

組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していく手助けにと活動をしています。

対応できた事例

庭の草むしり 〈依頼者：80代女性〉



「高齢で持病もあり、自分で困難」とのことでの庭の草むしりを行いました。直前まで降っていた雨も止み、無事作業ができました。きれいになった庭を見て「本当に助かります」と喜んでいただけました。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるよう有償になっていました。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

有償ボランティア	
30分	300円
1時間	600円
・交通費として1km	20円
利用者宅 ⇄ 協力者宅	
・機械持込	1回 500円

血管毒性 (cancer therapy-related cardiovascular toxicity: CTR-CVT) です。

近年、がんの診断・治療技術は飛躍的な進歩を遂げています。かつては治癒が難しいとされたがんも、現在では多くの方が長期にわたって生存できるようになりました。わが国のがん患者さんの5年生存率は年々向上しており、がんを経験した「がんサバイバー」と呼ばれる方は、今や500万人を超えると推計されています。

しかし、がんを克服する方が増えた一方で、新たな課題も明らかになってきました。それが、がん治療が心臓や血管に及ぼす影響、いわゆる「がん治療関連心血管毒性 (cancer therapy-related cardio

も少なからずダメージを与えてしまいます。この副作用は、単に体調を崩すだけでなく、心不全などの重大な合併症を引き起こしたり、本来受けるべき有効ながん治療を中断せざるを得なくなったりする原因にもなります。

治療後数年経つてから現れるリスク

意外に思われるかもしれません、心管への影響は治療中だけではありません。治療が終わってから数年、あるいは十数年という長い年月を経てから現れる「晩期合併症」も存在します。

例えば乳がんの患者さんの場合、近年の治療成績の向上により、乳がんそのもので亡くなる方は減っています。しかし、診断から10年以上が経過すると、血管のトラブルのうち、特に有病率が高い

「はじめに・がん治療の進歩と心臓への影響」

2026.2月号
医療相談室

がんと心臓の健やかな関係を目指して

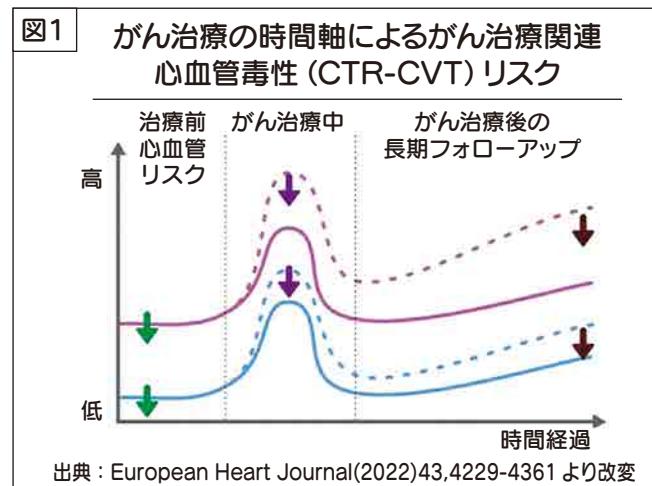
「腫瘍循環器学」が支える新しいがん治療

データもあります。せっかくがんを完治させても、その後の心臓の病気で生活の質を落としたり、命を落としたりしては元も子もありません。

こうした背景から、がん治療の開始から治療中、そして治療終了後まで、一直貫して心臓を守り続ける「腫瘍循環器」という分野が重要視されています。当院でも、2024年4月より「腫瘍循環器外来」を開設し、患者さんが安心してがん治療を完遂し、その後の生活を健やかに送れるようサポートを行っています。



利根中央病院
循環器センター 医長
山口 実穂



注意したい3つの疾患… 心不全・心房細動・高血圧

がん治療に関連して起こりやすい心血管のトラブルのうち、特に有病率が高くて亡くなる方の割合が高くなるという

がんそのものよりも、心血管疾患によつて亡くなる方の割合が高くなるとい

うの治療成績の向上により、乳がんそのもので亡くなる方は減っています。しか

し、診断から10年以上が経過すると、乳

がんそのものよりも、心血管疾患によつて亡くなる方の割合が高くなるとい

うの治療成績の向上により、乳がんそのもので亡くなる方は減っています。しか

し、診断から10年以上が経過すると、乳

がんそのものよりも、心血管疾患によつて亡くなる方の割合が高くなるとい

うの治療成績の向上により、乳がんそのもので亡くなる方は減っています。しか

し、診断から10年以上が経過すると、乳

がんそのものよりも、心血管疾患によつて亡くなる方の割合が高くなるとい

うの治療成績の向上により、乳がんそのもので亡くなる方は減っています。しか

① 心不全・心機能障害

「がん」と「心不全」には、実は深い関わりがあります。どちらも、加齢、喫煙、不規則な生活習慣などが共通のリスク因子であり、互いに発症を促進し合う「がん心臓連関」という関係が指摘されています。

特定の抗がん薬（アントラサイクリン系、抗HER2薬、免疫チェックポイント阻害薬など）や胸部への放射線治療などは、心臓のポンプ機能を低下させることがあります。

● サイン…以前は平気だった動作で息が切れる、足がむくむ、疲れやすいといった症状には注意が必要です。

② 心房細動（不整脈の一つ）

心臓が細かく震え、リズムが乱れる「心房細動」も、がん患者さんに多く見られます。がんによる全身の炎症や、栄養状態の低下、自律神経の変化などが原因となります。

● サイン…動悸（胸がドキドキする）、息切れ、胸の不快感など。無症状の場合もありますが、放置すると心不全や、重い後遺症を残す脳梗塞の原因にもなります。

③ 高血圧

多くの種類の抗がん薬やホルモン療法が血圧に影響を与えるため、治療中はもちろん、治療が終わつた後も長期的な血圧管理が欠かせません。

また、高血圧自体ががん（腎がんや大腸がんなど）の発症リスクを高めることも分かっています。

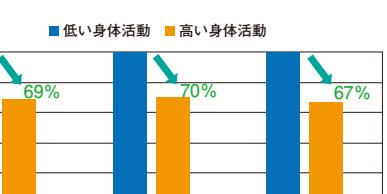
ご相談ください ご相談ください

がんの治療中に「少し息が苦しいけれど、治療の副作用だから仕方ない」と我慢してしまった方は少なくありません。しかし、それは心臓からの大切なサインかもしれません。

もし、治療中や治療後の方で、息切れ、動悸、むくみ、あるいは急な血圧の上昇など、気になる症状があれば、どんなに些細なことでも構いませんので、早めに主治医や当院の腫瘍循環器外来にご相談ください。特に自覚症状がない場合でも、「将来の心臓が心配」といった不安に寄り添い、適切なモニタリングを行っていくことが私たちの役割です。

がんと心臓、どちらの病氣にも負けないづくりを、私たちと一緒に目指していきましょう。

図2 適切な運動ががんによる死亡リスクを軽減



出典：がん患者、サバイバーのための心臓リハビリテーションを考慮した運動療法：腫瘍循環器リハビリテーションジャパンハートクラブ
<https://www.npo-jhc.org/image/pdf/gan.pdf>

班会・サークル活動

川場支部 中野班

昭和東・南支部合同 ゲートボールクラブ



毎月15人ほどが午前中に集まって、楽しんでいます。30年前からこの活動をしていて、最高齢者は97歳の方です。皆元気に活動しています。

昭和南支部 野ばら会



歯科職員によるオーラルフレイルの勉強会を開催しました。口腔内の細菌を採取してすぐ検査・結果について話が聞け、勉強になりました。

川場支部 中野班



年に1度実施している尿検査をみんなでしました。「思ったより塩分が多く出なかったね」「いいじゃない」と結果を見せ合いました。

まちかど健康チェック

池田支部



池田地区文化祭にて4種類の健康チェックを行いました。「血管年齢なんてやったことないね」と初めての方にも丁寧な結果説明がされ喜ばれました。

高山支部



3種類の健康チェックを温泉施設で実施。常連の方も、初めての方も「気を付けなきゃな~」「いい結果が出た」と楽しんでもらえました。

支部企画

水上支部 健康お楽しみ会



健康チェック後、ハーモニカ演奏をみんなで楽しみました。リクエスト曲にも応えていただき「懐かしい!」「色々思い出して涙が出る」と大満足の企画でした。

生協 ハート市

出店者大募集!

日時 2月7日(土)10:00~11:00 販売予定 干し芋、生しいたけ、りんごチップ、じゃがいも、大根、二十日大根、ほうれん草、水菜、小松菜、カステラ
会場 とね虹の里 ※雨天、雪中止

みんなの食堂 にぎわい広場

限定 だれでも 50食 無料

2月14日(土)11:30~12:30 予約不要
場所 利根保健生協 本部 2階ホール

フードドライブ「おすそわけ」&相談会

日時 2月21日(土) 10:00~無くなり次第終了
対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯

☆食品、日用品など随时募集中です。みなさまのご厚意が、たくさんの方に喜ばれています!
☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置

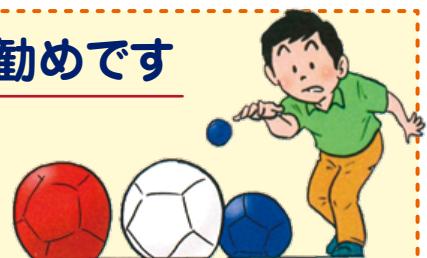
どこに相談したらいいかわからない「お悩み」「困りごと」なんでもご相談ください。
解決に向けた支援やアドバイスなどサポートいたします。お気軽にお声がけください。

●生協ハート市 ●みんなの食堂にぎわい広場 ●フードドライブ「おすそわけ」&相談会 ●ボッチャしませんか ●お友だち募集中!!

上記企画・お知らせに関する申込先、お問い合わせ先
生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

班会やサークルにお勧めです

ボッチャ しませんか!



全世界で愛好され、パラリンピックの正式種目として採用されています。今では、老人会や福祉施設での室内レクリエーションの1つとして大人気。

基本ルール

赤と青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールへ、いかに近づけるかを競います。



●6畳以上のスペースがあれば楽しめます!道具もお貸しできます。
●ルールなど簡単な説明書もお貸しできます。

ご希望やご不明な点などございましたら、下記までお問合せください。

LINE お友だち 募集

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。ご登録いただくとスムーズに利根保健生協のホームページにアクセスができ、これまでの利根の保健の閲覧も可能です。



作品募集



今月は43件のご応募ありがとうございました。
連続して同じ方の作品を掲載しないこととしています、ご了承ください。
なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。
また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

利根保健生協「なかまの作品係」

沼田市上原町 坂田佳子(夢の会)
沼田市上原町 吉原光由(夢の会)

沼田市上原町 吉原光由(夢の会)

クマが聞く私はどこに住めばいい
米国と米穀などで年が暮れ
ガラケーで充分足りり高齢者

兄が送りし新米を研ぐ
山の田を思い出しますふるさとの
みなかみ町月夜野 林 いくじ

貨物車の通り過ぎる音夜半なり
働く方に感謝湧きくる
雨上がりふと見上げると虹の橋

正座して吾に挑みし四歳の
口真一文字に上毛かるた
川場村生品

神無月旅立つきみのその笑顔
ここにきざみ永久に祈らん
沼田市高橋場町 和田ひとみ

朝焼けの山々拌み蟬の声聴く
沼田市柳町 松島 光江
初句会友の氣風を座に学ぶ
川場村生品 乗原あや子

短歌

初風や赤子の吐息匂やかに
初撮りに誕生餅の稚一步
花かるた姫の真似して札合はせ
沼田市横塚町 宮田 君子

沼田市横塚町 宮田 君子
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江

沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江
沼田市高橋場町 沼田市柳町 松島 光江

なかまの作品

