

ほくほく

No.13



現在の医療を

皆さまに知ってもらいたい

市民公開講座を開催



あなたの心臓を守る 循環器内科と心臓血管外科のチーム医療

『あなたの心臓を守る！循環器内科と心臓血管外科のチーム医療』をテーマに市民公開講座を開催しました。各連携機関のご協力もあり、来場者 113名 と、大盛況で終えることができました。内容は、北見赤十字病院循環器内科小野太祐医師より「皆さんに知っておいてほしい心臓病のこと～心不全を中心に～」と北海道立北見病院心臓血管外科橋口仁喜医師からは、「心臓血管外科手術の最新治療」と題し講演がありました。今回、講演に加え、展示コーナーを設け、心臓の模型、ステントや人工弁の実物展示、食べ物に含まれる塩分量の提示、心不全手帳のご紹介や、心不全療養指導士による血圧測定コーナー、さらに臨床検査科のご協力のもと、血管年齢を測定するABIの体験コーナーも実施しました。

アンケート結果からは、9割以上の方が高く高評価を頂き、「内科と外科の視点で話を聞けて良かった」「道立病院がこのような素晴らしい手術をしていることを知らなかった」「日赤病院は北見市民にとって唯一のよりどころです。ありがとうございます。」といった感謝の気持ちも多数頂きました。次年度以降も引き続き開催できるよう準備を進めたいと思います。



北見赤十字病院循環器内科
小野太祐



北海道立北見病院心臓血管外科
橋口仁喜

日時	2025年9月13日（土）
場所	北見赤十字病院多目的ホールミント
講演内容	北見赤十字病院循環器内科 小野太祐 皆さんに知っておいてほしい心臓病のこと～心不全を中心に～ 北海道立北見病院心臓血管外科 橋口仁喜 心臓血管外科手術の最新治療
主催者	北見赤十字病院、北海道立北見病院





品質保証施設認定証の取得



このたび当院臨床検査課は「品質保証施設認定証」を取得いたしました。この認定は、日本臨床衛生検査技師会と日本臨床検査標準協議会が合同で審査し、臨床検査が標準化され、かつ精度が十分に保証されていると認められた施設に与えられるものです。認定を受けるには、日々の精度管理や外部精度管理調査での良好な成績、技師の研修実績などが評価されます。

臨床検査は診断や治療方針を決めるうえで大切な役割を担っています。どの病院で検査を受けても同じ結果が得られるように取り組むことで、より安全で確実な医療の提供につながります。今回の認定取得にあたっては、道立検査室と日赤検査室が連携協力して取り組んでおります。

これからも両病院が協力して、地域住民の皆さまの暮らしを守るため、信頼される検査結果を提供できるよう努めてまいります。

出前講座のご案内

当院の職員が地域に出向き、地域住民の皆様にご来院職員の医療知識を還元していくこと、地域医療支援病院として地域の医療従事者に対する資質向上の研修を実施することで、皆様と顔の見える関係と、さらなる地域との連携をより一層深めていくことを目指しております。

学べること

- 学校の一コマとして
 - 市町村の健康講座
 - 病院・施設などの研修として
- ※オホーツク総合振興局管内であれば無料で出前します！

北見赤十字病院・北海道立北見病院出前講座

電話番号：0157-24-3115

メール：kitami_demae@kitamirch.jp

所在地：〒090-8666 北海道北見市北6条東2丁目 担当部署：事業課

こちらをチェック！



正しい
知識と技術を
習得しよう！

北見赤十字病院



赤十字安全法講習



日本赤十字社北海道支部北見市地区
北見市救急法赤十字奉仕団
北見赤十字病院



救急法



日常生活における事故防止や手当での基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AED（自動体外式除細動器）を用いた電気ショック、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得などについての知識と技術を習得できます。



幼児安全法

子どもを大切に育てるために、乳幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当、かかりやすい病気と発熱・けいれんなどの症状に対する手当などの知識と技術を習得できます。

健康生活支援講習

誰もが迎える高齢期を、健やかに生きるために必要な健康増進の知識や高齢者の支援・自立に向けた生活の仕方や工夫を習得できます。



＼ 参加の方は下記コードからお申し込みください ＼

申込コード



北見市役所ホームページへ移動します

申込コード



北見赤十字病院ホームページへ移動します

お問い合わせはこちら

tel 0157-24-3115

mail jigyou@kitamirch.jp 担当 事業課

おうちエクササイズ

健康維持のためには運動と栄養が重要です。低栄養により、筋肉量低下や骨粗鬆症が進行し、転倒や骨折の危険性が高まります。また、低栄養状態での過度な運動により、かえって筋肉量が減少する場合があります。

低栄養・食事量の少ない方

楽に行える程度の低負荷運動

膝を伸ばす運動

片方の膝をゆっくりと10～20回曲げ伸ばしします。



最後まで膝を伸ばしましょう



痩せているが、食事摂取量は十分

ややきつい程度の中負荷運動

スクワット運動

お尻を下げたり上げたりを10～20回行います。



つま先よりも前に膝が出ないようにしましょう



筋肉量を増やすためには、適切なたんぱく質の摂取が必要です。たんぱく質の豊富な肉、魚、乳製品、卵、大豆製品を片手に乗る程度の量が1日の目安となります。※たんぱく質摂取制限がある方は、それに従って下さい。

北見赤十字病院・道立北見病院広報誌「ほくほく」について

広報誌「ほくほく」の名前は、病院職員から募集し、その中から選考しました。北見赤十字病院の「北」と北海道立北見病院の「北」をつなげ、安心感のあるひらがなで表現しております。地域の皆様に安心できる情報をお伝えしていきたいと思ひます。

北見赤十字病院

〒090-8666

北海道北見市北6条東2丁目1番地

TEL 0157-24-3115

北海道立北見病院

〒090-0027

北海道北見市北7条東2丁目2番地1

TEL 0157-24-6261