

国立がん研究センターと患者さん・ご家族をつなぐ広報誌

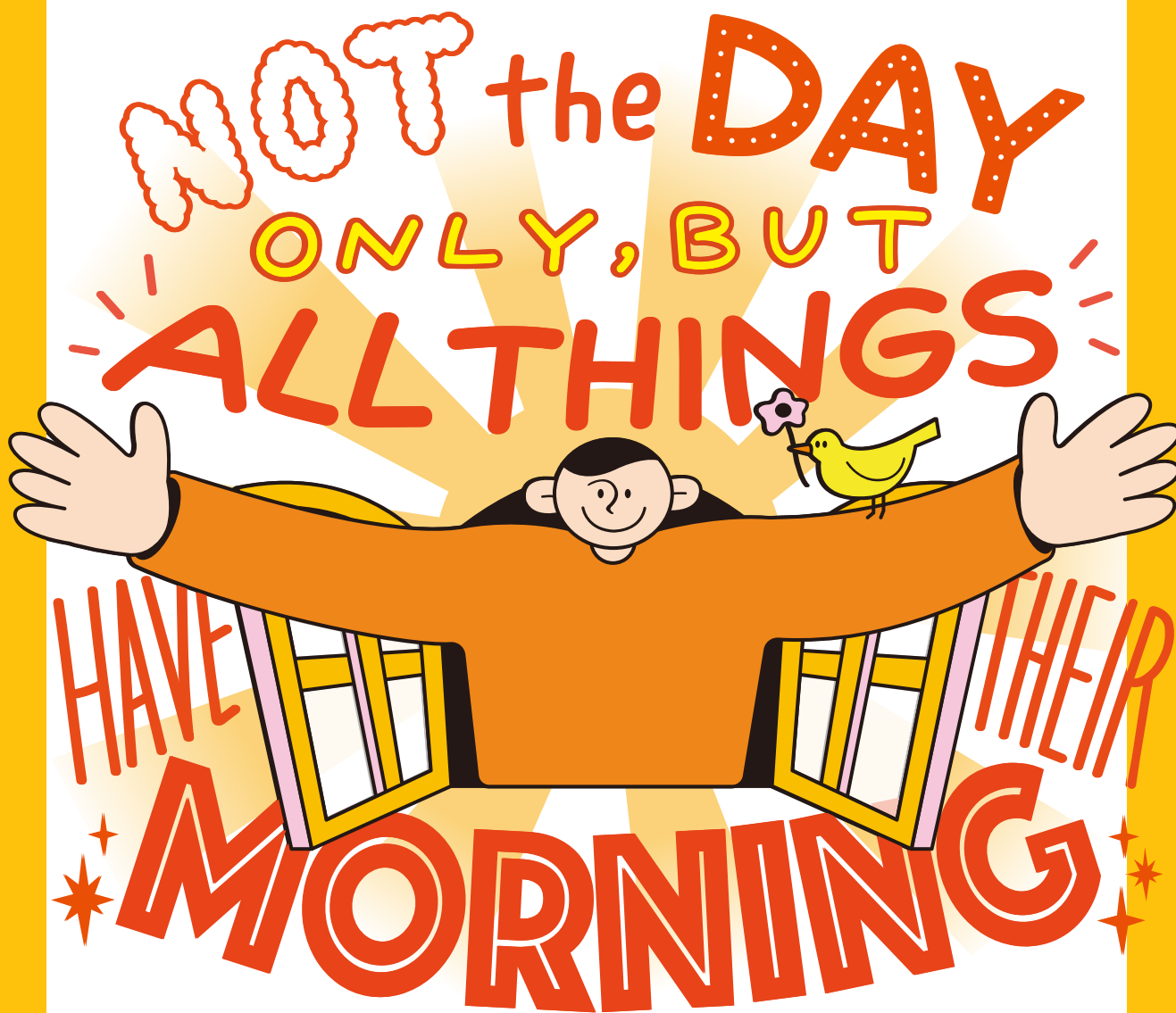
# 日々誌

ひびほ

ともにあゆむ

No.36/2026年3月

FREE  
無料



## CONTENTS

- 2 News & Topics
- 3 つながる想い  
“ONE CENTER”で  
正しく明確な目標に進む
- 4 がんを学ぼう 教えて! ドクター  
大腸内視鏡検査のための  
便性状判定アプリを開発
- 6 みんなでシェアする暮らしの工夫  
脱毛
- 7 潜入! 病院のうら側  
抗がん剤調製室
- 8 どこでも相談室  
気持ちのやり繰り
- 9 食から治療を応援します CHEER!  
和風パエリア  
あずきシェイク
- 10 ふと思ったこと聞いてみヨ!
- 11 ちょこっと体操  
バンザイ運動
- 11 まちがいさがし
- 12 ご寄付のお願いとご報告

### カバーストーリー

Not the day only, but all things  
have their morning.

「一日だけでなく、全ての物事にも朝がある」というフランスのことわざです。物事がうまく進んでいないときや、もう遅いのではないかと感じるときでも、時間が経つにつれて、少しずつ状況が変わっていくことはあります。新しい一歩を踏み出す機会は誰にでも訪れます。大切なのは、過去にとらわれすぎず、「今」をそっと新しい始まりとして受け止めてみることです。

## News & Topics

### 「日本から世界へ、世界から日本へ」 新ロゴマークを発表

国立がん研究センターは、がん患者さんに最新の医療を届けるため、基礎研究から臨床、がん対策までを担う各部署が一体となり、がん予防・がん医療の発展に向けて取り組んでいます。今後、さらなるグローバル展開が必要となる中、日本のがん領域でのナショナルセンターであることのプレゼンスを高めるため、2026年1月から、国立がん研究センターロゴマークのデザインを刷新しました。



### 6月27日(土) 希少がんコミュニティ オープンデーを 開催します(要申込)

**参加費** 無料

**対象** どなたでもご参加いただけます

**時間** 11:00~16:00  
途中参加、途中退出でのご参加も大歓迎

**開催方法** ハイブリッド開催  
オンライン配信もあります

**会場** 国立がん研究センター  
築地キャンパス 研究棟

Rare Cancers JAPAN MASTER KEY PROJECT 希少がん患者会ネットワーク

小児がん支援のための  
レモネードスタンド  
の募り心寄せます

希少がんの治療開発を推進する MASTER KEYプロジェクト(中央病院)では、日本希少がん患者会ネットワークと共に、希少がんコミュニティオープンデーを毎年開催しています。本イベントは、希少がんや臨床試験への理解や関心を深める場として好評で、患者さんが体験談が語る「わたしのストーリー」、専門家講演、企業・患者会の展示ブース、参加者同士が語り合う「対話の時間」など多彩な企画が予定されています。希少がんをめぐる最新情報に触れ、コミュニティを広げる機会となれば幸いです。ご参加を心よりお待ちしております。

### クリスマスコンサートを 開催しました!

2025年12月4日(木)、国内外で活躍中のバンドネオン奏者 早川純さん率いる「サンフレチャスTokyo」を東病院に迎え、クリスマスコンサートを開催しました。バンドネオン、バイオリン、ピアノによる三重奏で、『きよしこの夜』や『リベルタンゴ』など、心に響く美しい音色が会場に広がりました。当日は、総勢300名を超える方々にご参加いただき、患者さんからは「つらい治療をしばし忘れた」「治療中の家族の笑顔を久しぶりに見ることができた」など、うれしい声が寄せられました。



国立がん研究センターには、創立時から積み重ねてきた多くの想いがあります。患者さんに真摯に向き合う姿勢、仲間を信じて支え合う心。部署や役割が違って、その想いで私たちはつながっています。このコーナーでは、職員がチームワークについて語ります。今回はリニューアル特別編として、理事長の間野博行に聞きました。

# “ONE CENTER”で 正しく明確な目標に進む

私は2016年4月に国立がん研究センターに研究所長として赴任し、2018年度から2022年度までは、国民皆保険下のがんゲノム医療のデータセンターである「がんゲノム情報管理センター（C-CAT）」の初代センター長も務めました。C-CATを開設したとき、「一人ひとりの患者さんに合った薬を届ける」日本の医療制度に最適なゲノム医療を構築することを目指しました。メンバー全員がこの目標に共感していたからこそ、たくさんの苦難を共に乗り越え、外部の医療者の方々と一つになって現在のC-CATのシステムを構築することができたのだと思います。世界で初めて、保険診療の枠組みで、患者さんのがんゲノム情報のデータベースと一人ひとりの患者さんに合う薬剤を探すシステムができたのです。

これまでの医師・研究者としての、また組織のリーダーとしての経験から、チームワークを進めるにはチームの目標が正しく、かつ明確であることが重要だと感じています。

国立がん研究センターには、中央病院と東病院、研究所など6つの部局が設置されています。治療だけではなく、がんの病態解明、予防や疫学、情報発信など、がんに対し



(左から) 中央病院長 瀬戸 泰之、理事長 間野 博行、東病院長 土井 俊彦

国立がん研究センター  
理事長  
まの ひろゆき  
間野 博行



多様な側面から総合的に取り組む組織です。

2025年4月に理事長に就任してからは、国立がん研究センターの6つの部局が“ONE CENTER”として、日本発の新しいがんの治療や予防法を開発し、さらに世界の先進的な治療法もいち早く日本に導入することを目標として掲げています。「日本から世界へ、世界から日本へ」が私たちの合言葉です。

両病院と他部門との連携も活発で、例えば医療現場における疑問をすぐに研究で解明する活動も行っています。さらに今、各部局の強みを活かしたキャンパス間の連携を強化し、治療や研究開発のさらなる増強も図っています。

また、医療者や研究者の育成にも注力しており、2026年度は、みなさまからのご寄付を若手の育成に活かす計画です。

“ONE CENTER”として、これまでのつながりを強化し、新しいつながりを育てて、国立がん研究センターから日本のがん患者さん、世界のがん患者さんにより良い治療法、予防法を届けられるように尽力いたします。

1984年に東京大学医学部卒業。自治医科大学医学部教授、東京大学大学院教授などを経て、2016年国立がん研究センター研究所長として赴任。2018年同センターの初代がんゲノム情報管理センター長就任。2025年より現職（研究所長を併任）。趣味はクラシック音楽鑑賞。

# 大腸内視鏡検査のための 便性状判定アプリを開発

大腸がんの診断には大腸内視鏡検査が欠かせません。検査の質を向上させるには、検査前に腸管洗浄剤を飲んで腸管の中の便を完全に排せつする必要があります。大腸内視鏡と、2024年に開発された検査支援アプリ「ナースコープ」について消化管内視鏡科医長の新村健介医師が解説します。

国立がん研究センター東病院 消化管内視鏡科 医長

## 新村 健介

2008年昭和大学医学部卒業、2014年同大学大学院医学研究科内科系消化器内科修了。同年国立がん研究センター東病院消化管内視鏡科任意研修医、2015年昭和大学消化器内科助教に就任。2023年から現職。



## 日本人に最も多い大腸がんは 患者数が年々増加

大腸がんは日本人に最も多いがんです。2021年の全国がん登録罹患データでは、がんになった患者さんのうち、男女合わせて大腸がんの罹患が最も多く（結腸と直腸に分けた場合には、結腸は3位、直腸は6位）、性別ごとに見ても、男女ともに第2位です。患者数は年々増えており、年代別にみると40代以降に徐々に増え、年齢が上がると罹患率が高くなります。

また、2024年の人口動態統計がん死亡データによると、がんで亡くなる患者さんのうち、大腸がんは第2位（同3位、7位）で、男性の第2位、女性の第1位です。

誰もが気をつけるべきがんといえますが、一方で、早期に発見できると治る可能性が高くなります。

## がんの発見には 大腸内視鏡検査が必須

がん検診の便潜血検査で陽性のとき、また、排便時の出血、持続する腹痛などの大腸がんを疑う症状がみられるときに必ず行われるのが大腸内視鏡検査です。先端にカメラがついた管を肛門から

入れて、大腸の粘膜を観察し、大腸がんや大腸がんに変化する可能性があるポリープを見つける検査です。

見つかったポリープは、まず内視鏡で診断し、切除できるかを判断します。内視鏡で切除可能なポリープは外来もしくは入院で切除します。切除したポリープは病理検査で確定診断を行います。その後の方針については外来でお聞きいただくことになります。

検査中は、ご自身の画像を見ながら検査を受けていただくことが多いのですが、患者さんのご希望によっては鎮痛薬・鎮静薬を使用することもあります。

大腸内視鏡には、ポリープやがんの可能性のある箇所を画像内に示す人工知能(AI)が導入されているものもあります。

## 検査前に腸管内の便を 出し切ることが重要

大腸内視鏡検査を高い精度で実施するためには、腸管内の便を完全に排せつすることが大切です。腸管の洗浄が十分にされていると腸管の粘膜が見やすくなり、異常を見つけやすくなります。腸管の中に便がない状態にするには、前日から準備が必要です。検査食は、通常の食事とは異なり、腸の中の食物残渣

(便)があまり残らないという特徴があります。当センターでは、原則、検査前日から市販されている検査食を3食食べていただき、就寝前に腸の動きを促す薬を飲んでいただきます。そして、検査日の朝に腸管洗浄剤を水やお茶と一緒に飲んでいただきます。この薬は一般に市販されている便秘用の下剤とは異なり、大腸内視鏡検査専用の薬です。個人差はありますが、飲んでからおおよそ3時間くらいで、透明な水様状の便となります。透明に近い状態になったら、検査を受けられるようになります。

## 検査できる状態か 便を判定するアプリを開発

通常、便が水のように透明になったことを、患者さんご自身や看護師が確認します。ところが、患者さんから、便の性状をうまく判断できない、あるいは看護師を呼んで便を見てもらうのは気恥ずかしい、忙しい看護師に声をかけるのを遠慮してしまう、といった声を聞くことがありました。また、看護師も患者さんの排便のタイミングでトイレに行くには、別の業務を中断しなければなりません。

そこで、私たちは、便の性状をスマートフォンで撮影して人工知能(AI)に判定

## この記事のポイント

- 大腸がんは日本人に最も多いがんで、患者数が年々増加しています。
- 早期発見に必須の大腸内視鏡検査では、事前に便が十分排せつされていることが重要です。
- 患者さんがご自身で検査前に便をスマートフォンで撮影して、その性状を判定できるアプリ「ナースコープ」を開発しました。
- 国立がん研究センター東病院と中央病院でアプリの使用についてお知らせしています。



ナースコープの  
ホームページはこちら

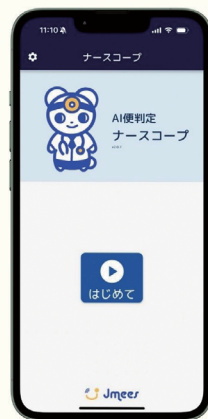
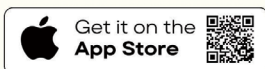


Jmees

AI便判定

ナースコープ

大腸内視鏡検査の前処置における排便性状をAIが自動判定します



## ナースコープアプリの スクリーンショット

透明な便に近づくにつれ、星が増えていきます。排便性状がきれいになると星が3つになります。星3つになったら内視鏡検査が開始できる目安です。

させる排便性状判定アプリ「ナースコープ」を開発しました。AIを導入することで、患者さんの心理的負担の軽減や看護師の業務負担の軽減につながっています。

## 同じ敷地内にある ベンチャー企業と AIを使って判定基準を作成

「ナースコープ」は、ベンチャー企業 Jmees（ジェイミーズ）との共同研究で開発しました。

Jmeesは、当院NEXT医療機器開発センターにも拠点を置くベンチャー企業で、2020年に国立がん研究センター発ベンチャーとして認定を取得しました。AIを得意とするJmeesと協力して、2020年に研究開発が始まりました。

まず、AIに腸管洗浄剤を飲んだ後の便の性状を学習させるために、患者さんと看護師の協力を得て、便を撮影していきましました。集めた写真を、排便性状のスケール表に対応させ、AIに学習させました。

アプリの開発をスムーズに行えたのは、JmeesがNEXT医療機器開発センター内にも拠点を置いているため、医師と技術者が密に連携を取り合える環境であったことも関係しています。1年ほどで「ナースコープ」のプロトタイプができま

した。そして、東病院の看護師がアプリの使い方や判定をお手伝いしながら、106名の患者さん（27～82歳、平均年齢63歳）がアプリを試し、その後、ほかの病院の先生方にもご協力いただき、アプリの有用性が確認できました。最終的に「ナースコープ」は2024年5月にスマートフォンのアプリストアに登録されました。すでに無料でダウンロードが可能です。

現在、国立がん研究センター東病院と中央病院のほか、全国のクリニックなどでも使われています。

アプリの使用については主治医とご相談ください。

## アプリを使って、 病院や自宅で便を撮影

東病院では大腸内視鏡検査の対象になる患者さんに、検査受付でアプリの使用についてお声がけします。もちろんアプリを使わず、従来通り、排便後に看護師を呼ぶ形で検査を受けられます。

アプリを使う撮影は①腸管洗浄剤を飲み始めて最初の排便から行う、②トイレの自動水洗機能はオフにする、③トイレの照明は明るくする、④お尻を拭いた紙が便器の底にかからないようにするといった注意点がありますが、使い方は難

しくありません。Jmeesのホームページに説明用動画が掲載されています。

アプリを使ってくださる患者さんは、ご自宅で腸管洗浄剤を服用して、最初の便はご自宅で撮影される方が多い印象です。もし、ある程度時間が経過してもアプリ内の星が1つか2つである場合には下剤を追加したり、洗腸したりする場合があります。

## 早期発見には、 便潜血検査と 大腸内視鏡検査を

先に述べたように、大腸がんは早期に発見できれば、治る可能性が高くなります。早期発見のために、まずはがん検診の便潜血検査を受けてください。便潜血検査は2日分の便を採取して提出するものです。1日分でも陽性と判定された場合には、便潜血検査を再度受けるのではなく、医療機関で大腸内視鏡検査を受けてください。

定期的に人間ドックで大腸内視鏡検査を受けられている方は、引き続き主治医と相談しながら検査を受けてください。ご家族や親族に大腸がんになられた方がいる場合には、より積極的にがん検診や人間ドックなどを受けるとよいと思います。

### あわてずに 正しい情報を得る

脱毛は、主に抗がん剤治療と放射線治療によって生じます。抗がん剤治療では、髪が抜け始めるのは投与してから2～3週間後です。髪の毛だけでなく、眉毛やまつげ、鼻毛、陰毛なども抜けます。また最近では薄毛が続くタイプの脱毛もあります。

ロングヘアであれば、脱毛前にカットしておくのと抜けたときの処理が楽になります。ただし、剃ったりバリカンなどで髪を短く切ると、毛穴の中に残った短い毛が脱毛し、顔や首に髪が貼り付き、チクチクすることもあるので注意しましょう。

放射線治療では10日後ぐらいから、照射された部位だけが脱毛します。誤解されている方が多いのですが、乳がんで胸に照射しても髪の毛は抜けません。全頭照射では照射された部分の頭髮のみが抜け、襟足だけ残るなどのケースがあります。

脱毛し始めはその部分にピリピリとした違和感があったり、むずがゆく感じることもあります。次第に落ち着いてきます。なお、抗がん剤や放射線治療後の再発毛では、一時的に髪質が変わり柔らかくなったり縮毛になることがあります。多くの場合半年ほど経つと以前に近い毛が生え始めます。

### 自分に合った外見ケアを取り入れる

脱毛が進行している最中は抜け毛の処理が苦痛だったという方も少なくありません。ネットをかぶると毛が散らばりにくくなります。帽子は、場に即した、いくつかのタイプがあると便利です。つばあり帽子は室内では脱ぐのがマナーと言われるので、つばなし帽子もあるとよいでしょう。

脱毛中、残っている髪や脱毛した地肌を洗うときには、それまで使っていたシャンプーで問題なく、毛量が少なくなってきたときには洗顔料やボディーシャンプーで洗ってもかまいません。脱毛用に特別な製品に変更する必要は医学的にはありません。

ウィッグは、好みのヘアスタイル、ファッションに合うものを選びます。医学的に使用が勧められるウィッグは特にないので、ファッション用など何を使ってもかまいません。最近は数千円台の手軽な価格の製品がネット通販などで販売されており、利用する方が増えています。

眉毛が脱毛した時は、眉用化粧品で描きます。眉は髪よりも後に抜けて先に発毛しますので、化粧が苦手な方は、髪が抜けたころから眉を描く練習を始めるとよいでしょう。フレームに色やデザインのある眼鏡を利用すると、眉毛やまつげの脱毛をカモフラージュできます。

### 困ったら病院スタッフに相談を

脱毛のような未知の体験に不安を覚え、SNSやインターネットで情報を検索し続け余計混乱した、という方もいます。中央病院にはアピアランス支援センターという外見の困りごとを専門に扱う部署もあり、脱毛時のケアやウィッグの選び方、

装着方法の説明も行っています。

老若男女問わず、脱毛は苦痛度の高い副作用ですが、自分なりに対処することができます。安心して治療を続けるためにも、脱毛について不安があるときはまずは病院のスタッフにお気軽にご相談ください。

### 生活の工夫カード

中央病院では、患者さんの声をもとに、治療中や療養中の生活上の不便・困りごとを解決するための「生活の工夫カード」を作成しています。ホームページからも閲覧できますので、ぜひご利用ください。

#### 今回のテーマ

- 7. 脱毛（ウィッグの選び方）
- 8. 脱毛に備えるために



中央病院 アピアランス支援センター

潜入! 病院の  
うら側



今回潜入するのは…

抗がん剤調製室

病院では1日約200名の化学療法が実施されています。全ての患者さんの抗がん剤は、専用の調製室で調製しています。安心・安全のためにどんな取り組みがされているのか、さっそく潜入してみましょう!

START!



抗がん剤調製室は無菌環境が保たれています。専用のガウンを着用し、専用の調製台を使うことで、感染リスクを避けて適切に調製された薬を提供することができます。

1

処方内容の確認

薬剤師は、抗がん剤の調製を行う前に、その患者さんの抗がん剤の種類や量について、医師の処方内容に間違いがないか確認を行います。



2

調製

患者さん一人ひとりにあわせた正確な分量を測り、必要な手順に則って一つひとつ丁寧に調製を行っています。重さや薬剤の取り違えを防ぐための機器も活用しながら、より安全に配慮した調製が行われています。



3

二重チェック

抗がん剤は、患者さんの治療に直接影響するため、調製前はもちろん、調製後も薬剤師によるダブルチェックを行います。



GOAL!



調製が終了した抗がん剤は患者さんのもとへ届けられ、担当スタッフが再チェックしたうえで投与されます。

まとめ

抗がん剤調製室では、薬剤師が一つひとつ丁寧に抗がん剤を準備していました。確認工程をサポートする機器を活用しながら、複数人で処方内容や量を何度も確認することで、患者さんに安全な治療をお届けしているんですね!





## 気持ちのやり繰り



家族として、  
どのように寄り添えば  
よいのでしょうか？

A

Answer

がんと告げられたとき、本人だけでなくご家族も大きな衝撃を受け、さまざまな気持ちを抱えます。「自分がしっかりしなければ」と無理をしたり、ご自身のことを後回しにしたりする傾向があるようです。まずは特別な言葉よりも、相手の気持ちを尊重し、見守る姿勢を意識しましょう。無理に励ましたり考えを押し付けたりせず、本人のペースに合わせて接することが大切です。「家族にはいつも通りに接してほしい」という患者さんも多いです。

がんの治療は一般的にはある程度の長い期間がかかります。あなた自身の気持ちや体をいたわり、家族全体のコンディションを整えることがご本人の支えにもなります。



診断結果を受け、  
気持ちの整理が  
つけられません。  
どうしたら  
よいのでしょうか？

A

Answer

がんと診断された直後には、「信じられない」「何かの間違いだ」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。その後、漠然とした不安や、気持ちの落ち込み、怒りや孤立感を感じる方もいます。

時間が経つにつれ、少しずつ落ち着いて物事に目を向けることができるようになります。通常は2週間程度で、現実に適応が可能になり、前向きな気持ちになっていけると言われています。

しかし、ひどく落ち込んで何も手に付かないような状態が長引いたり、日常生活に支障が続いたりするようであれば、適応障害や気分障害（うつ状態）かもしれません。つらいときは、まず医師や看護師、がん相談支援センターに相談してみてください。



病気のことを誰にも話せません。  
話を聞いてくれるところはありますか？

A

Answer

病気について「伝えるか・伝えないか」の選択は、多くの方が悩むことのひとつです。また、伝えるタイミングや伝える内容が、治療の過程や相手によって変わるのも自然なことです。何より大切にしてほしいのは、あなた自身の気持ちです。

ただ、一人で抱え込んでしまうと、不安や心配が大きくなることがあります。そんなときは、まず勇気を出して、今感じている不安を医師や看護師など周囲の話しやすい医療者に伝えてみてください。もし話づらい場合は、がん相談支援センターを利用することもできます。医療者に話を聞いてもらうことで、気持ちが整理され、今のあなたにとって何が大切なのかが見えてくる場合があります。

がん治療に伴う症状別に作られたレシピを通して、食べること、作ることを楽しみとなるように、がんと食事に携わる全ての人へ、チア（応援）を送ります。  
今回は「食欲不振」時に手軽に調理できるメニューを紹介します。

Cancer, Help, Eat, Easy, Recipe

## 和風パエリア

栄養量 (1人分)

エネルギー: 415kcal たんぱく質: 19.9g 食物繊維: 3.5g 食塩相当量: 1.4g  
鉄: 2.6mg ビタミンB12: 7.0μg 葉酸: 51μg



### 材料 (4人分)

米 — 300g (2合)	カレー粉 — 小さじ2
マッシュルーム — 60g	焼き鳥缶 — 1缶
シーフードミックス — 240g (解凍しておく)	たまねぎ (カット済み) — 80g
オリーブオイル — 大さじ1	ミニトマト — 3個 / 人
トマトジュース — 100g	<b>トッピング</b>
料理酒 — 60ml	レモン — 1/2個
おろしにんにく — 小さじ1	バジルやパセリ — お好みで

### 作り方 (炊飯器)

- 1 米は研いで30分以上浸水させる。マッシュルーム、解凍したシーフードミックスの水気をとっておく。
- 2 炊飯器に浸水した米、オリーブオイルを入れ絡めるように混ぜる。
- 3 2にトマトジュース、料理酒、おろしにんにく、カレー粉を混ぜる。
- 4 2合 (4人分) メモリまで水を注ぎ、焼き鳥缶、マッシュルーム、シーフードミックス、たまねぎ、ミニトマトを加えて炊飯する。
- 5 炊きあがったら、ご飯をほぐし、器に盛り付け、レモン、バジルやパセリをお好みで添える。



- 冷凍食品・缶詰と炊飯器を使用し、手軽に調理できます
- 大葉や山椒などを合わせてもおいしく仕上がります
- 余った場合はおにぎりにして冷凍すると、いつでも温めて食べられます♪

## あずきシェイク

栄養量 (1人分)

エネルギー: 363kcal たんぱく質: 8.0g 食物繊維: 2.4g 食塩相当量: 0.4g  
鉄: 1.5mg ビタミンB12: 0.2μg 葉酸: 31μg

### 材料 (2人分)

あずき缶 — 100g	<b>トッピング</b>
きな粉 — 5g	玄米フレーク — 10g
バニラアイスクリーム — 200g	きな粉 — 1g
豆乳 — 100ml	

### 作り方

- 1 厚手の袋にあずき缶、きな粉、バニラアイスクリーム、豆乳を入れてもみ込む。
- 2 器に盛り付け、トッピングで玄米フレーク、きな粉をのせて完成。



- 豆乳を甘酒に変えても甘味が増します
- はちみつやオリゴ糖、黒蜜をお好みでトッピングしてもおいしいです♪
- アイスクリームの種類によって仕上がりの食感が異なりますので、ぜひいろいろお試しください
- 余った場合は、フレンチトーストなどにアレンジしてもOK! 食欲不振時の栄養補給に◎



東病院栄養管理室主催の「柏の葉料理教室」から生まれたがん症状別レシピ検索サイト“CHEER!”。レシピの他にも、がんと食事に関する情報やQ&Aも掲載しています。



レシピ考案: 東病院 栄養管理室

# ふと思ったこと 聞いてみよ!



中央病院のおすすめスポットを  
教えてください!



スタッフ

8階の患者サポートセンターが  
おすすめです。  
治療や療養生活に関するパンフレット、  
書籍、イベント情報などが  
閲覧できます。  
窓からは東京湾やレインボーブリッジを  
見渡せますよ!



わ、開放的ですね!  
こちらでは相談もできますか?



スタッフ

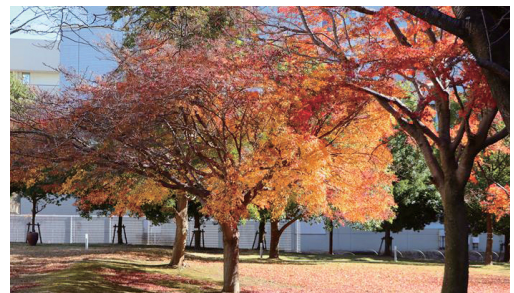
はい、患者サポートセンターには、  
看護師やソーシャルワーカーが  
常駐しています。  
どうぞお気軽にご利用ください!

東病院のおすすめは?



スタッフ

病院的庭園です!  
春は桜や藤、チューリップなどの  
お花がきれいに咲き、  
秋には紅葉が色づくなど、  
四季折々の景色を楽しめます。



すごくきれい! 今度お散歩してみようっと!



病院の先生たちって、  
診療時間以外は何をしているんですか?



医師

研究をして、  
学会や論文発表などを行っています。  
あとは医療安全や臨床研究の運営など、  
病院全体に関わる会議もあります。  
でも何よりも、診療が最優先です。

忙しい...!  
ちょっと休んじゃおうってなりませんか?



医師

休んじゃうと、  
1日があっという間に過ぎてしまうんです笑。  
がん治療は日々進歩しているので、  
患者さんにより良い医療を提供するためにも、  
知識の更新に努めています。

先生、カッコいい! ありがとうございました!



## 質問大募集!

病院スタッフへの素朴な疑問・質問を  
お待ちしております!



# ちよこつと体操

Let's Exercise!

## バンザイ運動

体調にあわせて行うことができるホームエクササイズをご紹介します。屋内でも行える運動を続けることで、筋力や体力を保ちましょう！

### 運動をする前に

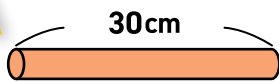
- 体温38度以上、息切れ、めまいや動悸、背中や手足に痛みがある場合は運動を中止しましょう
- 頻度は1日1～2回（午前、午後1回ずつ）が目安です
- 各運動、10回を1セットとして1～3セットが目安です
- 運動中は、息を止めず、回数を数えるようにゆっくり、無理のない範囲で動かしましょう

その日の体調に合わせて、運動内容を調整しましょう。

● ホームエクササイズの動画はこちらから

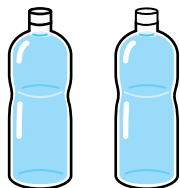


考案：中央病院・東病院 リハビリテーション室



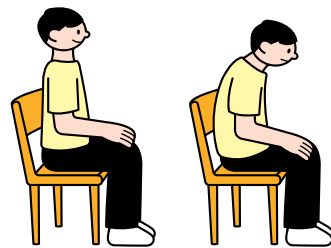
30cm

or



1

長さ30cmほどの棒、または水の  
入ったペットボトル2本を用意します。



2

棒やペットボトルを両手に持ち、骨盤を  
立てるようにして椅子に座ります。



3

息を吸いながら腕を頭の上にあげます。  
胸を張りすぎないように注意しましょう。



4

息を吐きながら腕を元に戻します。  
この動きを10回繰り返しましょう。

## ま ち が い さ が し

まちがいを  
7つ  
探してね!



こたえは裏表紙へ ➡



## 国立がん研究センター基金 The National Cancer Center Foundation

### 国立がん研究センター基金について

国立がん研究センターでは、2020年4月「国立がん研究センター基金」を設置し、受入れを開始しました。皆様からいただいたご寄付は「がんにならない、がんに負けない、がんと生きる社会」を目指し、がん研究・がん医療の発展に向けて大切に活用させていただきます。「がんに負けない国へ。」そんな未来を実現するために、ぜひ一緒に立ち向かっていただけませんか。これまでにいただいたご寄付は、特定のプロジェクトへの活用に加え、がん研究・がん医療を支えるさまざまな取り組みにも活用させていただきました。

主な活用内容は、次のとおりです。

- 患者さんの待ち時間にかかる負担軽減のため、診療費後払いサービスを導入
- 患者さんにより快適にお過ごしいただけるよう、個室設備の整備
- 中央病院における診療設備の更新・強化
- 治療選択肢や研究成果を迅速に活かすため、臨床試験や先進的治療へのアクセス改善に向けた取り組みを支援
- 希少がん医療の発展を目指し、基礎・臨床研究やシンポジウムの開催を支援
- 院内の安全な医療環境を維持するため、感染症対策に関わる設備整備・機器購入
- 東病院において、患者さん・ご家族・来訪者の皆様にご利用いただく「さくらテラス」のリニューアル

### ご寄付への感謝

お名前のご公表をご希望される場合、中央病院・東病院設置の銘板や広報誌に掲載させていただきます。

### 税制上の優遇措置

国立がん研究センター基金へのご寄付には、特定公益増進法人への寄付として税法上の優遇措置があります。

### 紺綬褒章の推薦

当センターは、内閣府賞勲局より紺綬褒章に係る公益団体として認定を受けており、寄付者様のご意向に添って紺綬褒章の推薦をいたします。（基準：個人であれば500万円以上、団体であれば1,000万円以上）

### お手続きについて

国立がん研究センター基金へのご寄付はWEBサイト（右記、二次元コード）からお申し込みいただけます。クレジットカード、銀行振込でご寄付いただけます。



お問い合わせ

#### 国立研究開発法人国立がん研究センター 寄付係

TEL (築地キャンパス): 03-3547-5333

E-MAIL: [ncckifu@ncc.go.jp](mailto:ncckifu@ncc.go.jp)

TEL (柏キャンパス): 04-7133-1111 (内線91460)

受付時間: 9時～16時 (土日祝・年末年始除く)

まちがい探し  
答え

- 1 左の犬の口
- 2 カパンのマーク
- 3 男性のポケット
- 4 花壇の柵の数
- 5 太陽の位置
- 6 一番左の木、左下のりんごの傾き
- 7 右下、下から一番の花中央の大きさ



国立研究開発法人  
国立がん研究センター



#### 中央病院

〒104-0045  
東京都中央区築地5-1-1  
TEL: 03-3542-2511 (代)

#### 東病院

〒277-8577  
千葉県柏市柏の葉6-5-1  
TEL: 04-7133-1111 (代)