



# すいれん

とちぎなんびょうサポート30号  
令和8年1月発行  
とちぎ難病相談支援センター

新しい年を迎えました。年末年始で頑張りすぎていませんか？  
寒く乾燥した日々が続きますが、新年度に向けて少しずつ準備を  
していきましょう。

## 1月～3月の日程

### 難病医療相談

医療についての悩みや不安  
など、専門医による個別相談

1月15日(木)PM 神経・筋疾患

22日(木)PM 骨・関節系

♪ 相談時間25分間・要予約 ♪

### 疾患グループ別交流会

～同じような疾患の交流会～

1月13日 視覚、聴覚・平衡機能、耳鼻科

2月10日 神経・筋

25日 消化器

3月10日 免疫(膠原病)

♪ 毎月第2火曜日・偶数月第4水曜日 ♪

10:30～12:00

### 患者・家族交流会(サロン)

～難病患者・家族の交流会～

1月26日(月)

3月24日(火)

♪ 奇数月24日(お休みの場合は翌開所日) ♪

10:30～12:00



年間をとおして  
実施しています



### 就労に関する相談

難病患者の就労に関する相談

難病相談支援員との相談:随時

ハローワークとの連携:完全予約制

### 難病相談 対面(予約制)・電話(随時)

難病相談支援員やピア・サポーター\*による相談

土日・祝日・年末年始を除く月曜日～金曜日

10:00～12:00/13:00～16:00

\* 難病の患者・家族と同じ立場でともに考える仲間 (裏面参照)

### 展示・貸し出し

難病に関する

資料や図書、

日常生活用具の

展示・貸し出し

# 難病ピア・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(看護師・保健師)の他、難病ピア・サポーターが常駐しています。

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♡

担当曜日	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 メンタルヘルスケアなど
木曜日	肝臓系疾患 女性 介護・高齢者(社会福祉)、口腔ケアなど
金曜日	視覚系疾患 男性 視覚障害者が使えるアプリ、患者会活動、 視覚障害者の生活の工夫



2026年度は難病ピア・サポーター養成研修が予定されています。  
日程等については決まり次第、県ホームページに掲載されます。

今年度の機関紙もこの号で一区切りとなります。  
一年間、お読みいただきありがとうございました。  
風邪とインフルエンザ、新型コロナなど、色々な感染症が流行しています。  
うがい、手洗い、保温で予防しましょう。



とちぎ難病相談支援センター 宇都宮市駒生町3337-1

祝日を除く月曜～金曜 10時～12時/13時～16時

電話:028-623-6113 メール:[nanbyou@royal.ocn.ne.jp](mailto:nanbyou@royal.ocn.ne.jp) ⇒

