

医療法人北斗会 広報委員会



四っ葉の クローバー



高脂血症の治療について

旬の食材でつくる美味しいレシピ

ビタミンたっぷり♪春キャベツとアサリのさっと蒸し

創立30周年記念

北斗会のさらなる未来に向けて

医療法人北斗会

30周年記念フォーラムを開催します

運動不足解消！効果的な「歩き方」とは!?

院内保育所のご紹介

No.30

平成27年4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/>

左：新会長 尾崎 史郎 右：新理事長 藤沼 澄夫



“夢”それが私の原点です。そして、その夢を持ち続けられた事が私のこの30年間を支えてくれたのだと思います。早いもので、北海道から出てきて獨協医科大学に奉職し、この地に医療法人北斗会を設立、宇都宮東病院をスタートさせたのは昭和62年7月7日の七夕。42才の本厄年、しかも開院日が仏滅という最悪の日でしたが私にとっては外すことのできない大切な日でもありました。それは、冬の夜空をかざる北斗七星、その七つの光り輝く星が示す北極星、その星こそ北斗会の守り星であるからです。永劫の時の流れ、人を見続けてきた星が永遠に続く限り、生まれたての北斗会もその命を繋ぎ続けられると信じたのです。

“無から有”を創り出すことは、とても一人の力ではできません。多くの平出の住民の皆様の熱い願いに支えられ、人や運に恵まれ、今日を迎えられたことを心より感謝しております。はじめは総勢30名足らずでスタートし、今は550名もの職員一人ひとりが真心を込め、心通う医療・看護・介護を目指して日夜勤めている組織になろうとは当時は考えてもいませんでした。

患者様を含めた御利用者様、多くの関係者に支えられ、優秀な人材も育ち、北斗会もやっと落ち着いた組織となってまいりました。更に信頼される北斗会になる為、職員一同若き指導者達によって、発展することが大切だと考え、昨年古希を迎えたのを機に、若き世代へとバトンタッチすることを決心致しました。

マッカーサー元帥は日本を去るとき、“老兵は死なず、ただ去るのみ”の名言を残してアメリカに帰りました。

私はそこまではいきませんが、今後は一介の老医師(?)として診療に携わり、北斗会の行く末を見守っていきたいと考えております。

北斗会もこの地にしかない存在であり、小さくても、仲間と共に医療にかける“夢”を追い続け、“よりよい医療福祉”を多くの病める人々にささげる事を願ってやみません。

最後に、私の好きな歌の一節をご紹介します。

ここにしか咲かない花 作詞作曲 小淵健太郎

影が教えてくれるのは そこにある悲しみだけじゃない
うつむく顔を上げて 振り返れば そこにある光に気付くだろう

同じ数の出会いと別れ でも割り切れなくて
余るほどの想い出を いつまでも 胸に咲かせながら

雨上がりの道は 泥濘(ぬか) るむけれど今ここに 生きている証を刻むよ
どうかこの涙を しおれかけの花に喜びの彼方で もう一度 咲けるように
願いは海風に吹かれて 大空へやがて小さな虹をわたるよ

いつの日か その足で
ここにしか咲かない花 ここにしか吹かない風
ここでしか聴けない歌 ここでしか見えないもの
ここにしか咲かない花 ここにしか吹かない風

去りゆかな水無月の かすむ夕べにほろほると 山鳩啼いて悲しかる
旅衣も 人の世はかくて いずれに去りゆきし 影をしのぶや雲白き
湖青し さらばとよ ものこそ云わね
さらばとよ

長きに渡り責務を全うさせていただきましたこと、心から感謝致します。

糖尿病では高脂血症の治療は大切です！ ● 糖尿病センター長 大須賀 淳一

高脂血症とは、血液中の脂質、とりわけコレステロールと中性脂肪（トリグリセリド）が増えた状態のことです。高脂血症はほとんどの場合痛みなどの自覚症状を伴わず、検査をしない限りその存在は気づかれません。高脂血症の問題は、動脈硬化を引き起こす危険因子の一つだからです。心臓あるいは脳の動脈で動脈硬化が進んだ場合、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、緊急入院を余儀なくさせられ、最悪の場合には死に至ることもあります。そうした意味で、高脂血症は高血圧と同様にサイレント・キラー（沈黙の殺人者）と呼ばれている病気です。最近では、HDL-コレステロール（HDL-C）低値も動脈硬化の危険因子であることを意識して脂質異常症という言葉で表現されることもあります。

生活習慣病に関する世論調査をみると、高脂血症を怖い病気だと思う人は他の生活習慣病に比べて少なく、怖いかどうかかわからない人が多いようです（図1）。厚生労働省から発表された「平成25年 国民健康・栄養調査の概要」によると、血清総コレステロール値が240mg/dL以上の者の割合は、男性10.3%、女性16.8%でした。この病気について熟知していただく必要があるように思われます。

糖尿病も動脈硬化の危険因子になることが内外の研究で証明され、糖尿病を持つと冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症）のリスクが2～6倍に増加します。また、糖尿病の方が冠動脈疾患を発症すると、その後の経過が悪いことも知られています。本邦で行われた研究では、糖尿病における冠動脈疾患の危険因子の代表格はLDL-コレステロール（LDL-C）でした。お薬で糖尿病の方のLDL-Cを大幅に低下させると、冠動脈疾患や脳梗塞の発症が少なくなることが、国内外の研究で明らかにされています。このような背景からも糖尿病を持つ人には、図2に示すような管理目標値が推奨されています。

まずは血液検査で、朝空腹の状態ですべての血清脂質値を確認しましょう。そして、もし血清脂質が高いと言われた場合には、生活習慣の見直しをしましょう。禁煙、食生活の是正、身体活動の増加、適正体重の維持と内臓脂肪の減少を図ります。過剰なエネルギー摂取は肥満の原因となるので、適正なエネルギー摂取を心がけましょう。また、獣鳥の肉や脂肪より魚由来のものを摂るようにし、コレステロールの摂取量に気を付け、食物繊維を積極的に摂りましょう（図3）。また、有酸素運動を行うことにより、血清脂質値の改善、血圧、血糖の低下が見込まれます。

こうした生活習慣を3～6ヶ月行っても、血清脂質値の改善が見られなければお薬による治療が必要になるでしょう。既に、冠動脈疾患をお持ちの方は生活習慣の見直しと同時にお薬による積極的な治療をお奨めいたします。お薬は、冠動脈疾患や脳梗塞の発症や再発を予防するために使われるものです。長期にわたって服用する必要があります。従って、あなたの病気のことをよく知っている主治医に相談して、あなたに合ったお薬を選んでもらうことが大切です。そして、血清脂質が十分に目標値まで低下していること、安全性に問題ないことを確認するために、定期通院を欠かさないことを忘れないでください。

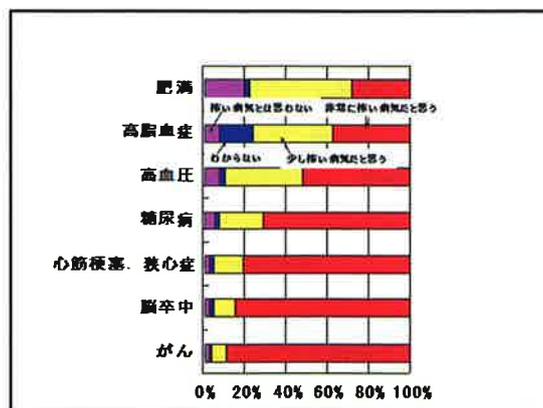


図1

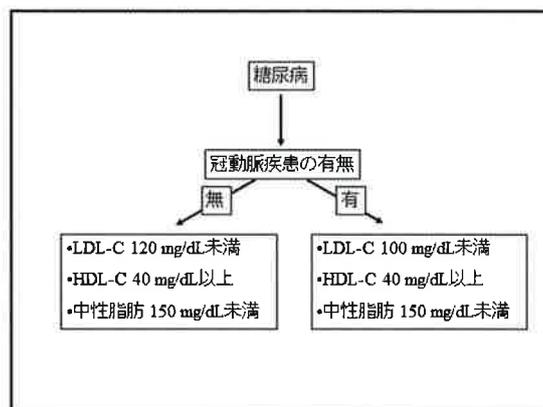


図2

伝統的な日本食は心筋梗塞の予防に有効です

1. エネルギー摂取量と身体活動量を考慮して標準体重（身長(m)² × 22）を維持する
2. 脂肪エネルギー比率を20～25%、飽和脂肪酸を45%以上7%未満、コレステロール摂取量を200mg/日未満に抑える
3. n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす
4. 炭水化物エネルギー比率を50～60%とし食物繊維の摂取を増やす
5. 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする
6. アルコール摂取を25g/日以下に抑える

図3



「春キャベツとアサリのさっと蒸し」

材料（2人分）

- ・春キャベツ…80g ・アサリ（砂抜き）…6個
 - ・人参…10g
 - A { ・鶏がらスープの素…0.6g ・酒…小さじ1/2 }
 - { ・水…大さじ2 ・おろしにんにく…小さじ1/2 }
 - B { ・ナンプラー…小さじ1/2 ・塩…0.2g }
 - { ・黒こしょう…少々 }
- エネルギー…25kcal 塩分…0.87g

作り方

- ①キャベツを大き目のザク切りにする。人参を短冊切りにする。アサリを流水でよくこすり洗う。
- ②鍋にアサリを入れ、A・切ったキャベツ・人参・Bの順に加え、強火にかける。
- ③沸騰したら弱火で5～6分間蒸し煮にする。アサリの口が開き、キャベツがシャキシャキの状態まで火を止める。
- ④器に盛り、黒こしょうをひく。

旬の食材～レシピ紹介～

柔らかく甘味のある春キャベツを、アサリのスープで蒸し煮にしました。

春キャベツとは、春に出回る新キャベツのことで、葉の巻きがゆるくふんわりとしていて内部まで黄緑色、食べると柔らかく甘味があるのが特徴です。ビタミンU・Cを豊富に含み、ビタミンUは胃腸障害の予防に、ビタミンCは免疫力アップに効果があると言われています。また、ビタミンCはアサリと一緒に摂る事でアサリの鉄（Fe）の吸収をアップしてくれます。どちらも水溶性のビタミンの為、蒸し煮にすることでビタミンの損失を抑え、素材の持ち味を活かした一品になっています。

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

※営業時間が一部変更となりました。

かんたんエクササイズ

暖かくなり、身体を動かしやすい季節になりました。誰でも気軽に始められるのが『ウォーキング』。今回はウォーキングの効果と効果的な歩き方をご紹介します。

ウォーキングの効果

脂肪燃焼	心肺機能の向上
筋力低下の予防	骨粗鬆症の予防
脳の活性化	ストレス解消 など

脂肪燃焼の効果が出るには、20分以上続ける必要があると言われていましたが、最近では運動直後から脂肪燃焼することが分かってきました。

ちょっとした合間に歩いてみませんか？

メディカルフィットネス「Club Energie（クラブエナジー）」

【営業時間】平日（火～土）9:00～21:00

日・祝日 9:00～19:00

【休館日】毎週月曜日

6月1日より休館日が変更になります

【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

効果的な歩き方

あごを引いて目線は少し遠くに

ひじを曲げて前後に大きく振る

背筋はまっすぐ

着地はかかとから

親指の付け根で地面をしっかりと蹴る

この歩き方で歩くと自然と歩幅が大きくなり、運動効果が高くなります。※膝や腰に痛みのある方は、無理のない歩幅で歩きましょう。

グループホーム宇都宮ってどんなところ？

グループホームは、少人数で家庭に近い環境の中で、共同生活を送ります。スタッフと一緒に食事を作ったり、洗濯物を畳んだり、ゴミ捨て等もおこないます。ホームの庭では、家庭菜園をしており、採れた旬の野菜は食卓で美味しく頂いています。又、庭には四季折々の草木や花が植えてあり、天気の良い日には、外に出て、それらを見て季節を感じています。生活の安心や、安らぎが保たれた居心地の良い暮らしの場を提供しています。



『スナック ぎん』開店



入口からの写真

宇都宮シルバーホームでは年に4回ほどお酒を飲む場として「スナックぎん」を開店しています。昭和のスナックをイメージして内装や職員もいつもとは違う装いです。来店されるご利用者様の楽しみ方はそれぞれで、お酒を片手にカラオケをされる方もいれば、おでんをおつまみに静かに飲まれる方もいらっしゃいます。また、お酒を飲まない方にも楽しんで頂けるように、ジュースやノンアルコール、甘味などもご用意しています。

いつもとは違う雰囲気でお過ごし時間はゆったりとしていて、ご利用者様と職員のたくさんの笑顔や笑い声で溢れています。



北斗会の在宅介護サービス【曙訪問看護ステーション】

曙訪問看護ステーションでは現在看護師8名、療法士7名のスタッフが宇都宮市を中心に高根沢町や芳賀町など近隣の町に訪問を行っています。訪問看護ステーションでは、かかりつけ医の先生から指示を頂いた小児から高齢者までの方を対象に訪問を行います。日常生活の看護・医療的処置・リハビリテーションや住宅改修に関する相談など様々な業務を行い「自宅で家族と一緒に過ごしたい」「住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」というご利用者様の思いを実現できるよう支援させていただいています。

私達の職場は女性が多く子育てをしながら仕事をしているスタッフもおり、お互いに助け合いながら日々の訪問を行っています。経験豊富なスタッフが多く、女性ならではのキメ細かいサービスと明るく元気な笑顔を提供しているステーションです。気楽に何でもご相談下さい。お待ちしております。



曙のスタッフです



ご利用者様と散歩中撮った写真です



訪問車も毎日頑張っています

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(4~6月)

- 4/5(日) お花見ウォーク
- 4/18(土) 定期総会
- 5/23(土) インスリンの保管方法と注意点について
- 6/13(土) お料理教室

※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。

医療法人 北斗会 30周年記念フォーラム開催します

医療法人 北斗会は創立30周年を迎えることが出来ました。そこで、日頃からお世話になっている地域の皆様方への感謝の気持ちを込めて、記念フォーラムを開催致します。

たくさんの皆様のご来場をお待ちしております。

医療法人北斗会30周年記念フォーラム

輝く健康未来に向かって ~私たちは今何をすべきか~

日 時：平成27年 5月16日(土) 13時30分~16時10分

場 所：宇都宮市文化会館 小ホール

栃木県宇都宮市明保野町7-66

TEL：028-636-2121

観客定員：500名

当日は宇都宮東病院大須賀淳一院長による生活習慣病予防に関するセミナーや、タニタヘルスリンク管理栄養士による健康食セミナー、和太鼓キッズゆりかごによる演奏などがあります。

【お申込・お問い合わせ先】

医療法人北斗会 総務部総務課

TEL：028-660-0825

FAX：028-660-0819

※先着順になりますのでお早めにお申込下さい。



院内保育所のご紹介

当法人では、働く職員のお子さんをお預かりする院内保育所として「このみ保育所」を運営しています。職員の勤務に合わせて、早朝から遅くまでお預かりしています。保護者の方々には安心してお子さんを預けていただきたい、お子さん達には保育を通しやさしく思いやりのある子どもに育てていただきたいと思っています。

現在、園児の人数が増え、保育室が手狭になってきていることから、保育所の建て替えを計画しています。建て替えの際は、職員以外の地域のお子さんもお預かりできないか検討しております。詳細が決まりましたら改めて皆様にお知らせさせていただきたいと思っております。

地域の皆様におかれましては、今後ご理解とご協力をお願いいたします。

育児をしながら働くママたち（パパたち）に安心と満足をしていただけるよう24時間保育の実施など更なるサービスの向上を検討することはもちろん、私たち保育士が保育を通して気軽に何でも相談できる相手になることで、楽しく安心して子育てが出来るよう応援させていただきたいと思っております。



職員の輪

宇都宮東病院 薬剤部の小室聖治です。

前職は、栃木県の県北にある急性期の病院に勤務しておりました。調剤業務が多く、患者様の治療に深く関与できる業務（薬剤管理指導など）に携わりたいと思い、糖尿病治療では県内有数の実績を誇る宇都宮東病院での勤務を希望し、平成26年4月より勤務させて頂いております。

現在の私の業務は、飲み薬や点滴の準備、必要に応じて輸血の発注や、病棟の服薬指導、先生方への処方内容の問い合わせや、月に一度の糖尿病カンファレンスに参加しております。

薬剤部には男性職員は私一人ということで、入職前は少々不安に感じましたが、皆さん優しく指導して下さいますし、明るく楽しい職場です。

今後は、感染症の抗菌薬の適正使用の推進をしていきたいと思っております。

これからも、皆様にご指導いただきながら日々成長していきたいと思っております。



平成27年4月～

健康推進事業部 巡回健診課



パート職員

看護師

准看護師

臨床検査技師

- * 4月～11月が繁忙期になります。
- * 院内保育所利用可
- * 時給1,300円
- * 扶養内での勤務OK
- * 就業開始時刻は健診先により異なりますが平均6時台の出勤になります。

お問い合わせ 028-660-0825



