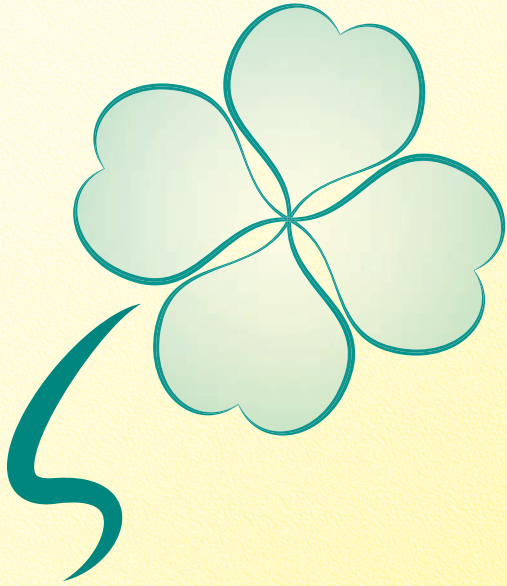




四っ葉の クローバー

No.29

平成27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/>



目 次

- 2 P 理事長挨拶
院長挨拶
- 3 P 理事長補佐挨拶
医局長挨拶
- 4 P インフルエンザに負けない
- 5 P 旬の食材～レシピ紹介～
かんたんエクササイズ
- 6 P 地域貢献活動を目的とした
人間ドックコースのご紹介
- 7 P 糖尿病友の会 おはな
職員の輪
- 8 P 診療案内
施設一覧・アクセス



北斗会の未来に向けて

新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、御嶽山の噴火や広島県における土砂災害、全国各地で発生した竜巻、この竜巻は我が栃木県内でも発生し、各地に多大な影響を及ぼしたように、自然災害の脅威にさらされた一年でありました。また、自然災害だけではなく、消費税が増税され、年金保険料も上がる、水道光熱費も上がる、しかし年金受給額は下がるなど、国民生活が一層厳しいものになった一年でもありました。

しかし、暗い話題ばかりではありません。10月にエジソン以来の新たな光の世界を切り開いたと言われる青色LEDの開発を行った3名の日本人研究者のノーベル物理学賞受賞が決定した事や、2月のソチオリンピックでの日本人選手の活躍には、私自身勇気と力をいただきました。特に、スキーの葛西紀明選手の個人銀メダル獲得には、「夢は諦めなければいつかは叶う」という事を体現いただき、夢を持つ事、夢を実現するための努力の大切さを改めて教えていただきました。

さて、私には夢があります。それは、宇都宮東病院開院当初から抱いてきた夢ですが、「よりよい医療を地域の方へ」を信念に、「この地域の皆様が生まれ、安心して日常生活を送り、尊厳ある高齢期を迎える事が出来る医療・介護を提供する施設を作りたい」という事です。今現在、その夢は道半ばでございますが、その夢の実現に向け、今年30周年を迎えるという節目の年に、理事長補佐に藤沼澄夫先生、院長に大須賀淳一先生、医局長に須藤晃彦先生という3名の先生方の役職就任を受諾いただきました。

今までは私が理事長兼院長として法人運営に当たってまいりましたが、今年からはこの次世代を担ってくれる3名の若い力が私を強力にバックアップしてくれる事となり、私としても、当法人としても大変心強く、夢の実現に向けて更なる加速をできるのではないかと考えております。もちろん私達だけでは夢は実現されません。地域の皆様方のご協力やご指導、当法人職員の尽力は必須でございます。

先ほども申しました通り、本年は加速の年になりますが、何卒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。



医療法人北斗会
理事長 尾崎 史郎

院長就任について思うこと

新年明けましておめでとうございます。

2014年4月1日から副院長として勤務してまいりましたが、2015年1月1日付けで院長に就任いたしました。これまで以上に北斗会のために力を注いでいく所存です。一緒に時代のニーズに合った医療サービス作りをしていきましょう。本年もよろしくお願い申し上げます。

私は虎の門病院で研修し、その後、東大病院、自治医大において糖尿病や高脂血症などの代謝疾患の臨床と研究を行い、さらには学生・レジデントの医学教育をしてまいりました。縁があって尾崎理事長と出会い、糖尿病センターの外来を2011年5月からさせていただきました。その頃から当院の持つ可能性に魅了されてきました。

第一に糖尿病治療の基本である食事療法と運動療法が健康食レストランやメディカルフィットネスという形で提供することができ、他の糖尿病専門病院にはない当院のアピールになっています。また、現在は男女とも生涯のうち二人に一人が癌にかかると言われておりますので、受診される方が健康不安を抱えずに日常生活を送れるように支援する使命もあります。そういう観点で、健診センターは抜け目のない健康管理を可能とします。更には、介護老人保健施設などの高齢者福祉サービスも当院では充実しています。

ここまで発展してきたのは理事長をはじめとする先人達のご尽力の賜物です。ただし、時代は刻々と変化をしていきますので、現状に甘んじることなく、患者様に必要なサービスを提供し続けていくことが大切です。私はこの9ヶ月間常勤として働いてきましたが、皆さんと一緒に働く喜びを感じました。また、患者様から当院の職員のサービスに癒されているという声をいただき、私も嬉しかったです。私の使命は、職員の各人の能力が十分生かされるように導くことだと思っています。北斗会の理念にある真心を忘れずに、患者様や地域から信頼され愛される病院を作っていこうではありませんか。



院長 大須賀 淳一

顕微鏡磨きで、さあ1年

新年明けましておめでとうございます。

この度、理事長補佐を拝命し、身の余る光栄とともにその重責を遂行できるか不安でいっぱいだった門出の年になりました。昭和56年に卒業してから、約30年間大学での生活をした後、宇都宮東病院にお世話になり、6年目の春となりました。理事長を始め、医療スタッフおよび北斗会関連の方々には大変お世話になりながら、この5年間を無事に過ごせましたことを心より感謝申し上げます。また、ご利用の皆様方には、私の専門分野である胃カメラや大腸カメラなどの内視鏡検査が2010年1,600件であったのが、2014年4,100件に増加し、癌の早期発見、胃腸疾患に微力ではありますが貢献できたのではないかと自負しております。

新年にあたり、私が年の初めに必ず行っている行事をご紹介します。それは顕微鏡の手入れであり、掃除し磨くことを仕事始めとして長年慣習としております。

顕微鏡を用いた病理診断、特に癌の診断はその方の人生設計や家族生活を一変させる可能性がある重要な検査です。消化器内科医として胃カメラや大腸カメラ検査を行っていますが、同時に検査時に切除した細胞やポリープの病理診断を行っているので、「今年1年、またよろしくお願いします」との気持ちを顕微鏡に伝えるためにしております。これはかつて私が新潟大学に国内留学していた時、病理学教室の渡辺英伸教授がなされていたことを拝見し、自分ながらこれは大事なことと思うようになり、それ以来、正月の恒例行事になりました。いろいろな人々に支えられ、お世話になっている気持ちを伝えることは大切ですが、物に対しても感謝する気持ちを伝えることも大事であると思っています。

北斗会グループは創立30周年を迎えるにあたり、常に初心を忘れず医療サービスの発展と向上を目指し、地域に貢献できるグループとして職員全員が夢と誇りを持てるような1年となることを期待して、新年のご挨拶とさせていただきます。



理事長補佐 藤沼 澄夫

地域に求められる医療を

新年明けましておめでとうございます。

済生会宇都宮病院から、豊かな田園の中に建つ宇都宮東病院に赴任し1年が経ちました。

この地区には呼吸器専門医が不在でした。健診センターと糖尿病センターを擁する当院は、呼吸器疾患を合併する患者さんが多くいらっしゃるかと聞き、赴任を決意しました。

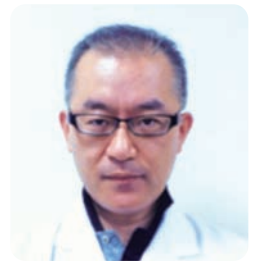
急性期病院で計11年、大学病院で8年臨床に携わりました。重症患者や最先端の医療を扱い、やりがいや充実感を感じることができました。しかし、退院のタイミングや気軽に相談できないシステムに、次第に自分の理想とのズレを感じました。

宇都宮東病院には、救急ヘリポートや心臓カテーテル室などの大病院に備えられているような設備はありません。一方、初診患者さんでも速やかにCT、カメラの精密検査が受けられるフットワークの良さがあります。このような当院の良さを活かし、健診センターや糖尿病センターと連携し、「未病」（病気に至る前段階）での治療を開始し、大病院へ緊急受診する前段階でくいとめる医療に力を発揮したいと考えています。

日本人の死因のうち、上位を占める肺がん、肺炎、COPD（肺気腫）を早期に診断、治療するために、当院のスタッフとともに尽力しています。また、禁煙サポートも積極的に行っています。糖尿病や高コレステロール血症、高血圧の患者さんは、喫煙によってより動脈硬化が進行し、心筋梗塞などの血管性合併症が増えることが報告されています。根気強くサポートした結果、禁煙に成功した患者さんは増え続けています。禁煙のチャンスは毎日訪れます。必要なのは、相談する勇気だけです。

私は幼い頃、気管支喘息と蓄膿症を患い、たびたび小児科や耳鼻咽喉科の先生にお世話になりました。うまく呼吸ができない苦しさや恐怖感は患者さん達と共感できます。

私の母は芳賀郡出身です。以前より宇都宮駅東、芳賀、益子、茂木、高根沢周辺には入院可能な呼吸器治療のできる医療機関が少ないと聞いていました。呼吸器内科専門医として地域のみなさまの一助となれば幸いです。お気軽にご相談ください。



医局長 須藤 晃彦

インフルエンザに負けない！ 呼吸器内科 須藤 晃彦

のどの痛み、発熱、咳、鼻水、くしゃみなどの症状がみられる「かぜ」の季節になりました。冬になると、「かぜ」の原因であるウイルスの活動が活発になります。一方、より症状の強いインフルエンザもこの季節に患者さんが多くみられます。今回は、インフルエンザについてお話ししたいと思います。

細菌？ウイルス？

人間の体には各種の微生物が感染します。感染微生物の代表は細菌とウイルスが挙げられます。

ウイルスという言葉は、ラテン語の「毒」という言葉が語源となっています。ウイルスは、タンパク質から出来た殻に核酸（DNA、RNA）が詰め込まれただけの、非常に簡単な構造をしています。ウイルスの大きさは20～970nm（ナノメートル：1mmの100万分の1）であり、細菌の大きさの1～5μm（マイクロメートル：1mmの1000分の1）より小さいことがわかります。

また、細菌には抗生物質が効きますが、ウイルスには全く効果がありません。

「かぜ」とインフルエンザの違い

一般的に「かぜ」を引き起こすウイルスは、ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、アデノウイルス、コクサッキーウイルス、エコーウイルス、などが代表的です。季節や環境によって様々なウイルスが流行しますが、そのほとんどが対症療法（症状を緩和する治療）で治ります。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされます。「かぜ」の症状との違いは、40度近い高熱、咳、悪寒、頭痛、だるさ、筋肉痛、関節痛などの症状が1～2日の間に急激に出ることです。インフルエンザも対症療法のみで治る方がほとんどですが、ときに重症化する患者さんが出ることが問題です。そのため、インフルエンザウイルスに対しては、特別な「抗インフルエンザウイルス薬」という治療薬が開発されました。

インフルエンザの診断

上記のような症状の問診で、臨床的に疑われた患者さんは、鼻の粘膜から鼻水を採取し、インフルエンザ診断キットで診断することができます。一方、熱の上がり始めではウイルス抗原（ウイルス本体の一部）が少ないため、陰性と判断される危険があります。発熱後12時間以上経過している場合、陽性率は約90%です。

インフルエンザの治療

高熱により脱水傾向となるため、水分補給が重要です。ウイルスが増殖を始める、発熱から48時間以内であれば、前に述べた「抗インフルエンザウイルス薬」の効果が期待できます。

飲み薬、吸入薬、点滴薬など様々なタイプがありますので、主治医によく相談してみましょう。飲み薬は最も一般的で普及しています。吸入薬は、のどの痛みなどで飲み薬が飲めない患者さんに使用できますが、肺の病気がある患者さんにはあまり使われません。点滴薬は重症例に限られるため、主に入院患者さんが対象です。発熱やのどの痛みを抑える治療には、アセトアミノフェン（カロナールなど）が選択されます。一般的なロキソニンやバファリンなどの解熱剤に含まれる成分は、ときに合併症を悪化する可能性があるため、インフルエンザ感染症治療には使用されません。

高齢者や肺・心臓に合併症がある患者さんは、気管支炎や肺炎の合併症のため、生命に関わる重症となる可能性があります。合併症が重症の場合、入院も必要となることがあります。

インフルエンザの予防



何よりもマスクとうがいです。うがいは水道水で十分ですが、1回ではなく、3～4回することをおすすめします。マスクは不織布をおすすめします。脱水しないように心掛け、夜間・休日は十分な休息をとるようにしましょう。



当院では毎年10月からインフルエンザワクチンを実施しています。日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。また、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。インフルエンザワクチンの接種量及び接種回数は次のとおりです。

6カ月以上3歳未満の方	1回0.25mL	2回接種
3歳以上13歳未満の方	1回 0.5mL	2回接種
13歳以上の方	1回 0.5mL	1回接種

免疫が著しく低下していると主治医が判断する場合、13歳以上でも2回接種する場合があります。インフルエンザウイルスについて質問がありましたら、お気軽に主治医までご相談ください。



「れんこんの金平」

材料(1人分)

- ・れんこん …… 40g
 - ・赤ピーマン …… 8g
 - ・黄色ピーマン …… 8g
 - ・貝割れ大根 …… 5g
 - ・ごま油 …… 小さじ1/3
 - ・だし汁 …… 大さじ1
 - ・酒 …… 小さじ1
 - ・醤油 …… 小さじ1/2
 - ・みりん …… 小さじ1/2
 - ・酢 …… 小さじ1
 - ・砂糖 …… 小さじ1弱
- エネルギー…71kcal 塩分…0.48g

作り方

- ①鍋にごま油を入れ、れんこん、赤ピーマン、黄色ピーマンを炒める
- ②火が通ったら、残りの調味料を全部合わせて入れ、汁がなくなるまで炒める
- ③器に盛り付け、貝割れ大根を添えて完成

旬の食材～レシピ紹介～

れんこんは冬に甘みが増して美味しい時期を迎えます。れんこんは、ミネラルをバランスよく含み、ビタミンCや食物繊維が豊富です。切った時に出る糸は、ムチンによるもので、消化を助ける役割があります。風邪予防の効果も期待できる、まさに栄養の宝庫といえる食材です。

このレシピでは、酢を加えることでさっぱりとした味に仕上がります。さらに、酢の酸味がアクセントになり、塩分が控えめでも美味しく食べられます。れんこんのシャキシャキとした食感を楽しめる、さっぱりとした新感覚の金平です。

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 8:30～11:00

ランチ 11:00～14:30

カフェ 8:30～16:00

【定 休 日】日曜・祝日

かんたんエクササイズ

冬は寒いので、室内に閉じこもりがちですよね。そのため身体を動かす機会も少なくなり、運動不足になってしまいます。

そんな運動不足の身体をストレッチでほぐしていきましょう！

ストレッチを効果的に行うポイント

- ・息を止めず、自然な呼吸で行いましょう
- ・反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう
- ・無理をせず、自分が気持ちいいと感じるところでキープしましょう

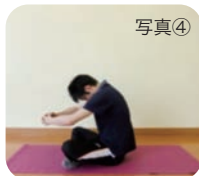
体側のストレッチ

- ・手を組み、上に上げ、大きく背伸びをします(写真①)
- ・体を右に倒します(写真②)
- ・左も同じように倒します



背中ストレッチ

- ・胸の前で手を組みます(写真③)
- ・組んだ手を前に出しながら、へそをのぞきこむように背中を丸めます(写真④)



太もも(後ろ)ふくらはぎのストレッチ

- ・右脚を前に交差します
- ・体を前に倒します(写真⑤)
- ・左も同じように行います



メディカルフィットネス「Club Energie (クラブエナジー)」

☆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。

【場 所】糖尿病センター 3階

【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

地域貢献活動を目的とした人間ドックコースのご紹介

東日本大震災復興支援人間ドック『絆コース』を地域貢献型人間ドック『ふるさとサポートコース』へ名称を変更し、より幅広く地域社会に貢献する事を目指します。

2011年の東日本大震災以来、法人基本方針の一つである「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」に則り、復興支援を目的とした人間ドック『絆コース』を設定いたしました。

趣旨に賛同し人間ドック『絆コース』を受診して頂いた場合、受診料金の一部を義援金としてお預かりし、これまで、250名を超える皆様のご好意により、真岡市様、市貝町様へ寄付をさせて頂きました。

2014年10月より、震災などの自然災害支援だけでなく、福祉活動への支援など、幅広い地域貢献活動を目的とした、人間ドック『ふるさとサポートコース』に名称を変更いたしました。

人間ドック料金38,000円の5%を募金（寄付金）としてお預かりさせて頂きます。

『ふるさとサポートコース』では、通常検査項目に加え、腫瘍マーカー5項目・ヘリカルCT・食塩摂取量測定・乳がん検査・骨密度検査（女性）などが含まれ、大変お得なコースとなっております。



真岡市長（左）へ贈呈（平成25年9月）



市貝町長（左）へ贈呈（平成26年9月）

趣旨に賛同して頂ける皆様のご受診をお待ちしております。

この活動には、株式会社サンリツ様も協賛して頂いております。

健康保険組合の補助金利用など、ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

健診センター 予約専用ダイヤル 0120-626-535

お問い合わせ 028-683-5771

平成27年4月～

健康推進事業部 巡回健診課



看護師

准看護師

臨床検査技師

* 4月～11月までの勤務になります

* 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

糖尿病友の会 おはな

糖尿病友の会おはなとは…

平成22年4月に宇都宮東病院糖尿病患者会 友の会「おはな」が設立されました。

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 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（1～3月）

- 1/16(金)10:00～10:15 3分でできる！腰痛体操
- 1/31(土)14:00～15:30 インスリンのはたらきと薬について
- 2/14(土)10:00～10:15 3分でできる！ひざ痛体操
- 2/21(土)12:00～13:30 お料理教室 講話：減量のポイント
- 2/17(火)10:00～10:15 3分でできる！腹筋体操
- 3/5、12、19(木)午前 自分の検査データを知ろう！

※都合により予定が変更される場合があります。

詳細は院内掲示をご確認ください。



職員の輪

平成25年5月より人事課に異動になりました花本要です。平成26年5月より谷田部浩史さんが異動、小林真紀さんが加わり、現在3名体制で業務を行っております。

人事課の業務は、新卒採用、中途採用、各省庁への申請、その他人事に関する業務を多岐にわたり行っております。

来年度に向けて人事課として取り組むひとつは、職員の皆さんに就業規則を広く知っていただくことです。みなさんは就業規則があることはご存知だと思いますが、実際どんな内容が記載されているかはよく分からない…、法律みたいで読む気がしない…、読んでも理解できない…、私も人事課に異動になるまでは以上のようなことを感じていました。

例えば申請書類ひとつにしても、何をしたときにどの申請書を提出すればよいのか分かりにくいと思います。そういったものを分かりやすい資料を就業規則とは別に作成し、みなさんに説明していきたいと思っております。

現在、当法人には580名の従業員の方が勤務していらっしゃいます。まだ勉強不足なこともあり、皆様にご協力いただきながら業務をおこなっているのが現状ですが、職員の皆様がより良い環境で就業できるよう今後も務めてまいります。

何かございましたら人事課の花本や谷田部、小林までお気軽にご相談ください。



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				○	
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。

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

