

# 信州のがん療養情報

— がんと向きあうために —

悩んでいることをお話してみませんか



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

長野県がん診療連携協議会情報連携部会

発行日：2026年4月

# はじめに

病気や治療と向き合う時、自分の状態やこれからの治療、これからの過ごし方について理解を深めたり、治療の準備や療養環境を整えたりすることで、気持ちにゆとりをもって治療や療養に臨むことができます。そのためには、正しい情報を集め、整理しながら考えることが大切です。

本冊子は、信州のがん療養情報をまとめ、各種相談窓口などを紹介しています。がんの治療や療養について不安になった時、情報収集や整理が必要な時などにお役立てください。

## がん情報さがしの10カ条

- ① 情報は“力”。あなたの療養を左右することがあります。
- ② あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
- ③ あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。
- ④ 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
- ⑤ 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
- ⑥ がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。
- ⑦ インターネットを活用しましょう。
- ⑧ 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
- ⑨ 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。
- ⑩ 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見をききましょう。

➡ **がん相談支援センター** についての情報は2～5ページをご覧ください。

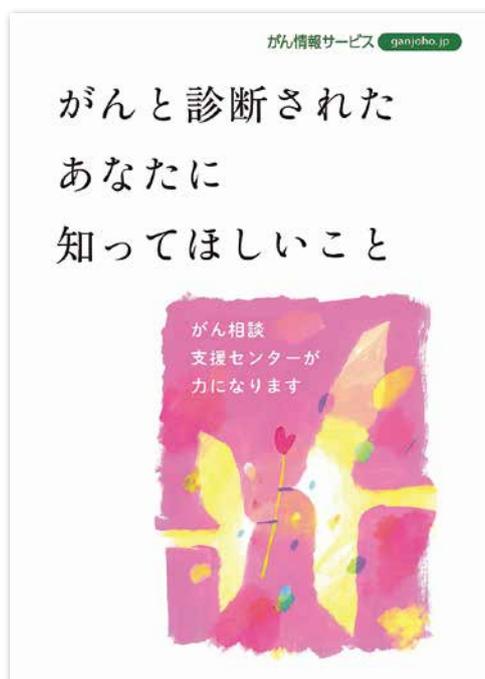
➡ **セカンドオピニオン** についての情報は6～12ページをご覧ください。

# 目次

1 がん診療連携拠点病院等	1	6 療養しながら自宅ですぐすために	25
2 がん相談支援センター	2	7 がん治療における口腔ケアの役割	27
3 セカンドオピニオン	6	8 診断されたら緩和ケア	28
○がんに関するセカンドオピニオン 問い合わせ先一覧表	7	○緩和ケア外来	28
○セカンドオピニオン対応可能 がん種一覧表	10	○緩和ケア病棟	31
4 支え合いの場	13	9 妊孕性（にんようせい）温存	32
○患者支援団体・患者会	14	10 がんゲノム医療	33
○がん患者サロン	19	11 アピアランス（外見）ケア	34
5 がんの治療と仕事	23	12 信頼できる情報の集め方	35

## ご案内

### がん相談支援センターが力になります



#### ● がんと診断されたあなたに 知ってほしいこと

「これからどうしたらいいんだろう…」  
「誰に相談したらいいんだろう…」  
迷ったとき、悩んだとき、まず、手にとって  
見てください。

この冊子は、国立がん研究センターがん研究所が、診断後間もない方のために作った冊子です。  
インターネットやがん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターで入手可能です。

# 1 がん診療連携拠点病院等

全国どこにお住まいでも質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院で、地域のがん診療の中心となる施設です。長野県では現在、12病院が指定されています。拠点病院等では、薬物療法、放射線療法、手術療法、緩和ケアなどの治療を組み合わせた“集学的治療”の提供を行い、患者さんの疑問や悩みなどの相談ができる“がん相談支援センター”を設置しています。

 — 小児

 — 代表

## 都道府県がん診療連携拠点病院

医療機関名	住所	電話番号
信州大学医学部附属病院 	松本市旭3-1-1	 0263-35-4600

## 地域がん診療連携拠点病院

医療機関名	住所	電話番号
佐久医療センター	佐久市中込3400-28	 0267-62-8181
信州上田医療センター	上田市緑が丘1-27-21	 0268-22-1890
諏訪赤十字病院	諏訪市湖岸通り5-11-50	 0266-52-6111
伊那中央病院	伊那市小四郎久保1313-1	 0265-72-3121
飯田市立病院	飯田市八幡町438	 0265-21-1255
相澤病院	松本市本庄2-5-1	 0570-03-3600
長野赤十字病院	長野市若里5-22-1	 026-226-4131
長野市民病院	長野市富竹1333-1	 026-295-1199

## 地域がん診療病院

医療機関名	住所	電話番号
長野県立木曽病院	木曽郡木曽町福島6613-4	 0264-22-2703
北信総合病院	中野市西1-5-63	 0269-22-2151
北アルプス医療センター あづみ病院	北安曇郡池田町池田3207-1	 0261-62-3166

小児、AYA（思春期及び若年成人）世代のがん患者とその家族が安心して適切な医療や支援を受けられるように、平成25年2月全国に小児がん拠点病院が整備され、その後長野県でも小児がん連携病院  に2施設が指定を受けています。がん相談支援センターは長野県立こども病院との連携を行っています。

## 小児がん連携病院

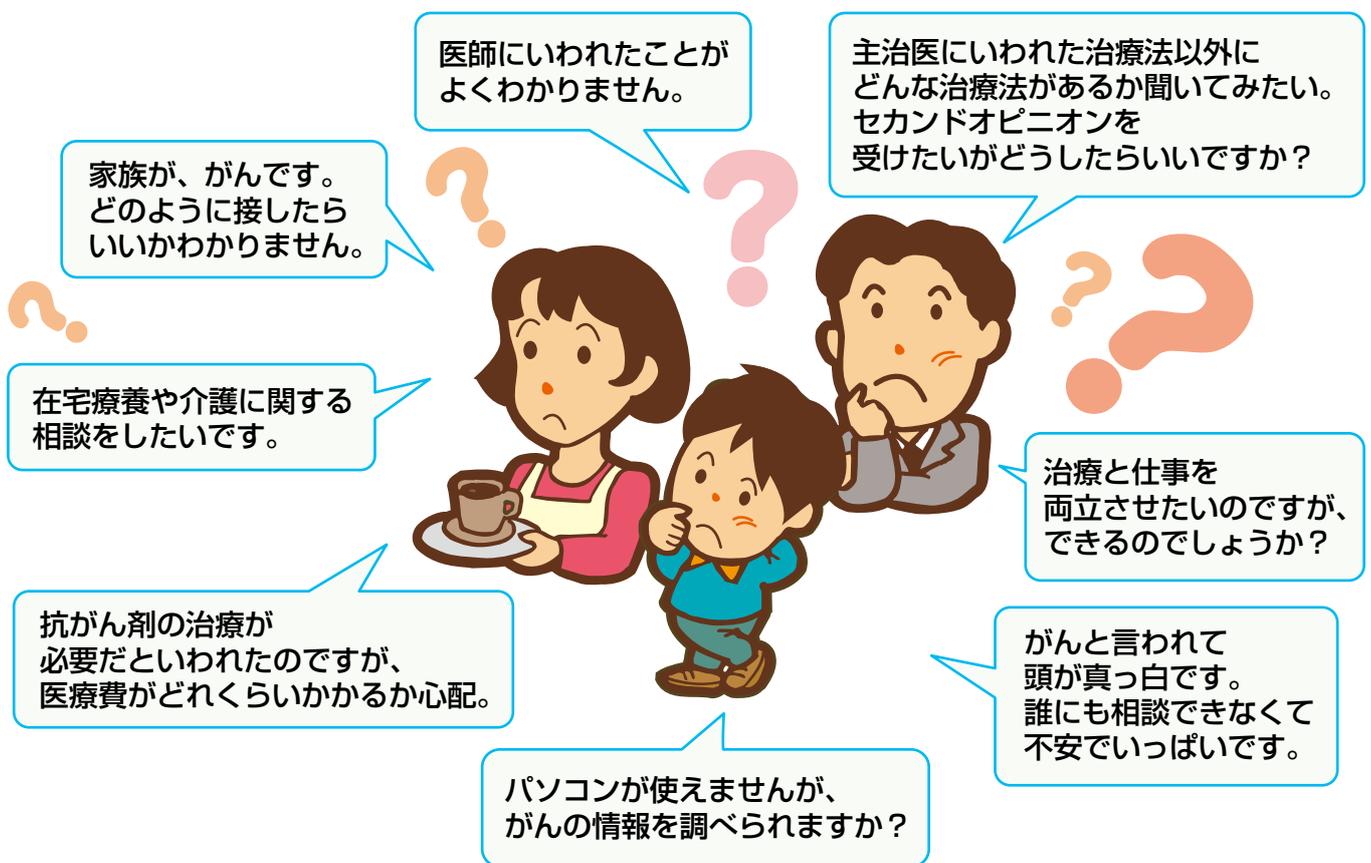
医療機関名	住所	電話番号
長野県立こども病院	安曇野市豊科3100	 0263-73-6700

### がん相談支援センターって、どんなところ？

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまなご相談にお応えします。

- ①患者さんやご家族のほか、地域の方々はどなたでもご利用いただけます。
- ②相談は無料です。ご相談いただいた内容が許可なく外部に漏れることはありません。
- ③あなたの主治医に代わって治療の判断をするところではありません。一緒に考えます。

### このような疑問や心配事はありませんか？



**がん専門相談員が、がんに関するさまざまな悩みを一緒に考え、  
あなたのお手伝いをいたします。**

**お気軽に「がん相談支援センター」をご利用ください。**

ご相談は直接お越しいただく方法と、電話でお話を伺う方法があります。お越しいただく場合は、前もってお電話をいただくとお待たせする時間が少なくて済みますので、ご予約をされることをお勧めします。

## 佐久医療センター 認定がん相談支援センター★



曜日・時間

月～金 9:00～16:00

TEL

直 0267-88-7184



ホームページ内 がん相談支援センター

## 信州上田医療センター



曜日・時間

月～金 9:00～16:00

TEL

直 0268-22-1895



ホームページ内 がん相談支援センター

## 諏訪赤十字病院



曜日・時間

月～金 9:00～16:30

TEL

直 0266-57-7502



ホームページ内 がん相談支援センター

## 伊那中央病院



曜日・時間

月～金 8:30～17:15

TEL

直 0265-96-0562



ホームページ内 がん相談支援センター

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 飯田市立病院



曜日・時間

月～金 8:30～17:15

TEL

直 0265-21-2010



ホームページ内 がん相談支援センター

## 信州大学医学部附属病院



曜日・時間

月～金 9:00～17:00

TEL

直 0263-37-3045

## 相澤病院



曜日・時間

月～金 9:00～16:30

TEL

直 0263-33-1251

## 長野赤十字病院

認定がん相談支援センター★



曜日・時間

月～金 9:00～17:00

TEL

直 026-217-0558

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 長野市民病院

認定がん相談支援センター★



曜日・時間

月～金 9:00～17:00

TEL

直 026-295-1292

## 北信総合病院



曜日・時間

月～金 8:30～17:00

TEL

直 0269-23-2005

## 長野県立木曽病院



曜日・時間

月～金 9:00～16:30

TEL

代 0264-22-2703 内 2191

## 北アルプス医療センター あづみ病院



曜日・時間

月～金 9:00～16:00

TEL

代 0261-62-3166

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 3 セカンドオピニオン

### セカンドオピニオンとは

セカンドオピニオンとは、直訳すると「第2の意見」で、「病状や治療法について、主治医以外の医師の意見を聞き、参考にすること」を言います。「主治医に手術をすすめられたが、手術に不安がある。それ以外の治療法はないのか?」「いくつかの治療法を提示されたが、どれを選んでいいかわからない。」など、悩んだり、迷ったりした時はセカンドオピニオンを受けてみてはいかがでしょうか。ご自身の決断を支援する仕組みのひとつであり、納得して治療を受けるための判断材料としていただくことができます。



### 現在の主治医はそのまま

セカンドオピニオンは、主治医をかえたり、転院をしたり、治療を受けたりすることだと思っている方もいらっしゃいますが、そうではありません。

### はじめの意見(ファーストオピニオン)を大切に

セカンドオピニオンでは、患者さんのお話と現在の主治医からの情報(紹介状と資料)をもとに、専門の医師が意見を提供します。そのためには、現在の主治医からの診断や治療に関する意見(ファーストオピニオン)をよく聞いて理解しておくことが大切です。「自分の病状、進行度、なぜその治療法を勧められたのか」などについて理解しないまま、セカンドオピニオンを受けても、かえって混乱してしまうことになります。これまでの検査結果と説明内容を振り返っておきましょう。

### セカンドオピニオンを受けるには?

#### 1、セカンドオピニオンを受けたい医療機関へ連絡します。

セカンドオピニオンは予約制になっていますので、必ず事前に連絡を入れてください。医療機関によって手続きの仕方、対応している診療科・疾患、費用が異なりますので、まず確認をしてください。費用は、保険外診療のため自費になります。(ホームページで確認できる医療機関もあります。)

#### 2、現在の主治医に、セカンドオピニオンを受けたいことを伝えます。

セカンドオピニオンを受けるには、現在の主治医からの紹介状と検査結果などの資料が必要になりますので、主治医に相談、依頼してください。認められている権利ですので、主治医に気を遣ったり、遠慮したりする必要はありません。

### セカンドオピニオンを受ける際のポイント

- ◎セカンドオピニオンを受ける時は、事前に伝えたいこと、聞きたいことを整理し、自分の病気の経過と質問事項をメモしてから行くと、限られた時間を有効に使えます。
- ◎できるだけ、ひとりでなく、信頼できる人に同行してもらおうのもいいでしょう。



# がんに関する セカンドオピニオン問い合わせ先一覧表

	医療機関名 セカンドオピニオン受付窓口	セカンドオピニオン 受付時間	セカンドオピニオン 問い合わせ先	セカンド料金(報告書作成含む税込)
佐久医療圏	軽井沢病院 地域医療連携室	月～金 8:30～17:15	直 0267-45-5865	1時間 11,000円 時間延長なし
	浅間南麓こもろ医療センター 地域医療連携室	月～金 8:30～17:00	代 0267-22-1070 内 5105	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	浅間総合病院 医療連携係	月～金 8:30～17:00	代 0267-67-2295 内 2102	1時間 11,000円 時間延長なし
	佐久医療センター 地域医療連携室	月～金 8:30～17:00	直 0267-88-7316	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
上小医療圏	信州上田医療センター 地域医療連携室	月～金 9:00～16:00	代 0268-22-1890	30分 11,000円 以降15分 5,500円 時間延長あり・最大延長30分
	丸子中央病院 総合相談ステーション	月～金 9:00～16:00	直 0268-75-2020	1時間 22,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長1時間
諏訪医療圏	諏訪中央病院 患者サポートセンター	月～金 9:00～16:00	代 0266-72-1000 内 2123	30分 5,500円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長30分
	岡谷市民病院 地域医療連携室	月～金 9:00～16:00	代 0266-23-8000 内 2411	1時間 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長1時間
	諏訪赤十字病院 がん相談支援センター	月～金 9:00～16:30	直 0266-57-7502	1時間 対面 11,000円 オンライン 27,500円 以降30分 対面のみ 5,500円 対面のみ時間延長あり・最大延長30分
	富士見高原医療福祉センター 富士見高原病院 情報連携室	月～金 14:00～17:00	直 0266-62-5801	30分 5,500円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
上伊那医療圏	前澤外科内科クリニック 外来受付窓口	月～金 9:00～17:00 土 9:00～11:00	代 0265-83-2151	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長1時間
	昭和伊南総合病院 地域連携室	月～金 8:30～17:15	代 0265-82-2121	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	伊那中央病院 地域医療連携室	月～金 8:30～17:15	直 0265-78-8623	30分 11,000円 時間延長なし

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

	医療機関名 セカンドオピニオン受付窓口	セカンドオピニオン 受付時間	セカンドオピニオン 問い合わせ先	セカンド料金(報告書作成含む税込)
飯伊医療圏	飯田市立病院 地域医療連携課 地域医療連携係	月～金 8:30～17:15	代 0265-21-1255 内 2213・2214	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	瀬口脳神経外科病院 セカンドオピニオン外来	月～金 8:30～11:30	代 0265-24-6655	30分 20,000円 時間延長なし
木曽医療圏	長野県立木曽病院 がん相談支援センター	月～金 9:00～16:30	代 0264-22-2703	1時間 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長30分
松本医療圏	信州大学医学部附属病院 患者サポートセンター	月～金 9:00～17:00	直 0263-37-3111	1時間 33,000円 時間延長なし
	まつもと医療センター 包括医療支援センター	月～金 8:30～17:15	代 0263-58-4567	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	長野県立こども病院 療育支援部	月～金 9:00～16:00	代 0263-73-6700	1時間 22,000円 時間延長なし
	安曇野赤十字病院 地域医療連携課	月～金 8:30～17:00	直 0263-72-2160	30分 11,000円 1時間 22,000円 時間延長なし
	丸の内病院 地域医療連携室	月～金 9:00～17:00	直 0263-28-3010	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	相澤病院 地域医療連携室	月～金 9:00～16:30	代 0570-03-3600	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	松本歯科大学病院 地域医療連携室	月～金 9:00～17:00	直 0263-51-2305	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	松本協立病院 患者サポートセンター	月～金 9:00～17:00	直 0263-35-6999	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	一之瀬脳神経外科病院 医療連携課	月～金 9:00～16:00	直 0263-48-3622	30分 7,920円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	松本中川病院 セカンドオピニオン外来	月～金 9:00～12:00 月～金 15:00～18:00	代 0263-28-5500 内 102	30分 7,920円 以降30分 7,920円 時間延長あり・最大延長30分
	松本市立病院 地域医療連携室	月～金 9:00～16:00	直 0263-92-3087	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

	医療機関名 セカンドオピニオン受付窓口	セカンドオピニオン 受付時間	セカンドオピニオン 問い合わせ先	セカンド料金(報告書作成含む税込)
大北医療圏	市立大町総合病院 地域医療福祉連携室	月～金 8:30～17:15	直 0261-22-6851	30分 11,000円 以降30分 11,000円 時間延長あり・最大延長30分
	北アルプス医療センター あづみ病院 地域医療連携課	月～金 9:00～16:00	直 0261-61-1455	1時間 22,000円 時間延長なし
長野医療圏	長野県立信州医療センター 地域医療福祉連携室	月～金 9:00～16:30	直 026-246-6577	1時間 11,000円 時間延長なし
	長野赤十字病院 がん相談支援センター	月～金 9:00～17:00	直 026-217-0558	1時間 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長30分
	長野松代総合病院 地域医療連携課 病診連携担当	月～金 9:00～17:00	代 026-278-2031	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	南長野医療センター 篠ノ井総合病院 地域医療連携課	月～金 8:30～17:00	代 026-292-2261 内 3112・3113	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	小林脳神経外科病院 地域医療連携室	月～金 9:00～17:00	代 026-241-6221 内 351	30分 11,000円 時間延長なし
	長野市民病院 地域医療連携室	月～金 8:30～18:30	直 026-295-1611	1時間 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし
	山田記念朝日病院 病院受付窓口	月～金 13:00～17:00	代 026-244-6411	30分 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・最大延長1時間
北信医療圏	北信総合病院 地域医療連携課	月～金 8:30～17:00	直 0269-23-2160	1時間 11,000円 以降30分 5,500円 時間延長あり・限度なし

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

# セカンドオピニオン対応可能 がん種一覧表

2026年1月現在（第17版）

医療機関名 がんの種類	佐久医療圏				上小医療圏		諏訪医療圏				上伊那医療圏		
	軽井沢 病院	浅間南麓 こもろ医療 センター	浅間 総合病院	佐久医療 センター	信州上田 医療 センター	丸子 中央病院	諏訪 中央病院	岡谷 市民病院	諏訪 赤十字病院	富士見 高原病院	前澤 外科内科 クリニック	昭和伊南 総合病院	伊那 中央病院
肺がん			○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
胃がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大腸がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肝がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳がん		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
脳腫瘍		○	○	○	○	○			○			○	○
脊髄腫瘍				○		○			○			○	○
眼、眼窩腫瘍								○	○				○
口腔がん		○	○		○	○	○	○	○	○			○
咽頭がん・鼻のがん				○	○				○				○
喉頭がん				○	○				○				○
甲状腺がん				○	○	○	○		○	○	○		○
縦隔腫瘍			○	○	○	○		○	○			○	○
中皮腫			○	○	○			○	○				○
食道がん	○			○	○		○	○	○	○	○		○
小腸がん	○			○	○		○	○	○	○		○	○
GIST		○		○	○	○	○	○	○	○		○	○
胆道がん		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
膵がん		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
腎がん	○	○	○	○	○		○		○	○		○	○
尿路がん	○	○	○	○	○		○		○	○		○	○
膀胱がん	○	○	○	○	○		○		○	○		○	○
副腎腫瘍	○			○	○				○	○			○
前立腺がん	○	○	○	○	○				○	○		○	○
精巣がん	○		○		○				○	○		○	○
その他の男性生殖器がん	○		○		○				○	○		○	○
子宮がん			○	○	○		○	○	○				○
卵巣がん			○	○	○		○	○	○				○
その他の女性生殖器がん			○	○	○		○	○	○				○
皮膚腫瘍							○	○	○				○
悪性骨軟部腫瘍					○				○				○
血液腫瘍				○					○			○	○
後腹膜・腹膜腫瘍				○	○				○	○			○
性腺外胚細胞腫瘍				○	○				○				○
原発不明がん				○	○		○		○				○
小児脳腫瘍													
小児の眼・眼窩腫瘍													
小児悪性骨軟部腫瘍					○								
その他の小児固形腫瘍													
小児血液腫瘍													
多発性内分泌腫瘍症(MEN)				○	○			○	○	○			

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

医療機関名 がんの種類	飯伊医療圏		木曾医療圏	松本医療圏								
	飯田市立病院	瀬口脳神経外科病院	長野県立木曾病院	信州大学医学部附属病院	まつもと医療センター	長野県立こども病院	安曇野赤十字病院	丸の内病院	相澤病院	松本歯科大学病院	松本協立病院	一之瀬脳神経外科病院
肺がん	○		○	○	○				○			
胃がん	○		○	○	○		○	○	○		○	
大腸がん	○		○	○	○		○	○	○		○	
肝がん	○		○	○	○		○	○	○		○	
乳がん	○		○	○				○	○		○	
脳腫瘍	○	○		○			○		○			○
脊髄腫瘍		○		○			○					
眼、眼窩腫瘍	○			○								
口腔がん	○			○						○		
咽頭がん・鼻のがん	○			○					○			
喉頭がん	○			○					○			
甲状腺がん	○		○	○					○			
縦隔腫瘍	○			○	○				○			
中皮腫	○			○	○				○			
食道がん	○		○	○	○		○		○		○	
小腸がん	○		○	○	○			○	○		○	
GIST	○		○	○	○			○	○		○	
胆道がん	○		○	○	○		○	○	○		○	
膵がん	○		○	○	○		○	○	○		○	
腎がん	○		○	○	○			○	○			
尿路がん	○		○	○	○			○	○			
膀胱がん	○		○	○	○			○	○			
副腎腫瘍	○		○	○	○				○			
前立腺がん	○		○	○	○			○	○			
精巣がん	○		○	○	○				○			
その他の男性生殖器がん	○		○	○	○				○			
子宮がん	○			○			○		○			
卵巣がん	○			○			○		○			
その他の女性生殖器がん	○			○					○			
皮膚腫瘍	○			○								
悪性骨軟部腫瘍	○			○	○							
血液腫瘍	○			○	○							
後腹膜・腹膜腫瘍	○			○				○	○			
性腺外胚細胞腫瘍	○			○	○							
原発不明がん	○			○					○			
小児脳腫瘍				○		○						
小児の眼・眼窩腫瘍				○		○						
小児悪性骨軟部腫瘍				○		○						
その他の小児固形腫瘍				○		○						
小児血液腫瘍				○		○						
多発性内分泌腫瘍症 (MEN)	○			○								

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

松本医療圏		大北医療圏		長野医療圏							北信医療圏	医療機関名 がんの種類
松本 中川病院	松本 市立病院	市立大町 総合病院	あづみ病院	長野県立 信州医療 センター	長野 赤十字病院	長野松代 総合病院	篠ノ井 総合病院	小林脳神経 外科病院	長野 市民病院	山田記念 朝日病院	北信 総合病院	
○		○	○	○	○	○	○		○		○	肺がん
○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	胃がん
○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	大腸がん
○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	肝がん
	○	○			○	○			○	○	○	乳がん
○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	脳腫瘍
	○		○		○	○	○					脊髄腫瘍
			○		○				○			眼、眼窩腫瘍
		○	○		○	○	○		○		○	口腔がん
				○	○	○	○		○		○	咽頭がん・鼻のがん
				○	○	○	○		○		○	喉頭がん
○	○				○	○			○		○	甲状腺がん
			○	○	○		○		○		○	縦隔腫瘍
			○	○	○	○	○		○		○	中皮腫
	○	○	○	○	○		○		○	○	○	食道がん
	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	小腸がん
	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	GIST
○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	胆道がん
○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	膵がん
	○	○			○	○	○		○		○	腎がん
	○	○			○	○	○		○		○	尿路がん
	○	○			○	○	○		○		○	膀胱がん
	○	○			○	○	○		○		○	副腎腫瘍
	○	○			○	○	○		○		○	前立腺がん
	○	○			○		○		○		○	精巣がん
	○	○			○		○		○		○	その他の男性生殖器がん
		○			○		○		○		○	子宮がん
		○			○		○		○		○	卵巣がん
		○			○		○		○		○	その他の女性生殖器がん
					○	○	○		○			皮膚腫瘍
			○		○	○			○			悪性骨軟部腫瘍
		○	○	○	○	○			○			血液腫瘍
	○			○	○	○			○		○	後腹膜・腹膜腫瘍
					○				○		○	性腺外胚細胞腫瘍
		○		○	○	○			○			原発不明がん
					○	○						小児脳腫瘍
												小児の眼・眼窩腫瘍
									○			小児悪性骨軟部腫瘍
												その他の小児固形腫瘍
								○				小児血液腫瘍
					○	○			○			多発性内分泌腫瘍症 (MEN)

の医療機関は、がん診療連携拠点病院等です。

## 4 支え合いの場

患者さんやご家族に対して、様々な支え合いの場があり、交流を広げています。

### 患者会と患者支援団体（サポートグループ）

患者会とは、同じ病気や症状、障害など何らかの共通する患者体験を持つ人たちが自助、共助のために集まり、自主的に運営する会のことです。お互いの悩みを共有したり、情報交換したり、患者さんをサポートする様々なプログラムを実施しています。患者支援団体は、患者さんの活動を支援する団体ですが、医療機関のスタッフが運営、支援するサポートグループもあります。

※各団体の詳しい活動内容、加入方法などについては、各団体または、がん相談支援センターにお問い合わせください。

➡ 患者会と患者支援団体（サポートグループ）についての情報は14～18ページをご覧ください。

### 患者サロン

患者サロンは、がんの患者さんやそのご家族などが、療養上の悩みや不安、体験などを気軽に本音で語り合う交流の場です。

➡ 患者サロンについての情報は19～22ページをご覧ください。

### ピアサポートとは？

病院で、ピアサポーターの活動が広がっています。ピア（Peer）とは「仲間」という意味で、ピアサポートとは同じような悩みあるいは経験を持つ方に、同じ仲間として対等な立場で行われる支援のことです。がん体験者が自分の経験を生かしながら相談や支援を行います。

ピアサポーター活動をご希望の方は、各病院のがん相談支援センターへお問い合わせください。



## 患者支援団体・患者会

### 乳がん

#### 佐久医療センター

名称	乳がん患者会 わたげ会
連絡先	佐久医療センターわたげ会担当 ☎ 0267-62-8181
活動内容	わたげサロン、総会（年1回）、交流会（年1回）
開催日・活動場所	わたげサロン 偶数月第1☒ 13:30～東御市ブリッジホールにて 総会・交流会 佐久医療センター等にて（開催日はお問合せください）
会費	年会費1,000円
対象者	他院患者も可
特記事項	

#### 長野県立木曽病院

名称	マネッティア
連絡先	長野県立木曽病院 がん相談支援センター ☎ 0264-22-2703
活動内容	月1回 サロン・勉強会
開催日・活動場所	毎月第3☒ 14:00～15:30 木曽病院 地域医療室
会費	無
対象者	他院患者も可

#### 信州大学医学部附属病院

名称	信大りぼんの会
連絡先	信州大学医学部附属病院がん相談支援センター ☎ 0263-37-3045
活動内容	年1～2回(講演会、交流会)
開催日・活動場所	信州大学医学部附属病院会議室
会費	無
対象者	他院患者も可
特記事項	家族も参加可

### 乳がん、婦人科がん

#### 長野赤十字病院

名称	福寿草の会
連絡先	長野赤十字病院 がん相談支援センター ☎ 026-217-0558
活動内容	総会、親睦会、相談会、たよりの発行
開催日・活動場所	個別相談 長野赤十字病院内
会費	無
対象者	他院患者も可

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 直腸がん、膀胱がんなど（人工肛門、人工膀胱）

### 飯田市立病院

名称	飯田市立病院ストーマ造設患者友の会（あすなる会）（休止中）
連絡先	飯田市立病院医療福祉係 ☎ 0265-21-1255
活動内容	年2回 総会・学習会 秋の交流会
開催日・活動場所	6～7月 10～11月
会費	無
対象者	他院患者も可

### 長野市民病院

名称	オアシスの会
連絡先	長野市民病院 がん相談支援センター ☎ 026-295-1292
活動内容	年4回(講演会、交流会、総会など)
開催日・活動場所	長野市民病院
会費	年会費1,000円
対象者	自院患者のみ
特記事項	他院からの希望は要相談

## 直腸がん（人工肛門）

### 北信総合病院

名称	北信すみれ会
連絡先	北信総合病院 がん相談支援センター ☎ 0269-23-2005
活動内容	年1回 交流会
開催日・活動場所	不定期にてお問い合わせください
会費	無
対象者	他院患者も可



※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 胃がん（胃術後）

### 佐久医療センター

名称	無胃会（休止中）
連絡先	佐久医療センター医事課無胃会担当 ☎0267-62-8181
活動内容	総会（講演会、交流会）
開催日・活動場所	年1回 佐久医療センター
会費	年会費1,000円
対象者	他院患者も可

## 血液がんなど

### 長野赤十字病院

名称	たんぽぽの会
連絡先	長野赤十字病院 がん相談支援センター ☎026-217-0558
活動内容	相談会、情報交換や知識の向上
開催日・活動場所	個別相談 長野赤十字病院内
会費	無
対象者	自院患者のみ
特記事項	家族も参加可

## 全てのがん

### 伊那中央病院

名称	なでしこカフェ
連絡先	伊那中央病院 がん相談支援センター ☎0265-96-0562
活動内容	女性患者同士の交流
開催日・活動場所	伊那中央病院南棟 患者サロンまほら（第3金 16:00～）（※開催しない場合あり）
会費	無
対象者	他院患者も可
特記事項	女性に限る



※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 喉頭がん、咽頭がんなど（喉頭摘出術後）

### 佐久医療センター

名 称	信鈴会（佐久教室）
連 絡 先	佐久医療センター医療福祉相談室 ☎0267-62-8181
活 動 内 容	発声教室、交流会、長野県信鈴会総会への参加など
開催日・活動場所	発声教室（第1・3 水）13:30～15:30）うすだ健康館
会 費	入会金 4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	家族も参加可

### 諏訪赤十字病院

名 称	信鈴会（諏訪教室）
連 絡 先	諏訪赤十字病院 耳鼻咽喉科外来 ☎0266-52-6111
活 動 内 容	発声教室、交流会、長野県信鈴会総会への参加など
開催日・活動場所	第1 火 諏訪赤十字病院 第1会議室
会 費	入会金4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	見学は自由

### 伊那中央病院

名 称	信鈴会（伊那教室）
連 絡 先	がん相談支援センター ☎0265-96-0562
活 動 内 容	発声教室、交流会、長野県信鈴会総会への参加など
開催日・活動場所	第1・3 金 伊那中央病院 患者サロン
会 費	入会金4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	家族も参加可

### 飯田市立病院

名 称	信鈴会（飯田教室）
連 絡 先	北條正美 ☎0265-36-3698
活 動 内 容	発声教室、交流会、長野県信鈴会総会への参加など
開催日・活動場所	第2、4 木 飯田市立病院 2階第4会議室
会 費	入会金4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	家族も参加可

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 信州大学医学部附属病院

名 称	信鈴会 (松本教室)
連 絡 先	信州大学医学部附属病院 がん相談支援センター ☎0263-37-3045
活 動 内 容	発声教室、交流会、年1回総会
開催日・活動場所	毎週 木 13:30~ 信州大学医学部附属病院
会 費	入会金4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	家族も参加可

## 長野赤十字病院

名 称	信鈴会 (長野教室)
連 絡 先	長野赤十字病院 がん相談支援センター ☎026-217-0558
活 動 内 容	発声教室、交流会、長野県信鈴会総会への参加など
開催日・活動場所	毎週 金 長野赤十字病院会議室
会 費	入会金4,000円 年会費3,000円
対 象 者	他院患者も可
特 記 事 項	家族も参加可

長野県信鈴会ホームページから各教室の情報をご覧いただけます。

⇒ <https://sites.google.com/view/shinreikai/>

お申込み・お問合せはメールでも受け付けています。

⇒ [naganoshinreikai@gmail.com](mailto:naganoshinreikai@gmail.com)



※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## がん患者サロン

佐久医療センター

### がんサロン もくらん



がんサロンもくらんはがん患者さんやご家族の談話室です。つらいとき、不安なとき、うれしいときひとりで抱える想いを、ちょっと声にしてみませんか。もくらんでお待ちしています。

**場所** 佐久医療センターがん相談支援センター  
**日時** 毎月第4木曜日 13:30~15:00  
(時間内出入り自由、予約不要、利用料無料)

お問い合わせは、いつでもお気軽に  
がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0267-88-7184



信州上田医療センター

### ふれあいサロン うえだ



がん患者さんやご家族などのサロンです。ひとりで抱える想いを声に出してみませんか。病気のこと、治療のことなど自由に語り合っていていただく場です。ミニ勉強会も工夫して参加者の皆様のご要望に沿い開催しています。事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。オンラインでの参加のご希望の方はご相談ください。

**日時** 毎月第3木曜日 13:30~15:00

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0268-22-1895



諏訪赤十字病院

### ほっとサロン



がん患者さんとご家族が自由に語り合える場です。悩みや不安を一人で抱え込まず、同じ経験をした方たちと話してみませんか。

患者さん同士、生活の中で工夫していることなどの情報交換もできます。オンラインでもご参加いただけます。どうぞお気軽にご参加ください。

**日時** 毎月第2木曜日 14:00~15:00  
(オンライン参加のみ 申込必要)

※開催日変更の可能性あり。  
お問合せください。

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0266-57-7502

オンライン参加  
専用申込み



伊那中央病院

### 患者サロン まほら



がん患者さんやご家族が気軽に訪れて、ほっとくつろげる場所です。お気軽にお立ち寄りください。

「がんに関する勉強会」や「癒しの催し」などを行なっています。

**日時** 毎月第3金曜日 14:00~15:00  
(都合により変更あり)

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0265-96-0562



※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 飯田市立病院 がんサロン 結(ゆい)



患者さんや家族が抱えている思いや、病気を通じて経験したことなどを気軽に語り合える支え合いの場です。医療スタッフによるミニ講座なども行います。どなたでもお気軽にご参加ください。緩和ケアサロンはがんに関する情報収集ができる場所です。資料の持ち帰りや情報検索ができますのでご利用ください。  
(平日：8:30～17:00)

**場 所** がん診療・緩和ケアセンター内  
緩和ケアサロン (web開催時は申し込み必要)

**日 時** 毎月第1水曜日 14:00～16:00

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0265-21-2010

## 長野県立木曽病院 がん患者サロン「ほほえみ」



がん患者さんやご家族など、同じ立場の方が自由に集い、悩みや体験などを語り、分かち合う交流の場です。  
どうぞお気軽にお越しください。

**場 所** がん相談支援センター

**日 時** 毎月第2木曜日 14:00～15:30

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0264-22-2703 (内 2191)

## 信州大学医学部附属病院 ひまわりサロン



がん患者さんにご家族がこころの悩みや不安、体験を自由に語り合っていただくための場所です。ひまわりサロンにはがんに関する本など置いてあり、情報収集や患者さん同士の交流の場としてご利用下さい。体験者であるピアサポーターも活動しておりますので、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

**日 時** ひまわりサロン 月～金 8:30～17:00  
語り合いサロン 毎月第4火曜日 13:30～15:30



お問い合わせはがん相談支援センター (患者サポートセンター内)

**TEL** ☎ 0263-37-3045

## 相澤病院 ハートサロン



「自分だけじゃない」と感じられるだけで、心が軽くなることがあります。患者さんやご家族が、気がかりや体験をゆっくり語り合える場です。話さなくても、その場にいるだけで大丈夫。オンライン参加も可能です。ミニ講座やご遺族の会も開催しています。気が向いたときに、そっとお立ち寄りください。

**日 時** ハートサロン 毎月第4月曜日 13:00～15:00  
がん遺族会「紫苑の会」 11月第2土曜日 13:30～15:30

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

**TEL** ☎ 0263-33-1251

オンライン参加  
専用申込み



※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 松本市立病院 がん患者のつどい



当院ではみなさんが出会い、語り、思いを共有できる集いの場をご用意しています。私たちは、みなさんが体験していること、思っていること、不安なことを語り合える時間を大切に思っています。ご本人、ご家族のみなさんぜひお出かけください。

場 所 松本市立病院 別館講義室

日 時 不定期(土曜日) 10:00~12:00

開催日はホームページをご覧ください  
時間内出入り自由、予約不要、利用料無料

TEL 代 0263-92-3027



## 北アルプス医療センターあづみ病院 てるてるサロンあづみ



がん患者サロンは、がん患者さんやご家族が、同じ経験をした仲間と語り合える場所です。北アルプスが望める見晴らしの良いほっとできる場所です。見学もできますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。

日 時 毎月第4月曜日 14:00~15:30

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

TEL 代 0261-62-3166

## 長野赤十字病院 サロン陽だまり



がん患者さんにご家族を支えるサロンです。ご自身の体験やご家族の体験、がんによって感じる不安やつらさ、日常生活で工夫している事など、何でも語り合える場です。同じ思いを体験したがん患者さんにご家族、当院の相談員がお待ちしております。

日 時 第4月曜日 14:00~15:00 (祝祭日を除く)

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

TEL 直 026-217-0558

## 南長野医療センター篠ノ井総合病院 がんサロンあい



日 時 隔月の第2金曜日(年6回)  
14:00~16:00

お問い合わせは、地域医療連携課まで

TEL 代 026-292-2261

平成25年6月に一部のがん患者さんからの要望で発足したサロンです。2か月に1回の開催です。参加者は6~7名ですが、病院内の案内チラシや看護師の紹介で都度、新しく参加される患者さんがいます。主になんか患者さん自身の経験や苦労話を紹介する場になっていますが、新しく参加される方の手術前の不安や手術後の抗がん剤治療による副作用等の不安な気持ちを、サロンの参加者医療スタッフが払拭するアドバイス(雑談)を、コーヒーを飲みながらワイワイと時間を過ごしています。これからも自由で気楽なサロンを継続していきます。

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 長野市民病院

### がん・すまいるサロン



日 時 毎週木曜日 13:00~15:00

TEL 026-295-1292

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

当院の「がん・すまいるサロン」は平成20年に長野県内で初めて発足したサロンです。がんを体験した患者さんやご家族が中心となり、がん相談支援センターがサポートしています。“がんと診断されて不安”、“家族として患者にどう接してよいのか”など、体験者同士での共感や、生活の工夫・知恵を知ることができます。初めてでも安心して話せるよう専門の看護師もサポートしています。今できることを、一緒に探してみましょ。

## 北信総合病院

### がんサロン ふきのとう



がんサロンふきのとうは、がん患者さんやご家族が勉強会や体験会を行いながら、抱えている想いや生活の工夫などを自由に語り合える交流の場です。体験者であるピアサポーターも一緒に活動しております。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時 毎月第3火曜日 14:00~15:00 (都合により変更あり)

お問い合わせは、がん相談支援センターまで

TEL 0269-23-2005

※情報は2026年4月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## コラム

### がんと食事・栄養

食事は大切ですが、あまり神経質になる必要はありません。

体力を維持するために、また感染を防ぐためにも、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事をとることは大切なことです。基本はバランスのよい食事をゆとりとることです。

(がん情報サービス・がんと食事より)

がんに向き合うとき、治療前・中・後、また治療の方法によって、食事・栄養に関する症状が様々現れます。症状別に食事のとり方の工夫が必要です。不安があるときは、医師、看護師、栄養士、がん相談支援センターにご相談ください。

また、具体的なレシピがのっている以下の情報も参考になります。

- がん治療前の食事のヒント 改訂版
- がん治療中の食事サポートブック2023
- がんサバイバーのためのかんたんレシピ2022

公益財団法人 がん研究振興財団 刊行物



## 5 がんの治療と仕事

がんの治療と仕事について、悩まれているがん患者・経験者の方、そのご家族は少なくありません。がんになったことで仕事を休職・退職せざるを得なかったり、復職する際の体調や時期に不安を抱かれたりすることがあるかもしれません。

がん相談支援センターでは、治療や今後の見通しを踏まえた仕事に関する相談、社会保障制度の利用についての相談などを行っています。自分らしい働き方、暮らし方を見つめるお手伝いをいたします。

### このような相談や心配事はありませんか？



### 社会保険労務士による相談会（長野県がん患者への就労支援推進事業）

県内のがん相談支援センターでは、長野県と長野県社会保険労務士会の協力を得て、就労問題や社会保険を専門とする社会保険労務士による就労相談を各病院で行っています。休職や復職に関する相談や、休職中の所得補償制度など、治療と仕事が両立できるように、法律や制度利用に関する相談をお受けしています。相談は無料です。是非ご利用ください。

### 社会保険労務士による就労相談を実施している病院

代 ― 代表 直 ― 直通

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
佐久医療センター	直 0267-88-7184	信州上田医療センター	直 0268-22-1895
諏訪赤十字病院	直 0266-57-7502	伊那中央病院	直 0265-96-0562
飯田市立病院	直 0265-21-2010	信州大学医学部附属病院	直 0263-37-3045
相澤病院	直 0263-33-1251	長野赤十字病院	直 026-217-0558
長野市民病院	直 026-295-1292	北信総合病院	直 0269-23-2005
長野県立木曽病院	代 0264-22-2703	あづみ病院	代 0261-62-3166

※相談日時については、各病院の「がん相談支援センター」にお問い合わせください。

## ハローワーク長野・松本による長期療養者を対象とした出張就職相談会

がんや糖尿病、肝炎等により長期の治療が必要な疾病を持つ方を対象として、ハローワーク長野・松本の「就職支援ナビゲーター」が、希望に応じて通院中の病院内の「がん相談支援センター」に出張し、病院と連携して職業相談を行っています。

治療のために退職を余儀なくされ再就職を考えている方、就業経験が乏しい方等で治療と両立できる仕事を探したい方の相談に応じています。相談は無料です。

- 個々の病状や治療状況等を踏まえた就職支援を行っています
- 希望する労働条件に応じて、求人開拓や会社に対する求人条件緩和の働きかけをしています
- 応募書類の作成や面接の受け方についてアドバイスしています

お問い合わせ窓口

- ◆ 長野労働局 長野公共職業安定所 専門援助部門  
TEL 026-228-1300 (部門コード 43#)
- ◆ 長野労働局 松本公共職業安定所 職業紹介第2部門  
TEL 0263-27-0111 (部門コード 42#)
- ◆ 各病院 がん相談支援センター  
がん相談支援センターについての情報は3～5ページをご覧ください

## 長野産業保健総合支援センターによる仕事と治療の両立支援相談会

治療を続けながら仕事を継続できるよう、長野産業保健総合支援センターの「両立支援促進員」が病院に出張し、仕事と治療の両立について相談に応じます。

相談者との個別相談を基本とし、ご希望によって職場を訪問して、仕事と治療の両立が可能な職場づくりのアドバイスを行うこともできます。相談は無料です。

※独立行政法人労働者安全機構長野産業保健総合支援センターは、労働者の健康確保を図り、事業場の産業保健活動を支援するため、相談・研修・情報提供などを行う機関です。

- 治療をしながら仕事を続けたいが不安がある
- 働き続けたいが会社とどのように相談すれば良いか分からない
- 職場復帰に向けた準備をどうしたらよieldろうか ……………など

お問い合わせ窓口

- ◆ 長野産業保健総合支援センター  
TEL 026-225-8533
- ◆ 各病院 がん相談支援センター  
がん相談支援センターについての情報は3～5ページをご覧ください

## 6 療養しながら自宅ですぐすために

住み慣れた自宅で、家族や友人に囲まれて日常生活をできるだけ普段どおりの生活を送りながら自分らしく過ごすためには、患者さんご自身が安心して過ごせること、ご家族が無理なく継続的にサポート出来ることが大切になります。がんの症状や治療の副作用によって在宅療養に不安を感じた時は、在宅医療や在宅サービスを活用することができます。

このような疑問や心配事はありませんか？



**がん相談支援センターでは、療養しながら自宅ですぐすために必要な様々な相談に応じます。**

**その時に必要な相談窓口やサービス担当者にお繋ぎすることができます。ひとりで悩まずお気軽にまずはがん相談支援センターへご相談ください。**

## 在宅療養を支える人たち



訪問看護師

医師の指示を受けた訪問看護師がご自宅を訪問し、点滴などの医療処置やケアを提供します。その方の病状に応じた、病状の観察や身体ケアの援助、療養上のアドバイスなどを行います。



担当医

病院での日ごとの診察を通して、病状に応じた診療を行い、入院が必要な場合などに対応します。



在宅医

在宅療養支援診療所などから、定期的な訪問診療や、急な体調不良時の往診などの対応を行います。



ケアマネージャー  
(介護支援専門員)

介護保険のサービスを利用する場合、その方の状態や希望に合わせたサービスが受けられるよう、一緒に生活課題を整理して介護計画を作成します。生活の状況に応じてサービス事業所スタッフとのサービス調整を行います。



薬剤師

薬剤師が訪問薬剤指導を行い、処方薬の説明や服薬管理法・副作用などについて説明します。



理学療法士・  
作業療法士・言語聴覚士

自宅で生活がしやすくなるためのリハビリテーションを提供します。また、ご自宅の住環境に応じた福祉用具選択のアドバイスを行います。



歯科医師・歯科衛生士

口腔内の治療や、お口の清潔を保つためのケア、その方法の指導を行います。



サービス事業所  
スタッフ

ヘルパーや介護ショップスタッフがご自宅に伺います。  
ヘルパーは、日常生活の介護や家事援助を行います。介護ショップは車いすや電動ベッドといった福祉用具を提供します。

さまざまな専門職が連携して在宅療養を支えます

## 7 がん治療における口腔ケアの役割

### がん治療中の口腔のトラブルについて

最近、がん治療における口腔ケアの重要性が注目されるようになりました。がん治療中のつらい症状には口の中やその周囲に現れる症状も多く、口腔内のトラブルのために食事や睡眠が不十分になり、体力を落とす原因にもなります。

抗がん剤治療や放射線治療を行った時に、口腔粘膜炎や口腔乾燥という症状が現れたり、それまで自覚症状のなかった歯周病やむし歯などの病気が急に進んでしまうこともあります。

口腔ケアや歯科治療をきちんと行うことは、肺炎などの手術後の合併症の予防や、入院中または外来でのがん治療を予定通り進めるための手助けにもなります。



### かかりつけ歯科医を持ちましょう！

かかりつけ歯科医を持ち、日頃から定期的な口腔ケアや歯科治療を行う事により、がん治療中の口腔内合併症を予防・軽減することができ、QOL（生活の質）を維持することができます。

県内ではがん治療を行う病院と地域歯科医院との間で連携をとっています。

がん治療を行う病院と連携している地域歯科医院の名簿を以下のサイトで確認することができます。

#### ◆ 国立がん研究センターがん対策研究所がん情報サービスサイト

[https://ganjoho.jp/med\\_pro/cancer\\_control/medical\\_treatment/dental/dentist\\_search.html](https://ganjoho.jp/med_pro/cancer_control/medical_treatment/dental/dentist_search.html)



## 8 診断されたら緩和ケア

緩和ケアは、患者さんの体や心のつらさを和らげ、その人らしく生活することを大切にしています。身体的、精神的、社会的、スピリチュアル（霊的）なつらさを和らげる医療やケアを積極的に行い、診断期から「緩和ケア」を取り入れることで、患者さんご家族の療養生活の質をより良いものにしていくことを目指します。

### 緩和ケアチーム

身体症状や精神症状を担当する医師、看護師、薬剤師、心理士、ソーシャルワーカーなどが緩和ケアチームとして、治療を担当する医師と協力しながら、入院療養中の患者さんやご家族の痛みやつらさを和らげるケアを行います。

### 緩和ケア外来

通院中や在宅療養中の患者さんへ、外来にて緩和ケアを提供します。治療を担当する医師や在宅療養を支える医療スタッフと協力して、患者さんのつらい症状を和らげる支援、また患者さんを日々支えているご家族のケアを行います。

他の病院に通院中の患者さんも受診が可能な緩和ケア外来もあります。

### 佐久医療センター

診療日・時間	月～金 9:00～17:00（予約制）
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	地域医療連携室
お問い合わせ電話番号	☎ 0267-88-7316
お問い合わせ時間	月～金 8:30～17:30

### 信州上田医療センター

診療日・時間	火 14:00～16:30 木 9:00～16:30（いずれも予約制）
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	地域医療連携室
お問い合わせ電話番号	☎ 0268-22-1890
お問い合わせ時間	月～金 8:30～17:15

### 諏訪中央病院

診療日・時間	月 水 9:30～12:00（予約制）
担当診療科名	緩和ケア科
お問い合わせ窓口名	患者サポートセンター
お問い合わせ電話番号	☎ 0266-72-1000 内 2123
お問い合わせ時間	月～金 9:00～16:00

### 諏訪赤十字病院

診療日・時間	水 13:00～16:00（予約制）
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	緩和ケアセンター
お問い合わせ電話番号	☎ 0266-52-6111
お問い合わせ時間	月～金 8:30～16:30

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 緩和ケア外来

### 伊那中央病院

診療日・時間	月水木(午前のみ) 要予約
担当診療科名	腫瘍内科
お問い合わせ窓口名	緩和ケア外来
お問い合わせ電話番号	代 0265-72-3121 内 8431
お問い合わせ時間	月～金 8:30～17:15

### 飯田市立病院

診療日・時間	月水金10:00～12:00(要予約)
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	緩和ケア内科
お問い合わせ電話番号	代 0265-21-1255 内 1160
お問い合わせ時間	月～金 8:30～17:15

### 長野県立木曽病院

診療日・時間	金(第3) 14:00～16:30
担当診療科名	緩和ケア外来
お問い合わせ窓口名	がん相談支援センター
お問い合わせ電話番号	代 0264-22-2703
お問い合わせ時間	月～金 9:00～16:30

### 信州大学医学部附属病院

診療日・時間	火～金 9:00～17:00
担当診療科名	信州がんセンター 緩和ケア外来
お問い合わせ窓口名	緩和ケアセンター
お問い合わせ電話番号	直 0263-37-2579
お問い合わせ時間	月～金 8:30～17:15

### 丸の内病院

診療日・時間	月 14:00～16:00 水 10:00～12:00 14:00～16:00 金 10:00～12:00
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	地域医療連携室
お問い合わせ電話番号	直 0263-28-3010
お問い合わせ時間	月～金 9:00～17:00

### 相澤病院

診療日・時間	月～金 9:00～14:00 新患外来 水金 午後
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	がん集学治療センター 緩和ケア内科
お問い合わせ電話番号	代 0570-03-3600
お問い合わせ時間	月～金 9:00～17:00

### 北アルプス医療センターあづみ病院

診療日・時間	火(第2・4) 10:00～12:00
担当診療科名	緩和医療外来
お問い合わせ窓口名	がん相談支援センター
お問い合わせ電話番号	代 0261-62-3166
お問い合わせ時間	月～金 9:00～16:00

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 市立大町総合病院

診療日・時間	月 10:00~12:00
担当診療科名	緩和ケア外来
お問い合わせ窓口名	内科
お問い合わせ電話番号	代 0261-22-0415 内 2046・2047
お問い合わせ時間	月~金 15:00~17:00

## 長野赤十字病院

診療日・時間	月~金 9:30~11:30
担当診療科名	緩和ケア外来
お問い合わせ窓口名	がんサポートセンター
お問い合わせ電話番号	代 026-226-4131 内 2115
お問い合わせ時間	月~金 8:30~17:00

## 新生病院

診療日・時間	月~金 8:45~12:00 14:00~17:00
担当診療科名	緩和ケア外来、総合診療科等
お問い合わせ窓口名	地域連携室
お問い合わせ電話番号	直 026-247-2106
お問い合わせ時間	月~金 8:30~17:30

## 長野中央病院

診療日・時間	水 16:00・16:40 (2枠)
担当診療科名	緩和ケア外来
お問い合わせ窓口名	地域連携室
お問い合わせ電話番号	直 026-234-3345
お問い合わせ時間	月~金 8:45~17:15 土 8:45~13:00

## 長野市民病院

診療日・時間	月~金 8:30~17:00 (要予約)
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	地域医療連携室
お問い合わせ電話番号	直 026-295-1611
お問い合わせ時間	月~金 8:30~17:00

## 愛和病院

診療日・時間	火~土 9:30~12:00 月 9:30~12:00 16:00~17:30
担当診療科名	内科
お問い合わせ窓口名	医療連携室
お問い合わせ電話番号	代 026-226-3863
お問い合わせ時間	月~金 9:00~17:30 土 9:00~12:30

## 北信総合病院

診療日・時間	月火木金 9:00~15:00 水 13:30~15:00
担当診療科名	緩和ケア内科
お問い合わせ窓口名	地域医療連携課
お問い合わせ電話番号	直 0269-23-2160
お問い合わせ時間	月~金 8:30~17:00

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 緩和ケア病棟

主として、がんの患者さんが入院し、専門的な緩和ケアを受けることができます。痛みやつらさなどの苦痛な症状を緩和する目的の入院、自宅療養中の急な体調不良時の入院、自宅での介護者の休息入院(レスパイト)など、様々な役割があります。

患者さんやご家族の苦痛を軽減し、家にいるときと同じように過ごせることを大切にしています。

### 諏訪中央病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	茅野市玉川4300 代 0266-72-1000 内 2504 (12床)
患者さんへのメッセージ	患者さんの「生きる」と、ご家族の「共に生きる」を全力で支え、苦痛なく緩やかな日常が送れるよう、お手伝いいたします。

### 岡谷市民病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	岡谷市本町4-11-33 代 0266-23-8000 内 5620 (17床)
患者さんへのメッセージ	岡谷市民病院の緩和ケア病棟では、患者さんの価値観や考え方に寄り添って、親身に相談に乗ります。病気(がん)によって引き起こされる心や身体の苦痛をできる限り取り除いて、患者さんのQOLや尊厳を保った余生を応援していきます。

### 丸の内病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	松本市渚1-7-45 代 0263-28-3003 内 2700 (11床)
患者さんへのメッセージ	がんになっても患者さんやご家族が住みなれた地域で、自分らしく生きることができるよう支援いたします。

### 新生病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	上高井郡小布施町小布施851 直 026-247-2106 (20床)
患者さんへのメッセージ	当院は自然に恵まれた環境にあります。緩和ケア病棟は痛みを和らげ、いつものようにご家族との満たされた時をお過ごしいただくために、わたしたちは全力でお手伝いします。ご希望により在宅療養のお手伝いもいたします。

### 長野中央病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	長野市西鶴賀町1570 代 026-234-3211 (12床)
患者さんへのメッセージ	当院では、多数の専門職が力を合わせて様々な角度から、がん患者さんの「苦痛」に焦点を当てた治療・ケアを行っています。がん患者さんが、自分らしく過ごしていけるようサポートしていきます。

### 愛和病院

住所・お問い合わせ先(病床数)	長野市鶴賀七瀬中町1044-2 代 026-226-3863 (48床)
患者さんへのメッセージ	あらゆるがん種の緩和ケアについてご相談ください。

※情報は2026年1月現在のものです。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 9 妊孕性（にんようせい）温存

### 妊孕性とは

男女問わず、「妊娠する力」を意味します。

がん治療の影響で、精子や卵子が減少することがあり、妊孕性が失われたり、低下したりすることがあります。妊孕性を温存する方法として、生殖補助医療を用いた方法があります。

がん治療によって将来の妊娠・出産への機能が低下したり、なかにはお子さんをあきらめなくてはならなかったりする方がいらっしゃいます。

近年そのような患者さんが、妊娠・出産の希望を残せるような医療を選択できるようになってきました。

将来お子さんを希望される場合には、がん治療に伴う「妊孕性」低下の可能性や「妊孕性」を残すための方法について理解し、適切な治療を選択することが大切です。

がん治療担当医に是非ご相談ください。

### 妊孕性温存療法に対する費用助成があります

令和3年度から「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」が開始され、妊孕性温存療法に対する費用助成が受けられるようになりました。

費用助成を受けるためには、特定の要件を満たしている必要があります。対象となる妊孕性温存療法や、具体的な助成額、申請方法等については、長野県ホームページをご覧ください。

- 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」:

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/ninyouseionzon.html>

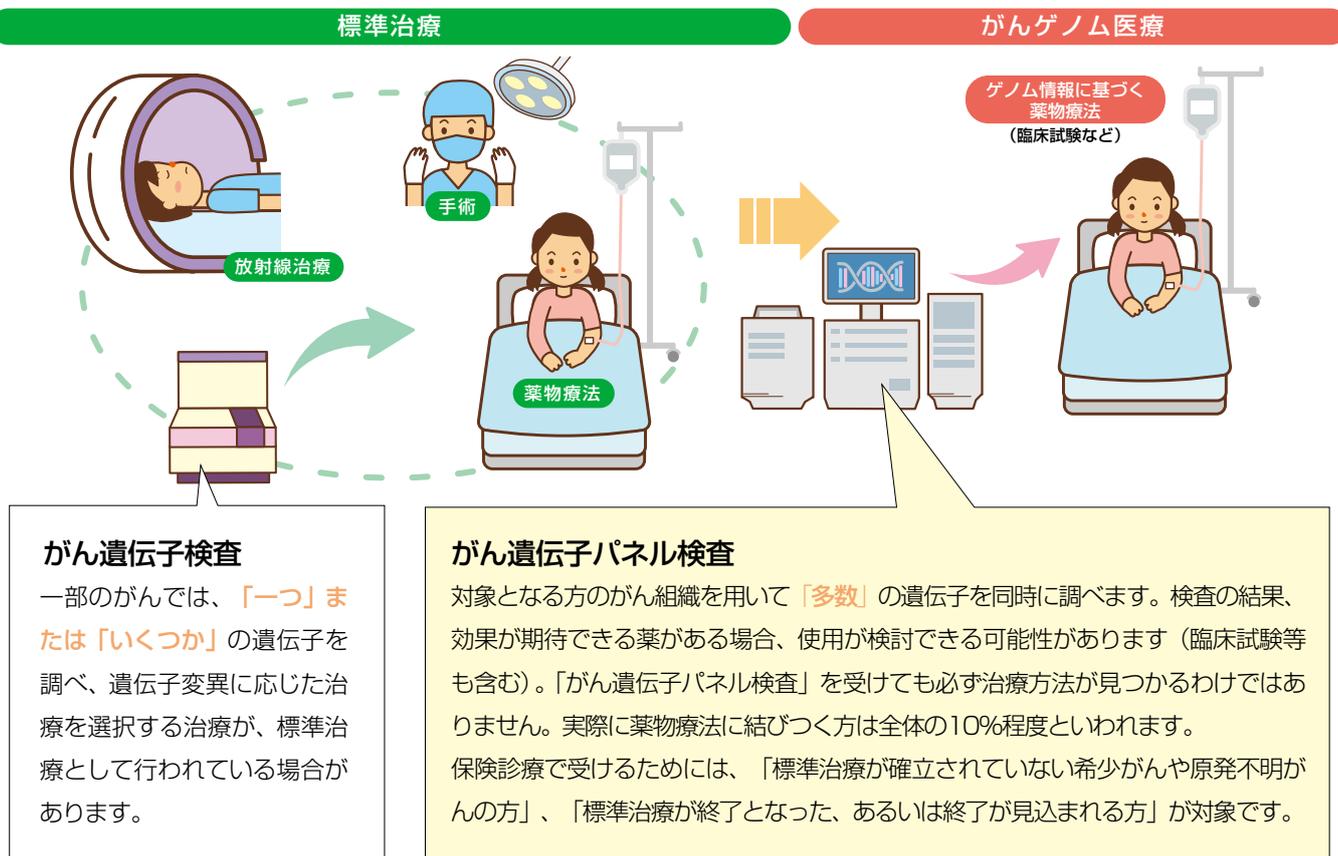


## 10 がんゲノム医療

近年では、がんの種類だけではなく、遺伝子変異（※）などのがんの特徴に合わせて一人一人に適した治療を行うことができるようになってきました。このような医療を「個別化治療」と呼びます。

がんゲノム医療とは、「遺伝子情報に基づくがんの個別化治療」を指す言葉です。がん組織から多数の遺伝子を同時に調べ、見つかった遺伝子変異の種類に合わせ、一人一人の体質や病状に合わせて治療などを行う医療です。

（※）遺伝子変異 … 細胞の中の遺伝子がなんらかの原因で後天的に変化することや、生まれもった遺伝子の違い



- ・ がんに関する遺伝子検査については、まずは主治医に相談しましょう。
- ・ がん相談支援センターでも「がんゲノム医療」に関する情報収集や整理に関するサポートが受けられます。

### さらに詳しく知りたい場合

- 信州大学医学部附属病院ホームページ：<https://www.hp.md.shinshu-u.ac.jp/genome/>
- 国立がん研究センター「がん情報サービス」：  
[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/treatment/genomic\\_medicine/index.html](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/genomic_medicine/index.html)

現在、「がん遺伝子パネル検査」が受けられる医療機関として「がんゲノム医療中核拠点病院」や「がんゲノム医療拠点病院」、「がんゲノム医療連携病院」の指定が進んでいます。検査を希望される場合、主治医から検査施設への紹介が必須となります。

### 長野県のがんゲノム医療施設

信州大学医学部附属病院・長野赤十字病院・諏訪赤十字病院・相澤病院・伊那中央病院・佐久医療センター・長野市民病院・飯田市立病院

## 11 アピランス（外見）ケア

がんの早期発見と医療の進歩により、がん患者さんやがん経験者の方の中にも社会で活躍されている方が増えています。一方で、脱毛や乳房の喪失、手術の傷あとなど、がんやがん治療に伴う外見の変化は、がん患者さんやご家族の苦痛となることがあります。

### アピランスケアとは

---

アピランスケアとは国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院においては以下のように定義されています。

「アピランスケアとは、がんやその治療に伴う外見変化に起因する身体・心理・社会的な困難に直面している患者とその家族に対し、診断時からの包括的なアセスメントに基づき、多職種で支援する医療者のアプローチである。」

がんやがん治療によって外見が変化しても、その人らしい日常生活を送ることができるよう、患者さんやご家族を支えるケアのことです。

### ご相談ください

---

治療で外見が変化したら必ずアピランスケアを行わなければならない、ということはありません。治療により変化した外見であっても、ご自分が気にならなければそのままでも何ら問題はありません。そのような方もたくさんいます。

ただ、もし、外見が変化することで不安に感じる事があれば、治療が始まる前に、起こりうる外見の変化や対処方法、心配なことなど、主治医や看護師に相談しておくとい良いでしょう。がん相談支援センターでも相談可能です。相談することがきっかけとなり安心できることもあります。

ぜひお気軽にご相談ください。

### 長野県がん患者へのアピランスケア助成事業について

---

長野県では、令和5年度から、がん患者さんの就労、社会参加等を支援するため治療に伴う外見の変化を補完するウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部助成を実施する市町村への支援を実施しています。

実施主体（申請窓口）は市町村となり、実施市町村は順次増加しています。

詳細については以下長野県ホームページをご覧ください。お住いの市町村へお問い合わせください。

- 長野県がん患者へのアピランスケア助成事業：  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/gan/appearance/appearance.html>

## 12 信頼できる情報の集め方

現在、インターネットやSNSなどの多くの媒体で、がんに関する情報があふれています。中には、個人の限られた体験に基づく情報や、誤った情報もあります。情報に振り回されず、「信頼できる情報」を集めることが大切です。

特にインターネットサイトやSNSは、情報源が不明確なものが多いため、信頼できる情報にアクセスすることが大切です。以下に信頼性の高いサイトの一部を紹介します。

### 総合情報サイト

- がん情報サービス：国立がん研究センターがん情報サービス  
<https://ganjoho.jp/public/index.html>
- がん情報サイト：(公財)神戸医療産業都市推進機構  
<https://cancerinfo.tri-kobe.org>
- キャンサーネットジャパン <https://www.cancernet.jp>
- 公益財団法人がん研究振興財団 <https://www.fpcr.or.jp/index.html>

### がん診療ガイドライン

- 日本癌治療学会 <https://www.jSCO.or.jp/public/>

### 小児がん

- 国立がん研究センターがん情報サービス  
[https://ganjoho.jp/public/life\\_stage/child/index.html](https://ganjoho.jp/public/life_stage/child/index.html)

### がんになった親を持つ子どもへのサポートと情報発信

- パパやママががんになったら(Hope Tree ホープツリー) <https://hope-tree.jp>

がん相談支援センターが設置された各病院ホームページからも、さまざまな情報が得られることがあります。

また、インターネットの利用がむずかしい方は、がん相談支援センターで情報収集をお手伝いすることができます。お近くのがん相談支援センターへご相談ください。

- 国立がん研究センター・がん対策研究所から  
発行された「**国立がん研究センターの  
がんになったら手にとるガイド**」も  
参考になりますので、ご活用ください。  
インターネットや書店で購入ができます。  
出典：国立がん研究センター がん対策研究所





