

とちぎメディカルセンター 通信

No.25
2026.3



Snap News

各事業所の消防訓練の様子

もしもの時に備え、定期的に
消防訓練を行っています。



しもつが
はしご車を使った救助訓練



とちぎの郷
消火器操作訓練



とちぎの郷
引きずり式ストレッチャーを
使った救助訓練



とちぎ
担架を使った救助訓練

Special!

人間ドック・健康診断後もサポートします！
～「特定保健指導」ってどんなことをするの？～

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターしもつが
外科区長

田原 真紀子
(たはら まきこ)



市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！

大腸がんについて

topics

心理室のご紹介
～お話を、少ししてみませんか～

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





大腸がんについて

とちぎメディカルセンターしもつが 田原 真紀子
外科医長 (たはらまきこ)

◆大腸がんの増加

生涯でがんに罹患する（がんと診断される）確率は2人に1人と言われていますが、特に大腸がんの罹患数は年々増加しており、一生のうちに大腸がんと診断される割合は男性でおよそ10人に1人、女性で12人に1人です。がん種別で見ると、大腸がんは男性では前立腺がんに次いで2位、女性では乳がんに次いで2位となり、死亡数に関しては男性では肺がんに次いで2位、女性では1位となっています。大腸がん治療は日々進歩しておりますが、以前として診断された時点で進行がんが多いことが問題です。年齢別に見ると40歳を超えたあたりから急に増加します。大腸がんは誰かの病気ではなく自分自身がなり得る身近な疾患であり、知識を持っておくことが重要です。

◆大腸がんの治療

【内視鏡治療】

がんは大腸粘膜から発生しますが、比較的浅い早期がんであれば内視鏡（大腸カメラ）下に切除可能です。治療の進歩に伴い、広い範囲での切除も可能となっています。ただし、切除後の病理検査の結果次第では手術の適応になる場合があります。

【手術】

がんが粘膜下を超えた進行がんではリンパ節郭清を伴う根治手術が適応となります。最近では開腹手術よりも創が小さく侵襲が少ない腹腔鏡下手術を行う機会が増えています。大腸がんの

中でも特に肛門に近い直腸がんの場合には、人工肛門が必要となることがあります。

【化学療法】

他臓器転移（肝転移、肺転移、腹膜転移など）を伴うさらに進行したがんでは全身化学療法（抗がん剤治療）が適応となります。その場合、がんの進行を抑制して延命を目指すことが目標となります。近年薬物治療の進歩に伴い、個別にがんの遺伝子検査を行い、効果が期待できる治療薬を選択することでより生存期間の延長が目指せるようになってきました。とはいえ、手術での根治切除とは異なり薬物治療でがんの完治は期待できないのが現状です。

◆最後に

大腸がんは早期にはほとんど自覚症状がありません。症状が出る頃には進行している場合がほとんどです。大腸がん治療が進歩しているとはいえ、進行がんが増え続ける限り大腸がん死亡率の減少にはつながりません。定期的ながん検診を受けたり、ちょっとおかしいなと思ったら内視鏡検査を早めに受けたりすることで早期発見、早期治療につながります。大腸がんは早期治療ができれば治癒が狙える疾患です。何か気になることがありましたら、ぜひ気軽にかかりつけ医や当院にご相談ください。

教えて！田原先生！～大腸がんについて～

Q.1 大腸がんと診断されたら仕事は続けられますか？

大腸がん手術を受けた場合、術後1か月程度は腹圧のかかる力仕事は避けてもらいますが、その他就労での制限はほぼありません。全身化学療法を行う場合、副作用の個人差が大きいいためその程度や労働環境にもよりますが、通院しながら無理のない範囲で仕事を継続することは可能です。

Q.2 高齢でも大腸がん治療は受けられますか？

高齢者ほど大腸がんが多いですが、85歳以上の方でも全身状態が問題なければ手術を受けることは可能です。手術適応にならない進行がんに対する全身化学療法は、80歳以上では副作用の観点から臓器機能に応じて無理のない範囲での治療を行うことになります。

Q.3 大腸がんは遺伝しますか？

全大腸がんの約5%程度が遺伝性と言われ、性別に関係なく子供に50%の確率で遺伝するものがあります。遺伝性大腸がんの場合は若くても大腸がんを発症することがあるため、早期に検査を受けることをお勧めします。



Q.4 もしも人工肛門になった場合、日常生活は制限されますか？

直腸がんや進行した大腸がんでは人工肛門が必要となることがあります。お腹にパウチと呼ばれる袋を装着して排泄管理を行います^{はいせつ}が、運動、温泉、旅行含めて日常生活をほとんど制限なく行うことができます。

術後、人工肛門の管理に関しては専門看護師が指導を行っております。また、身体障害者認定を受ければ装具代の補助を受けることができます。



Q.5 大腸がんの治療費は高いですか？

大腸がんの手術や化学療法は健康保険が適用されますが、治療費が高額になった場合は「高額療養費制度」を利用することで実際の支払額を抑えることができます。費用が気になる場合は外来窓口でのご相談を受け付けております。



Q.6 大腸がんの予防法はありますか？

大腸がんは食の欧米化（肉類や脂肪の多い食事）、運動不足、肥満、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣が主な要因とされており、これらの生活習慣に気を付けることは大切です。そればかりではなく、大腸がん検診（便潜血検査）や内視鏡検査など定期的な検診を受け、小さい良性ポリープのうちに切除できれば大腸がんを予防できます。



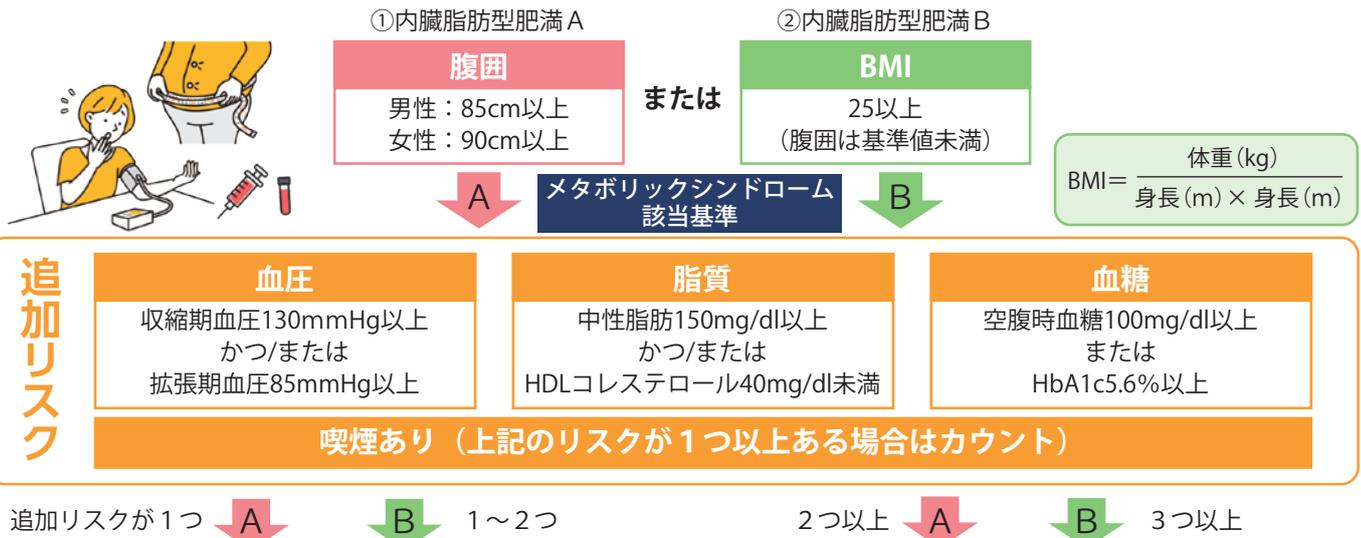
人間ドック・健康診断後もサポートします！ ～「特定保健指導」ってどんなことをするのか？～



■『特定保健指導』とは

2008年から厚生労働省の「国民の一次予防施策」として実施されており、健康診断の結果からメタボリックシンドロームに該当する方や、その予備軍となる方が対象となります。つまり、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）発症のリスクが高い40～74歳の方を疾病の前段階でサポートする制度です。

特定保健指導では、健康診断の結果に基づいて「積極的支援」または「動機づけ支援」、それ以外の受診者には「情報提供」が行われます。



動機づけ支援

生活習慣病の発症リスクが現れ始めた方を対象に、医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、生活習慣の改善に向けた行動計画を立て、取り組みの動機付け支援を行う。

積極的支援

生活習慣病の重症リスクが重なっている方を対象に、医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、生活習慣病の改善に向けた行動計画を立て、取り組みの継続的なサポートを行う。

特定保健指導は、国家資格を持った専門スタッフから「健康に関する科学的な根拠に基づいたアドバイス」を受けることができます。とちぎメディカルセンターの2つの健診センターでは、保健師と管理栄養士が指導に当たっています。

さらに、ご加入の健康保険団体の**全額補助**で行われるため、**自己負担は無料**です。

■『メタボリックシンドローム』とは

メタボ＝肥満症の人だけと思われる方が多いかもしれませんが、必ずしもそうではありません。内臓脂肪過多が疑われる、下腹部（おへそ回り）がいわゆる「ぽっこりお腹」体型になっていることに加えて、血圧や血糖、脂質検査で高値といった生活習慣病のリスクが高い状態が、メタボリックシンドロームに該当しているといえます。

■『生活習慣病』を放置するリスクとは

消費しきれないエネルギーが内臓脂肪としてお腹に蓄積されると、体内のホルモン環境が変わってきます。脂肪細胞は、ただの貯蔵庫ではなく「アディポサイトカイン」というホルモンを分泌して、動脈硬化を誘発することが最近明らかになってきました。

動脈硬化は生活習慣病により、血管壁が厚くなり、弾力を失って狭くなる状態です。度重なる血流の悪化で、ある日突然、心筋梗塞・脳梗塞・狭心症などの深刻な病気を引き起こす原因となりますが、初期は自覚症状がほとんどなく危険です。

■『特定保健指導』受診のメリット

健康診断で早めに体の状態を理解し、生活習慣を改善することが重要ですが、「現状がよくないと思っていてもどうしたらいいのか」という方も多いかと思います。そこで、専門家である保健師や管理栄養士と一緒に「健診結果データを改善するために、どのくらい減量すればいいのか」「今の生活習慣のどこを変えればいいのか」など、個人のライフスタイルに合わせて実行可能な行動目標を立てることができます。

つまり、特定保健指導はプロのサポートで、現在の生活習慣を見直し、未来を健康で楽しく過ごすための言わば「ターニングポイント」です。そのうえ、一人一人に合わせた健康に関する具体的かつ継続的なアドバイスを無料で受けることができます。

さらに、お住まいの自治体や健康保険団体などによっては、特定保健指導の利用や目標達成によりギフトカードや電子マネー、健康グッズやサービスの提供を受けることができる場合があります。ぜひ、ご加入団体のホームページなどをご確認ください。



指導の際には、パンフレットやカロリーコントロールのためのサンプルなどもお渡ししています。

◆とちぎメディカルセンター所属の保健師・管理栄養士より皆様へ

保健師より

保健指導の現場から ～大切にしている3つのこと～

- ① 寄り添う姿勢 押し付けではなく、皆様が「これなら続けられる」と思える継続できる目標と一緒に考えます。
- ② 科学的な助言 目標体重達成のための消費カロリー計算と血液データに基づいた生活習慣の中で実行できる具体的なアドバイスをさせていただきます。
- ③ 健診後のフォロー 人間ドックや健康診断は1年間の振り返り。未来の自分のために、年に1度の受診と「要精密検査」結果が出た場合は、必ず再検査することが早期発見と治療の鍵になります。



管理栄養士より

健やかな毎日のために見直そう「生活習慣」と「食事バランス」

- 食事、運動、喫煙、休養などの「無理のない改善案」を一緒に見つけましょう。
- 「糖質を全て抜く」「特定の食品だけを食べる」といった極端な制限は、体に負担をかけるだけでなく、かえって痩せにくい体質を作ってしまうことがあります。糖質やたんぱく質、脂質も大切なエネルギー源です。「体に良いもの」も摂りすぎれば肥満の原因になります。
- 健康的に体重を減らし、それを維持するための秘訣は「栄養バランス」と「規則正しい食生活」です。現在の食生活を少しだけ見直すことが生き生きとした未来につながります。



特定保健指導は、病気になってから治療するのではなく、健康なうちから生活習慣を改善し、セルフケアで「生活習慣病予防」や「健康寿命を延ばす」ことが主な目的になります。健診後にお声がけがありましたら、ぜひ積極的にご利用ください。

＜監修：とちぎメディカルセンター総合健診センター＞

とちぎメディカルセンターしもつが
公認心理師 生澤 宏直

当院の心理室は、「こころのことを安心して話せる場所」として、患者さんやご家族、そして病院で働く職員の皆さんをサポートするお手伝いをしています。体の不調だけではなく、気持ちの揺れや悩みは誰にでも起こる自然なものです。心理室では、そうした“こころの声”にそっと耳を傾けることを大切にしています。



主な活動の一つは、小児科を受診されたお子さんと保護者の方への心理的サポートです。不登校や気持ちを言葉にするのが難しいなど、お子さんの悩みは一人ひとり異なります。心理室では、お子さんの年齢や発達段階に合わせて面接をしながら気持ちの整理をしたり、自分なりの対処の仕方を一緒に考えたりします。また、「こどものことで誰かに相談したい」「どう関わればいいのかわからない」と感じている保護者の方と面接をしています。最近では、子育てに関する情報が溢れる一方で「ちゃんとできているのか不安」「周りと比べてしまう」といったことに対して、それぞれの家庭のペースや大切にしていることを一緒に確認しながら、少し気持ちが軽くなるお手伝いをしています。

心理室のサポートは小児科に限りません。他の診療科を受診されている方の中にも、病気や治療への不安、家族関係の悩み、生活の変化によるストレスなど、こころに引っ掛かりを抱えている方がいらっしゃいます。「こんなことで相談していいのかな」と思われるようなことでも希望があればお話を伺っています。言葉にしてみることで、気持ちが整理されたり、新しい見方が見えてきたりすることも少なくありません。

入院中の患者さんへの心理的サポートも心理室の大切な役割です。慣れない環境や病気への不安、先の見えにくさから気持ちが落ち着かなくなることもあります。そのようなときに心理室では、病室へ伺いゆっくりお話を聴かせていただき、その方が少しでも安心して治療に向き合えるよう寄り添います。

さらに、当院で働く職員の皆さんへのサポートも行っています。医療の現場では、忙しさや責任の重さから、知らず知らずのうちに心身の疲れがたまることがあります。心理室では、職員の方が安心して気持ちを話せる場を提供し、自分自身のこころの状態に気づき、整えられる時間も必要だと考えています。

自分自身のことは後回し、自分のことは自分で、と自力だけではなく、誰かに頼ったり、休んだり、他力も大切な力の一つです。はっきり言葉にできなくても構いません。「何となくしんどい」「誰かに聴いてほしい」そんな気持ちで訪れていただければと願っています。うまく話せなくても、言葉に迷っても、そのまま構いません。お話を通して、ご自身の気持ちに気づいたり、少し気持ちを整理することを一緒に考えさせてもらえたらと思っています。こころの悩みは目に見えにくく、周囲に伝えにくいものです。心理室が「必要な時に、安心して話ができる場所」の一つになれるようにこれからも丁寧なかかわりを心掛けていきたいと考えています。

地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



ソフィアホームケアクリニック

院長：吉積 功
住所：小山市土塔175-24
TEL：0285-39-6940
診療科：内科、外科、精神科
<http://sophiahc.jp/>
対応エリア：小山市、栃木市、下野市、壬生町、上三川町、真岡市の一部、古河市、結城市、筑西市



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	-	-	-
13:30~17:00	●	●	●	●	●	-	-	-

当院は、住み慣れた場所で安心して過ごせることを大切にする在宅療養支援診療所です。

認知症や精神疾患を含む病気や障がいなどで外出や通院が困難な方、寝たきりの方に訪問診療を行い、通院による体調悪化やご家族の負担軽減を図ります。

入院中で退院後も医療機器の使用など医療ケアが必要な方や、自宅に帰りたい・帰ってあげたいと希望される方もご相談ください。また、精神疾患（疑い含む）で通院困難な方、認知症が精神疾患か判断が難しい方にも専門医が対応し、急な体調変化にも病院と連携しながら24時間支えます。

中元内科医院

院長：中元 明哉
住所：栃木市今泉町2-10-18
TEL：0282-27-2325
診療科：内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、小児科
<https://www.nakamoto-cl.jp/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	-	●	▲	-	-
14:30~18:00	●	●	●	-	●	-	-	-

※土曜日の診療時間は9:00~12:30となります

当院は昭和54年に開業、患者さまに信頼・信用していただき、治療にあたることを心掛けております。院長、副院長ともに消化器病専門医であり、消化器内科として上部消化管内視鏡検査や腹部超音波検査などに対応しますが、生活習慣病、メタボリックシンドロームの治療と生活指導をはじめ内科全般に対応しています。

設備では新型コロナウイルスや季節性インフルエンザ、溶連菌など身近な感染症疾患の検査機器を揃えており、迅速な検査結果のもと治療方針を立てることができま。

地元出身のスタッフと協力のうえ、連休中など対応医療機関の少ない時期にも可能な範囲で診療を行っております。「ちょっと便利な診療所」を目指して、今後も精進してまいります。

君島歯科医院

院長：君島 充宣
住所：下都賀郡壬生町至宝3-10-4
TEL：0282-82-7474
診療科：歯科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~13:00	●	●	●	-	●	●	-	-
14:00~18:30	●	●	●	-	●	●	-	-

壬生町おもちゃのまちで、歯科医院を始めて30余年になります。この30年で社会は大きく変化しました。「人生100年」時代になりました。100年間、人生を元気に明るく楽しまなければなりません。

そのためには、自分の歯で五感を使っておいしく食べて栄養を摂らなければなりません。そのために歯科医院に、歯の健康を維持するために定期的にメンテナンスで来院され、元気に過ごしていただきたいと思ひます。患者さまに納得いただいてから治療を進めていきますので、どうぞ安心して当院にご相談にいらしてください。

お口は、食べて話して笑顔を作る大切な器官です。お口を通して、皆さんの健康寿命を延ばすことにお役に立ちたい。と考えています。

町田歯科医院

院長：町田 裕哉
住所：栃木市藤岡町藤岡1014
TEL：0282-62-2439
診療科：歯科一般



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●	-	-

※午前診療は随時初診対応 午後診療は完全予約制（月火木金14:30~17:30）

口腔内環境が体全体に与える影響は大きく、動脈硬化・心臓病・糖尿病・高血圧・認知症・骨粗鬆症・妊婦・胎児への影響、そして生活習慣病などと多岐に及びます。

逆に全身の疾患が口腔内に及ぼす影響も少なくありません。歯科医師は「木を見て森を見ず」ではなく森全体を見て治療に当たることが大切です。

国民の3人に1人が高齢者となる時代がそこまでやって来ております。健康で長生きするためのフレイル予防には、歯や歯肉に留まらず唇や舌の筋肉による飲み込む力、あごの骨や周辺の筋肉による噛む力、発音の程度さらには体の栄養状態なども診ていかなければなりません。

患者さん本位の医療を目指し、わかりやすい表現で説明し診察することを心がけてまいります。

とちのき緩和ケア病棟再開のお知らせ

～患者さん・ご家族一人一人の思いに寄り添います～

- 現在休床中の緩和ケア病棟を2026年4月より再開します。
- 疾患によって生じるさまざまなつらさをやわらげるための積極的な支援を行います。

【施設概要】

有料個室：7床（テレビ・冷蔵庫・トイレ付）

無料個室：7床（カード式テレビ・カード式冷蔵庫・トイレ付）

デイルーム：共有のファミリーキッチン・電子レンジをご利用可能

家族室：ご家族の休憩や宿泊に利用可能 **その他**：面談室、各病室で寝たまま入浴できる特殊浴槽など

※入棟を希望される方は、現在通院中の医療機関の紹介状をもらったうえで緩和ケア外来の予約をしてください。



緩和ケア病棟入棟の流れは
とちのきホームページよりご確認ください。

問い合わせ先 とちぎメディカルセンターとちのき 地域医療連携室
電話：0282-22-5639（直通） FAX：0282-21-7710



かんたん健康体操

自宅や職場でできる簡単な体操を紹介します。



YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。

寝たままできる！

足上げ運動

股関節や膝関節周りの筋肉を鍛えることができ
「転倒予防」に効果的な運動です。



<方法>

- ・仰向けになり、膝を可能な限りまっすぐにのぼしたまま足全体を上下に動かします。
- ・ゆっくり10回繰り返します。
- ・反対側の足も同様に行います。

<運動上の注意>

- ・身体に痛みがある場合には運動を控えましょう。
- ・医師から運動を止められている場合には行わないでください。

※腰に負担を感じる場合は、
上げていない方の足の膝を
立てて行いましょう。



監修：介護老人保健施設 とちぎの郷



25号の表紙 各事業所の消防訓練の様子

病院は消防法における特定防火対象物となっており、避難訓練、防火管理者の設置・消防計画の作成・年2回の消火訓練などが義務づけられています。万一、緊急事態が発生したときでも、職員が連携して人命救助・災害復旧・事業継続に対応できるよう避難訓練を定期的を実施しています。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター
総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>