



TOKACHINO
と かつ

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2026.03
Vol. 75

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

「がん相談支援センター」

がんに関する悩みや疑問などご相談ください



4 相談
Counseling

ブロック受付
Outpatients Reception

E-G

中央処置室
Central Treatment

21

エコー・生理検査受付
Ultrasonography / Physiological Examination Reception

22

リハビリテーション
Rehabilitation

23

人工透析
Dialysis

24

化学療法
Chemotherapy

25

EFG
21 25

CONTENTS

特集 がん相談支援センター ……	02
アブレーション治療の新時代～パルスフィールドアブレーション～ 心房細動のカテーテルアブレーション治療 ……	05
検査でわかること 細菌検査とは? ……	07
うんどうあどばいす 簡単な体力テストと運動 ……	08
からだがよろこぶレシピ 春野菜のキッシュ ……	09
地域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



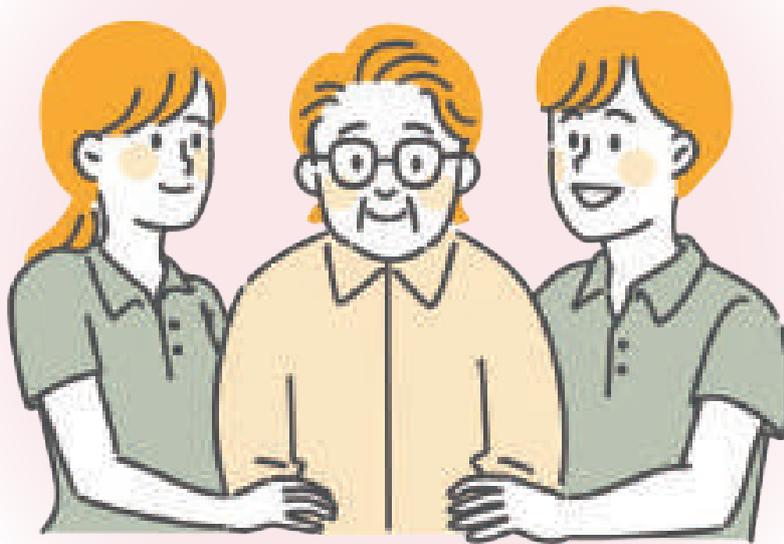
帯広厚生病院
公式 Facebook



帯広厚生病院
公式 Instagram



帯広厚生病院
YouTube
チャンネル



01 地域がん診療連携拠点病院とは

「がん対策基本法」および「がん対策推進基本計画」に基づいて、全国どこにお住まいでも質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院で、都道府県や地域内でのがん診療の中心的な役割を担っています。

当院は、十勝管内で唯一の地域がん診療連携拠点病院として、

- ①がんの診断、治療、緩和ケアなどといった専門的な医療サービスの提供
- ②地域内の医療機関との連携を強化し、患者さんが必要な医療をスムーズに受けられるよう、地域のがん診療の連携協力体制の整備
- ③がん患者さんやそのご家族・住民への相談支援や情報提供といった役割を果たすため、体制整備に力を注いでいます。

02 がん相談支援センターとは

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている、“がん”に関する相談窓口です。

「がんと言われてから気持ちが落ち着かない」「がんの治療や療養生活についての情報が欲しい」「医療費はどのくらいかかるのか」「仕事との両立はできるのか」「退院後の社会復帰は可能なのか」「治療の副作用や外見上の変化はあるのか」など、がんという病気には様々な不安や悩みがつきまといまいます。そのような不安や悩みに耳を傾け、一緒に解決方法を探していく場所が、がん相談支援センターです。



また、相談内容によっては本人の了承を得て、専門的知識を有する専門看護師・認定看護師(がん看護専門看護師、緩和ケア認定看護師、がん性疼痛看護認定看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師など)や、在宅療養支援科との相談調整といった橋渡しの役割も担っております。

がん相談支援センターでは、看護師や医療ソーシャルワーカーなどのがん専門相談員が、患者さんやご家族の相談を受けています。相談は無料で、当院に通院中の方に限らず、どなたでもご利用いただけます。電話でのご相談、または直接来院してのご相談が可能です。

前述のこと以外でも、セカンドオピニオンや、緩和ケア、ゲノム医療・検査についてなど、気になることがありましたら、お一人で悩まずにいつでもお気軽に4番カウンターにお立ち寄りください。(＊相談内容については図1をご参照ください)



図1 <https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/cisc/content.html>より

03 がん患者サロン

がん患者サロンは、同じ病気の人と体験談を話したり聞いたり、患者さんやご家族同士が、がんのことを気軽に本音で語り合える交流の場です。当院通院中の方に限らず、がん患者さんやそのご家族でしたら、どなたでもご参加可能です。

患者サロンは、毎月第3水曜日(祝日の場合は翌週水曜日)の14時～16時に開催しており、ミニ講話と談話会を行っています



04 アピランスケア相談

アピランスとは外見や容姿を意味する言葉です。手術や放射線療法、薬物療法(抗がん剤)などといったがんの治療は、患者さんのお身体に傷あとや脱毛、皮膚の変色・爪の変化など、さまざまな変化をもたらすことがあります。外見の変化に対しての心づもりができて治療に専念できるように、また治療をしながらの療養生活を少しでも安心して送れるよう、お気持ちを整理するお手伝いや脱毛中の対応方法など一緒に考えたり、乳がんの手術後の下着やパッドについての相談も受けております。相談室の一室を、ウィッグや帽子、下着やパッドなどを実際に手に取って確認できるスペースを設け、落ち着いて相談できる環境を整えています。各種パンフレットも準備しています。

また、乳がんの手術を受けた方への、専任アドバイザーによる下着相談会を年2回行っています。2026年は5月と10月に開催予定です。当院以外で手術を受けた方も予約が可能です。詳細は案内ポスターをご確認ください。

アピランスに関するお困りごとがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



心房細動のカテーテルアブレーション治療 アブレ

心房細動は、最も一般的な不整脈の一つで脳卒中、心筋梗塞、心不全などの心血管疾患と関連することが報告されています。そのため生命予後、加えて健康寿命の延伸のためには適切な心房細動治療が重要です。

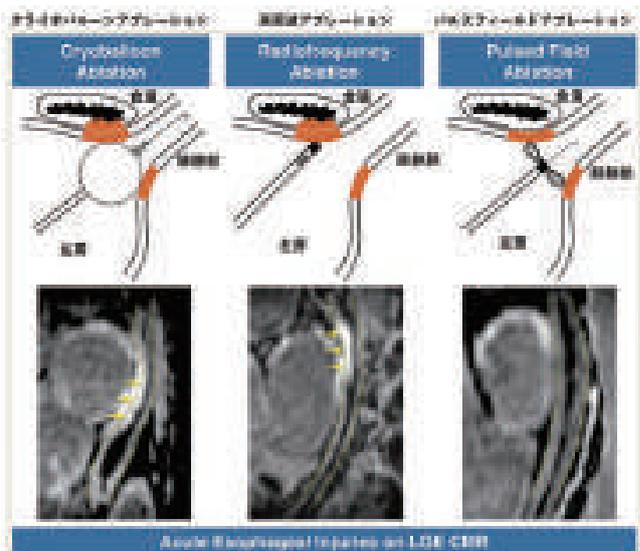
心房細動治療には、①発症の原因となる高血圧や肥満、糖尿病や睡眠呼吸障害などの危険因子への治療、②脳梗塞を含めた全身塞栓症予防のための抗凝固療法、③正常のリズムを維持するリズムコントロール治療があります。③の心臓の正常なリズムを維持するリズムコントロール治療の一つがカテーテルアブレーション治療です。

カテーテルアブレーションは、強力なリズムコントロール治療効果があり、近年早期からのリズムコントロール治療が有益であるとの複数の研究結果もあり全国的に治療実施件数は増加傾向であります。特に若年(65歳未満)、心不全のある方、脳梗塞リスクが高い方、症状のある方、基礎疾患のない方などではリズムコントロールが望ましいと報告されております。一方、カテーテルで行う手術であるため、合併症を含めリスクはありますが手術で使用するデバイスやテクノロジーの進化できわめて発生率は低くなっており、当院では適応のある患者に対しては積極的に治療を行っております。

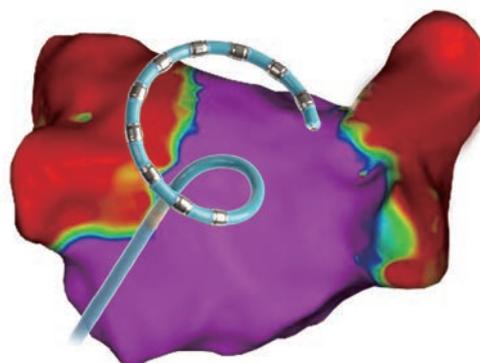


ーション治療の新時代～パルスフィールドアブレーション～

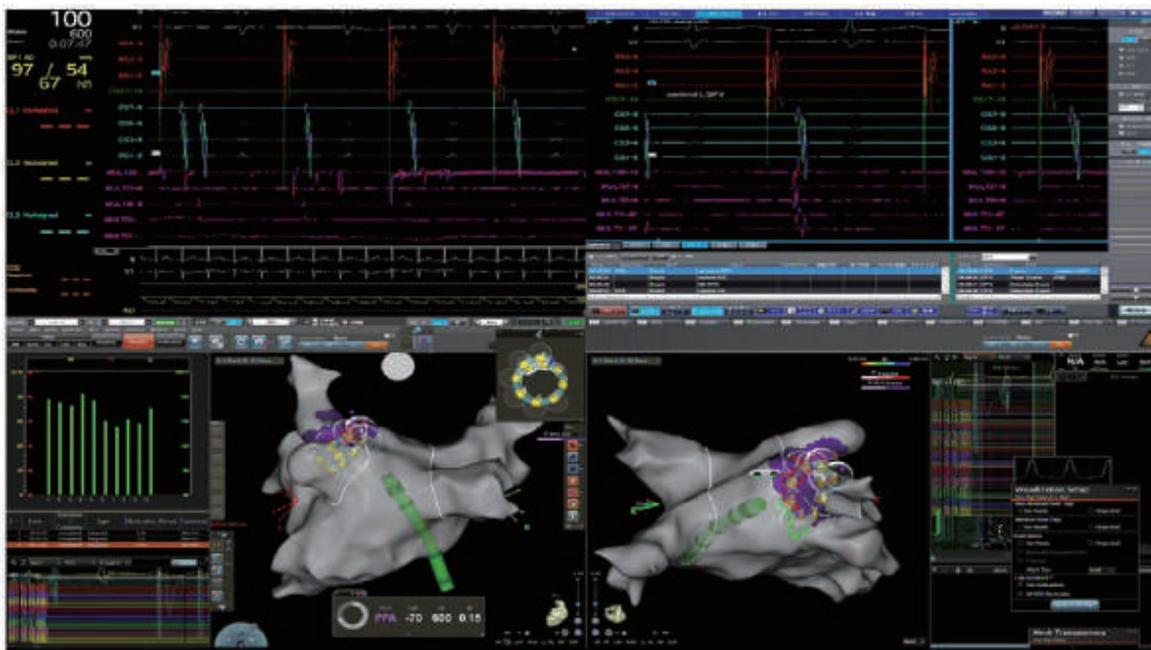
また2024年9月から日本において新しいテクノロジーを用いた心房細動へのカテーテルアブレーションが可能となりました。それがパルスフィールドアブレーションで、従来の高周波やバルーン(クライオ、ホット、レーザー)を用いたアブレーションでは発症リスクがある食道や横隔神経などの左房の周辺臓器・組織への悪影響が起こらないと報告されております。加えて、治療時間も従来の治療法より短縮が可能であり、より負担やリスクが少なく治療が可能となり、当院でも2025年10月から実施可能となっております。



Europace (2021) 23:1391-1399 doi:10.1093/eupecpa/ekaa019



© Johnson & Johnson K.K. 2023



パルスフィールドアブレーション 自施設治療症例

心房細動を中心とした不整脈治療において、診断から最新の治療まで当院で対応可能となっております。症状でお困りの方から治療方針でお悩みの方まで幅広く対応しますのでご紹介、ご相談お待ちしております。

検査でわかること



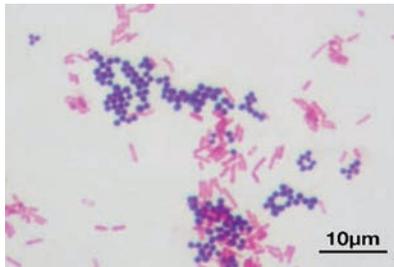
細菌検査とは？

細菌は自然界にもたくさん存在し、私たちの体の中で共存しているものもいますが、下痢や膀胱炎、傷口の膿などの症状が出る感染症を引き起こすものもいます。細菌検査では、感染症の原因となる細菌がいるかどうかを調べています。

今回は、その検査方法についてご紹介します。

①塗抹検査

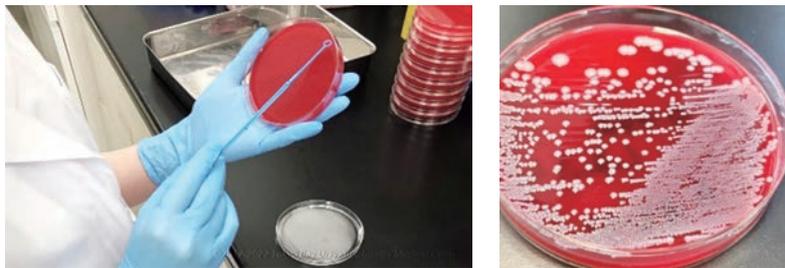
細菌はとても小さいため目に見えません。目で観察できるようにするため、尿や便、痰、膿などの検査材料に染色をして色を付けます。そして、顕微鏡を使うことで細菌を観察できるようになります。



赤色と青色の2種類の菌がいることがわかりますが、この時点では詳しい種類まではわかりません。

②培養・同定検査

検査材料を栄養が入った寒天培地に塗り、約36℃の器械に1～2日間入れておきます。これは、人間の体の中の栄養と体温を人工的に作り出しています。すると、細菌は寒天培地の栄養を使って増殖し、コロニーとよばれる目に見える菌の塊をつくります。このコロニーを機械で測定することで、細菌の種類がわかります。



③薬剤感受性検査

培養・同定検査でわかった細菌について、どのような薬剤(抗生物質)が効くか、または効かないかを調べます。

細菌検査は原因菌を調べ、適切な治療を行うための大切な検査です。正確な細菌名を迅速に報告することが細菌検査の役割です。

簡単な体力テストと運動

自分の体力が年齢的にどうなのか？それを維持・改善するにはどうしたら良いのか気になる事があると思います。今回は簡単に出来るテストと運動を紹介します。

1 簡単な体力テスト

椅子(高さ40cm程度の一般的な物)から30秒間立ち座りを行って何回出来るかのテストです。

椅子にやや浅めに座り、胸の前に腕を組みます。30秒計りながら膝がしっかり伸びるまで立ち上がって座る動作を1回として何回出来るか計測します。無理せず転倒に注意して行って下さい。



年齢群	回数				
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
男性	5	4	3	2	1
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80歳以上	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下



年齢群	回数				
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
女性	5	4	3	2	1
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80歳以上	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下

2 自宅で出来る運動

筋力を維持・改善するための簡単な体操を紹介します。どれも10回～20回を1日2～3セットを目標にして下さい。



① 屈伸運動

完全に屈まず、半分程度まで膝を曲げる意識で行います。



② つま先立ち

しっかりと踵を持ち上げ、ゆっくり下ろします。



③ 足を後ろに引き上げる運動

体が前に倒れない程度まで足を後ろに引き上げます。



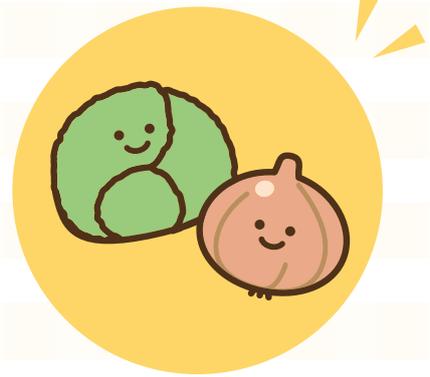
④ 足を横に開く運動

体が横に倒れない程度まで横に開きます。

※いずれの運動もバランスを崩さないように図にあるような椅子等しっかりしたものを掴んで行うと安全です。

旬の野菜を食べよう

越冬キャベツや大根、ちぢみほうれん草のような冬の野菜は、寒さに耐えるために細胞内に糖をため込むことから甘味が増します。一方、春キャベツ、新玉ねぎのような春の野菜は、冬の寒さを乗り越えて暖かな春の気候のなかで一気に成長するため、水分を多く含みやわらかい食感のものが多くなります。季節によってそれぞれ特徴のある野菜ですが、その時々旬の野菜を使って簡単に作れる料理をご紹介します。



旬の野菜を使った簡単レシピ



材料 ※6号(直径18cm)のケーキ型を使用

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・じゃがいも(中) …… 5~6個 | ・バター …… 8g(小さじ2程度) |
| ・春キャベツ …… 1/4個 | ・塩、胡椒 …… 適量 |
| ・新玉ねぎ …… 1/2個 | ・卵 …… 3個 |
| ・アスパラ …… 2本 | ・牛乳 …… 150ml |
| ・ミニトマト …… 3個 | ・溶けるチーズ …… 50g |

作り方

- ① じゃがいもの皮を剥き、水気を切らずに耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジで10分加熱する。ミニトマトは半分に切っておく。
- ② 春キャベツは3cmくらいのざく切り、玉ねぎは2cmくらいの角切り、アスパラは5mm程度の斜め切りにする。
- ③ ケーキ型にバターを塗り、オーブンを200度に予熱しておく。
- ④ フライパンにバターを入れて②の野菜を加え、水分を飛ばすように炒めて塩・胡椒で味付けし、粗熱を取っておく。
- ⑤ 卵を溶き、塩・胡椒で味付けし、牛乳と混ぜ合わせて卵液を準備する。
- ⑥ ①のじゃがいもは熱いうちに押しつぶし、ケーキ型の底と側面に広げる。
- ⑦ ④の野菜と⑤の卵液を混ぜ合わせ、⑥の型に流し入れる。
- ⑧ ⑦にミニトマトと溶けるチーズを乗せ、オーブンで30分ほど焼く。

※今回は3~4cmの厚みで焼き上げています。キッシュの厚みや具に使用する野菜の水分量によっては卵液の固まりやすさが異なるため、加熱時間を調整してみてください。

【栄養価】1人前(1/6個として)

・164kcal ・たんぱく質 8.7g
 ・脂質 7.3g ・炭水化物 22.0g
 ・食物繊維 9.8g
 ・食塩相当量 0.6g

※8訂栄養成分表で算出

ベーコンを加えたり、夏は野菜をズッキーニやとうもろこしに変えたり、冬はキッシュの土台となるじゃがいもを南瓜に変えたりしてもおいしく召し上がれます。キッシュは一般的にはパイ生地で作りますが、じゃがいもや南瓜を使用することで、冷蔵庫に普段からある野菜だけで手軽に作ることができます。切り分けて冷凍保存も可能です。

地域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 youtube

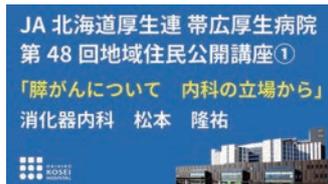
検索



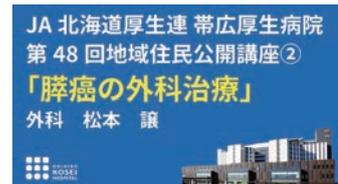
こちらの QR コードからも
ご覧いただけます



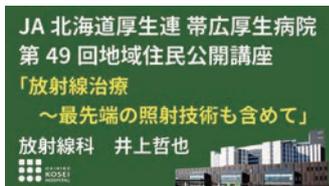
「卵巣がんの診断と治療」
産婦人科 松宮 寛子



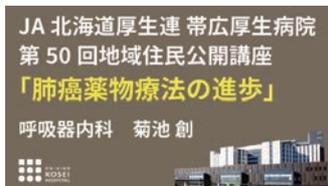
「膵がんについて 内科の立場から」
消化器内科 松本 隆祐



「膵癌の外科治療」
外科 松本 譲



「放射線治療～最先端の照射技術も含めて」
放射線科 井上 哲也



「肺癌薬物療法の進歩」
呼吸器内科 菊池 創



「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 佐藤 謙太郎



「抗がん剤の作用・副作用について」
薬剤科 三本松 泰孝



「皮膚癌・軟部腫瘍の診断と治療」
形成外科 林 翔平



「胃がんについて」
外科 村川 力彦



「アスベストとその関連疾患について」
呼吸器内科 菊池 創



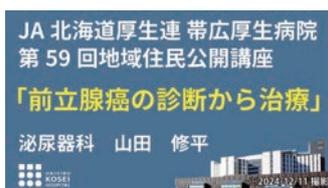
「悪性リンパ腫について」
血液内科 若狭 健太郎



「緩和ケア 生命を驚かす病にかかった時のために」 緩和支援治療科 木村 陽



「子宮がんについて」
産婦人科 秋江 惟能



「前立腺癌の診断から治療」
産婦人科 山田 修平



「胆道癌の外科治療」
外科 松本 譲

とち野 Vol.75 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、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

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

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

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