



# 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づ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・サポートー\*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) ⇒

