

医療法人北斗会 広報委員会



# 四葉のクローバー

No.34  
平成28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/>

旬の食材 健康レシピ ~レストランサンテ~  
**鱈のソテーバルサミソース**

~メディカルフィットネス~  
**かんたんエクササイズ**

~高根沢シルバーホーム・グループホーム高根沢~  
**さくら巡りツアー**

**下野奨学金一般奨学金寄贈**

**職員の輪 ~薬剤部~**

**糖尿病友の会 おはな**

地域包括支援センター  
**峰・泉が丘の受託満了について**



平成28年4月  
**このみ保育園**  
開園しました!!

平成28年度 医療法人北斗会 理事長方針

保健指導課 **知っていますか？たばことメタボの関係**



**~おしっこのひみつ~**  
Part.2 ~頻尿について~



# 平成28年度 医療法人北斗会 理事長方針



理事長 藤沼澄夫

## 基本理念

医療・看護・介護は真心があってはじめて本当の治療や支援と言えます。全ての職員が真心を込めて患者様と接し、心通う医療福祉サービスを提供します。

## 基本方針

1. 地域との交流を深め、よりよい医療を提供し、皆様の健康増進と福祉の向上に寄与し、地域社会に貢献します。
2. 安心・信頼が生まれ・育まれる、安全で質の高い医療を提供します。
3. 人の尊厳、命の尊さの重大性を認識し、真心と笑顔で奉仕し、高い倫理観を持ち、社会的使命を実現します。
4. 医療・看護・介護は、患者様から多くの事を学び、成長していくものである。職員の一挙手一投足は患者様に観察されており、評価を決めるのは患者様であることを忘れず、誇りと喜びを持ってチームケアに取り組みます。
5. 職員の資質・意識の向上を促し、経営基盤の安定化を図ります。

## 考え方

北斗会が目指す心通う医療福祉サービスの提供には、その提供者であるにふさわしいホスピタリティを持った職員が不可欠です。

患者様やご利用者様が私たちの医療介護施設を訪れるときの気持ちを想像してみてください。そこにはご自身の健康に対する言い知れぬ不安や、住み慣れた我が家を離れて生活することへの心細さなど、心に鉛を抱えた思いでいらっしゃる方が少なくないはずです。

そんなお一人おひとりの気持ちに愛する家族のように寄り添い、接するどの職員も、明るい笑顔で心のこもったおもてなしができたなら、どれだけ弱った心が救われるかわかりません。そして、その方々の感動や満足のお声をたくさん耳にすることができたなら、私たちもまたその感動を原動力にして更にプロとして成長していけるに違いありません。

理事長としての私の役割は、そのような“善循環”を法人の文化として根づかせることだと考えています。思いをサービスという形に。そしてサービスの品質を、ご利用いただく皆様の視点で常に磨き上げていくことが大切な仕事です。さらに、“北斗会を自分の仕事や組織について自分の言葉でいきいき語れる職員でいっぱいにする”を目標にしたいと思います。

皆さんは「経営のABC」という言葉を聞いたことがありますか？

A（当たり前のことを）、 B（馬鹿みたいに）、 C（ちゃんとやる）。

難しいことではなく当たり前のこと。しかし、それを愚直にやり続けることがいかに大きな成果を生むかという意味なんですね。

北斗会がそのような組織になれるよう、皆さんの力を合わせて一緒に進んでいきましょう。



# ～おしっこのひみつ～

## Part.2 ～頻尿について～



健診センター 副センター長 兼 泌尿器科 外来担当  
医師 渡辺 美穂

こんにちは。宇都宮東病院 健診センターの渡辺美穂です。専門は泌尿器科。なかでも排尿機能障害という分野ですので、前号の腎臓・高血圧内科の石塚先生より引き継ぐ形でおしっこの話をすすめたいと思います。

今年は暖冬と言われていましたが、それなりに寒さも厳しく寒い時期にはトイレが近くなる『頻尿』に悩まされる患者様が外来にもたくさんおみえになりました。

さて、4月ともなれば寒さは和らぐものの冬に始まったこの頻尿が、なかなかよくなりません。さして、4月ともなれば寒さは和らぐものの冬に始まったこの頻尿が、なかなかよくなりません。

この『頻尿』、最近ではテレビなどで『過活動膀胱』という用語をもちいて説明されており、それを見て受診される方も結構いらっしゃいます。では、過活動膀胱（OAB）とは一体なんなのでしょう。詳しくご説明したいと思います。

過活動膀胱（以下OAB）とは「我慢できないような尿意が突然に起こる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができずに尿が漏れてしまう」「夜間トイレに1回以上起きてしまう」などの症状を示すものです。40歳以上の男女の8人に1人がこれらの症状をもっていることが最近の調査でわかっています。

OABには、脳や脊髄などの神経疾患が原因の神経因性OABとそれ以外の非神経因性OABに分けられています。非神経因性OABの原因としては加齢、前立腺肥大症、骨盤内血管の動脈硬化などがあるとされています。

じつは、このOAB、最近になって生活習慣病やメタボリックシンドロームとのかかわりが多数報告されるようになってきているのです。私の勤務する健診センターにも毎日、人間ドックや企業健診の方々がたくさん受診され、個々人の結果によっては食事指導や運動指導、禁煙指導などの保健指導を受けていらっしゃいますが、糖尿病ですと、OABに限らず多飲による多尿や、腎臓の機能そのものが障害するなど種々の排尿障害を合併します。また、コレステロールが高いなどの脂質異常症では、骨盤内血管の動脈硬化からOABを生じるといわれています。

当院の人間ドック受診者においてOABのリスクを検討したところ、**年齢が高くなる、喫煙している、あるいは肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病の合併数が多ければその分だけOABの頻度も高くなる**ことがわかりました。

生活習慣病を予防すること。すなわち、バランスのとれた食事をする、適度な運動をすること、禁煙することは生活習慣病の予防になるばかりでなく、OABのような排尿にかかわる疾患にまで深く影響をおよぼしているということなのです。暖かくなっても頻尿がよくなりませんという方、この機会に一度、泌尿器科外来受診をおすすめいたします。





さわら  
**鯖のソテー バルサミコソース**

【材料1人分】 エネルギー：166kcal 塩分：0.55g

鯖 1切（塩・こしょう 少々・油 適量）

お好みの旬の野菜（付け合せ） 適量

★バルサミコソース（バルサミコ酢 7.5g・ウスターソース 1.5g  
粒マスタード 1.5g・はちみつ 1g・オリーブ油 1g）

作り方

- ①鯖に塩・こしょうをふり、油を敷いたフライパンでソテーする
- ②付け合せの野菜を調理する（茹でる・グリル・生でも可）
- ③ソースの調味料を合わせ、さっと加熱する
- ④器に鯖・野菜を盛り、ソースをかけて出来上がり！

鯖は春が旬。俳句でも春の季語になっています。白身でやわらかく、淡白でクセがないため、高級魚とされています。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、血栓の予防やガンの抑制効果などのはたらきがあるといわれています。また、カルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDの含有量が多く、骨の健康維持に役立ちます。



糖尿病センター 3F  
健康食レストラン *Santé*  
TEL 028-664-1624  
どなた様もお気軽にご利用頂けます

管理栄養士監修のもと、健康食を提供しています。

モーニング	8:30 ~ 10:30
ランチ	11:00 ~ 14:30 (L.O 14:00)
カフェ	8:30 ~ 15:00

厚生労働大臣認定健康増進施設  
メディカルフィットネス

## かんたんエクササイズ

### ながら運動 ～〇〇をしながら体操しよう～

内臓脂肪を減らすには、1日の活動量を上げ、消費カロリーを増やす必要があります。今回は、日常生活の中で何かをしながら気軽に無理なく続ける「ながら運動」をご紹介します。テレビを見ながら、家事をしながら…。ちょっとした工夫で消費カロリーを増やしてみましよう！

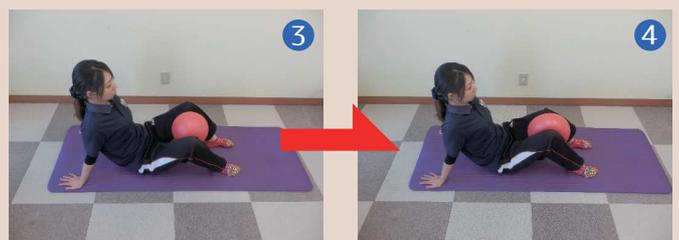
#### ふくらはぎの引き締め

- ◆ながらかかと上げ◆（歯磨き/洗い物をしながら）
- ・背筋を伸ばします
- ・「1, 2, 3, 4」でつま先立ち（写真②）
- ・「5, 6, 7, 8」で元に戻します（写真①）
- ・10回～20回繰り返しましょう



#### 内ももの引き締め

- ◆ながらクッションつぶし◆（テレビをみながら）
- ・膝を90度に曲げて床に座る（写真③）
- ・両膝でクッションをはさみ、10秒間押しつぶす（ボールや枕などでも可）（写真④）
- ・息を吐きながら押しつぶしましょう



糖尿病センター 3F  
メディカルフィットネス **Club Energie**  
TEL 028-660-1655【新規会員募集中!】

◆営業時間 月～土 9:00～21:00  
祝日 9:00～19:00  
どなた様もお気軽にご利用頂けます



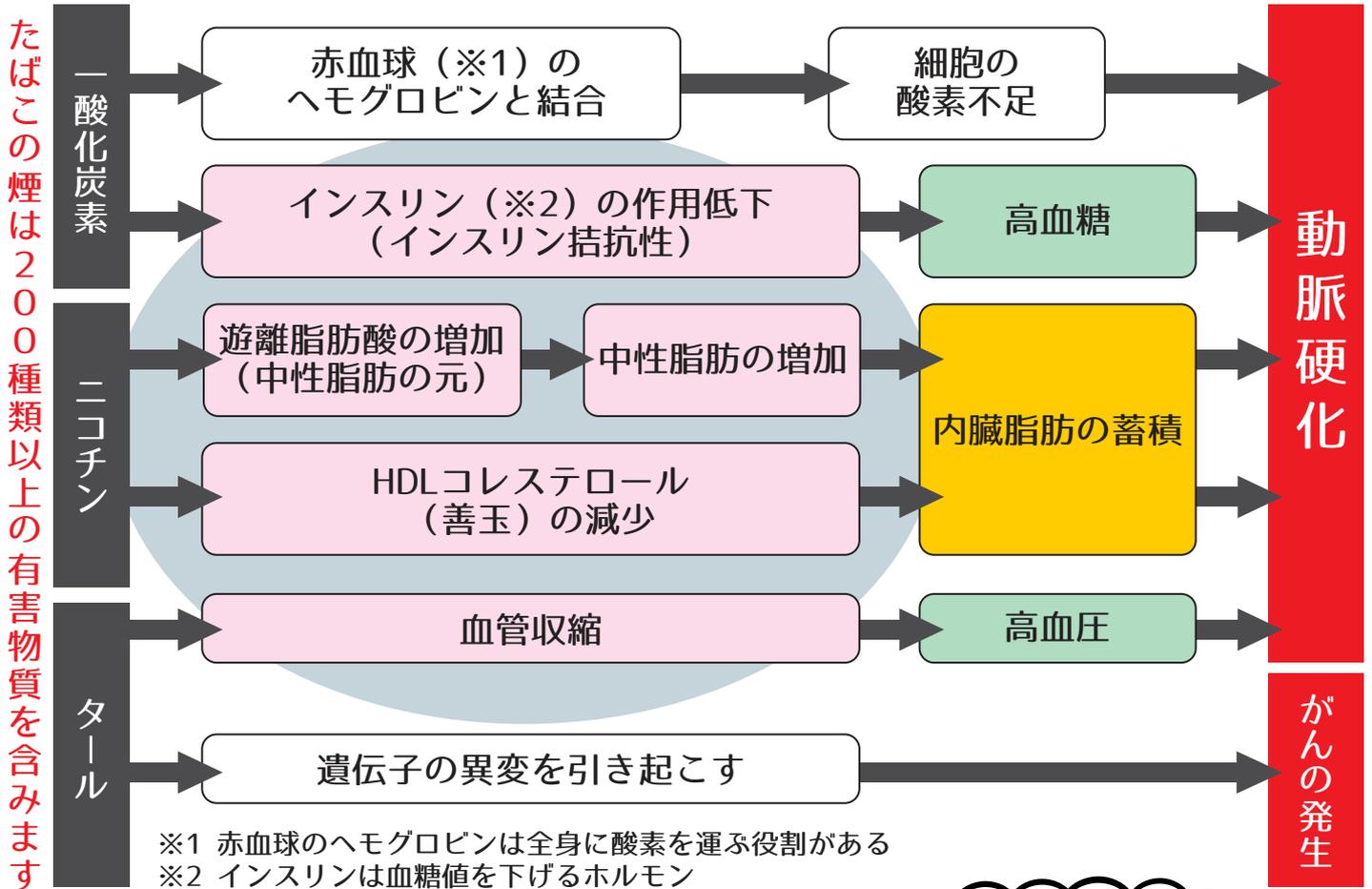
## 知っていますか??



# たばことメタボの関係!!

※メタボリックシンドロームとは内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患を招きやすい病態をいいます。

喫煙はがんや肺の病気になる等、体によくないイメージはあると思いますが実は【メタボリックシンドローム】の大きな要因にもなるのです!!



新しいスタートの時期!  
たばこについて  
考え直してみませんか?

そんなあなたの強い味方!



**禁煙外来**



**禁煙補助剤**

保険適用からドラッグストアで購入できる物まで!  
自力で禁煙するよりも、成功率が高くなります!!

喫煙による発生確率

1日あたり

	1箱以上	2箱以上
脳卒中	1.5倍	2.2倍
心疾患	1.5倍	4.2倍
糖尿病 (男性)	1.4倍	-
糖尿病 (女性)	3.0倍	-

# 「下野奨学金一般奨学金」寄贈



去る2月4日、藤沼澄夫理事長が下野新聞社を訪問し、当法人の人間ドック受診料の一部（301,400円）を下野奨学金一般奨学金として寄贈致しました。

「生活に困窮して学業に臨めない人がいるのであれば、少しでも役立ててもらいたい」そんな思いから、栃木の未来を担う、人材を育成するお手伝いの一環として取り組んでおります。

高根沢シルバーホーム  
グループホーム高根沢

## さくら巡りツアー

今年は暖冬のため、1月下旬には高根沢シルバーホームの南庭にある紅梅が咲き始めました。梅の花が香り、桃の花が色づく、桜の季節です。高根沢シルバーホームでは、桜の時期になると少人数のグループに分かれ、福祉車両で桜の名所巡りに出かけます。はじめに安住神社（高根沢町）で車を降り、ひと休み。ご利用者様と共に大きな赤い鳥居のもと桜の花びらが舞う境内を散策し、再び、車でゴールの桜のトンネルを目指します。

満開の桜トンネル



START!!

安住神社：赤い鳥居と桜



安住神社：大鏡餅芝桜



GOAL!!

今年も天気の良い日に、ご利用者の皆様とお花見に出かけ、思い出話を聞かせてもらう事が楽しみです！

薬 剤 部

## 職員の輪



薬剤部：副部長 須藤 信行（写真右）

昨年10月より宇都宮東病院 薬剤部に勤務しております薬剤師の須藤です。薬というものは、正しく使えば役に立つ物ですが、使い方を誤ると危険な物です。そんな“薬”に求められることは、品質、有効性、安全性です。多くの患者様やスタッフが安全に、そして安心して薬を使えるよう、努めていきたいと思っております。

同時に、患者様に対しても、職場でも、薬剤師という資格に恥じないような人でありたいと思います。

薬剤部：吉川 直希（写真左）

宇都宮東病院 薬剤部 薬剤師の吉川直希です。前職は栃木県の県東にある総合病院に勤務していました。調剤業務を主な業務として働いていましたが、薬剤師としてスキルアップができたらと思い、平成27年10月より勤務させていただいております。薬剤師としてはまだまだ経験不足な所も多く、ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかとは思いますが、皆様にご指導をいただきながら日々成長していけたらと思っておりますので、よろしくお願い致します。

# このみ保育園が開園しました

このみ保育所は、平成4年の開所から24年にわたり、育児をしながら北斗会で働き続けたいと願う職員の皆さんの「子育て支援」というミッションを担ってきました。0歳から2歳という乳幼児期は、まさに親自身も驚くほどの著しい成長を見せる時期であり、そういう園児一人ひとりと向き合った「子育て支援」の数は、これまでにのべ400人以上にのぼります。



このような事業所内保育施設としての歴史に、この4月から新たな1ページが加わりました。それは、宇都宮市の認可を得た地域型保育事業者という立場で、これまでの園児に加えて周辺在住の皆さんのお子様も最多12名お預かりできるようになりました。さらに、医療機関であることの特性を活かし、新園舎併設で病児や病後児を預かる病児保育もスタート致しました。



このように、「地域貢献」という使命も加わり、保育職員全員が、これまで以上に真摯に園児たちの健やかな心身の成長をサポートすることで、保護者の方々が安心して仕事に専念できる環境をつくり、地域の皆様に寄り添い、共に歩む法人として決意を新たにしています。

ぜひ、新生「このみ保育園」にご期待ください。

## 地域包括支援センター 峰・泉が丘の受託満了について

平成18年度に宇都宮市から受託し、地域のみなさまとともに歩んできた地域包括支援センターですが、3月末に受託満了を迎えました。これまでの暖かい見守りやご支援に心から感謝しております。ありがとうございました。

後任の法人様への引き継ぎも無事終了し、職員6名はそれぞれ新しい部署へ配属されました。これまでの経験を携えながら、新しい仕事へ期待を抱えての異動です。どうぞよろしくお願い申し上げます。



糖尿病友の会

## おはな

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

糖尿病予防教室スケジュール（4月～6月）

4/3(日) お花見ウォーク

4/9(土) 定期総会・親睦会

5/21(土) お薬の話

6/11(土) お料理教室

### 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 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ください

# 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 2:00~ 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 2:00~ 4:30		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8:30~11:30					●	
泌尿器科	★ 午後 2:00~ 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 2:00~ 5:00				● 第1・3・5		
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。

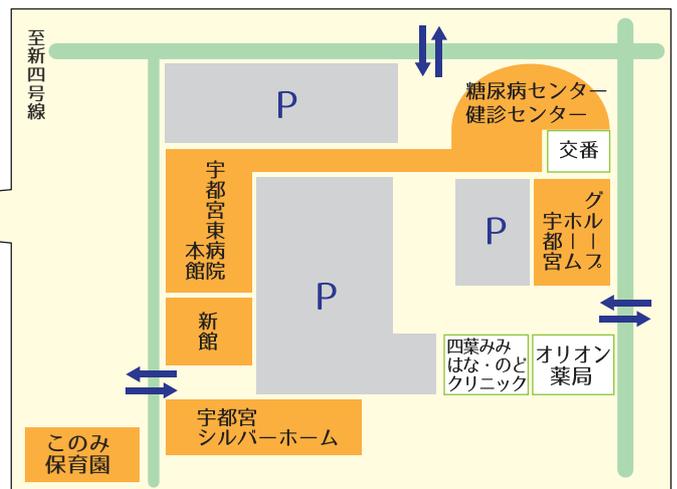
★印は原則、事前にご予約が必要となります。(予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください)

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



北斗会施設一覧	●宇都宮東病院	TEL.028-664-1551	●グループホーム宇都宮	TEL 028-689-6600
	●糖尿病センター	TEL.028-613-5505	●宇都宮東介護相談センター	TEL.028-683-5305
	●健診センター	TEL.028-683-5771	●曙訪問看護ステーション	TEL.028-660-7803
	予約専用ダイヤル 0120-626-535		●宇都宮東ヘルパーステーション	TEL.028-660-7804
	※栃木県内からの発信のみご利用できます		●高根沢シルバーホーム	TEL.028-675-7877
	●巡回健診	TEL.028-683-3050	●グループホーム高根沢	TEL.028-680-2231
	●宇都宮シルバーホーム	TEL.028-660-7800	●このみ保育園	TEL.028-680-5306