

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

日々歩

ひびほ

ともにあゆむ

No.37/2026 年 9 月

FREE
無料



CONTENTS

- 2 News & Topics
- 3 つながる想い
- 4 がんを学ぼう 教えて! ドクター
ALK 融合遺伝子陽性がん
新たな治療の選択肢
- 6 みんなでシェアする暮らしの工夫
手足のしびれ
- 7 潜入! 病院のうら側
臨床検査科 検体検査室
- 8 どこでも相談室
お金に関する制度
- 9 食から治療を応援します CHEER!
さばトマトにゆうめん
梅香るさっぱりポトフ
- 10 ふと思ったこと聞いてみヨ!
- 11 ちょこっと体操
大腿四頭筋 / 臀筋
- 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

If you want to go fast, go alone.
If you want to go far,
go together.

「一人なら早く進める。ともに歩めば遠くまで進める」というアフリカのことわざです。早く物事を進めたいと、つい一人で無理をして、頑張りすぎてしまうことがあるかもしれません。しかし、大きな願いを叶えるには、誰かの存在が力になります。私たちスタッフもそっと寄り添い、ともに歩んでいきます。

News & Topics

2026年10月10日(土) 第17回オープンキャンパス・市民公開講座を開催



国立がん研究センター
柏キャンパス

OPEN CAMPUS 2026

National Cancer Center Japan

見て、聴いて、体感する、最新のがん診療と最先端のがん研究

10/10 [SAT]
10:00-15:00
外来 1 階
エントランス
ホール

- 市民公開講座などのイベントを開催予定
- 参加費無料

柏キャンパスでは、毎年10月にオープンキャンパス・市民公開講座を開催しています。東病院、先端医療開発センターで行っているがん診療や研究を紹介するとともに、地域の皆さん、患者さんご家族向けの企画もご用意しています。ご参加を心よりお待ちしております。

日 時: 2026年10月10日(土)
10時~15時

会 場: 国立がん研究センター柏キャンパス

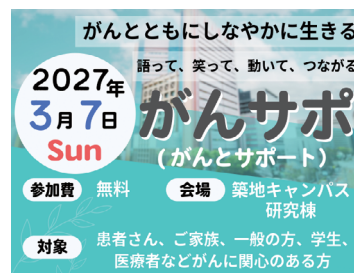
参加費: 無料

対 象: どなたでも
ご参加いただけます



2027年3月7日(日) がんとサポート2027を開催します

中央病院主催「がんとサポート(がんサポ)」は、患者さんやご家族、支援者、医療者が共に学び、語り合うイベントです。当日はセミナーや患者教室、患者・家族サロンなど、多彩なプログラムを予定しています。患者さんやご家族、一般の方、学生、医療者の方など、どなたでも参加いただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。



がんとともにしなやかに生きる
語って、笑って、動いて、つながる

**2027年
3月7日
Sun**

**がんサポ
(がんとサポート)**

参加費 無料 会場 築地キャンパス 研究棟

対象 患者さん、ご家族、一般の方、学生、医療者などががんに関心のある方

能登半島地震に伴う支援活動について 感謝状をいただきました

中央病院と東病院は、2024年1~2月に能登半島地震の被災地支援として、看護師や事務職員計12名を石川県へ派遣しました。これらの支援活動に対し、石川県知事より感謝状が贈られました。国立がん研究センターでは、がん医療を提供するだけでなく、社会に求められる役割を果たしながら、地域や社会への貢献に取り組んでまいります。



左から: 看護部長(撮影当時)、中央病院から派遣した職員(2人目~6人目)、瀬戸中央病院長



左から: 東病院から派遣した職員(1人目、3人目~6人目)、看護部長(2人目、撮影当時)、土井東病院長

つながる想い

現在では一般化した「チーム医療」。国立がん研究センターでも、病院全体が1つの「チーム」として患者さんに真摯に向き合い、仲間を信じて支え合っています。このコーナーでは、当センターが特に何を大切にしているのか、職員がチームワークへの想いを語ります。今回は感染制御室の2人に、想いを聞きました。



(左) 佐藤さん (右) 遠藤さん

小さなことも共有し、
相談し合って
最善を尽くしたい

東病院 感染制御室 院内感染管理者/看護師

遠藤 幸枝

誰もが避けたい感染症ですが、特に免疫力が落ちた患者さんにとっては大敵です。私は感染制御室の看護師として、治療を受ける患者さん、そして働く職員にとって不安となる要因を少しでも取り除きたいとの思いで、院内の感染を引き起こしそうなポイントを確認し、感染症の拡大防止策を講じるため日々知恵を絞っています。

最適な防止策を講じるには、現場の状況把握が不可欠です。看護師として、患者さんに一番

近い立場にある私たちは、病棟や外来で起きていることを掴むセンサーになり、感染制御室と現場をつなげたいと思っています。

どんな小さなことでも共有できるのが良いチームの1つの条件です。私たち看護師が多職種をつなぐ調整役となり、微生物検査担当の佐藤さん、医師、薬剤師と何でも共有し、最善を尽くしています。これからも、患者さんが安心できるよう、この岩を守っていきます。

互いに専門性を発揮し、 感染症の発見と対策に取り組む

東病院 感染制御室 専任検査技師/臨床検査技師

佐藤 剛

臨床検査技師である私の専門は、菌やウイルスの特定です。微生物検査室では日々それに向き合う一方、感染制御室のメンバーとして、院内感染の早期発見や拡大防止へ向けた立案・実施も担っています。

感染拡大防止の要は早期発見にあります。そのために最も重視しているのが、検査時の「違和感」です。数値的に異常になる前に察知できれば、早い対応ができます。

一方、感染拡大防止策を考えるには、原因の特

定が必要です。しかし、検査で感染症の兆候を察知できても、検査室で原因を突き止めるのは困難です。そんなとき、患者さんの環境や嗜好、習慣の把握に努めてくれる遠藤さんほか看護師さんたちは、本当に心強い存在です。

患者さんに対し同じ想いを持ち、お互いに専門性を発揮しながら協働してこそ良いチームです。これからもチーム力で感染症の拡大防止に努めたいと思います。

ALK融合遺伝子陽性がんに 新たな治療の選択肢

がんができた臓器が違って、がんを引き起こす原因が同じであれば、同じ薬で治療できる場合があります。今回、ALK融合遺伝子を持つがんに対して、肺がんなどで使われてきた薬が、がんの種類を問わず使えるようになりました。

国立がん研究センター中央病院 呼吸器内科長

後藤 悌

2003年東京大学医学部卒業。国立がん研究センター中央病院、東京大学医学部附属病院を経て、2025年より呼吸器内科長。胸部悪性腫瘍の診療・治療開発、持続可能ながん医療、AIを活用した情報発信に取り組む。



がんの原因に注目して 治療を決める傾向に

がんには、発生や進行の原因となる遺伝子異常が見つかることがあり、近年では、「どの臓器にできたがんか」だけでなく、「どのような遺伝子異常等ががんを増やしているか」に注目して治療を考えるようになってきました。これは、がんゲノム医療と呼ばれる新しい医療の考え方で、原因となる遺伝子異常の特徴に対して効果が期待できる薬を選択します。

同じ遺伝子異常なら 臓器問わず薬が効く可能性も

今回、中央病院が行った臨床試験は、ALK融合遺伝子を持つがんについてです。ALK融合遺伝子は、ALK遺伝子と別の遺伝子の一部が融合してできた遺伝子のことです。2007年には、世界で初めて、EML4遺伝子と融合したEML4-ALK融合遺伝子が非小細胞肺がんの原因になっていることを当センターの間野博行理事長が発見しました。その後、この融合遺伝子の働きを抑える薬（ALK阻害薬）が薬事承認され、この融

合遺伝子を持つ肺がん患者さんの治療が大きく変わりました。

実はこのALK融合遺伝子は、肺がん以外の患者さんにも見られます。がんの遺伝子パネル検査を受けた患者さんの検査データは、患者さんの同意を得て、当センターに設置されているがんゲノム情報管理センター（C-CAT）に登録され研究に活用されています。そのデータによると120,364例のうち432例（0.36%）にALK融合遺伝子が検出されています（2026年5月15日時点）。割合としては多くありませんが、希少がんや小児がんにも含まれていることが分かりました。

そこで私たちは、肺がん以外にもALK融合遺伝子を持つがんにはALK阻害薬が効果を示すのではないかと考え臨床試験を行いました。その結果、2026年5月、希少がんや小児がんを含む全てのALK融合遺伝子陽性がんの進行・再発例に対して、ALK阻害薬であるアレクチニブが承認され、幅広く使えるようになりました。

数種類のALK阻害薬からアレクチニブが選ばれたのは、効果が期待でき、副作用が比較的少なく使いやすい薬と考えられたためです。これまでの臨床研究で有効性や安全性が示されていたこと

に加え、日本ではリンパ腫で承認・使用実績があったことも理由の一つでした。

小児がんにも 広がる選択肢

今回の臨床試験は、成人の希少がんを対象とするTACKLE（タックル）試験と、小児を対象とするPANDA（パンダ）試験の2つを組み合わせで行われました。

TACKLE試験は、希少がんの治療開発とゲノム医療を推進する産学共同プロジェクト「MASTER KEYプロジェクト」の一環として実施されました。希少がんは患者さんが少ないため、薬の開発が進みにくいという課題があります。MASTER KEYプロジェクトでは、希少がん患者さんの遺伝子異常等に合わせて、すでに他のがんで使われている薬や新しく開発された薬の臨床試験を行っています。

PANDA試験では、小児に対するアレクチニブの安全な用量を決めるために、9名の小児の患者さんに参加していただきました。体が小さい子どもたちに大人と同じ用量で薬を使うことはできません。また、アレクチニブはカプセル剤のため、幼い子どもではうまく飲み

この記事のポイント

- がんの発生した臓器ではなく、原因となる遺伝子異常に注目した「がんゲノム医療」が進展しています。
- 国立がん研究センター中央病院では、ALK融合遺伝子がんを対象とした臨床試験を実施し、その成果が治療薬の承認につながりました。
- ALK融合遺伝子陽性がんでは、がん種を問わずアレクチニブによる治療が受けられるようになり、治療の選択肢が広がりました。



プレスリリースは
こちら



込めない場合があります。そのため当院の小児腫瘍科が小児でも服用できる方法（薬を水に入れて崩し、飲みやすくして服用する方法）を検討して臨床試験を進めました。その結果、2歳未満でも体重6kg以上であればアレクチニブを安全に使えることを確認し、適切な用量を設定することができました。中央病院には、成人の患者さんだけでなく小児の患者さんとその専門医がいることから実現できた臨床試験です。

4分の3の患者さんで 事前想定を上回る 良い結果に

臨床試験の結果は、主に画像検査で判定しました。アレクチニブの服用後の画像検査では、4分の3の患者さんががんの大きさが50%以上縮小していました。また、2歳未満を含む小児の患者さんにも全例で効果が認められ、安全な投与基準が設定されました。

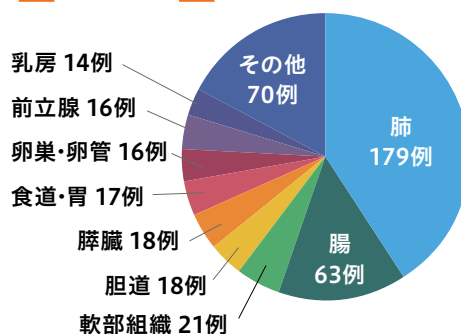
副作用については、非小細胞肺がんの治療時に知られていた副作用と同様であることが分かりました。副作用が強く現れた患者さんには、休薬や減量をすることで対応しました。

これまでの適応



非小細胞肺がん
未分化大細胞リンパ腫

がん種別

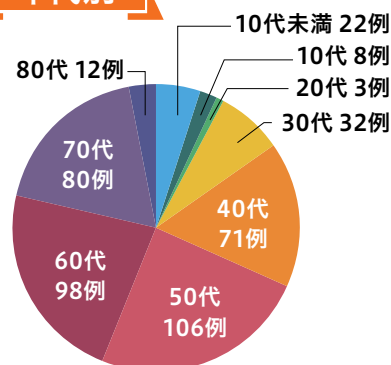


新しい適応

全ての進行・再発固形がん
小児患者（2歳未満を含む）への拡大



年代別



日本のがんにおけるALK融合遺伝子の頻度

がんゲノム情報管理センター（C-CAT）に登録された120,364例の調査（2026年5月15日時点）。ALK融合はさまざまながん種にわたり検出され（432例、0.36%）、小児がんも多く含まれています。

このような良好な結果から、全てのALK融合遺伝子陽性の進行・再発がんではアレクチニブが承認されました。

がんの種類を問わず ALK融合遺伝子を 標的とする 治療薬が承認

今回のALK融合遺伝子に対するアレクチニブは、がん種を問わずALK融合遺伝子陽性の患者さんを対象とした臨床試験に基づき承認された、世界初の事例となりました。

これが実現できた背景には、C-CATのがん診療データベースに、これまで多くの患者さんの診療情報が蓄積されてきたことがあります。ALK融合遺伝子が、希少がんを含むさまざまな臓器に関わっているというデータは、当院をはじめ、臨床試験に関わる医師たちにとって、臓器横断的な臨床試験を行う大きな後押しとなりました。

がんの種類によって、患者さんの数や臨床試験に求められる要件なども異なります。当院では希少がんや小児がんを対象とした研究を実施できる体制があり、さまざまな大学病院とも連携しながら臨床試験を進めることができ

ます。

そして、ALK融合遺伝子陽性の全ての進行・再発がんの患者さんに、治療の選択肢としてアレクチニブを届けられる結果となりました。臨床試験に携わった者として大きな喜びを感じています。ご協力いただいた患者さんやご家族の皆さまに、心より感謝申し上げます。

今後も臓器横断的な 臨床試験や承認が増加

今後、発生している臓器にこだわらず、遺伝子異常等が共通するがんであれば、同じ薬を使えるようになっていくと思います。一方で、がんに関連する遺伝子異常等の研究の重要性が増し、がんゲノム医療はさらに進むでしょう。当院は、患者さんにより良いがん診療をお届けすることと、がん研究を進めることの両方を目指しています。来院された患者さんには、主治医が研究への参加をお願いする場合があります。その際には、ご自身のため、また、将来の患者さんのためにがん診療データベースへの登録や臨床試験などにご協力いただけるとありがたく思います。

みんなでシェアする 暮らしの工夫

テーマ 手足のしびれ

体の変化を知り、自身に合った対策を

手足のしびれは、抗がん剤が末梢神経に影響を与えることで起こります。多くの場合、手足の指先から始まり、治療を重ねることで範囲が広がったり、程度が強くなったりすることもあります。症状の出方には個人差があり、「ピリピリ・ジンジンする」「触った感覚が鈍い」「指先に力が入りにくい」などさまざまです。

薬を休んだり減らしたりすることで和らぐことはありますが、症状が続くこともあります。人によってしびれが出る時期や程度が異なるため、治療を始める前に比べ、ご自身の状態に変化があった場合には病院のスタッフにご相談ください。

薬の種類によって、手足を温めて血行を良くすることで和らぐタイプのしびれや、投与中に冷やすことで進行を抑えられるしびれがあります。グーパー運動、痛くない範囲でのマッサージなどもしびれを和らげる対策として有効です。ご自身の薬や症状に合った対策を医師や看護師に確認してから取り入れましょう。



血行促進にも役立つグーパー運動

便利グッズを生活に取り入れる

しびれによって感覚が鈍くなったり、力が入りにくくなったりすると、普段の生活に影響が出ることもあります。自分に合った便利グッズや補助具を上手に取り入れましょう。

食事の際は、指を通せる補助箸や、滑り止めがついたスプーンが便利です。調理では、熱い鍋に触れても気付きにくく、やけどにつながらることがあるため注意しましょう。包丁を使いにくい時は、カット野菜やフードプロセッサーを活用して負担を減らしましょう。調理中に足へ体重がかかりすぎないように、小さな椅子に座るのもおすすめです。食器は重いと落としやすいため、軽くて割れにくい木製などに変えて

みましょう。

着替えは、大きなボタンやマジックテープ式の服を選ぶとスムーズです。ペットボトルの蓋が開けにくい時は100円ショップなどで買えるオープナーを活用するのも良いでしょう。

足元の感覚が鈍いとつまずきやすくなります。適切なサイズの靴を履く、階段を上り下りする際は手すりを使うなど、転倒に注意しましょう。

しびれを気にして動かないようにすると、関節の動く範囲が狭くなってしまいがちです。運動によってしびれが改善することもあるため、無理のない範囲で運動することをおすすめします。



手先が使いにくいときに役立つ自助具（左：補助箸、右：オープナー）

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、ぜひご活用ください。

今回のテーマ

12. 手足のしびれ 1

13. 手足のしびれ 2



仕事や趣味を諦めず、まずは相談を

手足のしびれによって「パソコン操作がしにくく仕事に支障が出る」「続けてきた趣味が楽しめなくなる」「料理など家事が思うようにできない」など、今までとは違う生活になることに落ち込んでしまうかもしれません。しかし、しびれが出たからといって、仕事や趣味を

諦める必要はありません。病院のスタッフは、患者さんの現在の生活や希望などをお聞きしたうえで、どうすれば生活の質を落とさずに治療を続けられるかを一緒に考えます。工夫をしながらしびれと上手に付き合っていく方法を見つけていきましょう。



今回潜入するのは…

臨床検査科 検体検査室

病院では一日約680名、1000件ほどの採血が実施されています。その血液は一体どこへ運ばれているのでしょうか？約160項目の血液検査を行う検体検査室に潜入してみましょう！

Step
1



採血室から検査室へ

採血した血液は専用の搬送システムで検査室へ。急いで測定する検査項目がある場合はエアシューターで素早く運びます。

Step
2



検体受付・確認

到着した検体を受付し、検査内容に応じた準備を行います。検査によっては、血液を固まらせたり遠心分離したりするため、測定までに時間がかかります。こうした前処理も、正確な結果を得るための大切な工程です。



Step
3



自動分析装置で測定

検体は自動で各分析装置へ運ばれ、必要な検査項目を測定します。現在は多くの工程が自動化されており、検体の振り分けから測定、保管まで効率的に行われています。

Step
4



臨床検査技師による結果確認

異常値や前回値との違いを確認し、必要に応じて再測定します。

臨床検査技師って どんな仕事？

採血や血液検査、輸血検査、病理検査、生理検査など幅広い検査に関わる専門職です。診断や治療を支えるデータの質を守っています。

なぜ早く 結果が出るの？

自動搬送システムや自動分析装置を活用し、多くの検体を効率よく処理しています。自動化は、迅速化だけでなく、検査の正確性向上にも役立っています。



Step
5

電子カルテへ反映・ 診察へ

確認後、結果は電子カルテへ反映され、診察や治療方針の判断に使われます。採血から結果報告までには通常1時間程度かかりますが、その裏では多くの工程と確認作業が行われています。

まとめ



臨床検査科では、測定結果にぶれが出ないように、精度管理を徹底していました。外部精度管理調査にも参加し、国際標準規格である「ISO 15189」の認定を取得するなど、信頼できる結果をお届けできるよう、検査の質を保つ取り組みを続けていました！



お金に関する 制度



**治療には
どんな費用が
かかりますか？**



Answer

治療には、さまざまな費用が必要になります。健康保険などの公的医療保険で負担を軽くできる費用には、診察や検査、入院、手術、薬物療法などにかかる費用があります。これらは「医療費」に該当します。

一方で、自己負担になる費用として見落とせないのが「医療費以外のお金」です。通院時の交通費、入院時の差額ベッド代や食事代のほか、医療用ウィッグ、開発中の試験的な治療法や薬などの費用があります。

医療費に該当しなくても、就業や収入、身体の状態などに応じて、給付金などの支援制度が利用できる費用もあります。活用できる制度があるか、がん相談支援センターへ相談してみましょう。



**費用の負担を
軽くするために、
どんな制度がありますか？**



Answer

患者さんの経済的な負担を和らげるために、さまざまな制度があります。ここでは主な制度をご紹介します。

- **高額療養費制度**：1か月に支払った保険診療の自己負担額が、年齢や所得に応じた自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額が払い戻される制度です。2026年8月からは年間上限も設けられています。マイナ保険証を利用し限度額情報の提供に同意すると、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。
- **医療費控除**：1年間で支払った医療費が一定額を超えた場合、翌年に確定申告をすることで税金が戻ってきます。通院に使った公共交通機関の交通費も対象です。
- **傷病手当金**：治療のために仕事を休んだ場合、条件を満たすと給料が出ない期間の生活費（給料の約3分の2）が最長1年6か月間支給される制度です。

このほか、「介護保険」や「障害年金」など、年齢や状況に合わせた選択肢があります。



**お金の不安について
相談できる場所がありますか？**



Answer

「医療費が払えるか心配」「自分に当てはまる制度が分からない」というときには、各医療機関のがん相談支援センターや、各自治体の相談窓口に見学してみましょう。専門家が、あなたが使える公的制度や自治体の独自サポートを提案してくれます。

一人で抱え込んで無理をしたり、治療を諦めたりする必要はありません。まずは気軽に相談窓口を利用してみてください。

食から治療を応援します

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、作ることが楽しみとなるように、がんと食事に携わる全ての人へ、チアー（応援）を送ります。今回は、消化管の手術後で、食事の内容には特に制限がなく、体重を増やしたいが1回の食事量には配慮している方へおすすめなメニューを紹介します。

さばトマトにゅうめん 栄養量（1人分）

エネルギー：262kcal たんぱく質：14.8g 脂質：6.8g 食塩：1.4g

※栄養量は、さば缶詰（固形量50g/1人分）で算出 ※めんつゆの4割を摂取したものとして算出



※赤みはトマトによるもので辛みはありません

材料（2人分）

そうめん（乾燥）——80g お好みで
 さば缶詰（味付）——1缶（固形量100g） 小ねぎ、みょうがなど——適宜
 トマト——中 1/2 個
 みりん——小さじ 2
 ★ 麺つゆ（3倍濃縮）——大さじ 1/2
 水——100ml

作り方

- 1 そうめんは半分の長さに折り、表示時間通りに茹でる。流水で洗い、器に盛り付けておく。
- 2 トマトは半分に切り、おろし金で皮を上にしてすりおろす。
- 3 鍋にさば缶詰（汁ごと）と、2を入れて加熱する。
- 4 さばを一口大に崩しながら加熱し、ふつふつしてきたら★を入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 器に盛り付けたそうめんに4を入れ、完成。（お好みで、小ねぎやみょうがなど、季節の薬味を入れてもおいしく召し上がれます）



- そうめんを半分に折ることで、つるつると口に入る一口量が減るため、早食い予防につながります。
- 食べられる分を盛り付けることで、見た目の量的な負担感が減ります。また、残りは時間帯をずらして食べることも可能です。
- さば缶を使うことで、調理の手間が少なく簡単です。
- ひと煮立ちしたものを夏場は冷蔵庫で冷やし、さばトマトそうめんとして召し上がるのもおすすめです。

梅香るさっぱりポトフ 栄養量（1人分）

エネルギー：57kcal たんぱく質：4.8g 脂質：0.4g

食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

じゃがいも——中 1/2 個
 にんじん——20g（1かけ）
 白菜——1/2 枚
 玉ねぎ——中 1/4 個
 ツナ缶——1 缶
 ブロッコリー——50g（1かけ）
 練り梅——4g
 ★ 水——200ml
 コンソメ顆粒——小さじ 1
 ローリエ——1 枚程度

作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。にんじんは、皮をむいて一口大の乱切りにする。白菜は、ざく切り（4～5cm程度）にする。玉ねぎは、1cm幅のくし切りにする。ブロッコリーは、小房に分けておく。
- 2 鍋に1とツナ、★の調味料を入れて加熱する。フツフツしてきたら弱火にし、ゆっくり火を通す。
- 3 じゃがいもに火が通ったら、器に盛り付け、完成。



- 冷凍野菜を使うと、調理の手間が少なく簡単です。
- 残りはカレーやシチューにしてもおいしく召し上がれます。
- ツナ缶の汁気が気になる方は、汁気を切って調理してもおいしくいただけます。



東病院栄養管理室主催の「柏の薬料理教室」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！



先生、手術や外来診療の日は
いつも昼ご飯を食べているんですか？



医師

実は、手術の日は昼食の時間が遅くなることも多いんです。長いときは8時間ずっと立ちっぱなしで手術をしますの。

8時間も！ それは確かに食べられないですね…



医師

手術支援ロボットを用いて、座って手術することもあります。細かい操作を行うので集中力が必要なんです。私の場合、空腹の方が集中しやすいと感じることもあります。



手術支援ロボットを用いた手術の様子

空腹でフラフラになったりしませんか？



医師

患者さんやご家族からも心配していただくのですが、手術や外来が終わった後にしっかり食べるので大丈夫ですよ。気にかけてくれて、ありがとうございます！

健康管理で心がけていることはありますか？



医師

睡眠時間だけは死守しています！ 手術前夜は必ず6時間以上寝ます。あとは睡眠を邪魔されないよう夜はスマートフォンの着信音を消します。友人には返事が遅いと怒られますが、患者さんに元気に向き合うために必要な準備の時間だと思っています。

患者さんのために、まず先生自身が
元気であることも大切ですね。



先生！ 当直（夜間・休日の担当勤務）の日は
どんなお仕事をしていますか？



医師

夜間や休日に急変した患者さんの診療の対応をしています。他の科の医師や看護師などさまざまな部署と協力して、安心して治療を受けてもらえるよう心がけています。



多職種と連携した診療体制

特に気を付けていることはありますか？



医師

限られた時間と情報の中で判断するので、小さな変化を見逃さないようにしています。夜間や休日は不安を抱えて来院される方も多いため、分かりやすい説明を心がけ、スピードと安全・安心の両立を意識しています。

夜や休日だからこそその気配りがあるんですね。
大変そう…。



医師

そうですね。でも、患者さんの力になれたと感じるから、やりがいがありますよ。当直で診た患者さんが後日院内で元気に歩く姿を見たり、笑顔で声をかけてくれるとすごくうれしいんです！

患者さんの笑顔がパワーになるんですね！
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!

大腿四頭筋／臀筋

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

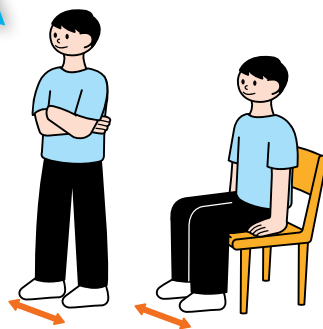
その日の体調に合わせ、運動内容を調整しましょう。

ホームエクササイズの動画ははこちらから



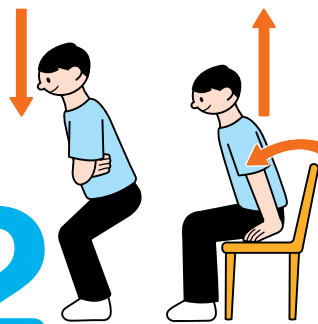
考案：中央病院・東病院 リハビリテーション室

1



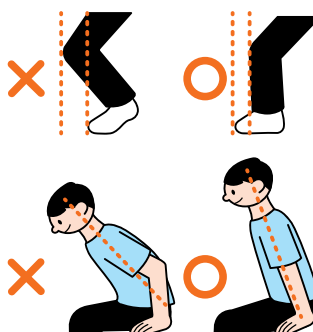
足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。(椅子版) 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開きます。

2



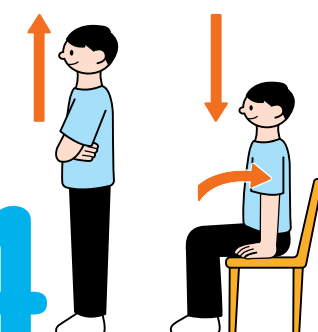
お尻を後ろに引くように、膝を軽く曲げます。(椅子版) 上半身を少し前に傾け、立ち上がります。

3



膝がつま先より前に出ず、上半身が曲がりすぎないように注意しましょう。(椅子版) 両手で体を支えると安全です。

4



ゆっくり元の姿勢に戻します。息をこらえないように「いーち、にーい」と数えながら行い、10回繰り返しましょう。

まちがいさがし

まちがいを
7
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

電話番号（築地キャンパス）：03-3547-5333

E-MAIL：nccifu@ncc.go.jp

電話番号（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 女性のズボンの柄 ② 手前の男性の服 ③ 噴水のアヒル ④ 奥から2番目、ランナーのサングラス ⑤ 左奥の木の本数
⑥ 東京タワー ⑦ 右から2番目、ビルの窓の数



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

電話番号：03-3542-2511（代表）

東病院

〒277-8577

千葉県柏市柏の葉6-5-1

電話番号：04-7133-1111（代表）