

# とちぎなんびょうサポート 第21号

とちぎ難病相談支援センター

今年もインフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。手洗いうがいを心掛けて、元気に過ごしていきましょう♪

## 医療相談

当センターでは医療についての悩みや不安などについて、専門医による個別の相談をお受けしています。

面談、電話、オンラインでの相談が可能です。疾患毎に相談日が決まっていますので、詳しくはとちぎ難病相談支援センター(028-623-6113)へお問合せください。



拠点病院（国際医療福祉大学病院、獨協医科大学病院、自治医科大学附属病院）のご協力により実施しております。

### 医療相談から「なるほど！！」

- 最近、**家庭用血圧測定器**は様々なものが販売されていますが、出来れば上腕での測定が望ましいですよ。実は平均値や治療の数値などはすべて上腕での測定値で、手首でのエビデンスはありません。もし購入する際は、**上腕がお勧めです。**  
（循環器系疾患 医療相談より）
- **パーキンソン病のリハビリ**は、今まで通り**日常生活が送れるように動くこと**がリハビリですよ。頑張りすぎないことも大切です。  
（神経・筋疾患 医療相談より）

その他、ご自身の病気・治療・日常生活など相談される方が多くいらっしゃいます。

### 《今後の予定》

10月～3月は**自治医科大学附属病院のご協力**により実施します。

12月15日(金)	骨・関節系	塩入央尚先生（整形外科）
12月21日(木)	免疫系	釜田康行先生（アレルギー・リウマチ科）
1月11日(木)	血液系	山本千裕先生（血液科）
1月23日(火)	呼吸器系	佐藤春菜先生（呼吸器内科）
2月8日(木)	消化器系	小野友輔先生（消化器内科）
2月26日(月)	神経・筋	小出玲爾先生（脳神経内科）
3月1日(金)	骨・関節系	半田美樹子先生（整形外科）

詳しくは栃木県HPもしくは、とちぎ難病相談支援センターへご連絡ください。



# ピア・サポーター

とちぎ難病相談支援センターでは、難病相談支援員(保健師・看護師等)の他、**難病ピア・サポーター**が常駐しています。

ピア・サポーターのピアとは、“仲間”【Peer】という意味です。

難病ピア・サポーター自身も難病を抱えています。

難病である者同士だから悩みを分かち合える、同じ経験をした人からの一言が心の支えになるということがあります。1人で抱えこまずにご相談ください！

担当日	担当ピア・サポーター／得意分野
月曜日	免疫系疾患 男性 神経系・免疫系・痛みについて
火曜日	免疫系疾患 女性 日常生活の知恵と工夫（セルフケア）
水曜日	免疫系疾患 女性 よりよいケア 暮らしの困りごと等
木曜日	肝臓系疾患 女性 介護・高齢者（社会福祉）口腔ケア等 よろず相談
金曜日	視覚系疾患 男性 音声パソコン、患者会活動、生活の工夫等

## センターへの相談内容

【難病相談支援員へ】  
申請ってどうしたらいいの？  
この病気について知りたい  
仕事について相談したい  
医療相談をうけてみたい  
難病患者さんと交流したい



【ピア・サポーターへ】  
話を聞いてほしい  
日常生活の工夫は？  
同じ病気の人と話がしたい  
難病患者さんと交流したい

どのようなことでも抱え込まずご相談ください★

とちぎ難病相談支援センター  
〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1  
とちぎ健康の森 とちぎ健康づくりセンター 1階  
TEL 028-623-6113 FAX 028-623-6100  
Mail [nanbyou@royal.ocn.ne.jp](mailto:nanbyou@royal.ocn.ne.jp)  
とちぎ難病相談支援センター  
ホームページはこちら⇒⇒⇒⇒⇒

