



四つ葉の クローバー

No.37

平成29年1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/>

宇都宮東病院 訪問リハビリテーション開設



~ななつ星食堂~
ランチメニューのご紹介



～糖尿病友の会 おはな～
鎌倉散策に行ってきました！
メディカルフィットネス
2017年“はじめの一歩”！
北斗会ライブラリーのご紹介

医療法人 北斗会 理事長 新春のご挨拶

高齢福祉部～宇都宮シルバーホーム～

宇都宮シルバーホーム25周年記念イベントを開催！



あなたの肺は… 泣いている!
～新型タバコと健康被害について～

Part
3



14000038

新春のご挨拶

理事長 藤沼澄夫



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

宇都宮東病院はお蔭様をもちまして、外来患者様の増加も著しく、待ち時間の解消、スマートな会計処理などの課題を有しておりますが、更なる患者様目線での医療サービス向上を目指します。また、胃カメラや大腸カメラの検査待ち時間短縮ための機器の導入も行い、在宅医療への転換に向け、試験的に往診医療も始めました。本年も引き続き改善に努めてまいります。

糖尿病センターは大須賀院長を中心に益々充実した医療サービスがなされ、開設当初から健康食とフィットネスを提供してまいりましたが、糖尿病教室、フットケアに加え、さらに糖尿病教育入院コースも開設いたしました。教育入院は1週間であり、合併症に関する検査と食事、運動療法の指導と実践、糖尿病に関する知識の習得、病態にあった治療の選択を目指します。

高齢福祉部は職員の人事交流を通じ、人材育成、質の高い介護を目指しております。宇都宮シルバーホームは25周年記念イベントを昨年11月に開催し、盛況に終了することができました。医療・福祉・介護では2025年問題が盛んに討議されており、高齢福祉の重要性が問われるとともに、その対応が北斗会の使命であると考えております。

健診部では昨年9月より、健診センター4階を一般健診として独立させました。従来6階、7階で人間ドックと一般健診を同時に行っていた方式は煩雑であり、受診者の皆様方にわかりにくい点があったことを踏まえ、少しでもわかりやすく、受けていただきやすい健診をこれからも目指していきます。

宇都宮市認可保育施設となりましたこのみ保育園では優秀な保育士の採用、設備機器の充実、病児保育（どんぐり病児保育室）の受け入れなどにより、地域住民の方からも大変喜ばれているようで安心しております。

レストランサンテは昨年10月より、「ななつ星食堂」としてリニューアル致しました。これまで通り管理栄養士が監修する健康食の他に、料理長が腕を振るうメニューや定番メニューを取り揃え、選択の幅が拡がり大変好評を得ております。また、管理栄養士による栄養・食事相談も行っております。ぜひ、一般の方々にもご利用いただきたく、お待ちしております。

北斗会の信念である「よりよい医療を地域の方へ」を実践していくためには、引き続き人材育成や働きやすい職場環境整備などを通じて、さらなる医療サービスの向上が必要であると考えております。これからも皆様方、職員や関係者のご意見、ご指導を賜りながら、尾崎会長が目指している夢の実現に向かって、一歩一歩進んで行きたいと思っております。今後とも変わらぬご支援、ご厚情をお願いさせていただき、私の新年のご挨拶とさせていただきます。



あなたの肺は… 泣いている!

たばこの及ぼす影響
～禁煙のすすめ～

Part
3

宇都宮東病院 呼吸器内科専門医/指導医

副院長 須藤 晃彦



今回は、新型タバコと健康被害についてお話しします。最近、加熱式タバコが普及し、話題となっています。これらは、火を使わない、煙が少ない、と宣伝されているようです。インターネットでは、煙は「水蒸気」であり、有害物質が含まれない、との記載が散見されますが、煙中にはニコチンを含んだガスが含まれています。ニコチンは以前殺虫剤（ニコチン剤）として使用されていた程の毒性があります。



禁煙が一番！ 含有量は紙巻タバコの10%とか5%という情報が飛び交っていますが、新型タバコは明らかに健康被害が少ない、という科学的証明はされていません。やはり、完全に禁煙するのが健康には一番のようですね。喫煙者にとって、禁煙は乗り越えるのが難しい山のように見えるかもしれません。一方で、ほとんどの喫煙者が禁煙を切望しているというデータもあります。

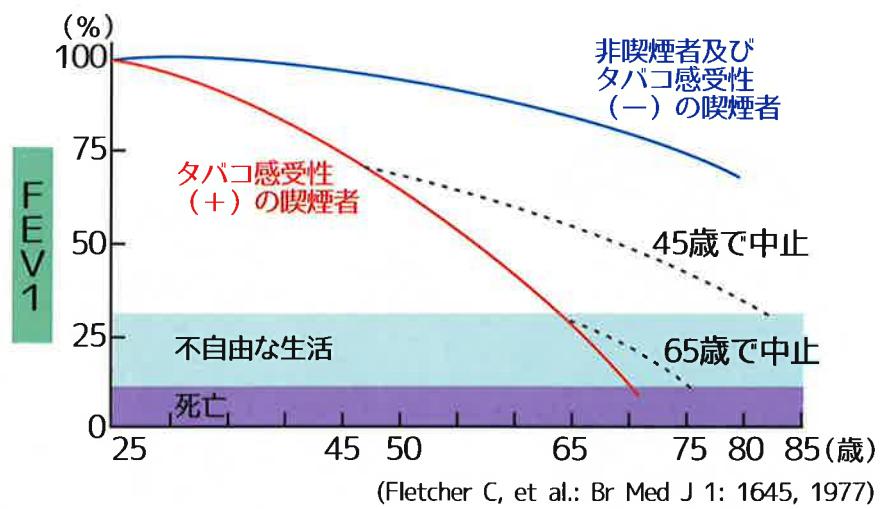
45歳まで喫煙を続けると、肺年齢は70歳に到達することが1977年にフレッチャーらの研究で明らかになっています。

現在では、ガムやシールによるニコチン代替療法、チャンピックスなどの禁煙補助剤もあり、一部の病院では保険診療で禁煙治療ができます。

長期間タバコを吸っていた方、家族に喫煙者がいて副流煙を吸った可能性のある方で、最近息切れや歩行時の苦しさを感じたら、胸部CTや呼吸機能検査の適応になるかもしれません。

お心当たりの方は当院呼吸器内科までご相談にいらしてください。（火曜午前、木曜午後、土曜午前）

喫煙による肺機能 (FEV1)※ の低下状況



※FEV1：1秒量（最初の1秒間に吐き出せる空気の量）

※25歳時のFEV1を100%とした時の変化

皆さんの肺が、ずっと元気で笑っていられますように。

当院でも4月から全面禁煙となり、4月1日より禁煙外来がはじまります



「人」を「良」くすると書いて「食」。

誰もが気軽にご利用いただける
まごころいつぱいの
ななつ星食堂

昨年10月3日リニューアルオープンしました！

- ★週替わり健康食ランチ(魚 or 肉)
- ★和定食 or 洋定食
- ★豚汁定食
- ★カレーセット
- ★そば or うどんセット

価格
各800円
+消費税



ランチメニュー

管理栄養士が監修する週替わり健康食ランチから、ボリュームのある和定食・洋定食、カレーや麺類などの定番メニューまで。和・洋・中で腕を磨いたベテラン料理長を中心に、「健康」と「おいしさ」を両立させたメニューを週替わりでご提供しております。患者様やそのご家族の皆様、「ちょっとお腹でも」という一般の方にもご満足いただけるようなお料理をスピーディーに提供することを心がけています。

誰もが気軽にご利用できる「ななつ星食堂」。ご利用いただく皆様が、元気に楽しくなるよう、スタッフ一同まごころを込めておもてなしを致します。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄り下さい。



営業時間

●この他にもモーニングやデザートなどございます●

8:30~15:00 (ラストオーダー14:30) お問い合わせ先 **028-664-1624**
お誕生日や地域の集まり、会議などにもご利用いただけます。ぜひお問い合わせください。

介護の世界に笑顔の花を咲かせましょう！

宇都宮シルバーホーム 25周年記念イベントを開催しました！



昨年11月26日（土）宇都宮シルバーホームにて25周年記念イベントを開催し、盛況のうちに幕を閉じることができました。

受付では、宇都宮大学工学研究科の協力のもと、ペッパー君（ヒト型市販ロボット）がご来場者のお出迎えに協力してくれました。第一部では、柏木聖子先生による講演「幸せ体质になる1日10秒の習慣」、第二部では真野わか先生による講演「日本一の腸もみプロが教える元気な腸の作り方」と、どちらもご来場の皆様にもまた介護に携わる私たちにも大変興味深い内容でした。

第三部では「歌はリハビリ」という観点から当施設で行っているコーラス活動を発表させて頂きました。若手職員によるヤングコーラス隊に「世界に一つだけの花」、ご利用者様と職員による寄り添いコーラス隊から「里の秋」、最後は全員で「野に咲く花のように」を歌い会場全体でコーラスを共有できたと思います。閉会後に行われた真野わか先生による著書の即売会及びサイン会も盛況でした。そのほか、福祉施設によるパン等の販売や、宇都宮東病院紹介のブースも設け、ご来場者のみならず、ご利用者様や職員も楽しめるイベントとなりました。

最後に多数の企業様よりご協賛頂きありがとうございます。この場にて御礼申し上げます。



平成22年より、曙訪問看護ステーションのリハビリテーションとして、療法士が活動して参りましたが、平成28年8月より、新たに宇都宮東病院訪問リハビリテーションを開設致しました。現在、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士合わせて、6名のスタッフが、「高い専門性に基づき、地域に根差した訪問リハビリテーションを提供する」をモットーに日々業務に励んでおります。

リハビリテーションというと運動というイメージがあるかもしれません、訪問リハビリテーションは、実際の生活の場にお伺いし、自分でできることを増やして生活範囲を広げたり、家庭内さらには社会参加の向上を図ることを目的としています。ご利用者様が安心、安全にその人らしい在宅生活が継続・維持できるよう一人ひとりに合わせた内容で支援してまいります。地域の皆様のお役に立てるように、真摯に取り組んで参りますので、お困りの方やお悩みの方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談下さい。



宇都宮東病院 訪問リハビリテーション

訪問地区：宇都宮市・芳賀町・高根沢町

お問い合わせ先 028-683-1166

訪問リハビリテーションのご紹介

2017年 新年の幕開けは フィットネスで汗を流しませんか？

メディカルフィットネス Club Energie では生活習慣病の予防・改善はもとより、介護予防や体力向上を目指した健康づくりの場として、皆さま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。



マラソン大会に向けて
頑張っています!!

お友達がたくさん
できました♪

自分の限界に
挑戦しています!!

酸素パワーで
リフレッシュ♪

糖尿病センター 3F
メディカルフィットネス **Club Energie**

どなた様もお気軽にご利用頂けます
TEL 028-660-1655

◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00 ◆休館日 日曜日
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【新規会員募集中!】



北斗会ライブラリーのご紹介



1990年、尾崎会長の招きにより、宇都宮東病院1Fに「細胞培養記念研究所」を構え、87歳で亡くなる2週間前までお一人で研究をお続けになられた高岡聰子先生。昨年12月で一周忌を迎えられました。

1951年、東京大学医科学研究所（現在の理化学研究所）で故 勝田甫先生に師事し、我が国における細胞培養の黎明期から近年まで培養技術の開発研究に深くかかわり大きな貢献を果たすと同時に、現在第一線で活躍されている多くの研究者ご指導に当たられました。

高岡先生が生涯をかけて研究されていた細胞培養。今では当たり前に使われている技術ですが、1950年代は夢のような話で、手作業での実験を繰り返す毎日だったそうです。培養技術の基礎を作り上げたメンバーの一員として開発するまでの苦労や喜びを記録として残しています。一人の研究者の想いが、それを支える支援員の力が今の日本の医療技術を支え、発展させているといつても過言ではないでしょう。そんな高岡先生が愛読され、大切にされてきたたくさんの個人蔵書の一部を一般公開することにいたしました。糖尿病センター3Fの「北斗会ライブラリー」にてどなたでも自由に閲覧できるようになっております。



NHK朝ドラでも話題になった
「暮しの手帖」も保存されていました

どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。



JCRB細胞バンク (<http://cellbank.nibiohn.go.jp/legacy/indexstudy.htm>)

糖尿病友の会 おはな 鎌倉散策に行ってきました！

昨年11月16日、糖尿病友の会 おはなの活動で鎌倉へ行ってきました。鶴岡八幡宮コース、銭洗弁財天コース、建長寺コースの3コースに分かれ、グループで散策しました。

糖尿病教室の運動療法の一環として、鎌倉散策を通して身体活動の増加を目指すことに加え、患者様と治療に携わる医療スタッフ、また患者様同士の交流の場として、とても有意義な時間となりました。



鶴岡八幡宮



銭洗弁財天



【糖尿病友の会 おはな】ではこのように各種イベントを通して、患者様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、糖尿病治療の更なる充実を図ることを目的としています。糖尿病との上手な付き合い方と一緒に学びましょう♪♪

糖尿病予防教室スケジュール（1月～3月）

1/18(水)	3分でできる！腰痛体操
1/28(土)	お料理教室
2/9(木)	3分でできる！ひざ痛体操
2/25(土)	シックデイと薬について
3月末定	自分の検査値を知ろう
3/24(金)	3分でできる！腹筋体操

会員特典

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

年会費：3,600円

お申し込み：糖尿病センター外来受付

※日程詳細につきましては、糖尿病センター外来・中待合室の掲示物をご確認下さい



診療案内

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	★ 午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
	午後 1:00~ 5:30	●	●	●	●	●	●
糖尿病外来	★ 午前 8:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00~ 4:30	●			●	●	
眼科	午前 8:30~12:30		●	●		●	
	午後 1:00~ 4:30		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8:30~11:30					●	
泌尿器科	★ 午後 1:00~ 4:30			●			
精神科 (メンタルケア科)	随時お問い合わせください						
整形外科 リウマチ科	★ 午後 2:30~ 5:00				● 第1・3		
神経内科	★ 午前 8:00~12:00					● 第2・4	
※患者様の診療状況・手術等により診察時間が異なる事があります。							
★印は原則、事前にご予約が必要となります。(予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください)							
ご予約・変更受付 ☎028-613-6233 (受付時間 平日 14:00 ~ 16:00)							
★印は完全予約制での診療となりますので事前にお問い合わせ下さい							
糖尿病外来直通 ☎028-613-5505							
休診日	日曜日、祝日、土曜日午後、年末年始						



- 宇都宮東病院 TEL.028-664-1551
- 宇都宮東病院訪問リハビリテーション TEL.028-683-1166
- 糖尿病センター TEL.028-613-5505
- 健診センター TEL.028-683-5771
予約専用ダイヤル 0120-626-535
※栃木県内からの発信のみご利用できます
- 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
- このみ保育園 TEL.028-680-5306