

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

ほくと7

seven

100

VOL.

2021.9

<http://www.hokuto7.or.jp>

㊦ おかげさまで広報誌100号

「特集」

甲状腺の

ハナシ



園芸療法12ヵ月 33



十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし 園芸療法士 剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント
情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
Doctor's News & Column
- 03 特集 甲状腺のハナシ
- 06 広報誌100号記念
- 08 がんの集学的治療
- 10 HOKUTO NEWS
- 11 専門家が教える 健康レシピ
- 12 お知らせ

9月「秋分のころ」

北海道とは思えないほど気温の高い日が続いたり、ほとんど雨の降らない時期があったり、急激に気温が下がったりと、今年は忙しい夏でした。めまぐるしく変わる天候を耐え抜いた植物たちも、秋分の日を迎える頃には種をつけたり葉の色を変えたりと、徐々に近づきつつある冬への備えを始めています。

さて、3月号で星の庭のレイズドベッド(持ち上がり式花壇/写真)の話をしました。今年もデイケアに通所される皆さんと一緒に、ミニトマト、ジャガイモ、枝豆、バジル、パプリカ、ポップコーンを、種をまくところから育てています。定番の中にも何か変わったものをということで、ミニトマトは「プチぷよ」という皮が薄く独特の食感があるものを、ポップコーンは「まるポップ」という加熱するとマッシュルーム型になるものを植えました。デイケアに通所し、園芸活動に参加される皆さんは、支柱を立てたり、枯れた葉を取り除いたり、世話をしながら野菜の育ちを見守ってきました。落ち着いた天気が続いた夏でしたが、いずれも元気よく育ち、収穫の時期を迎えています。

秋分の日を境にして日が短くなり、秋の訪れと共に冬の足音を感じられるようになりますが、この時期にこうした収穫の大きな喜びがあるので、来るべき長い冬を乗り越えられるような気がしています。

09 Doctor's News & Column

患者さんにとっての『おいしい豚丼』

豚丼っておいしいですね。
店によって肉の大きさや種類、



焼き方、味付けが違うにもかかわらずそれぞれの店の良さがありますよね。個人的には「いっぴん」が好きですが…(笑)。

さて脳神経外科で関わる患者さんも人によって病気が違うのはもちろん、同じ病気でも治療法が違ってきます。どの店で豚丼を食べてもおいしいと感じるのと同じように、どの患者さんであってもどんな病気であっても真剣に向き合い、治療をして患者さんが良くなるとうれしく思います。豚丼

屋さんに言うと自分の店のこだわりがあって他と一緒にして欲しくないと言われるかもしれませんが、おいしいのです。患者さんにとっても誰にどんな治療をしてもらうかよりも病気が良くなるのが大事なんだと思います。

まだまだ修行中の身ではありますが、優しい上司の先生方のもと北斗病院で日々研鑽し、患者さんにとっておいしい豚丼が作れるように頑張りたいと思います。



脳神経外科

大西 洋平
O-nishi Yo-hei

大阪府出身。帯広市に引っ越して4ヵ月。休日は美味しいモノを食べ歩き、綺麗な景色を見に行っています。帯広の冬はまだ経験していないので雪道の運転に不安を感じています。

日本甲状腺学会専門医

坂東先生に聞く!

甲状腺の ハナシ



甲状腺の病気は30代から60代の女性にたいへん多い病気です。全身に様々な症状が現れ、どこが悪いのか判らず「いつも調子が悪い状態」になりやすい甲状腺の病気について、北斗病院副院長・院長補佐、坂東先生に聞いてみました。



A

甲状腺ホルモンの分泌が少なくなる状態を甲状腺機能低下症、甲状腺ホルモン

Q

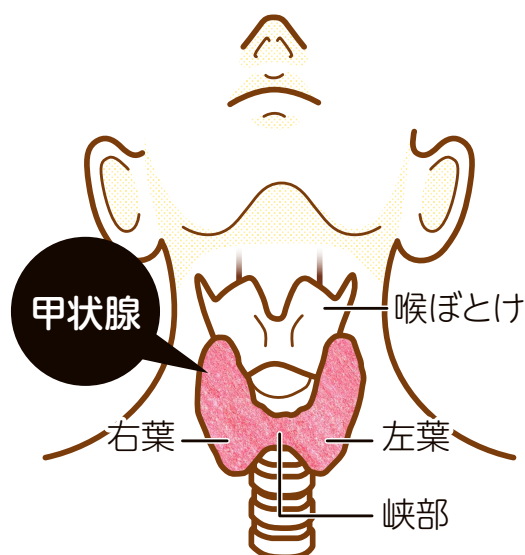
甲状腺の病気で現れる症状を教えてください

A

甲状腺ホルモンを分泌します。体の隅々まで行き渡り、新陳代謝を活発にし、体調を整えます。

Q

甲状腺にはどんなはたらきがありますか?



A

甲状腺は首の前で「喉ぼとけ」の下にあり、蝶が羽根を広げて、気管を抱きこむような形をしています。

Q

甲状腺はどこにありますか?

**A**

甲状腺機能低下症になったときには、甲状腺ホルモン薬を服用して補います。この薬に

Q

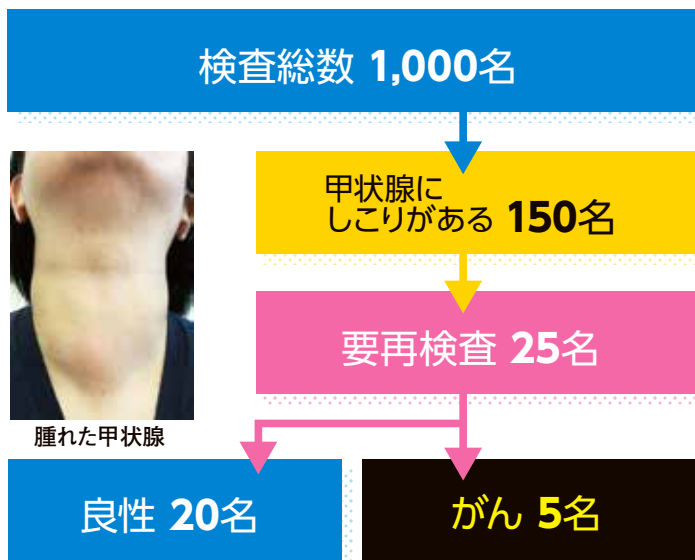
甲状腺機能低下症・亢進症の治療方法は？

〈甲状腺疾患による各症状〉

甲状腺機能低下症 (慢性甲状腺炎)	● 疲れやすい ● 気力がない ● 寒がり ● むくみ ● 体重増加 ● 動作が鈍い ● 眠たい ● コレステロールが高い
甲状腺機能亢進症 (バセドウ病)	● 動悸 ● 汗かき ● 暑がり ● 手足の震え ● 体重減少 ● イライラする ● 目が出てくる
甲状腺がん	● 首の前に硬いしこりがある ● 飲み込みにくい ● 声が哽れる

が多く分泌される状態を甲状腺機能亢進症と言います。稀にがんができることもあります。

〈北斗病院における超音波検査結果〉



よって色々な症状が軽快します。甲状腺機能亢進症でバセドウ病と診断された場合、甲状腺ホルモンの合成を抑える薬を服用します。定期的に血液検査で甲状腺ホルモンの数値を測定し、適切な量の薬を服用することが重要です。

ヨウ素を多く含む昆布や海藻を大量に食べ続けると、甲状腺機能低下症になることがあります。普通の量を食べる分には、問題ありません。

A

甲状腺の中に嚢胞（水ぶくれ）、軟らかいしこり、硬いしこり、しこりが沢山できる場合もあります。しこりができることは珍しいことではなく、年齢とともにできやすくなります。北斗病院では脳ドックでの頸動脈超音波（エコー）検査、PETがんドックで偶然見つかることがあります。

Q

甲状腺にしこりがあると言われました。受診した方がいいのでしょうか？

2016年から2019年の間、北斗病院で症状がなく、超音波検査を行った約1000名の検査結果を調べました。しこりのある150名のほとんどの方は心配のないしこりでした。しかし、甲状腺がんの患者さんが5名いました。早期の甲状腺がんは痛みや自覚症状をとまなうことなく、診断が遅れがちになりますから、やはり受診されることをお勧めします。

日本甲状腺学会専門医
坂東先生に聞く!

甲状腺のハナシ

A

甲状腺がんと診断された場合、その治療の基本は手術です。年間約60名ほどの手術をさせていただいております。

Q

北斗病院では甲状腺がんの治療をしていますか？

③しこりがみられた場合
細い針を刺して、細胞を吸い取り、顕微鏡で細胞の形や核の形を見て、良性か悪性を調べる細胞診検査をします。

A

①超音波検査

最初に行います。しこりの大きさ、数、形、内部の状態、石灰化（硬いところ）などを調べます。

②血液検査

甲状腺ホルモンの数値を調べます。

Q

どんな検査をするのでしょうか？

A

北斗病院は専門医が在籍し、これまでの実績が認められ、次の施設基準を取得しています。

Q

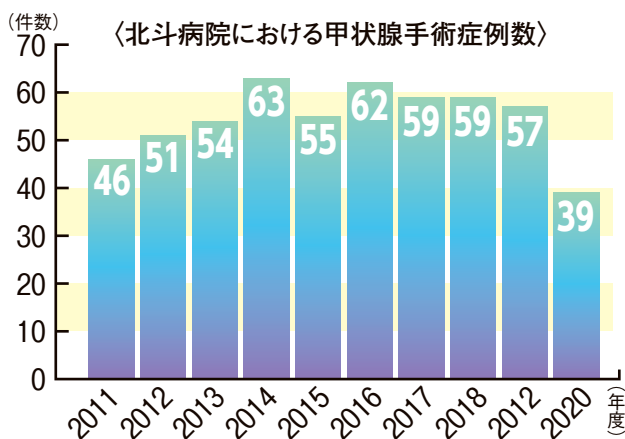
北斗病院で専門的な診断、治療を受けられますか？

A

北斗病院では甲状腺がんの遺伝子異常に関する研究を、次世代シーケンサーという機器を利用して行なっています。がん遺伝子異常を調べることの重要性を英語論文※で紹介しています。

Q

北斗病院ではがんの研究をしているのですか？



●日本甲状腺学会認定専門医施設
●日本内分泌外科学会認定専門医施設
●頭頸部がん準認定研修施設

毎週月曜日14時～16時に北斗クリニック2階耳鼻咽喉科・頭頸部外科の診察

室で甲状腺外来を行なっています。予約は不要です。甲状腺が心配な方はお気軽に受診してください。



北斗病院副院長・院長補佐
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 部長

坂東 伸幸

Bandoh Nobuyuki

これまで甲状腺、耳、鼻、喉の手術を多数手がけてきました。旭川医大、米国研究施設、北斗病院で数多くの臨床研究を行い、その成果を国内外でも公表しています。

<https://www.hokuto7.or.jp/hospital/depart/dep14/>

日本甲状腺学会専門医
日本内分泌外科専門医・指導医
頭頸部がん専門医・指導医
日本耳鼻咽喉科学会専門医・指導医
日本禁煙学会指導医
米国癌学会正会員

※Bandoh N et al.: Targeted next-generation sequencing of cancer-related genes in thyroid carcinoma. Oncol Lett 16:7278-86, 2018

おかげさまで通算100号。

みを始め、当時まだ先駆けだった医療機関側からの積極的
 駆使し啓発活動を展開してきました。
 まに、よりご理解いただける様、また、少しでも健康生活のお
 に向け北斗の(いま)を届け続けていきます。これからもどう
 法人本部 事業推進部 部長 久保田 亨



5号:1996年8月



6号:1997年9月



7号:1998年9月



8号:1999年10月



17号:2002年3月



18号:2002年7月



19号:2003年4月



20号:2003年8月



21号:2003年12月



22号:2004年3月



23号:2004年7月



24号:2004年10月



33号:2007年6月



34号:2007年9月



35号:2007年12月



36号:2008年3月



37号:2008年6月



38号:2008年8月



39号:2008年10月



40号:2009年2月



49号:2012年2月



50号:2012年5月



51号:2012年9月



52号:2013年1月



53号:2013年6月



54号:2013年11月



55号:2014年3月



56号:2014年6月



65号:2018年7月



66号:2018年8月



67号:2018年9月



68号:2018年10月



69号:2018年11月



70号:2018年12月



71号:2019年1月



72号:2019年2月



81号:2019年11月



82号:2019年12月



83号:2020年1月



84号:2020年2月



85号:2020年3月



86号:2020年4月



95号:2021年1月



96号:2021年3月



97号:2021年4月



98号:2021年5月



99号:2021年7月



100号
 2021年9月
 Social medical corporation Hokuto hospital

北斗病院開設から28年。

1993年「地域に開かれた医療の展開」を基本理念に歩
な地域社会への関わりをもつ取り組みとして、様々な形態を
そこに追従・併走する形で、私たちの活動を地域の皆さ
役に立てる様、発行を続けてきました。これからも次の100号
ぞよろしくお願ひいたします。



1号:1995年4月



2号:1995年6月



3号:1995年9月



4号:1995年12月



9号:2000年2月



10号:2000年6月



11号:2000年9月



12号:2000年12月



13号:2001年3月



14号:2001年6月



15号:2001年9月



16号:2001年12月



25号:2005年1月



26号:2005年7月



27号:2005年10月



28号:2006年1月



29号:2006年6月



30号:2006年9月



31号:2006年12月



32号:2007年3月



41号:2009年6月



42号:2009年9月



43号:2009年12月



44号:2010年3月



45号:2010年6月



46号:2011年2月



47号:2011年6月



48号:2011年10月



57号:2014年9月



58号:2014年12月



59号:2015年4月



60号:2015年8月



61号:2015年11月



62号:2016年7月



63号:2017年12月



64号:2018年6月



73号:2019年3月



74号:2019年4月



75号:2019年5月



76号:2019年6月



77号:2019年7月



78号:2019年8月



79号:2019年9月



80号:2019年10月



87号:2020年5月



88号:2020年6月



89号:2020年7月



90号:2020年8月



91号:2020年9月



92号:2020年10月



93号:2020年11月



94号:2020年12月



早いもので北斗での治療を開始して3カ月ほど経過いたしました。早速一治療例の報告をさせていただきます。

症例1 手術切除不能脾がん 70歳代女性

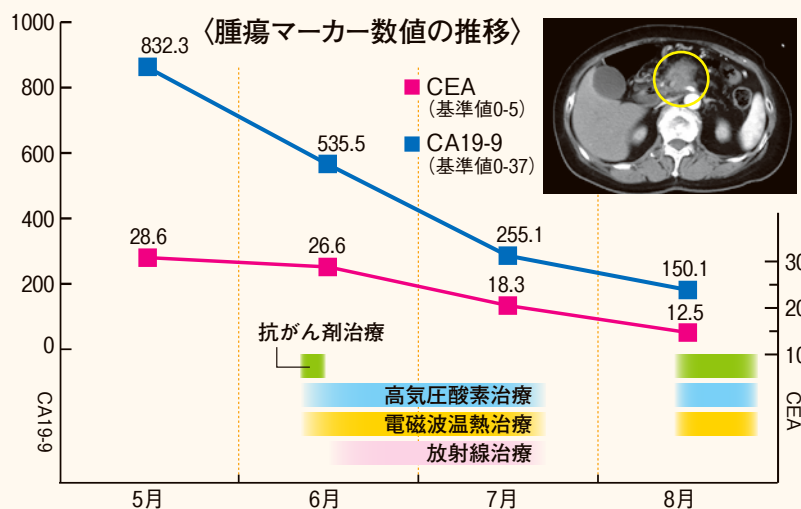
2021年3月中旬より心窩部痛を自覚したためかかりつけ医を受診され、精査目的に他院紹介となりました。

同月、局所進行・手術切除不能脾頭部がんの診断を受けられ4月より抗がん剤治療開始されるも、5月に入り当院セカンドオピニオン外来受診。集学的治療を希望されました。

6月の治療開始前にCT施行したところすでに原発巣の増大を認めました。しかし他の臓器への転移なく、Stage IIIと

放射線治療を併用した『標準治療プラスアルファ』局所進行脾がんでも

診断。当院にて抗がん剤治療、放射線治療、温熱療法、高気圧酸素療法の併用にて治療を開始。具体的には6月14日に少量の抗がん剤を電磁波温熱療法および高気圧酸素療法と併用で開始。6月16日に放射線治療を開始。ところが1週間後の採血にて大幅な好中球減少症、血小板減少あり血液毒性が見られました。さらに、肝機能障害を来したため放射線治療を施行中の抗がん剤治療はいったん休止といたしました。以後放射線治療中は高気圧酸素治療を、施行可能日に併用し電磁波温熱療法を週2回のペースで施行。



7月21日に放射線治療25回終了・完遂いたしました。この時点で電磁波温熱療法10回併用、高気圧酸素療法18回併用施行終了。採血結果も問題なく8月17日よりはじめと同様の抗がん剤にて高気圧酸素療法、温熱療法併用にて治療再開いたしました。

まずはご相談ください
セカンドオピニオン外来

セカンドオピニオン外来にて、適応の可否を判断させていただきます。詳しくは患者サポートセンター地域医療連携室までお問い合わせください。

0155-47-3093

〈受付〉月曜～金曜:10時～12時、14時～16時30分
土曜:10時～12時

臓器転移がある方（Stage IV）は、そもそも手術はできないため、それならば最善の策を考え、私は標準治療にプラスアルファの加療を以前より行っております。他の癌腫であっても同じ考えです。

切除できるものならば手術が第一選択です。しかし切除できないもしくは他の臓器に転移がある癌種（肉腫を含む）ならば、抗がん剤のみの治療に比較してプラスアルファの効果を生む可能性が十分にあります。

気軽に相談ください。



北斗グループの検診いろいろ

運転はしたいけど、歳だしそろそろ危ないのかも…そんな方にお勧めします

運転ドック〈脳ドックのオプション検査〉

シミュレーター × 心理師による認知機能検査

脳ドックで脳の病気がないかを検査し、運転ドックで運転に必要な認知機能と判断力を評価する、新しい検診メニューができました!



実施日

毎週火曜日

予約制

※結果に応じて2回目の来院が必要になる場合があります

料金

脳ドック料金+8,800円

〈脳ドック〉60歳以上/29,700円

※運転ドック単体での検査は行なっておりません

親父の運転心配なんだよなあ



お気軽にお問い合わせください! 【予約対応時間】月～金曜:9時～17時

ご予約・お問い合わせ/北斗検診センター ☎0155-47-7777

※安全運転を保障するものではありません。あくまでも運転に資する認知機能が保持されているか否かのみを評価します

※運転ドックを受けても、運転免許センターの認知機能検査が免除されるわけではありません

※脳ドックはお住いの自治体により助成制度が適応される場合があります。詳しくは各自治体へお問い合わせください

スマートな検診で健康生活をUPDATEしましょう

“時間がない”“検診は高い”とあきらめているアナタへ



SMILEドック



脳

がん

心臓

おまとめ

ご予約受付中



MRIを用いたシンプル検診

痛みを伴うことなく身体に負担の少ない検査です

新得クリニックと広尾町国民健康保険病院にて好評実施中!

※新得・広尾町民の方は助成制度が適応される場合があります

詳しくはこちら



かけはしパノラマ屋上ガーデン オープニングセレモニー

老健かけはし 事務長 品田 慶太



8月4日(水)、「かけはしパノラマ屋上ガーデン」のオープニングセレモニーを現地で執り行いました。こちらは2019年に造成した福祉村ガーデン「星の庭」と連続性を持ったものであり、地域の皆さまに開放しています。かけはし西側の屋外階段(69段!)を上りきると、眼下に十勝平野を一望できるパノラマスポットとなっております。ガーデンには四季折々の花を咲かせる宿根草のほかに、植物のアーチで覆われた緑のトンネルやリビングルーム、ハンモックなども設置されており、訪れる皆さまがゆったりと過ごせるような工夫を凝らしております。

この日は第31回緑の環境プラン大賞での受賞時に表彰してくださった第一生命帯広支社さまや、ガーデンの造成にご協力頂いた帯広第二ひまわり幼稚園さま、帯広北高校ボランティア局さまなど関係者の皆さまをお招きしてガーデンの完成をお祝いしました。この先「かけはしパノラマ屋上ガーデン」が地域の皆さまにとって憩いと癒やしの場となることを心より願っております。平日9時から17時まで開園しておりますので、ぜひ一度お越しください。



ご入園にあたっては
運動不足解消も兼ねてぜひ
「屋外階段」をご利用ください

※施設内に直結のエレベーターがございます。足の不自由な方や車椅子をご利用の方は事前にお問い合わせください。

問い合わせ先

☎0155-47-4184

のぼり下りで
約7kcal
消費できます!



はじめました 😊

友達募集中 ❤️



LINE

社会医療法人 北斗



登録してね 😊



Instagram

hokuto_hospital



Facebook

hokutoo7



YouTube

HokutoHospital



Follow me!

旬な食材

時々
ミルク&チーズ

おせちにも使われる縁起の良い食材
蓮根のポタージュ
旬は秋〜冬、9月から収穫が開始されます！



美味しい蓮根の選び方 /

- 傷や色ムラがない
- ふっくらと丸みがある
- ずっしりと重みがある

作り方



- 蓮根は2/3をいちょう切り、1/3はすりおろす。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを引きベーコン、玉ねぎ、蓮根(いちょう切り)の順に炒める。
- ②に軽く火が通ったら水、コンソメを加え煮る。

- 野菜に完全に火が通ったら牛乳、すりおろした蓮根を加えさらに煮る。
- 塩で味を整え、仕上げにチーズ、黒こしょうを加える。



材料 (4人分)

- 蓮根 150g
- ブロックベーコン 50g
- 玉ねぎ 1/4個
- オリーブオイル 2g
- シュレッドチーズ 20g
- 水 100ml
- 牛乳 300ml
- コンソメ 小さじ2/3杯
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々

おすすめ アレンジ menu



蓮根のソース

蓮根を全てすりおろし、他の食材は粗めのみじん切りにすると主菜のソースに変身! 鶏肉や白身魚にかけると別の一品として美味しくいただけます♪

栄養価 1人あたり

エネルギー	162cal
たんぱく質	7.2g
脂質	9.9g
炭水化物	11.5g
塩分	0.8g
食物繊維	1.1g

食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富な蓮根は切り方や調理方法によって様々な食感が楽しめる食材です。でんぷんが多く含まれるためすりおろしてスープに加えると自然なとろみが付き、肌寒くなってくる季節には丁度良い一品に!

栄養科 管理栄養士 伊田 純枝

北斗クリニック

土曜診療変更のお知らせ



平素は北斗クリニックを
 ご利用いただきありがとうございます。
 2021年9月より当クリニックの土曜診療は
第2・第4土曜

のみに変更しております。
 ご不便をお掛けいたしますが、
 ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。
 ご不明な点はお問い合わせください。

★★★★★★ 安全のために ★★★★★★

withコロナ時代の新しい受診様式を今一度ご確認ください

検温とマスク マスク着用の上、来院時は 検温と消毒にご協力ください	ソーシャル ディスタンス 隣合わないよう間隔を空けて お座りいただいています	待ち時間を 自家用車で お車でお待ちいただけます 職員へお声がけください	発熱時の受診 まずはお電話。 指示に従って受診ください
--	---	---	--

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉

社会医療法人 北斗

北斗病院

- 関連施設
- | | | | |
|-------------------------|------------|--------------------------|--------------------|
| 北斗病院 |(帯広市) | 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら | (帯広市) |
| 北斗クリニック |(帯広市) | 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ | (上士幌町) |
| 十勝リハビリテーションセンター |(帯広市) | 新得クリニック |(新得町) |
| サービス付き高齢者向け住宅 あやとり |(帯広市) | 熊谷総合病院 |(埼玉県熊谷市) |
| 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし | (帯広市) | HOKUTO画像診断センター |(ロシア・ウラジオストク) |
| ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら |(帯広市) | HOKUTOリハビリテーションセンター | (ロシア・ウラジオストク) |