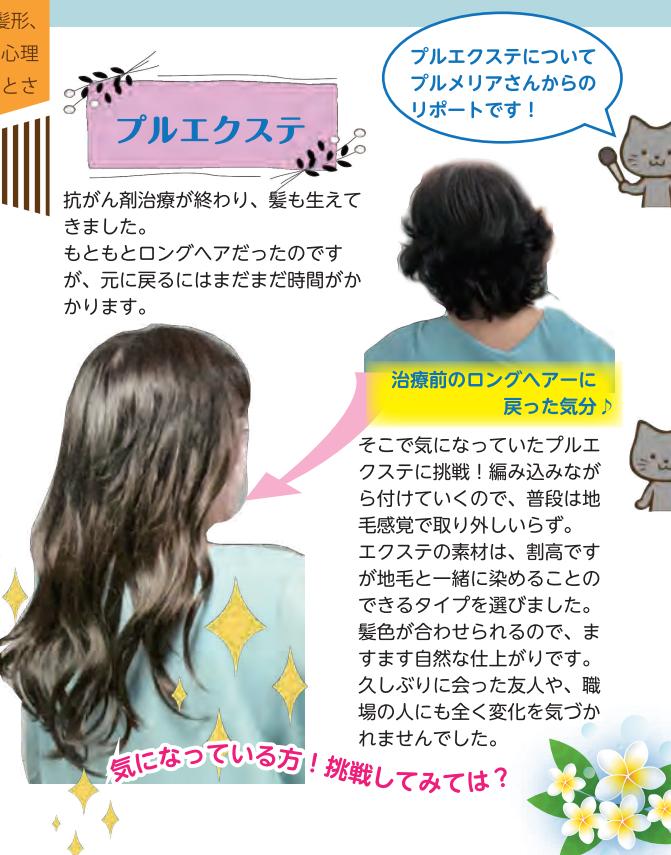
appearance care アピアランスケア

「アピアランスケア」とは抗がん剤の副作用による患者の外見の変化をサポートします。服装や髪型、メイクなどの装いから患者の心理的負担を軽くすることが目的とされています。

APPEARANCE CARE

これ! 試してみて!

読者リポート



バラクラバ

series 1 色素沈着対策



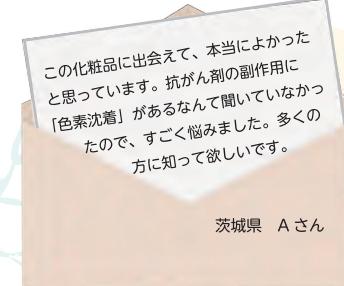
Medical Make-up メディカルメイクアップ

抗がん剤治療の回数を重ねてくると、肌が強くすんでしまうことがあります。色素沈着は個人差がありますが、通常のファンデーションではカバーできないくらいくすみが強く出る場合もあります。

そんな時こそ! メディカルメイクアップ

当店で取り扱うのはグラファ カバーマークオリジナル。ファンデーションは18色。色を組み合わせることでご自身本来の顔色を再現します。カバーラーがあり化粧崩れしにくく、治療しながら働く女性の強い味方です。

ファンデーション¥2200(税込) フィニッシングパウダー¥1650(税込)



是非メイク施術を体験ください!

興味がある、試してみたい方はどうぞご予約ください。
所要時間は30-45分、施術費用は無料です。

患者会・医療関係者の皆さん

無料出張メイク教室をいたします。
お気軽にご相談ください。
栃木県内であればどこでも出張いたします。

サロンデータ 一般社団法人アソシエ

アソシエ 一般社団法人 アソシエ

028-689-8858 完全予約制

info@associe-utsunomiya.com
営業時間:10:00~21:00 ④あり 不定期
宇都宮市篠崎町 1950-15

