



すいれん

とちぎなんびょうサポート33号
令和8年10月発行
とちぎ難病相談支援センター



第20回 なんびょうサポートとちぎのつどい

報告

難病の普及・啓発を目的としたイベントを行いました。

難病患者さんが自らの体験を
発表してくれました 🎤



YouTubeで
活動しています

YouTubeリンク



なん
び
ょう
サ
ポ
ー
ト
と
ち
ぎ
の
つ
ど
い



Eyetoneの
お二人による、
難病への向き
合い方のお話
とコンサート

機器の展示、体験

レッツチャット



TCスキャン

夏の疲れが残っている今、注意が必要

秋バテは、夏から秋にかけて疲れが残る時期に、寒暖差や気圧変動、冷房や冷たい飲食による内臓の冷えが重なることで、自律神経のバランスが崩れて生じる**季節性の体調不良**です。

秋バテ対策

- ◆ 規則正しい生活
- ◆ 睡眠の質の向上
- ◆ 栄養バランスの良い食事
- ◆ ストレスをためない
- ◆ 適度な運動

秋なのに
まだ暑い！





難病ピア・サポーターが相談を受けています

難病ピア・サポーターとは

ピアとは「仲間」、サポートとは「支援」という意味です。
ピア・サポートとは、体験を共有しともに考えることです。
仲間ならではの支援ができるところに大きな意味があります。

病気のこと
家族にも言えなくて…
孤独なんです。

同じ病気の人も
いるんですね。
話してみたい。

ずっとプレドニンを
飲んでいて、一生飲み続けるのか
と思うと不安なんです。

あなたもそうなんですか。少し安心
しました。またかけて良いですか？

難病ピア・サポーター養成研修会
を受講した方が常置ピアとなり、
曜日替わりで日常生活などの
相談を受けています。

患者・家族交流会(サロン)

～難病患者・家族の交流会～

11月24日(火)

♪ 奇数月24日・翌開設日 ♪

10:30～12:00

疾患グループ別交流会

～ピア・サポーターによる患者・家族交流会～

10月13日(火) 骨・関節系

28日(水) 皮膚・結合組織系

11月10日(火) 呼吸器系、代謝系、染色体、遺伝子

12月 8日(火) 血液系、内分泌系

23日(水) 循環器系、腎・泌尿器系

♪ 毎月第2火曜日・偶数月第4水曜日 ♪

10:30～12:00

難病医療相談

専門医による個別相談

10月 5日(月)AM 神経・筋疾患

8日(木)PM 皮膚・結合組織系

11月13日(金)AM 呼吸器系

17日(火)AM 血液系

12月 2日(水)AM 内分泌系

3日(木)PM 神経・筋疾患

♪ 相談時間25分間・要予約 ♪

10～12月の予定



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

※年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです

電話:028-23-6113 メール:nanbyou@royal.ocn.ne.jp

QR

