

医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉の クローバー



輝く健康未来に向かって
創立30周年記念フォーラムを終えて

旬の食材でつくる美味しいレシピ
切干大根と豆苗の昆布和え

脚の筋力UPにおすすめ!
かんたんエクササイズ
糖尿病友の会 おはな

健康な胃をとりもどす!

ヘリコバクターピロリ菌って何?

No.31

平成27年7月1日発行

栃木県宇都宮市平出町368番地8
TEL 028 (664) 1551(代)
FAX 028 (660) 0819

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



ヘリコバクターピロリ菌って何？

● 理事長 藤沼澄夫

ピロリ菌については現在いろいろな事が分かってきており、できるだけ理解しやすいようにQ&Aで以下に解説しました。興味のある所だけでもお読みいただき、健康な胃を取り戻し豊かな人生を送っていただきたいと切に願っております。

<どんな菌ですか？>

1983年オーストラリアのウォレンとマーシャルによって発見され、胃・十二指腸潰瘍などの原因になっていることがわかり、2005年にノーベル賞を受賞した細菌です。

<ピロリ菌はどのような病気を起こすのですか？>

ピロリ菌に感染すると必ず胃炎を引き起こします。炎症が持続することにより慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍が発生します。特殊な病気としては胃マルトリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病なども原因となり得ます。しかし、最も重要な病気として胃癌の発生原因です。

<ピロリ菌はどのくらいの人が感染しているのですか？>

日本人のピロリ菌感染者はおよそ3500万人といわれています。特に50歳以上の人で感染している割合が高いとされています(図1)。衛生環境が整ったことにより、若い世代では感染率は減少しています。

<ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍と関係ある？>

胃・十二指腸潰瘍の患者さんでピロリ菌を検査すると90%の患者さんがピロリ菌に感染しており、その原因になっています。したがって、潰瘍をお薬で治療しても、ピロリ菌が住み続けている状態では潰瘍は再発しやすいと言えます(図2)。

<ピロリ菌と胃癌の関係は？>

2001年に発表された有名な論文では、ピロリ菌に感染している人と感染していない人に対して10年間調査を行ったところ、感染している人では2.9%に胃癌が発生したのに対し、感染していない人では胃癌は発生しなかったという報告があります(図3)。この報告をきっかけに現在では胃癌予防の観点から、積極的に除菌(ピロリ菌を消すこと)する医療が進められています。

<ピロリ菌を除菌するには？>

胃・十二指腸潰瘍の方は以前より保険適応でしたが、ピロリ菌による胃炎も平成25年2月22日に保険適応になりました。胃炎の場合は

- ① 胃カメラの検査で慢性胃炎がある
- ② 血液検査でピロリ菌の有無をチェック

上記の2点が確認できれば、除菌の適応となり、保険にてお薬を処方できるようになりました。

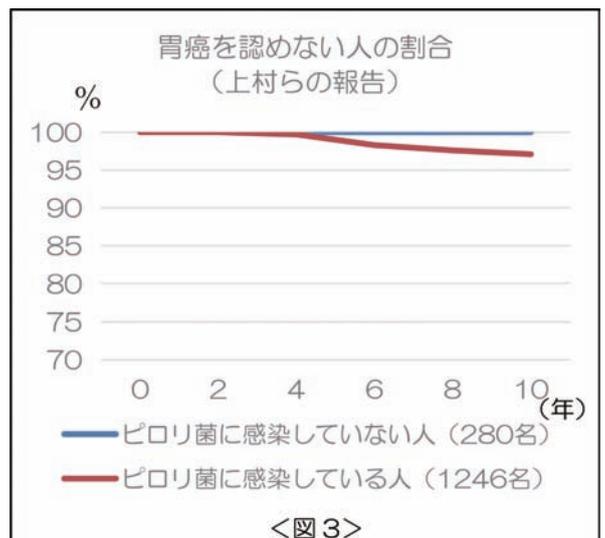
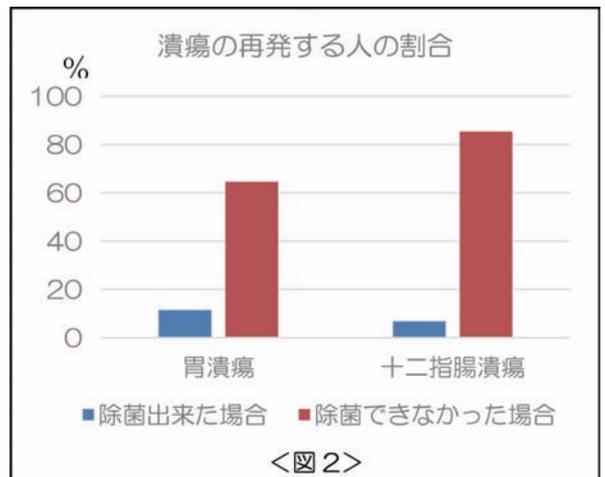
<除菌のために飲む薬は？>

1種類の胃薬と2種類の抗生剤を朝と夕の1日2回、1週間服用するだけです(一次除菌といいます)。現在までに7割~8割の方が、この飲み方で除菌成功しています。また、最近では新しいお薬が開発され、9割くらいの成功率が望めるようになりました。なお、一次除菌に失敗しても、二次除菌の方法もありますので、外来でご相談ください。

<除菌できたかどうかの判定法は？>

除菌薬を飲み終えてから、約2ヶ月後に尿素呼気試験というく息を取る検査で判定します。朝食ぬきで来院していただき、まず呼気(呼吸ではいてもらった息)を取り、次にある試薬を服用していただき、20分後に再び呼気を取る検査です。結果は4~5日後にわかります。

以上、よくある質問を中心に解説いたしました。その他、不明な点やご相談などございましたら、外来にてお尋ねください。健康な胃を取り戻し、胃癌撲滅にピロリ菌を除菌しましょう。



創立30周年記念フォーラム ご来場ありがとうございました！

医療法人 北斗会は、5月16日（土）宇都宮市文化会館小ホールで30周年記念フォーラムを開催し、500人以上の方にご来場いただきました。

「輝く健康未来に向かって」というテーマで、宇都宮東病院大須賀院長による基調講演「糖

尿病から考える食と運動のあり方」、タニタ食堂で有名なタニタ関連企業の管理栄養士 鹿沼敦子様による特別講演「タニタの社員食堂健康セミナー」がおこなわれました。



宇都宮東病院 大須賀院長



タニタヘルスリンク 鹿沼敦子様

後半には、職員による健康体操や宇都宮市の和太鼓キッズ「ゆりかご」による演奏会もおこなわれ、会場は大いに盛り上がりました。

これもひとえに、地域の皆さま、患者様のあたたかいご支援とご愛顧の賜物であり、職員一同心より感謝いたしております。本当にありがとうございました。

当法人は、これからも引き続き地域医療の発展と真心をこめた医療に取り組んでまいります。今後とも変わらぬご支援とご協力のほどお願い申し上げます。



和太鼓キッズゆりかごのみなさん

入職式が執り行われました

平成27年4月1日（水）宇都宮東病院 糖尿病・健診センター8階にて入職式を執り行いました。

今年度は新卒者、中途採用者を含め計22名が参加しました。

4月1日付で新理事長に就任した藤沼澄夫理事長より、「学校を卒業して医療現場に立つと、本で勉強したり教科書を見ることはほとんどなくて、現場が第一。一番大切なのは何でも聞くこと。聞いて教えてもらえるのは新人や若いうちだけ。積極的に聞き、どんどん吸収して行って頂きたい。耳学問が一番伸びるコツです」と歓迎の挨拶をいただき、入職者を含め新たなスタートを切ることができました。



藤沼新理事長より歓迎の挨拶



辞令交付



旬の食材～レシピ紹介～



「切干大根と豆苗の昆布和え」

材料（1人分）

- ・切干大根（乾）20g ・豆苗20g ・塩昆布6g
 - ・白いりごま2g ・ごま油1g
 - ・糸切り唐辛子 少々 ・ラー油（お好みで）適量
- 1人あたり…エネルギー：45kcal 塩分：0.61g

作り方

- ①切干大根は水で戻す
- ②豆苗は食べやすい大きさに切り、さっと湯に通す
- ③下ごしらえした①・②・塩昆布・白いりごま・ごま油を混ぜ合わせる
- ④器に盛り、糸切り唐辛子を添えて出来上がり！
お好みでラー油をかけるとピリ辛な大人の味になります

豆苗はえんどう豆（グリーンピース）の若葉。くせがなく、甘みがあるので野菜が苦手な方にもおすすめの食材です。

ビタミン・ミネラル、豆特有のたんぱく質を含み、栄養バランスのよい緑黄色野菜です。

切干大根はカルシウム・鉄分・食物繊維など女性に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。

今回ご紹介するレシピは、この2つの食材を使用した和え物です。手軽に作れて栄養満点。忙しいときの一品に、簡単なおつまみに、いかがでしょうか？

健康食レストラン「Santé（サンテ）」

☆院内のレストランで健康食を提供しております。ぜひお立ち寄りください。

【場 所】糖尿病センター3階

【営業時間】モーニング 8:30～10:30

ランチ 11:00～14:30

（ラストオーダー14:00）

カフェ 8:30～15:00

【定休日】日曜・祝日

かんたんエクササイズ

最近、「つまづきやすくなったなあ」と感じることはありませんか？

その原因は、脚の筋肉量の低下です。特に加齢とともに低下しやすいのが脚の筋肉です。

普通に生活しているだけではもちろんのこと、運動をしてもウォーキングだけでは筋肉量の低下を予防することはできません。そこで、今回は脚の筋力トレーニングをご紹介します。脚の筋肉を鍛えて、転びにくい身体づくりをしましょう！

○太もも（前）の筋力トレーニング○

- ・椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばします（写真①）
 - ・息を吐きながら右膝をまっすぐに伸ばします（写真②）
 - ・元の位置に戻します
 - ・ゆっくり10～15回行いましょう
 - ・左も同じように行います
- 1日に2～3セットを目安に行いましょう
慣れてきたら、膝を伸ばした状態で5秒キープしていきましょう



○すねの筋力トレーニング○

- ・椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばします（写真③）
 - ・息を吐きながらつま先を上げます（写真④）
 - ・元の位置に戻します
 - ・ゆっくり10～15回行いましょう
- 1日に2～3セットを目安に行いましょう
慣れてきたら、つま先を上げた状態で5秒キープしていきましょう



メディカルフィットネス「Club Energie（クラブエナジー）」

糖尿病センター3階 メディカルフィットネスClub Energieでは、運動の専門家が個人の状態に合わせて、より効果的に実践できるよう指導いたします。

【営業時間】平日（月～土）9:00～21:00

祝日 9:00～19:00

【休館日】毎週日曜日

北斗会の在宅介護サービス【宇都宮東介護相談センター】

宇都宮東介護相談センターでは現在4名のケアマネージャーが勤務しております。主な仕事の内容としては、要介護認定を受け介護を必要とされている方や介護をされているご家族の方から、ご相談をお受けし介護サービスの紹介などを行っています。毎月ご自宅を訪問し、ご本人やご家族のお話を伺いながらサービス調整などを行い、ご自宅での生活や介護が続けていけるようお手伝いさせて頂いています。宇都宮市、芳賀町、高根沢町で活動しています。

事務所の雰囲気はとても明るく、職員同士でも気軽に相談したり、協力し合える職場です。

事務所は宇都宮シルバーホーム通所リハビリ側にあります。介護でお困りのことなど何かございましたら、お気軽にご相談ください。



東介護相談センターのスタッフです

アツアツ手作り饅頭を召し上がれ～高根沢シルバーホーム

高根沢シルバーホーム内で調理クラブが始まり、5年が経ちました。「そろそろお饅頭を作らないのかい？」とご利用者様から声をかけていただくほど皆様が楽しみにされているクラブ活動の一つです。

職員お手製の姉さんかぶりで手拭いを頭に、お饅頭作りは始まります。

「うちは家族が多かったから、100個くらい作ったよ。」など思い出話をしながらも、あんを生地で包む手つきには無駄がなく、出来上がったお饅頭は形が整っています。手が作り方を覚えているのかもしれないね。

その場で蒸かし、ご自分で作ったお饅頭を召し上がっていただきます。自分で作る楽しみ、できたてを食べる喜びを感じていただき、これからもご利用者様においしい食べ物の作り方と思い出をうかがい続けたいと思います。



あんを生地で包みます



黒糖まんじゅうです



お饅頭を作っている所です

宇都宮シルバーホーム主催『夏祭り』のご案内

宇都宮シルバーホームでは、今年も恒例行事である『夏祭り』を開催いたします。模擬店やゲームコーナー、花火等を予定しております。

できる限り多くの方にご参加いただき、楽しい夏のイベントにしたいと考えております。



日時：平成27年8月22日(土) 17時00分～19時00分

場所：宇都宮シルバーホーム1階・デイケア

宇都宮シルバーホーム前駐車場

*雨天時は屋内で行います。

内容：食事や飲み物、甘味、ゲームコーナー等の各種模擬店
(模擬店は商品がなくなり次第終了となります。ご了承ください。)

職員による演芸

花火 (18時45分～)



皆様のご参加を職員一同心よりお待ちしております！！

グループホーム高根沢の自慢！

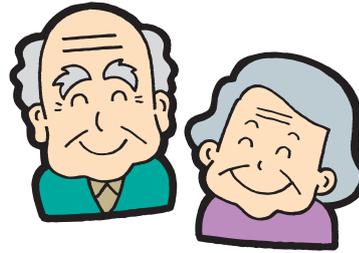
私達は美味しいご飯を食べると元気になり幸せを感じます。食べることはご利用者様の大きな楽しみのひとつです。

食事を楽しむことは気持ちの活性化につながり、健康で長生きする秘訣と考えます。毎食、愛情こめて食事を作っており、ご利用者様から「おいしい！」との声が聞かれ、大好評です。

これからも、五感を使いご利用者様に“食”を楽しんで頂けるよう、スタッフ一同、努力していきたいと思ひます。



日常の食事



ハイキングでの食事



糖尿病友の会 **おはな**

糖尿病友の会おはなとは…

各種イベントを通して、患者さん同士が情報交換したり、医療スタッフとより緊密な関係を築くことで、糖尿病治療のさらなる充実を図ることを目的としています。

会員特典

- ・毎月「月刊糖尿病ライフ さかえ」が届きます
- ・糖尿病教室の参加費が割引されます
(例) お料理教室・ハイキング等
- ・親睦会の参加費が割引されます

年会費：3,600円/年(税込)
申し込み：糖尿病センター外来受付

糖尿病教室スケジュール(7~9月)

7/13(月)~7/18(土) 9:30~12:30

楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!

8/29(土) 14:00~15:30 薬の飲み方について

9/12(土) 12:00~13:30 お料理教室

9/12(土) 14:00~15:30 トスガニアン・お茶会

※都合により予定を変更する場合があります。

詳細は院内掲示をご確認ください。

医師紹介



石塚 梓 医師

健診は時間との戦い。正確な診察・読影力を身に付けるとともに、当院を受診して良かった、また受診したいなと思っただけの診療を目指して頑張ります。サントのお昼ごはんはと野球が毎日の楽しみです(^o^)



泉口 裕一 医師

矢板市出身です。山形大学に入学し、そのまま山形県に残って働いておりました。日本海沿いの酒田市で10年以上働きました。その間に結婚し、子供も3人になりました。長女が中学に入学するのを機に地元に戻ってきました。

モータースポーツが趣味で、ツインリンクもてぎが近いので今後のレース観戦を楽しみにしております。



金田 宇行 医師

この度4月より赴任いたしました。私は獨協医科大学・心臓血管内科に在籍しており、主に心臓を専門に診療をさせてもらっています。患者様の訴えを傾聴し、少しでも皆様の役に立てればと思っております。何卒、よろしくお願い申し上げます。

職員の輪

宇都宮東病院 医事管理部 医事課の馬場 浩樹（ばば ひろき）です。

前職は、千葉県柏市の特別養護老人ホームで経理業務を中心とした施設運営業務を携わってきました。この度、20年振りに栃木県に帰郷し、今年の3月より勤務させて頂いております。

現在は阿藤次長をはじめ、医事課の皆様にご指導いただきながら業務を行っております。今後は、医療事務全般及び役所への届出作成等の業務も行っていきます。

先日行われた30周年フォーラムでは、前座として須藤副院長とギター演奏をさせて頂き緊張いたしました。機会をいただければ、また須藤副院長と演奏させて頂きたいと思っています。

現在2歳の子供（男児）がおり、院内のこのみ保育所で預かって頂いております。最近家ではいろんなことに「イヤイヤ」言うようになり大変ですが、子供の成長を感じている今日この頃です。

これからも、医事課の皆さんと楽しく業務をしていきたいと思っております。



創立30周年記念フォーラムで須藤副院長とギター演奏

《整形外科・リウマチ科 診療開始のお知らせ》

当院では、9月より、
整形外科・リウマチ科診療を開始いたします。

診療日時：毎月 第1・3土曜日 9:00～13:00

関節が痛い、肩こり、首の痛み、腕や指の痛み・しびれ・だるさ、などの症状がみられる場合には、お気軽にご相談下さい。



撮影：刑部広幸

Information

診療案内

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土	
糖尿病センター	午前	8:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	
	午後	2:00 ~ 4:30	○			○	○	
内科	午前	8:30 ~ 12:30	○	○	○	○	○	
	午後	2:00 ~ 5:30	○	○	○	○		
眼科	午前	8:30 ~ 12:30		○	○	○		
	午後	2:00 ~ 4:30		※○	○	○		
皮膚科	午前	8:30 ~ 12:00				○		
泌尿器科	午後	2:00 ~ 4:00			○			
メンタル科	午前	9:30 ~ 12:30	随時お問い合わせください。					

※ 眼科：火曜日の午後 手術あり

休診日：日曜日・祝日・土曜日午後・年末年始

予約診療について

内科・皮膚科・メンタル科の午前中の診療のみ予約制となっております。

泌尿器科の午後の診療も予約制となっております。

予約専用 TEL.028-613-6233 (平日午後2時から4時まで) ※予約の変更も予約専用ダイヤルまで。
糖尿病センターは午前も午後も予約制になりますのでお問い合わせください。

直通 TEL.028-613-5505

北斗会施設一覧

宇都宮東病院	TEL.028-664-1551
糖尿病センター	TEL.028-613-5505
健診センター	予約専用ダイヤル TEL.0120-626-535 ※フリーダイヤルは栃木県内のみご利用できます。 その他エリアの方は (028-683-5771) まで お問い合わせください。
巡回健診	TEL.028-683-3050
宇都宮シルバーホーム	TEL.028-660-7800
グループホーム宇都宮	TEL.028-689-6600
宇都宮東介護相談センター	TEL.028-683-5305
曙訪問看護ステーション	TEL.028-660-7803
宇都宮東ヘルパーステーション	TEL.028-660-7804
高根沢シルバーホーム	TEL.028-675-7877
グループホーム高根沢	TEL.028-680-2231
地域包括支援センター・泉が丘	TEL.028-613-5500

