



なかどおり

笑顔でつなぐ地域の健康

Medical Corporation
MEIWAKAI in akita



[特集] 下肢静脈瘤の治療

知って安心、医療の今 / ctDNA（リキッドバイオプシー）とは？

ちょこっと体操/飲み込む力をつける口腔体操

中通厨房/夏バテ解消！深川井

秋田日和ぶらーりおさんぽ/亀の町ストア

中通総合病院 中通リハビリテーション病院 大曲中通病院

TAKE FREE

●ご自由にお持ち帰りください

今年も新しい仲間が加わりました！

未来を担う 新入職員！

令和8年4月、今年も新たに59名の新入職員が入職しました。希望と不安を胸に、少し緊張した面持ちで明和会の一員として第一歩を踏み出した新たな仲間たちです。

入職後はさまざまな新人研修を経て、現在は各部署に配属され、先輩職員の指導のもと日々の業務に取り組んでいます。

これから多くの経験を積み、一人ひとりが患者さんに寄り添う医療人として成長していけるよう、職員一同で温かく見守り、支えてまいります。



ctDNA(リキッドバイオプシー)

～知って安心 医療の今～



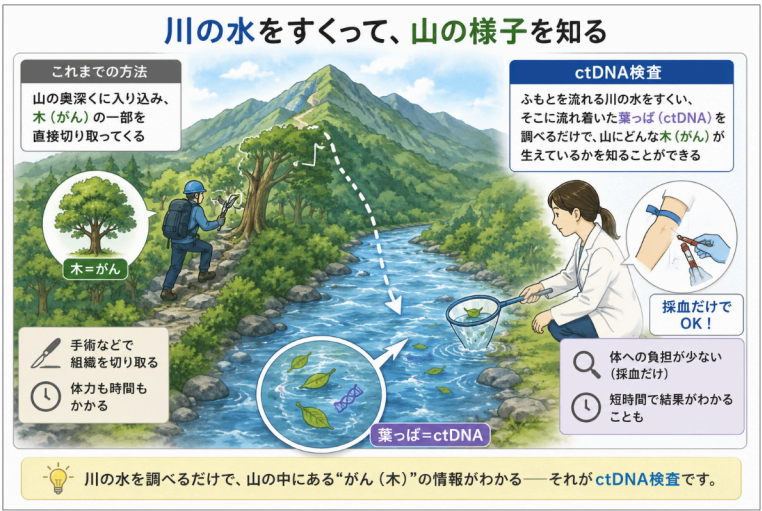
リキッドは英語で「液体」、バイオプシーは病理検査を行うために組織を採取する「生検」を意味します。

がん細胞は、増えたり壊れたりする過程でごく小さなDNAのかげらを血液中に放出します。これがctDNA（がん由来循環腫瘍DNA）。

採血だけで、がんの有無や性質・変化を調べられる検査です。

「川の水をすくって、山の様子を知る」

これまで、がんの性質を詳しく調べるには、手術などで直接がんの組織を切り取る必要がありました。これは例えるなら、「山の奥深くに入り込み、木（がん）の一部を直接切り取ってくる」ようなもので、体力も時間もかかりました。



しかし、ctDNA検査は「採血」だけで調べることができます。

例えるなら「ふもとを流れる川の水をすくい、そこに流れ着いた葉っぱ（ctDNA）を調べるだけで、山にどんな木（がん）が生えているかを知る」ことができる検査です。

- もちろん万能ではありませんが・・・
- ・採血だけでがんの遺伝子（DNA）を調べられる
 - ・肺がん、大腸がんなどで特に活躍
 - ・保険適用は「進行・再発がんて治療選択が目的」の場合
 - ・自費だと30万円くらいかかる

「体に負担をかけず、がんの“今の姿”を知る」 それがctDNAの最大のメリットです

臨床試験の研究段階ですが、手術後の再発リスク予測にも活用されるようになってきています。

手術後、約4週間の時期に採血を行いctDNAが検出されるかどうかを検査し、がんが残っていないかを調べます。その結果に応じて、再発リスクが予測できることがわかりました。

ctDNAが検出された患者さんは、再発リスクが高いため、従来から行ってきた抗癌剤治療（術後補助化学療法）を実施して再発を抑える（100%抑制できるわけではない）治療が必要と考えられます。

逆にctDNAが検出されなければ、再発リスクは極めて低いので（数%：残念ながら100%ではない）術後補助化学療法を行わず経過を見るという選択が可能になります。

今までのように、腫瘍の深達度やリンパ節転移の有無から再発リスクを判断し、術後補助化学療法の



消化器外科統括科長 進藤 吉明
化学療法部長

要否を決める従来法とは異なります。

極めてリスクが低いのに治療を行い、副作用で苦しんだり、必要のない医療費（抗癌剤など）を払う必要もなくなります。

将来的には、費用などの問題がありますが、検診などでリキッドバイオプシーを行い、ctDNAを調べることにより、がんの有無を検査する方法が検討されています。

5月30日（土）秋田市民市場にて
生き生き健康フェアを開催しました

秋田市民市場・中通
医療相談コーナー

第162回「生き生き健康フェア」を開催いたしました。
当日は初夏らしい天候に恵まれ、会場には100名を超える地域の皆さまにご来場いただきました。

参加者の方は「最近こういうことが増えてきてね」「家族にも同じようなことがあって」など、ご自身の日常生活について積極的にお話しくださいました。

健康チェックを通じて、日頃の習慣や抱える不安を相談する場にもなり、多くの方々から好評の声をいただきました。

次回 10月開催予定！

特集

中通総合病院 心臓血管外科「血管外来」

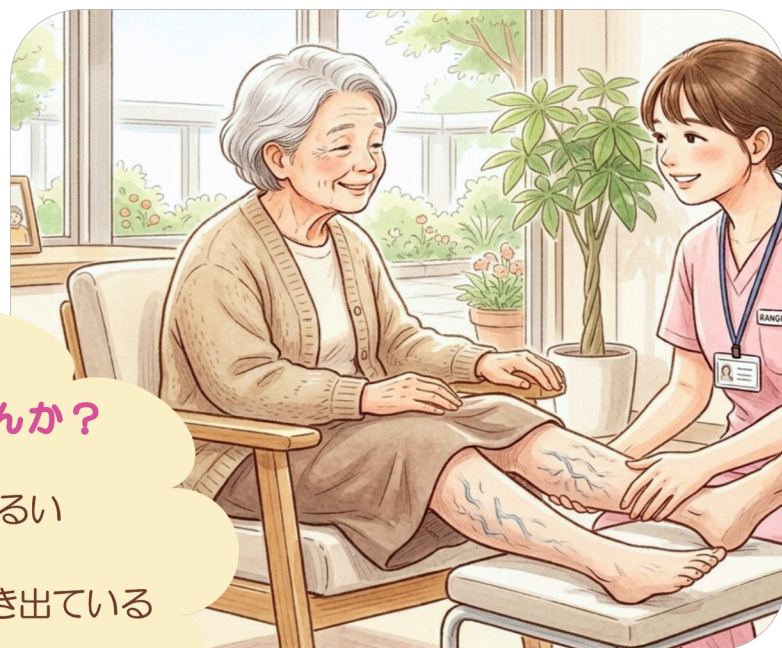
かしじょうみゃくりゅう

下肢静脈瘤の治療

足のぼこぼこ。
だるさ。
諦めていませんか？

こんなお悩みはありませんか？

- ✓ 足がいつもむくんで、重だるい
- ✓ 足の血管がぼこぼこ と浮き出ている
- ✓ 夜中や明け方に、足がつりやすい



もしかすると
静脈瘤の症状かもしれません。

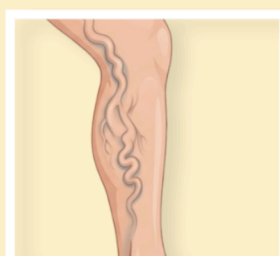


静脈瘤には様々なタイプがあります。



クモの巣状

細いモヤモヤとした血管が
浮き出てきます



伏在型

足の太い血管が、
ボコボコと浮き出ます
1番多いタイプです



側枝型

クモの巣状よりも、少し太い
血管が膝やふくらはぎに
出てきます

診断には、主に超音波検査（ドップラーエコー）を用い静脈の逆流
をチェックします。手術前には全体像を把握するためにMRIでも評価
します。



高周波焼灼術とは？

当院では、主に高周波焼灼術というカテーテル手術を
おこないます。細いカテーテルを、血管の中に入れて熱
の力で拡張した静脈をふさぎます。

傷口は、カテーテルを挿入するための小さな切開が
一箇所（1～2 cm程度）のみです。従来の外科手術と
比べると、痛みが少なく治りも早いのが特徴です。



中通総合病院の心臓血管外科医師は、秋
田県では数少ない下肢静脈瘤血管内治療の
資格を、全員が有しています。

その他にも「高位結紮術」「ストリ
ッピング手術」「硬化療法」「グルー
療法」などを行っています。

手術をしないで、弾性ストッキング
をはいて、症状をやわらげる保存療法
もあります。



手術の様子です♪

下肢静脈瘤は、適切な診断と治療によって症状の改善が期待
でき、患者さんの生活の質（QOL）の向上に寄与します。

患者さんお一人おひとりの足の状態や、普段の生活にあわせ
て、いちばん良い治療の方法をいっしょに考えます。

「手術は怖い」「治療が必要か心配」と感じている方も、ど
うぞ安心してご相談ください。静脈瘤治療に豊富な知識と経験
を持つ医師、看護師が、患者さんお一人おひとりに寄り添いな
がら診療にあたります。



中通総合病院 心臓血管外科

下肢静脈瘤血管内治療実施管理委員会
血管内焼灼術・実施医
弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター

科長 堀江 祐紀

中通総合病院 血管外来

診療時間	月	火	水	木	金
午前 8:45-12:00	—	△	—	—	—
午後 14:00-17:00	—	△	—	△	◎

※祝日は休診、最終受付は診察終了の30分前まで

- ・金曜日が血管外来日です
- ・△印（火曜、木曜）は心臓血管外科の通常
外来日のため、お待ちいただくことがあり
ます



詳しくは
『中通総合病院 静脈瘤』で検索！





動画で詳しく解説しています！

Vol.2 飲み込む力をつける口腔体操

いつまでも美味しいご飯を食べるために



中通りハビリテーション病院
言語聴覚士 たわらやさん

毎日3分！ちょこっと体操

～ あんべいりにやー 体も心も少しずつ ～

日ごとに夏らしさを感じる季節となりました。

冷たいそうめんや旬の夏野菜など、季節の味覚をこれからもおいしく楽しめるように、飲み込む力を鍛える体操を一緒にやってみましょう！

自分のペースでOKです！

顎関節の動きを滑らかに！ 口開け閉め体操

- 1 ゆっくり大きく口を開け
10秒保持する（最大まで）



- 2 しっかり口を閉じて
10秒休憩する



〔回数の目安〕
20秒
朝・昼の2回

※口を開けるときは無理せず痛みのない程度で。顎関節症や痛みのある方は行わないでください。

ノドの筋力UP！飲み込むパワーをつけます！ べろ出しごっくん体操

べろを下唇に少し乗せたまま、口を閉じて唾を飲み込む



べろをあまり
出しすぎない
のがコツ！

〔回数の目安〕
6回
朝・昼・夕の3回

舌やお口周りの筋力をUP！お口の機能が高まります！ べろの筋トレ体操

- 1 舌を左のほほの内側に強く押し付ける
- 2 自分の指で、口の中の舌先をほほの上から押さえる
- 3 それに抵抗するように、舌先をほほの内側に
ゆっくり10回押し付ける

〔回数の目安〕
10回×左右
朝・昼・夕の3回



右のほほでも同じく繰り返す

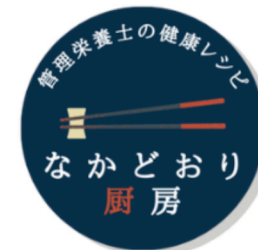


暑さが続く夏は、食欲低下や睡眠不足、冷たいもののとり過ぎなどから体調を崩しやすい季節です。夏バテを防ぐためには、運動や睡眠のほかに、毎日の食事でたんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり補うことが大切です。

あさりには、鉄分やビタミンB12など貧血予防の成分、疲労回復を助ける栄養素が含まれています。また、小松菜にはビタミンCやカルシウム、β-カロテンが豊富で、鉄分の吸収を助ける働きがあります。これらを組み合わせた深川丼はごはんと一緒に食べやすく、暑い時期でも無理なく栄養補給ができる一品です。

粘りが美味しい「みずたたき」や、旬の野菜を使った味噌汁も相性バツグン！あさりの旨味がぐっと引き立ちます。

旬の食材を上手に取り入れ、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけながら、元気に夏を乗り切りましょう♪



中通りハビリテーション病院
管理栄養士
みうらさん はせがわさん さとうさん

夏の食欲をやさしく満たす、旨みたっぷり

深川丼

名物 あさり

ご飯



材料（4人分）

・米	2合
・あさりむき身	200g
・小松菜	1/4束
・油揚げ	1枚
・針生姜	1/2かけ
・調味料(A)	
だし汁	1～1.5カップ
すりおろし生姜	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5

作り方

- ①米は洗ってよく浸水させ、水切りをする。
- ②小松菜は、1～2cm幅に切り茹でる。
- ③あさりと油揚げは調味料(A)で軽く味が付く程度煮る。ざる上げをして汁はとっておく。
- ④炊飯器に、米、あさり、油揚げ、針生姜の半分量、③の煮汁を入れる。2合のメモリまで水を注ぎ炊く。
- ⑤炊きあがったら小松菜と残りの針生姜を入れさっくり混ぜてできあがり♪

※もち米を入れると更にもっちり、おいしさアップ↑↑

栄養価（1人分）

・エネルギー	310Kcal
・たんぱく	9g
・脂質	2g
・塩分	0.8g

深川丼とは？



江戸時代に東京都深川地区（現：江東区）で生まれた料理です。この地域は海に面しており、あさりやはまぐりの漁場として知られていました。

漁師たちは船上で手軽に栄養を摂取できるように、あさりの味噌汁にごはんをかけて食べるようになりました。このため、深川丼は「漁師飯」としても知られています。

秋田市中通・南通にはイイところがいっぱい！



中通総合病院から徒歩5分。南通亀の町ヤマキウビル1Fにお店を構えるカフェダイニング。

KAMENOCHO STORE は、西海岸を思わせる開放的な空気感が魅力で、店内に一步入ると木のぬくもりを感じる落ち着いた空間が広がり、つい時間を忘れてしまうような心地よさ。

ランチやカフェタイムはもちろん、テイクアウトも大好評。こだわりのドリンクやフードは、自宅や職場、公園時間のおともにもぴったりです。

「お店でゆっくり」も「持ち帰って楽しむ」もできるのが魅力です。



「亀の町ストア」 KAMENOCHO STORE

〒010-0011

秋田市南通亀の町4-15 ヤマキウビル1F

営業時間 11:00 - 17:00 土・日のみ8:00 - 10:30も営業

電話番号 018-893-6783 駐車場あり

Connect with Us

健康情報やイベント案内、病院の取り組みをSNSで発信しています。



RECRUIT

CAREER in MEDICAL 私たちと働いてみませんか？

医療の最前線で活躍する人も、

誰かを支える仕事を始めたい人も。

地域の「ありがとう」が集まる職場です。



採用情報はこちら

ご意見・ご感想は

広報誌へのご意見
・ご感想をお寄せ
ください。



ほっとメディカル通信

なかどおり VOL.2 夏季号

社会医療法人 明和会 業務部広報担当

〒010-0012 秋田県秋田市南通みその町3-15

TEL:018-834-6461

FAX:018-835-7467

Editor's note

今号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。実は、今回も締切直前まで原稿や写真の調整に追われていましたが、無事に皆さまへお届けできることを、スタッフ一同うれしく思います。

これから迎える本格的な夏。熱中症対策や体調管理に気を付けながら、どうぞ健やかに過ごしてください。

秋号も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるよう努めてまいります。



おばこ豆