



TOKACHINO
と ち か ち

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2021.6
Vol.68

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

総合周産期母子医療センター 胎児心エコーを始めました!



CONTENTS

特集	総合周産期母子医療センター 胎児心エコーを始めました! ……	02
	帯広厚生病院 YouTubeチャンネルのご紹介 ……	05
	血液検査でわかること 腫瘍マーカーってなに? ……	06
	うどんうあどばいす ……	07
	からだがよろこぶレシピ ……	08
	健康ひろばポスター展開催報告 ……	09
	LINEサービス・人間ドックのご案内 ……	10
	HOSPITAL INFORMATION ……	11

帯広厚生病院の最新情報は、ホームページ、SNSをチェック!!



帯広厚生病院
ホームページ



帯広厚生病院
公式 Facebook



帯広厚生病院
公式 Instagram



帯広厚生病院
YouTube
チャンネル



帯広厚生病院
臨床研修センター
ブログ

特集

総合周産期母子医療センター

胎児心エコー を始めました!

はじめに

胎児心エコー検査はお腹の赤ちゃんに生まれつき心臓病がないか調べる胎児診断スクリーニングに有用な検査です。

帯広厚生病院では2019年11月にワーキンググループを設立して準備を進めてきました。

この度、全ての準備が整い胎児心エコー検査を開始致します。

小児循環器専門医の指導のもと十分なトレーニングを積んだ専任技師が担当しておりますので安心してご利用ください。



① 胎児心エコーとは

胎児心エコーはお腹にエコーをあて、赤ちゃん(胎児)の心臓の構造異常・機能異常・脈の異常などを詳細に調べる検査です。大事な赤ちゃんを救うため多くのお母さんになられる方にお勧めしています。

② 胎児心エコー検査の目的

生まれつきの心臓病は、およそ100人に1人です。その中には重症の心臓病もあり、生後まもない時期にショックとなり早期に手術をしないと助けられない赤ちゃんがいます。生まれる前にそれが分かっていると十分な用意ができ、手術成績も良くなって救命率も上がります。また合併症も少なくなることが報告されています。



③ 胎児心エコーの検査時期

当院では妊娠20週～30週をお勧めしております。

④ 胎児心エコーの方法と判定について

通常の妊婦検診と同じようにエコーを用いた検査です。胎児心エコーの専任技師が15～20分ほどかけて、お腹の赤ちゃんの心臓を中心とした画像をチェック項目に従って収集します。画像は保存され小児循環器専門医が最終的な異常の有無、疑いの有無の判定をします。



⑤ 胎児心エコーの限界について

胎児の小さな心臓の検査ですので、限界があります。検査を受けられても小さな心臓の穴、軽度の狭窄などは見逃すこともあり、また見つけにくい心臓病もあります。脈の乱れ(不整脈)や弁の逆流、心臓の動き(心機能)の問題など検査後に起こってくる異常もあります。

⑥ 帯広厚生病院で検査を受けるには

完全予約制となっております。定期受診の際にGブロック受付で直接お申込みいただくか、電話予約は0155-65-0126(受付8:30~16:00)に「胎児心エコー・スクリーニング検査申込み」とお伝えください。



⑦ ワーキンググループメンバー(2020年度)

産科、小児科、関係診療科、看護師、助産師、診療放射線技師(エコー担当)、事務員など多職種が連携し、チーム医療に取り組んでいます。

産科医師:服部、松宮

小児科医師:衣川、伊藤

看護師:三浦、三守、平崎

診療放射線技師:中村、佐藤(一)

事務員:宮川、桃井



文責:中村(医療技術部放射線技術科)
監修:衣川(小児科)



理学療法士が教える、コロナ禍における自宅での運動不足解消方法

の動画を作成し、**帯広厚生病院YouTubeチャンネル**にて公開しました!!



外出自粛等の影響もあり、運動不足になっていませんか？
「運動したいけど場所がない」「どんな運動が効果的かわからない」と悩んでいる方に、「理学療法士が教える、お家でできる運動不足解消」をテーマにした動画を作りました。
簡単なので動画を見ながら是非やってみてください。

動画は下記URL、QRコードを読み取るか、YouTubeにて「帯広厚生病院」と検索してください。
【URL】https://youtu.be/w_IDF_GbPGs

【QRコード】



YouTube



今後も様々な動画を作成し公開していきますので是非チャンネル登録をお願いします！



血液検査でわかること

腫瘍マーカーってなに？



腫瘍マーカーは、がん細胞によって作られる物質で、血液検査などでそれを測定し、がんの診断や治療効果をみる上で参考になります。

ただ、早期のがんについては、血液中に腫瘍マーカーが現れてこないといった弱点があります。(但し、PSAについては、前立腺がんの早期発見に有用な腫瘍マーカーです。)

腫瘍マーカーの目的は？

進行がんの発見

がんの治療効果の判定

がんの再発の監視

主な腫瘍マーカー

腫瘍マーカー	基準範囲	単位	主な適用*
CEA	5.0以下	ng/mL	消化器系がん・肺がん
AFP	20.0以下	ng/mL	肝臓がん・その他の消化器がん
CA125	35以下	U/mL	卵巣がん・膵がん
CA19-9	37以下	U/mL	膵がん・その他の消化器系がん
SCC	1.5以下	ng/mL	子宮頸部・肺・頭頸部・食道等の扁平上皮癌
PSA	4.00以下	ng/mL	前立腺がん
CYFRA	2.1以下	ng/mL	肺がん(扁平上皮癌・非小細胞癌)・卵巣がん・乳がん
NSE	16.3以下	ng/mL	神経内分泌腫瘍・肺がん(小細胞癌)
ProGRP	80.9以下	pg/mL	肺がん(小細胞癌)

*他のがんでも上昇することがあります。

腫瘍マーカーの特性

①腫瘍マーカーは良性の疾患でも上昇することがあります。

PSA : 前立腺肥大・前立腺炎でも上昇

CA19-9 : 慢性膵炎・胆管炎でも上昇

②腫瘍マーカーだけでは、発生臓器を特定することが困難なことがあります。

CEA : 消化器がん・肺がん以外の多くのがんでも上昇

CA19-9 : 膵がん・消化器がん以外の肺がん・乳がん・卵巣がんでも上昇

③腫瘍マーカーは進行がんでも血中に出現しないことがあります。

膵がん等は、がんがかなり進行していても、あまり上昇しないことがあります。

主に進行がん発見のきっかけとなる腫瘍マーカーですが、良性の疾患の可能性や、がんの発生臓器を特定するためには、CTやMRI、超音波検査や内視鏡検査といった画像診断等の他の検査も併用する必要があります。

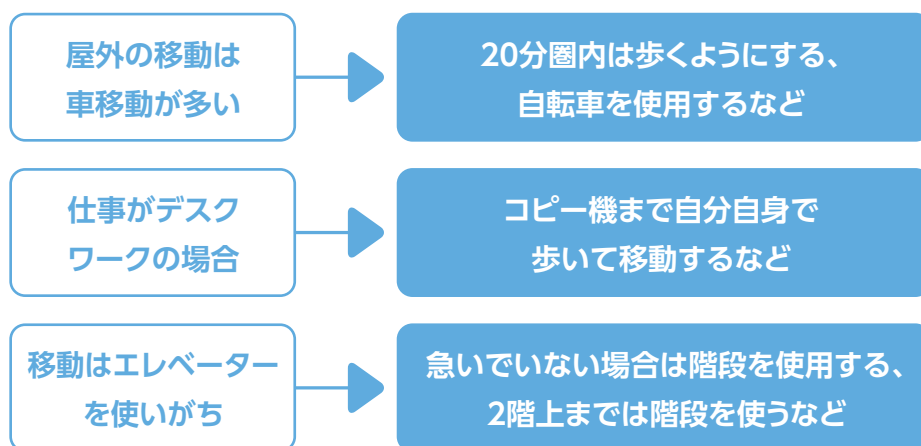
ニート(NEAT)で健康!!

世間の健康志向の高まりから食事や運動、睡眠に至るまでの生活習慣に関わる情報がメディアで取り上げられることが多くなってきました。運動に関しては一日の消費カロリーを増やすことを目的に、あらゆる有酸素運動や筋力増強トレーニングが紹介されています。消費カロリーは基礎代謝や活動に伴う身体の熱産生によって成り立っています。

消費カロリーの内訳



しかし、私たちの日常は仕事や育児、家事、趣味など個々人の優先事項によって「運動」に時間が割かれることは少なく、生活習慣病がまん延している原因であるとも考えられます。そこでニート(NEAT:非運動性熱産生)の考え方が参考となります。ニートは筋トレやランニングなど運動の時間を設けるのではなく、家事や仕事場面での身体活動を見つめなおすことがポイントになります。



※METs(めつ) 運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。歩く・軽い筋トレをする・掃除機をかけるなどは3~3.5メッツ程度、やや速歩・ゴルフ(ラウンド)・通勤で自転車に乗るなどは4~4.3メッツ程度

階段の上り下りは卓球や野球を行うことと同等のカロリー消費が得られるとされており、ダイエットや筋力増強には有効な手段です。

みんなで階段を使いましょう!!

新玉ねぎ

玉ねぎは和食、洋食、中華さまざまな料理に使える万能な野菜です。年中手に入る玉ねぎですが、春にしか食べることのできない「新玉ねぎ」があります。収穫後すぐに出荷したもので、皮が薄く白っぽいのが特徴。やわらかくて甘味があり、水分をたっぷり含み辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。栄養価は普通の玉ねぎとほとんど同じです。

保存方法:水分が多く、傷みやすいので長期保存には向きません。保存する場合は冷蔵保存がおすすめです。カットしたものはラップに包んでから冷蔵庫へ。早めに食べきりましょう。



新玉ねぎの簡単レシピ



・エネルギー:40kcal
・塩 分:0.5g

材料(1人分)

- ・新玉ねぎ 半分(約100g)
- ・ポン酢 小さじ1
- ・鰹節 2g

〈作り方〉

- ①新玉ねぎを薄くスライスして、10～15分程度水にさらし、水気を絞る。
※厚く切ると辛みが抜けにくいので注意しましょう。

- ②ポン酢を①に和える。

- ③お皿に盛り付け鰹節を添える。

減塩ポイント:鰹節を多くいれることで風味がでて、少量のポン酢でもおいしく食べることが出来ます。



・エネルギー:175kcal
・塩 分:1.5g

材料(1人分)

- ・新玉ねぎ 1個
- ・ベーコン 1枚
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 150～200cc
- ・乾燥パセリ 少々

〈作り方〉

- ①新玉ねぎに十字の切り込みを入れる。ラップに包み、500Wのレンジで約5分耐熱皿に載せて加熱する。※深く切り込むと煮る際に広がりが過ぎるので注意。

- ②ベーコンを細切りに切る。

- ③鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、ベーコンを入れて炒める。水、コンソメを加えて煮立たせる。

- ④十字の切り込み面を上にして新玉ねぎを加える。ふたをして弱火で10分ほど煮る。

- ⑤器に盛り、乾燥パセリをちらす。お好みで粉チーズやあらびき黒こしょうなどもおすすめです。



帯広厚生病院『健康ひろばポスター展』の開催報告

当院では来院される患者さまを含め、地域住民の方へ医療に関する様々な情報の提供と健康に関する啓蒙を目的に『健康ひろば』という院内イベントを開催しています。今回は多くの方に情報提供ができるよう“知っておきたい「がんのこと」”をテーマにポスター展示を行いました。看護部、薬剤部、理学療法技術科、放射線技術科、臨床検査技術科、健康指導科、健康推進課、栄養科で作成しました。開催期間は2月15日(月)～3月12日(金)の4週間で、場所は1階の院内ギャラリー「とがち野」で展示し

ました。今年度はより多くの方にポスターを見て頂けるようホームページからもポスターを閲覧できるようにしました。ポスター展は終了しましたが、ホームページからは現在もポスターを閲覧できますのでぜひご覧ください。

これからもより多くの方に楽しみながら学んで頂けるような健康ひろばを開催したいと考えています。



ポスター展風景



帯広厚生病院公式アカウント

帯広厚生病院 **LINE** サービス
診察状況などを **LINE** でお知らせ



自動車でも待てます!!



友だちの登録方法

- 1 QRコードを読み込んでLINE友だち登録
- 2 帯広厚生病院のLINE上で診察券のIDと生年月日を入力
- 3 登録完了メッセージが届いたら終了です



診察券の裏に
IDが記載されています

人間ドックのご案内

帯広厚生病院健診センター



人間ドックの目的は、生活習慣病を発見するだけでなく、予防するよう日常生活を見直すのも大切なことです。当センターでは担当制をとっており、一人の保健師が一年間担当させていただきます、健診後の生活管理のお手伝いをいたします。

個人で申し込まれる方：健康推進課に電話予約してください
電話 0155-65-0133 (予約専用) 受付時間 平日 8:30 ~ 17:00
団体に申し込まれる方：職場の健診担当者にお申し込みください



詳細はホームページを
ご覧下さい



女性
受診衣



男性
受診衣

とち野 Vol.68 アンケート

より良い広報紙づくりのため、皆さんの意見をお聞かせください。
アンケートのご回答者全員の中から抽選で10名さまに記念品(JA配置薬セット)を進呈いたします。
尚、当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
入力いただいたアンケートや個人情報は、企画の参考、記念品の発送以外には使用いたしません。

スマートフォン等でQRコードを
読み取りアンケートに
ご協力ください



JA配置薬セット ※内容は予告なく変更になる場合があります。



帯広厚生病院臨床研修にかかわるご協力依頼

当院は臨床研修指定病院・公的医療機関のため、医師をはじめとして様々な医療職・学生の臨床研修を受け入れております。当院をご利用される皆様には病院の使命をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

病院長

帯広厚生病院卒後臨床研修理念

信頼され選ばれる医療人になるための礎づくり

私たちは

常に **他職種共働**

地域の特性

時代の要請 に配慮し

住民の健康を守ることのできる医師を養成します



JA 北海道厚生連の理念

JA 北海道厚生連は、組合員および地域住民の皆様の生命と健康を守り、生きがいのある地域づくりに貢献してまいります

基本方針

医療連携を深め、地域医療と救急医療の充実に努めます
職員教育・研修を推進し、医療水準の向上に努めます
患者さまが満足する療養環境と職員が誇れる職場環境を目指します

病院理念

最も信頼され選ばれる病院づくりを目指します
地域の求める 医療連携を考えた病院づくり
わかりやすい 質の高い 患者さまの立場に配慮した医療
患者さまへの気配りのある環境づくり 温もりのある医療

患者さまの権利と責任

人権の尊重と、プライバシーが守られて治療を受ける権利
自分の病気や治療内容について、十分な説明を受ける権利
治療を選択する権利と、同意できない診療を拒否する権利
病院の規則を守り、他の患者さまの治療を妨げない責任