



とがち  
TOKACHINO

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

野

帯広厚生病院広報誌

2022.1  
Vol. 70

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

# 食生活改善に役立つ情報を発信



管理栄養士による  
栄養食事指導の様子

## CONTENTS

特集 食生活改善に役立つ情報を発信 …… 02

帯広厚生病院 2021年度新研修医の紹介… 05

血液検査でわかること  
アルコールを飲まない人でも、  
 $\gamma$ -GTPって高くなるの? …… 07

うんどうあどばいす  
嚥下(えんげ)機能  
(飲み込む機能)について …… 08

からだがよろこぶレシピ  
生姜のクッキー …… 09

PET検診のご案内 …… 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



# 食生活改善に役立つ情報を発信しています

帯広厚生病院は、ホームページ等を通じて地域住民の皆様役に役立つ情報の発信に努めています。  
今年度からは公式YouTubeチャンネルも開始し、栄養科では、管理栄養士の昼食紹介動画を掲載しました。  
ホームページでは疾病別食事療法のポイントのリーフレット掲載などを行っています。ぜひご覧ください。



帯広厚生病院ホームページ  
URL:<https://www.dou-kouseiren.com/byouin/obihiro/>



帯広厚生病院 YouTubeチャンネル   
URL:<https://www.youtube.com/channel/UCV8AssPrM1LgpmDh7fcY0VA>

## 管理栄養士のお弁当をご紹介します

管理栄養士によるお昼ご飯を作るうえでのポイントをご紹介します。  
詳しくは、帯広厚生病院公式YouTube動画をご覧ください。



### 寝坊した日のお昼ご飯

#### ～黒豆入り玄米おにぎりと果物で食物繊維補給

コンビニで栄養バランス良く、食物繊維もしっかり摂ろうと考えると、「野菜サラダ」がおすすめですが、サラダだけでは十分な食物繊維は摂取できません。

そこで、主食に雑穀のおにぎりを選んで、生の果物をプラスします。

すると、1食当たりの食物繊維の目標摂取量をほぼ充足できるメニューになります。

寝坊した日でもおにぎりと果物だけは持っていけるように、おにぎりを作り置きして冷凍しておくとう便利です。



今回の昼食には約6gの食物繊維が入っています

| 料理名            | 分量            | 食物繊維量 |
|----------------|---------------|-------|
| 玄米と黒豆のおにぎり     | 1個 (150g)     | 3g    |
| チキンとゆで卵入り野菜サラダ | 1人前 (生野菜 80g) | 2g    |
| バナナ            | 1本 (100g)     | 1g    |
| ヨーグルト          | 1個            | —     |
| 合計             |               | 6g    |



主食を雑穀にすると食物繊維が大幅にUP!







## 彩り良い華やかなお弁当

### ～カラフル野菜でビタミンチャージ

オレンジ色の人参、黄色の卵、緑色のオクラなど、様々な色の食材を揃えると、お弁当がカラフルで華やかになります。また、食材の色や風味そのものが、その食材が持つ栄養素を表しており、カラフルなお弁当は栄養も豊富なお弁当と言えます。例えば人参のオレンジ色の色素は

βカロテンで、体内でビタミンAに変換されて皮膚や目・鼻・喉などの粘膜の健康を維持して免疫機能を正常に保つほか、強い抗酸化力で老化やがんの抑制にも役立ちます。作り置きや冷凍食材を利用すると、品数を揃えやすくなります。



#### 上手な摂り方

β-カロテンは加熱したり、油脂と一緒に摂ったりすることで吸収率がアップします。本日のお弁当に入っていた人参サラダのように、さっと湯掻いた人参を、油を含むドレッシングで和えた料理はおすすめです。冷蔵庫で3～4日ほど持ちますので、作り置きしておく便利です。



風邪対策や感染予防にいいと思います



## 見た目にもこだわった 栄養満点なお弁当

### ～ハンバーグをメインにたんぱく質をしっかり摂る

私たちの体を作る栄養素であるたんぱく質は、毎日の食事から欠かさず取り入れる必要があります。必要量は運動量によっても異なりますが、健康な成人であれば、およそ体重1kgあたり1g以上のたんぱく質が必要と言われており、1食あたりの摂取量の目安はメインのおかず

(肉や魚など)の大きさを、手のひらサイズです。特に筋力アップを目指して運動量を増やしているかたには、お昼にもしっかり肉や魚の摂取をお勧めします。メインのおかずをお弁当の真ん中に入れると、見た目にも満足感のあるお弁当になります。



仕事終わりに3km歩いてから帰る

お弁当を  
詰める行程







## お弁当箱のサイズと詰め方の工夫で カロリーと栄養バランスをコントロール

～自分に合ったサイズのお弁当箱に

主食・主菜・副菜をバランス良く詰める

お弁当のカロリーと栄養バランスを簡単にコントロールする方法をご紹介します。ポイントは、詰め方とお弁当のサイズです。詰め方は、全体の1/3にごはんを、2/3におかずを詰めます。更に、おかずは、1/3を主菜(肉・魚・卵、大豆製品)、2/3を副菜(野菜、海藻、きのこ)にします。このような割合で詰めると、栄養バランスが整うだけでなく、お弁当のサイズ(容量)とカロリーがおおよそ一致します。

自分の1食当たりの目標カロリーに見合ったサイズのお弁当を選びましょう。



## バランスの良いお弁当の詰め方

バランスの良いお弁当を作る際には、

**主食 1/3、おかず 2/3**

(おかずの内訳は 1/3 を肉・魚・卵など、2/3 を野菜など)

を意識してみましょう！



### 主食

ごはん、パン、麺などの体を動かすエネルギー源になる「炭水化物」が主なもの

### 主菜

肉、魚、卵などの血液や筋肉など体を作るのに必要な「たんぱく質」が多いもの

### 副菜

野菜、きのこ、海藻などの体のバランスを整える「ビタミン」や「ミネラル」が多いもの

## お弁当のおおよそのサイズ

**Point** 先述の詰め方で、**お弁当のサイズとカロリー**がおおよそ一致します。

| 男性     | 1食に必要なエネルギー(kcal) | お弁当のサイズ(ml) | 女性     | 1食に必要なエネルギー(kcal) | お弁当のサイズ(ml) |
|--------|-------------------|-------------|--------|-------------------|-------------|
| 6～7歳   | 520               | 500         | 6～7歳   | 480               | 500         |
| 8～9歳   | 600               | 600         | 8～9歳   | 580               | 600         |
| 10～11歳 | 750               | 750         | 10～11歳 | 700               | 700         |
| 12～14歳 | 870               | 850～900     | 12～14歳 | 800               | 800         |
| 15～17歳 | 950               | 950         | 15～17歳 | 770               | 750～800     |
| 18～29歳 | 885               | 850～900     | 18～29歳 | 650               | 650         |
| 30～49歳 | 885               | 850～900     | 30～49歳 | 670               | 650～700     |
| 50～69歳 | 820               | 800～900     | 50～69歳 | 650               | 650         |
| 70歳以上  | 720               | 700         | 70歳以上  | 580               | 550～600     |

参考：NPO 法人 食生活実践フォーラム HP より

## ＜疾病別食事療法のポイント＞

糖尿病や脂質異常症などの疾病の予防や治療のための食事療養が必要な方に向けて、ホームページで疾病別の食事療養リーフレットを公開しています。食生活の改善にお役立てください。

ホームページトップ⇒病院概要⇒医療支援部⇒栄養科⇒食事療法のポイント＜疾患別リーフレット＞



### 【糖尿病の食事療法】

#### どんな病気？

糖尿病は、糖代謝を調節しているホルモンであるインスリンの分泌不足や作用不足により血液中のブドウ糖濃度が高く(高血糖)なる病気です。

糖尿病には、小児や若年者に多い自己免疫疾患が原因で膵臓のインスリン産生細胞が破壊され、インスリンの分泌量が不足して起こる「1型」と、長い間の生活習慣によってインスリンの分泌が低下したり作用が正常に行われないために起こる「2型」があります。9割以上は生活習慣によって起こる2型糖尿病とされています。

#### 糖尿病になると

糖尿病は初期の段階では自覚症状が少ないため、高血糖の状態を放置しがちです。そのため、病状は徐々に進行していきます。血管や神経が傷つけられ、全身の様々な部位に障害を及ぼすことがあります。高血糖が続くと、口渇・多飲・多尿・倦怠感・体重減少などの症状が見られます。

#### 糖尿病が引き起こす合併症



#### 血糖コントロールの目標値

| 目標値       | 血糖正常化を目指す際の目標 | 合併症を予防するための目標 | 低血糖等の副作用により機能的な機能が低下した場合の目標 |
|-----------|---------------|---------------|-----------------------------|
| HbA1c (%) | 6.0%未満        | 7.0%未満        | 8.0%未満                      |

※年齢、罹患期間、合併症の有無を考慮し、個別に目標を設定します。

#### 血糖以外のコントロール目標値

| 項目                          | 目標値(範囲)                            | 目標値(範囲)                            |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 総コレステロール                    | 150mg/dl未満                         | 130mg/dl未満                         |
| LDLコレステロール                  | 100mg/dl未満                         | 100mg/dl未満                         |
| 中性脂肪                        | 150mg/dl未満                         | 150mg/dl未満                         |
| HDLコレステロール                  | 40mg/dl以上                          | 40mg/dl以上                          |
| 血圧                          | 130/80mmHg未満(標準値1g以上:135/75mmHg未満) | 130/80mmHg未満(標準値1g以上:135/75mmHg未満) |
| BMI(体重kg/身長 <sup>2</sup> m) | 22(最も長寿であるというデータがあります)             | 22(最も長寿であるというデータがあります)             |

※家族性高コレステロール血症、心臓病リスク、糖尿病性腎臓病、末梢神経障害、網膜血管障害、腎臓病、メタボリックシンドローム、血糖コントロール不良などの合併症、主要な合併症の予防、腎臓病など合併症の場合は135/75mmHg未満を目指す必要があります。

### 糖尿病治療の基本

糖尿病の治療は、早期発見し、血糖を正常の範囲内にコントロールし、合併症を防ぐことが大切です。まず、食事療法と運動療法を積極的に行うことが第一です。それでも改善が見られず、十分にコントロールが出来ない場合は、薬物療法を加えます。薬を使っても、食事療法と運動療法は継続して行う必要があります。

### 食生活のポイント

- ①「適正なエネルギー量の食事」  
一食量は適量。必要エネルギー量に見合った食事を心がけましょう。  
1日の適正なエネルギー量は、年齢・身長・運動量、さらに症状や合併症の有無などを考慮して決められます。医師にご相談ください。
- ②「栄養素のバランスが整った食事(主食、主菜、副菜の揃った献立)」  
エネルギー量だけでなく、偏った食事になっては意味がありません。  
一般的に太る原因とされる高脂肪・高糖質・高エネルギー食品も、身体を動かすエネルギー源として欠かせませんが、過剰摂取は健康を害します。この他、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど、必要な栄養素を過剰に摂取できるような、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるようにしましょう。
- ③「規則正しい食事を(1日3食を規則正しい時間に、範囲内で均等配分して食べる)」  
一食量を減らしたり、まとめた食事をしたりせず、1日3食を決まった時間に食べるように心がけましょう。継続していくことが大切です。

### 今日からはじめよう生活改善

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| ① ご飯は茶碗 1杯と決めよう      | ⑩ コンビニ弁当のご飯は1/3残そう                 |
| ② おかずは一人盛りしよう        | ⑪ 外食の機会を減らそう                       |
| ③ 野菜料理を1品増やそう        | ⑫ 外食のメニューは揚げ物や肉類を避けて、定食にしよう(ご飯小盛り) |
| ④ 和食の回数を増やそう         | ⑬ アルコールを減らそう(ノンアルコールビールにチャレンジ)     |
| ⑤ 魚や大豆製品の料理を増やそう     | ⑭ 夕食は緩々8分目に控えよう                    |
| ⑥ 缶コーヒーやジュースをお茶にしよう  | ⑮ 夕食は20時までに食べ終わよう                  |
| ⑦ コーヒーの砂糖はいれないようにしよう |                                    |
| ⑧ 職場でお菓子を食べるのはやめよう   |                                    |
| ⑨ 果物を間食にしよう          |                                    |

※A北国道産品産地生産者協議会  
2021年10月作成



# 帯広厚生病院 2021年度新研修医の紹介

今年度入職した13名の研修医の奮闘や、入職から約9ヶ月たっての現在の心境や  
これからの目標など、お話をして頂きました。



石田 健太

いしだ けんた

私は生まれ育った帯広市の医療を学び、将来的に地域医療に貢献するために帯広厚生病院を志望しました。研修を始めてから9ヶ月が経ちますが、毎日学ぶことの多い環境に刺激を受けながら、日々の研修に励んで

おります。今後も医師の道を志した初心を忘れずに日々精進していきたいと思います。



奥村 眞子

おくむら まこ

初期研修医が始まり、気づけば半年以上経っていました。日々反省の毎日ですが、先生方、先輩や同期のおかげで多くのことを学ばせていただいております。より良い医師になれるよう精進して行きたいです。



勝山 皓平

かつやま こうへい

整った指導体制のもと、様々な職種の方に支えられながら診療に携われることを嬉しく思います。医療人としての心・技・体はまだまだ未熟ですが、患者様とご家族のために何ができるか、残りの期間も謙虚に貪欲に修練したいと考えます。



辻野 紘史

つじの ひろふみ

これまでの研修では、穿刺やカテーテル挿入など数多くの手技はもちろん、病棟では患者さんへの病状説明や主治医をさせていただくこともあり、1人の医師として実感できる機会も多く得られ大変充実しております。



山本 大慈

やまもと たいじ

9ヶ月間が周りの方々に支えられてあっという間に過ぎました。治療に携わらせていただいた患者様が元気に退院されるのを見て嬉しく思います。残りの研修も患者様やスタッフの方々から多くのことを学ばせていただきます。



堀尾 康裕

ほりお やすひろ

右も左も分からず辛い時もありましたが、多くの方々に支えられながら半年が過ぎました。少しずつ出来る事が増え、患者さんから「ありがとうございました」と言われた時は、医者として今の自分にできる限りの事を頑張れたのかなと嬉しい気持ちになります。初期研修の残り1年半、有意義な時間になるよう日々精進します。



南川 太一

みなみかわ たいち

まだまだわからないことだらけではありますが、各診療科の先生方をはじめ、同期やメディカルの方々に助けられながらなんとか今日までやってきました。これからも自分の思い描く理想の医師像に近づけるよう精進してまいります。



## 大林 直人

### おおばやし なおと

早いもので研修生活も約9か月が過ぎようとしています。現在まで、麻酔救急、産婦人科、外科、消化器内科、血液内科を回らせて頂きました。各診療科では、中心静脈カテーテル留置といった手技、入院患者さんの管理などの病棟業務を学ばせて頂きました。まだまだ知識不足で

日々勉強の毎日ですが、勉強したことが臨床の現場で生かせることも増えてきており、少しずつ自信を持つことが出来ています。今後も様々な経験を通じて、学んでいき、医師として成長していきたいと思います。



## 村上 太郎

### むらかみ たろう

初期研修がはじまり約9か月が経ちますが、内科系、外科系、救急と様々な科で診察、手技などの経験を積ませていただきました。今後も初心を忘れず日々精進していきたいです。



## 村山 千咲

### むらやま ちさ

この1年弱、救急外来での初期対応に加えて、様々な手技や夜間病棟対応など、様々な経験をさせていただきました。今までの経験を生かして、医師として頼られるように今以上に研鑽を積んでいきたいです。



## 元木 恵太

### もとぎ けいた

帯広厚生病院 初期臨床研修医1年次の元木 恵太と申します。私はもともと帯広出身なので地元の医療に携わることができること、大変うれしく思っております。まだまだ未熟者ですが、精一杯頑張っていく所存です。今後とも何卒よろしく願いいたします。



## 西本 紀之

### にしもと としゆき

4月に医師になって初めは右も左もわからない状態で、早く現場で動ける医師になれるになりたいという一心で今までやってきましたが、自分が思い描く医師像にはほど遠いと痛感することが多かったです。そんな中でも優しく、時には厳しく指導していただける環境で研修ができることに感謝しながら、早く患者さんに必要とされる医師になれるように頑張ります。



## 山本 凌輔

### やまもと りょうすけ

入職してから半年余が経過しましたが、豊富な症例を経験する中で苦労することもたくさんありましたが、自分の成長を感じる場面もあり充実した研修生活を送ることができています。当院には切磋琢磨していける研修医が多いことが魅力であると感じています。残り1年少々、研修期間で多くのことを吸収できるよう、日々精進してまいりたいと思います。

2年目の先輩研修医たちと帯広厚生病院の研修に励んでいます。一日も早く独り立ちできるように、精一杯努力しています。患者さん初め、地域の皆さんには温かい目で見守って頂ければと思います。



## 血液検査でわかること

# アルコールを飲まない人でも、 $\gamma$ -GTP って高くなるの？



$\gamma$ -GTPとは、肝臓や腎臓で作られる酵素で、肝臓ではアルコールなどを分解する作用に関与しています。しかしながら、普段からアルコールを摂取していなくても肝臓に異常をきたして高くなる場合があります。

## $\gamma$ -GTPの高くなる原因は？

### アルコール・薬剤の摂取

アルコールの飲み過ぎ・薬剤の摂取（抗てんかん薬・抗けいれん薬・向精神薬・ステロイドなど）で、 $\gamma$ -GTPが沢山つくられるようになり、その $\gamma$ -GTPが血液中に漏れ出て数値が高くなります。

### 胆汁うっ滞<sup>※1</sup>・胆管細胞の障害

胆道結石・胆道系のがん・肝硬変などでは、胆汁うっ滞や細胞の障害によって、胆汁や細胞に含まれる $\gamma$ -GTPが血液中に漏れ出して数値が高くなります。

※1 肝臓内の胆汁の流れが悪くなること

## アルコールを飲まない人でも、脂肪肝になるの？

従来、脂肪肝は主にアルコールが原因だと考えられていましたが、1990年代には、**非飲酒者（アルコールを飲まない人）**でも、脂肪肝になることがはっきりしていました。

ほとんどは肝硬変や肝がんに進まない**NAFLD**という状態ですが、1～2割が**NASH**という状態であると考えられています。

原因は、肝臓でのインスリン抵抗性（血糖値が下がりにくい状態）が関係している可能性が示唆されており、脂質や糖質の代謝因子も影響していると考えられています。

|                  |              |                                                                  |
|------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|
| ナッフルディー<br>NAFLD | 非アルコール性脂肪肝疾患 | 炎症や線維化 <sup>※2</sup> を伴いませんが、多くが生活習慣病（2型糖尿病・高血圧・脂質異常症など）を合併しています |
| ナッシュ<br>NASH     | 非アルコール性脂肪肝炎  | 炎症や線維化を伴い、肝硬変や肝がんに進展することがあります。また、NAFLDから進展することもあります              |

※2 損傷した細胞を修復して新しい組織で置き換える過程

肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、病気の自覚症状がないまま進行していくことが多く注意が必要です。コロナ禍の現在では、宴会などの機会は少なくなっていますが、自宅での飲酒・食べ過ぎについても十分注意しましょう！



今回は嚥下機能（飲み込む機能）についてのお話です。

普段、何気なくしている食事ですが以下のようなことはないでしょうか？

- ☐ 食事中にむせる事がある
- ☐ 食べ物が口の中に残っている
- ☐ 飲み込むのに苦労することがある
- ☐ 固いものが食べにくくなった
- ☐ 声がかすれてきた（ガラガラ声、鼻声）
- ☐ よく咳をするようになった
- ☐ 体重が減った

このような症状がある方は、嚥下機能が衰えている可能性があります。

嚥下機能低下の原因には病気が隠れている可能性もありますが、加齢が原因の場合もあります。そういった場合は毎日のトレーニングである程度維持・向上させることができます。

### 1.肩や首のストレッチ

両手を上げたり下げたり首を傾ける、回すといったストレッチをすることで飲み込みに必要な筋肉をスムーズに動かします。



### 2.早口言葉

早口言葉や4つの音を繰り返して言ってみましょう。口を大きく動かしながら「パタカラ、パタカラ」のように音を繰り返すことが、飲み込みに必要な口の動きや筋肉の動きを助けます。

### 3.口の体操

鏡を見ながら口を大げさに動かすことで嚙む時に必要な筋肉を鍛えます。



### 4.歌を歌う

日常的に歌を歌っている方はそれだけでトレーニングになっています。歌うことで腹筋が鍛えられ、食べ物が気管に入り込んだ時に外に出す力が高まります。

ご家庭でも出来る簡単な練習方法をご紹介しました。頑張り過ぎず、毎日継続することで嚥下機能のアップにつながります。楽しみながら毎日の生活に組み込んでみましょう。



# 生姜

季節を問わず手に入りやすく、身近な野菜である生姜には、私たちの身体に役立つ様々な効能があります。生姜は、温暖な地域で栽培される野菜です。国内で流通している生鮮もののほとんどは国産で、高知県・熊本県・宮崎県などが主な産地です。

## 辛味・香りの成分が持つ効能

①血行を促進して体を温める働き…冷えの解消や風邪予防の効果が期待できます。

※体を温める成分は、生の生姜にも含まれています。

②殺菌作用と抗酸化作用……………老化やがんの予防に有効とされています。

③胃腸の機能を高める作用……………食欲増進や、胃腸の健康を保つ効果が期待できます。

④消臭作用……………肉や魚の臭みを和らげます。



## 生姜の保存方法と調理方法

生姜に含まれる有効成分は皮の近くに多く含まれます。生姜を購入したら、皮のままよく洗って、湿らせたキッチンペーパーで包み、乾燥しないようにポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存するのがお勧めです。

また、有効成分は刻んだりすりおろしたりすると効き目がアップしますが、時間が経つほど効果が減ってしまうので気を付けましょう。

## 生姜の簡単レシピ



冷えた体を温めてくれる生姜と、食物繊維が豊富で腸の健康に役立つオートミールを使ったクッキーのレシピを紹介します。スパイシーな味も、冬のおやつにぴったりです。とても簡単なので、ぜひ作ってみてください。

### 材 料(直径6cmのクッキー13~14枚分)

- ・生姜(すりおろす)……………20g
- ・白練りゴマ(ゴマペースト)…100g
- ・はちみつ……………60g
- ・シナモンパウダー……………小さじ1/2
- ・オートミール……………100g

※オートミールはロールオーツ、クイックオーツ  
どちらでもOK

### 栄養価(全量)

※8訂栄養成分表で算出  
エネルギー:1207kcal  
たんぱく質: 33.1g  
脂 質: 66.8g  
炭水化物:136.8g  
食物繊維総量: 21.0g  
コレステロール: 0mg

### 作り方

《下準備》●天板にクッキングシートを敷く。●オーブンを180度に予熱する。

①ボウルにオートミール以外の材料をすべて入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。  
※生姜は皮のまますりおろし、汁ごと加えます。

②①のボウルにオートミールを加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせる。

③生地がまとまったら、直径2cmほどの大きさに丸めて天板に並べ、上から手のひらでギュッと押しつぶして薄くのばし、厚さ5mmほどの丸いクッキー型に成形する。

④180度のオーブンで14分程度焼く。

※焼き上がりは軟らかく崩れやすいので、粗熱が取れるまで、取り扱いに注意してください。







人間ドックオプション

# PET検診のご案内

※人間ドック受診後1週間に降の検査となります。

PET検診で総合的な「がん」の発見を！

## PET検診とは

がん細胞は増殖が盛んで、正常細胞に比べ大量のブドウ糖を消費する性質があります。

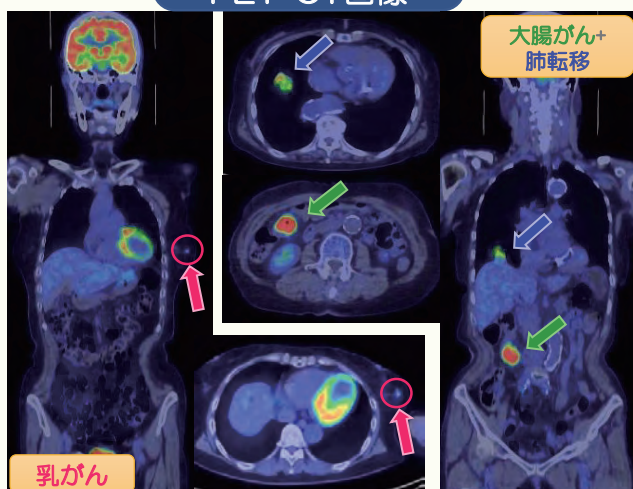
PET検診ではこの性質を利用し、ブドウ糖に似た放射性薬剤（FDG）を注射し、PET検査とCT検査を同時に行うPET-CTという最新の画像診断を用います。また、採血により腫瘍マーカー検査を併用することで、ほぼ全身の「がん」の発見に役立つとされております。



## PET検診のポイント

- 1 一度の検査でほぼ全身の多種類のがんがチェック可能です
- 2 身体への負担が少ない
- 3 検査終了後、その日のうちに結果説明

### PET-CT画像



## PET検診をお勧めする方

- ・近親者にがんの既往歴がある方
- ・喫煙者または以前喫煙していた方

※妊婦や妊娠の可能性のある方、授乳中の方は検査を受けることが出来ません

検査項目

PET-CT検査

腫瘍マーカー（血液検査）

検査料金

88,000円（税込）

※各種クレジット、電子決済をご利用頂けます。  
（一部使用できないものがございます）

お申込み・お問い合わせはこちらから



日本人間ドック学会  
機能評価認定施設

〒080-0024 北海道帯広市西14条南10丁目1番地

JA北海道厚生連 帯広厚生病院

健康推進課 ☎0155-65-0133 [予約担当直通]

（月～金／8：30～17：00）

## とち野 Vol.70 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5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