

TOKACHINO  
と ち 野

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2022.6  
Vol. 71

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

治験は未来のために



## CONTENTS

特集 治験は未来のために……………	02
ひざ関節外来開設のお知らせ……………	05
血液検査でわかること 血液の採り直しの理由って何?……………	06
うんどろあどばいす インターバル速歩のご紹介……………	07
からだがよるこぶレシピ 「ビーツ」を使った野菜たっぷり太巻き…	08
健康ひろば報告書……………	09
住民公開講座 動画配信のお知らせ…	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

# 治験は未来のために

医学の進歩とともに、多くの病気が治せるようになりました。

しかし、まだ、十分な治療ができない病気も多く、新しい薬の開発は続いています。  
新しい薬が使えるようになるまでには、多くの人の協力のもと、長い年月がかかります。

## 「くすり」が誕生するまで

### Step1

#### 「くすりのもと」の発見(2~3年)

製薬会社の研究者や医師が、病気の原因について詳しく研究し、「くすりのもと」となりそうな物質を探します。

自然から植物や微生物などを探したり、化学的に作り出したりします。

### Step2

#### 動物で試験をする(3~5年)

試験の結果、効果が期待でき、大きな副作用がないと確認された「くすりのもと」は「くすりの候補」となります。

### Step3

#### 人で実際に使ってみる(3~7年)

この段階を「**治験**」といいます。  
「くすりの候補」を「**治験薬**」  
といいます

##### 第I相

主に健康な成人を対象に、「治験薬」を、ごく少量から使い始め、徐々に量を増やしていきます。副作用や、体内での吸収の速さや作用、体外に排泄されるまでの時間を確認します。

##### 第II相

少数の患者さんを対象に「治験薬」の効き目、副作用、効果的な使い方(量、間隔、期間)について調べます。

##### 第III相

多数の患者さんに「治験薬」を使ってもらいます。これまでに得た結果で見られた効き目、副作用が多数の患者さんにも当てはまるかどうかを確認します。



©JMACCT

### Step4

#### 承認申請(1~2年)

試験結果を厚生労働省に提出し、審査を受けます。

### Step5

#### 「くすり」の誕生



©JMACCT ちけん君は日本医師会  
治験促進センターの  
キャラクターです

## 治験の流れ

### 初めの診察

治験ごとに、参加するための条件があります。治験担当医師が、参加条件に合っていると判断した患者さんに、治験について説明をします。

### 事前説明

治験担当医師やCRC（臨床研究コーディネーター）から治験の詳しい説明を受けます。

治験の目的、方法、治験薬の予測される効き目や副作用、検査内容、来院回数などが詳しく書かれた説明書があります。

### 同意・署名

治験の内容を理解し、参加することに納得したら、同意書に署名します。

### 参加条件の確認

参加条件に合っているかどうかを調べるための診察や検査があります。結果によっては、治験に参加できないこともあります。

### 治験薬の使用

治験薬を使用します。

繰り返します

### 診察・検査

参加中は、病状の回復具合や体調の変化を詳しく確認します。

通常よりも来院回数が増えることがあります。

／ 終了 ／



©JMACCT



## CRC (臨床研究コーディネーター)は何をするの？

治験に関する専門知識を持ったスタッフです。  
 安心して、安全に治験に参加できるように、来院日のスケジュール調整をはじめ、医師や院内の各部署との調整や、患者さんの相談窓口の役割を担っています。  
 多くは、看護師や薬剤師、臨床検査技師などの資格を持っており、当院は、看護師が配置されています。



## プラセボって何？



見た目や味は治験薬と同じですが、薬の成分が入っていません。  
 治験薬を使うグループとプラセボを使うグループに分け、医師も、参加する人も、どちらを使っているかわからない仕組みを使い、症状や検査結果を調べることがあります。  
 「思い込み」と関係のない結果を得るために使います。



## 途中でやめられるの？

治験に参加した後も、途中でやめることができます。  
 「治験」をやめても、「治療」は続けられますので、不利益はありません。



1階「ライブラリーしらかば」に治験のパンフレットを置いています。

治験に関する情報をデジタルサイネージ(電子看板)に掲載しています。



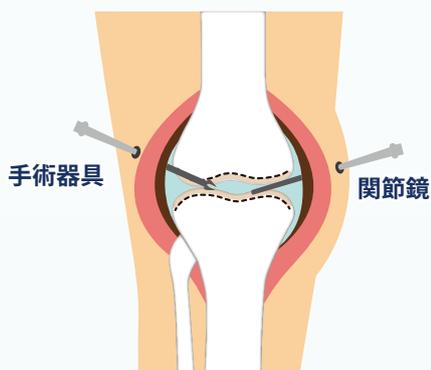
# ひざ関節外来

膝の痛みでお困りの方は お気軽にご相談ください

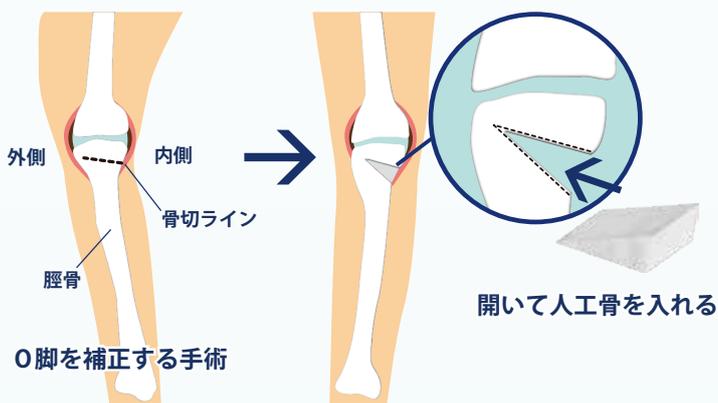
お問い合わせ：帯広厚生病院 ☎ 0155-65-0101 (整形外科外来まで)

患者様の変形の程度、ニーズに合わせた治療を行います  
多くの患者様が痛みを和らげることが出来ます

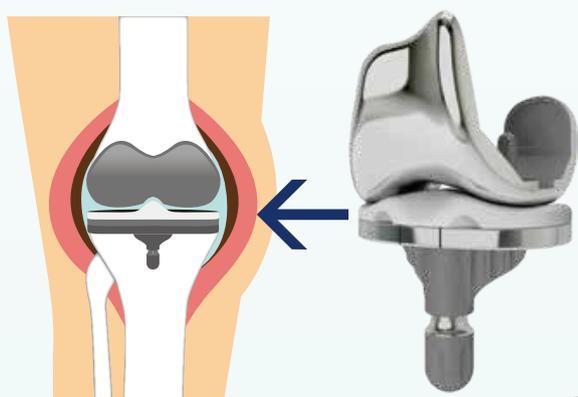
関節鏡手術



骨切り術 (関節温存手術)



人工関節手術



詳しくは当院のホームページを  
ご覧ください。

帯広厚生病院  
OBIHIRO KOSEI HOSPITAL



<https://www.dou-kouseiren.com/byouin/obihiro/>

帯広厚生病院

検索



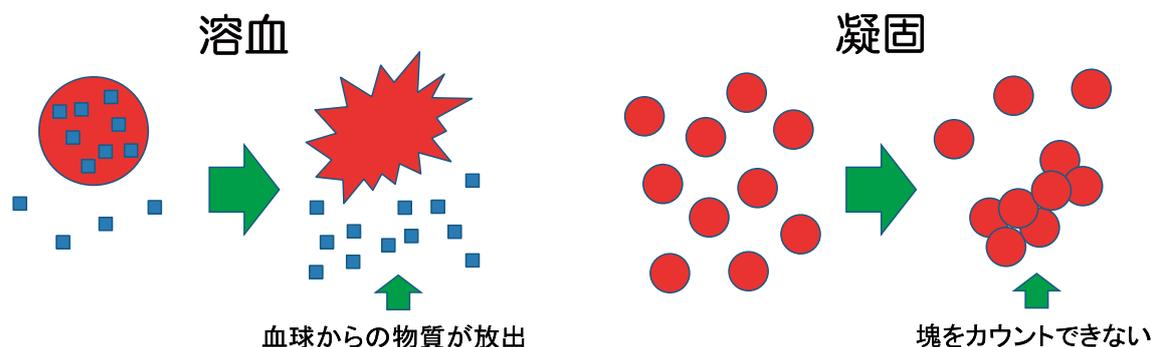
外来日：木曜日 (第2、第4、午前中 8:30 ~ 11:00)

## 血液検査でわかること



# 血液の採り直しの理由って何？

血液検査では、せっかく採血させていただいても、採り直しをお願いすることがあります。採り直しになってしまう主な理由は、血液の溶血と凝固という状態によるものです。



### 溶血とは？

血液中の血球が壊れてしまう状態です。

血液は血球成分(固体)と血清成分(液体)からなり、それぞれに含まれる濃度が異なる物質があります。溶血となると、血球に含まれる物質が血清中に放出され、本来の血清中に含まれる濃度よりも高くなる場合があります。

**溶血で高くなる検査項目:LD、AST、K等**

### 凝固とは？

血液が固まって塊の状態になることです。

血液の中の血球成分(固体)と血漿成分(液体)の何れか、もしくは両方が固まってしまうと、検査機器で塊となっている成分をターゲットと認識できず、実際の数よりも計測値が低くなることになります。

**凝固で低くなる検査項目:赤血球数、白血球数、血小板数等**

上記以外にも、影響を受ける検査項目もあります。また、溶血で低値になる検査項目や、凝固によって高値となる検査項目もあります。

血液の採り直しは、正確な検査を提供するためにも必要であることから、みなさまのご協力をお願いいたします。

今はコロナの影響も加わって外出の機会も限られ、「体力が落ちた。」「脚の力が落ちた。」と感じる方や「生活習慣病が気になる。」といった悩みも多いと思います。よく「1日1万歩を目標に頑張ろう!」と高い目標を立てている方もいるかもしれませんが、毎日1万歩も歩くのは意欲的に運動を行えている人でさえ、3割程度しかいないと言われています。

「そんなの私には無理!」と考える方のために、今回は“**インターバル速歩**”という歩き方を紹介しようと思います。これは1日1万歩歩くよりも①体力の向上②酸素を体に取り込める量が増える③膝の曲げ伸ばしの力が上がる④高血圧や肥満に効果がある。と良いことばかりです。

## インターバル速歩のやり方

- ① 数分間の軽い脚のストレッチを行ってから、25m先を見るように背筋を伸ばした姿勢をまず保ちます。
- ② 脚はできるだけ大股にして、肘は直角に曲げて歩くように心がけます。
- ③ 歩く速さは息が上がり、辛いと感じる速さで実施します。  
(7割の疲労感)
- ④ ③ で書いた速さを3分間実施し、そのあとの3分間は普通のウォーキング程度の速さで歩く。という事を1セットにして早歩き・ウォーキングを計5セット(30分)繰り返します。

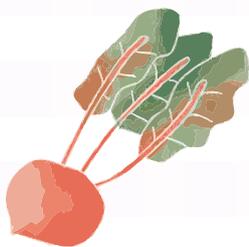


これを考案した人は週4~5日は継続し5か月繰り返す事を推奨しています。あくまでも1日で運動する“量”なので、通勤時や買い物の行き帰り、週末にまとめて数時間・・・等の分割の運動方法でも良いと書いてあるので、無理なく続けられる方法かと思います。

みなさんもこの“インターバル速歩”というウォーキング方法を活用して、コロナ禍での運動不足解消や生活習慣予防の一方法としてぜひ利用してみてください。

※歩く時は杖を使っても構いません。歩くに当たって呼吸器・心臓疾患で医師から指摘・指導を受けている方は医師に確認してから行ってください。転倒しないよう周囲の安全を確認してから行ってください。

# ビーツ



ビーツは十勝管内でも多く生産されており、旬の時期には帯広近郊の農産物直売所などで手に入ります。有名な「ボルシチ」のような煮込み料理だけでなく、生のままサラダや酢漬けにしても美味しくいただけます。

## ビーツの栄養

色鮮やかな赤紫色のビーツは「食べる血液」とも呼ばれ、赤血球の形成を助ける葉酸が豊富に含まれます。また、血圧の上昇を抑えるカリウムも豊富です。そして、ビーツの特徴的な赤紫色のもとであるベタシアニンという成分は、ブルーベリーの色と同じアントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、がん予防効果が期待できます。

## ビーツの旬、調理方法

ビーツの旬は、6月～7月と、11月～12月です。良品はあまり大きすぎず手の平にのるサイズで表面の凹凸が少ないもの。乾燥しないようにビニール袋に入れて保管しましょう。

生で食べる場合は、皮を厚めに剥いて薄切りにします。加熱する場合は、アルミホイルに包んでオーブンなどで焼くか、茹で汁ごと食べられる煮込み料理にすると、ビーツの栄養を逃さず摂取できます。

## ビーツの簡単レシピ



すし酢に漬けたビーツを炊き立てのご飯に混ぜるだけで、簡単に、鮮やかな赤紫色のすし飯になります。巻き寿司のほか、ちらし寿司にしてもきれいです。

### 材料 (太巻き3本分)

- ・米 …… 2合
- ・ビーツ… 60～100g ※栄養価は100gで算出
- ・すし酢… 大さじ2
- ・焼きのり… 3枚
- (以下は具材)
- ・きゅうり(縦1/4に切る) 3/4本分
- ・ほうれん草(茹でる) 3株
- ・サニーレタス 3枚
- ・カニカマ 90g
- ・ツナマヨネーズ(ノンオイルツナ缶140g、マヨネーズ大さじ4、塩・こしょう各適量)
- ・厚焼き玉子(卵2個、醤油小さじ1、砂糖小さじ2、塩少々、油適量)

### 栄養価

(太巻き1本あたり)

※8訂栄養成分表で算出

エネルギー:	544kcal
たんぱく質:	20.8g
脂質:	12.6g
炭水化物:	90.0g
食物繊維総量:	3.6g
カリウム:	633mg
葉酸:	143μg
塩分:	2.3g



### 作り方

- ①ビーツは皮をむき、細かいみじん切りにしてすし酢と和え、何度か上下を返しながら30分程度置く。  
※ビーツは薄切りにしてから千切りし、みじん切りにしましょう。
- ②米をやや固めに炊き、①を漬け汁ごと加えて米粒を潰さないようによく混ぜ合わせる。
- ③巻きすの上に焼きのりを置き、②の1/3を、上を2cmほど空けて均一の厚みに広げる。
- ④手前側に、レタス、ツナマヨネーズ、その他の具材の順に並べていく。  
※写真を参考にしてください。
- ⑤具材を抑えながら巻き上げる。形を整えて5分ほど置いてから、切り分ける。



帯広厚生病院

# 健康ひろば講演会をYouTubeで公開中

当院では、来院される患者様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。多くの方に情報提供ができるよう、“みんなで学ぼう!「コロナについて」”をテーマに、帯広厚生病院公式YouTubeチャンネルで講演会を公開しています。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。お手持ちのスマートフォンやPCで、右下のQRコードから、ぜひご覧ください。また、令和3年11月に院内で実施したポスター展についても当院のホームページからご覧いただけます。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。

## 講演内容

1. 自分でできる重症化予防～タバコ・肥満・糖尿病について～
2. 感染予防行動について
3. 当院で対応しているPCR検査について
4. 新型コロナワクチンについて
5. 新型コロナウイルスのCT画像
6. WITHコロナ時代に運動不足を解消しましょう
7. 食で高めよう!!免疫力!
8. 人間ドックを受けていますか?



YouTube



ポスター展



URL: <https://youtu.be/-Y5J4H7HkQs>

# がん診療連携拠点病院 地域住民公開講座 動画配信のお知らせ

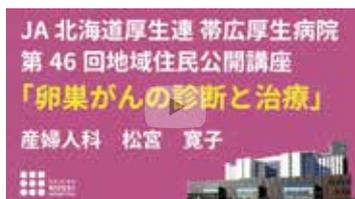
帯広厚生病院では、『がん』に関する情報発信の場として、地域住民の皆さまを対象に公開講座を録画して帯広厚生病院 YouTube 公式チャンネルにて動画配信しております。是非ご覧になってください。



帯広厚生病院  
公式 YouTube  
チャンネル



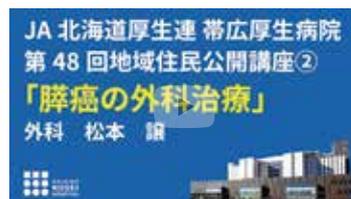
※第 47 回地域住民公開講座は  
新型コロナウイルスの影響で中止となりました



「卵巣がんの診断と治療」  
産婦人科 医師 松宮 寛子  
再生時間 47:53



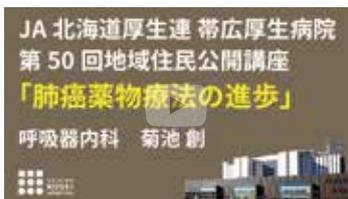
「膵がんについて 内科の立場から」  
消化器内科 部長 松本 隆祐  
再生時間 25:56



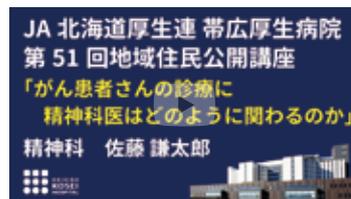
「膵癌の外科治療」  
外科 主任部長 松本 譲  
再生時間 27:33



「放射線治療～最先端の照射技術も含めて」  
放射線科 部長 井上 哲也  
再生時間 33:13



「肺癌薬物療法の進歩」  
呼吸器内科 医師 菊池 創  
再生時間 28:34



「がん患者さんの診療に精神科医はどのように関わるのか」  
精神科 医師 佐藤 謙太郎  
再生時間 23:30



「抗がん剤の作用・副作用について」  
薬剤科 三本松 泰孝  
再生時間 33:51



「皮膚癌・軟部腫瘍の診断と治療」  
形成外科 林 翔平  
再生時間 28:27



「胃がんについて」  
外科 診療部長 村川 力彦  
再生時間 29:27



## とち野 Vol.71 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



OBIHIRO  
KOSEI  
HOSPITAL

### 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