

ほくほく



No.11

2025/3/13(木)



北見赤十字病院

がん市民公開講座 がんとの共生

がんとの共生をテーマに開催し、58名にご参加いただきました。医師からは15歳～30代のがんと妊孕性について、看護師からはがん治療による外見変化への支援としてアピアランスケアの重要性について講演を行いました。ソーシャルワーカーからは、がんになっても働き続けることを支える制度や職場での対応についても解説し、気持ちが揺れている時には大きな決断は避け、信頼できる方に相談することを参加者と共有しました。



01

若い世代のがんと妊孕性

最新の情報と若い世代のがんについて
北見赤十字病院
産婦人科医師 川畑龍暉が解説



02

がん治療による外見変化に悩んでいませんか？

がん患者に寄り添うアピアランスケアについて
北見赤十字病院
看護師 國井みすずが解説



03

「がんになっても働き続ける」を支援します。

北見赤十字病院における治療と仕事の両立支援の取り組みについて
北見赤十字病院
ソーシャルワーカー 堀健太郎が解説



当院1階外来待合ホールに「北の動物たち」写真展を開催しています。
市内在住の遠藤様（職員のご家族様）が数十年撮り続けた作品から厳選した数点を展示しています。



写真 作品展

北限の厳しい自然環境で、逞しく生き抜く動物たちは、自然の摂理に従い子孫を残し生き続ける術を身につけ自然界を支配し続けています。動物たちの生き様を感じ取っていただける、そんな作品に来院された患者さんやご家族にも癒しの空間となっております。



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！



地域住民の皆様

赤十字安全法講習を 受講しませんか？



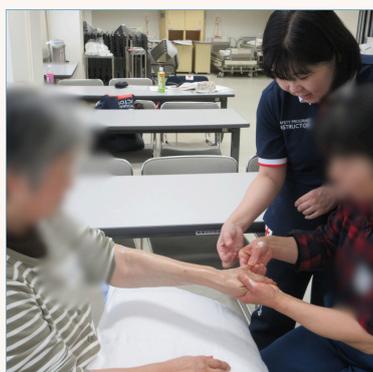
救急法

日常生活における事故防止や手当の基本、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。

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

 jigyoun@kitamirch.jp

 0157-24-3115（代表）担当:事業課



【北見市役所ホームページへ移動します】



【北見赤十字病院ホームページへ移動します】

おうち エクササイズ ダイエット

に効果的な運動をご紹介します！
筋肉増強運動と有酸素運動をすることで効率よく脂肪燃焼ができます。
運動効果は、1～3カ月でみられ食事制限と比べて効果が長続きします。

筋力増強運動

目的: 基礎代謝を増やす！

▶スクワット運動



ややきつい程度の運動負荷を与え
お尻を下げたり上げたりしましょう！

週 3～5回程度

1セット 10～20回

☞ 膝がつま先より出ないように
気をつけましょう。



この2種目を行うことで
さらに効果UP！！

有酸素運動

目的: 体脂肪を減らす！

▶自転車こぎ



運動習慣がない人は、
5～10分から始めましょう
☞ ウォーキングでも
大丈夫です！



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えます。

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