

医療法人北斗会 広報委員会



# 四っ葉の クローバー

No. 36

平成28年10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/>



診療技術部

こんにちは！診療技術部です！

総務部

満足度調査ご協力のお礼

平成28年度永年勤続者表彰式

糖尿病友の会 おはな

～はじめまして～ 医師紹介

高齢福祉部～高根沢シルバーホーム～

家族交流会を開催しました！

～メディカルフィットネス～

酸素BOXを導入しました！

～レストランが生まれ変わりました！～

ななつ星食堂リニューアルOPEN!

航空写真

**特集**

## 糖尿病教育入院コース開設のお知らせ

高齢福祉部～宇都宮シルバーホーム～

## 25周年記念イベント開催のお知らせ



## 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 2







# あなたの肺は…泣いている!

## たばこの及ぼす影響 Part 2 ～禁煙のすすめ～



宇都宮東病院 呼吸器内科専門医/指導医  
副院長 須藤 晃彦

今日の外来で、「禁煙が必要ですよ!」と主治医から言われてしまいましたか? 呼吸器内科外来(肺)、循環器内科外来(心臓)、糖尿病外来に通院されている患者さんは、特に禁煙の必要性について厳しく指導されるかもしれません。今回は、喫煙によって引き起こされる「損」についてお知らせしたいと思います。

### 1. たばこの生涯コストはいくら?

仮に一箱440円のたばこを一日20本、20歳~70歳まで喫煙したとします。  
 $440(\text{円}) \times 30(\text{日}) \times 12(\text{月}) \times 50(\text{年}) = 7,920,000\text{円}$   
およそ800万円が煙になってしまう計算です。途中でなくしてしまったり、人にあげたりすれば、もっと高額ですね。ライターや携帯用灰皿を購入すれば、およそ1000万円に近付くと考えられます。そして、もっと気づかぬうちに失われているのは「時間」です。

1本吸うと 一日に ひと月に 一年間 50年吸い続けたら  
 $4 \text{分} \times 20 \text{本} \times 20 \text{日} \times 12 \text{ヶ月} \times 50 \text{年} = 1440000 \text{分} = 24000 \text{時間} = 1000 \text{日}$   
日本人男性の平均寿命は80歳です。3年間は貴重な時間ですね。

3年

### 2. 喫煙者の支払う税金

平成28年のたばこ税は、12.2円/本です。年間2兆1328億円が喫煙者から国や地方へ税金として徴収されています。一方、たばこ関連疾患に対する医療費は3兆2千億円、消防・清掃費に2千億円がかかっています。毎年、1兆2千万円が赤字になっている計算です。これらを黒字化するためには、600円~1,000円/箱まで値上げが必要です。

### 3. たばこを止めたらどのような得があるの?

健康に関する有名な表をご紹介します

- 20分後 心拍数が正常な状態に戻り始める。
- 2時間後 心拍数と血圧が正常に戻るが、ニコチンの禁断症状が出現。
- 48時間後 タバコによって麻痺した嗅覚と味覚が、正常に戻る。
- 3日後 ニコチンが体内から消えるが、禁断症状がピークに達する。人によっては頭痛、吐き気なども。
- 2~3週間後 循環器系が正常に戻り、肺機能も活発に。運動時に息切れしなくなる。
- 1~9ヶ月後 禁煙後1ヶ月で肺の修復が始まり、痰、咳、息切れが改善される。  
ヘビースモーカーであっても禁断症状は数ヶ月でおさまる。
- 1年後 心臓病のリスクが、半減。
- 15年後 心臓発作や心臓病など、喫煙が原因となって引き起こす病気になるリスクが、非喫煙者と同レベルになる。



いかがでしょうか。意外と短時間で利益が発生し、継続するにしたがってさらに積み増されるようです。この機会に禁煙にチャレンジしてみましよう! 次回は、最近話題になっている「電子タバコ」が本当に害がないのかどうかについてお話しする予定です。



# レストランが「ななつ星食堂」にリニューアルします！

- ① **管理栄養士監修**  
**週替わり健康食ランチ**  
バランスのとれた健康食です！食事制限のある方も安心して召し上がれます♪
- ② **料理長考案**  
**料理長おすすめランチ**  
しっかり食べたい！そんな方にオススメの料理長考案ランチ！定期的にメニューが変わるのでいつ来ても楽しめるのが魅力！
- ③ **レギュラーメニュー登場！**  
**カレー・うどん・そば**  
皆様よりご要望の多かった定番メニューは常時ご用意しております！



TEL.028-664-1624

- ◆モーニング 8：30～11：00
- ◆ランチ 11：00～14：30(L.O14：00)
- ◆カフェ 8：30～15：00



平成20年のオープン以来、健康食を通じてたくさんのお客様に親しまれてきました「レストランサンテ」が、10月3日より「ななつ星食堂」としてリニューアル致しました。接客サービスを重視し、客席での注文や配膳など、フルサービスと致しました。これまで通り、管理栄養士が監修する健康食の他、料理長が腕を振るう健康食以外のメニューや定番メニューなどを提供していくと共に、季節に合わせたメニューなど新メニューとの入れ替えも随時行ってまいります。さらに、お客様満足のひとつとして、ランチをお召し上がりいただいた方限定で当日に限り、管理栄養士による“無料の栄養・食事相談”を実施しております。

お客様の声を大切にし、これまで以上に食事のひとつときを楽しんでいただける、そして「食」を通して皆さんに笑顔と安らぎを届けられる、そんなお店を目指してまいります。ぜひ、新生「ななつ星食堂」にご期待ください。

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

## 酸素BOXを導入しました！

高濃度酸素の環境を作り上げ、身体に多くの酸素を取り込み、細胞を活性化させます。  
「酸素パワー」が疲労回復や美容をサポート！一度、試してみませんか？

### 疲労回復

疲労物質「乳酸」の分解・除去に酸素が役立つと言われています！

### 美容効果

細胞や新陳代謝を活性化させ、美肌に！

### ダイエット効果

脂肪や糖を燃焼させるにはたくさんの酸素が必要



期待できる  
効果が  
たくさん！

### ケガの回復

患部の細胞へ酸素を行き渡らせ、回復効果が期待できます！

### 冷え性改善

毛細血管の隅々まで血液が届き、温かさを実感できます！

### 集中力アップ

脳は多くの酸素を消費しています！十分な酸素が供給されると脳は活発に。



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!】



# 糖尿病教育入院コース開設のお知らせ

糖尿病センター センター長/宇都宮東病院 院長 大須賀 淳一



このたび、当院におきまして糖尿病の患者様を対象に、教育入院のコースを開設いたしましたので、ご案内させていただきます。

厚生労働省の平成26年患者調査の概況によれば、糖尿病患者数は過去最高の316万人を超えました。栃木県は糖尿病の危険因子である肥満が他の都道府県に比べて顕著に多いとされ、糖尿病対策として糖尿病予防・重症化防止が県内の取り組みとして行なわれていますが、未だに普及度は低いものと思われま

す。特に合併症の進行は生活の質を低下させるので、重症化防止は大切です。

このためには、血糖、体重、血圧、血清脂質の良好なコントロール状態の維持が求められます。薬を内服しているのに血糖がうまくコントロールできない患者様が多くいらっしゃいます。

食事や運動がうまくいっていない可能性があります。

当院では食と運動に着目し、糖尿病センター開設時から健康食とフィットネスを患者様に提供してきました。こうしたノウハウを集約して、糖尿病教育入院では1週間で、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、病態に合った治療の選択を目指します。糖尿病のコントロールがうまくいっていない患者様には改善への良い契機になると信じています。入院は随時対応できますので、夏季や冬季など休暇の取得しやすい時期にご検討をいただくと幸いです。至らぬ点もありますが、より充実したサービスを提供し、患者様の合併症予防の一助となるよう職員一丸となって誠心誠意努力いたします。是非、ご利用下さいますようお願い申し上げます。



## 糖尿病教育入院コースのスケジュール

※下記スケジュールは一例です

毎日の体温・血圧測定・体重測定・血糖値測定はもちろんの事、薬物療法・運動療法・食事療法を柱に、今までの生活習慣を見直し、ご自宅で無理なく続ける方法を学びます。

|       | 入院1日目   | 入院2日目   | 入院3日目  | 入院4日目   | 入院5日目    | 入院6日目   | 入院7日目  |
|-------|---|---|--|---|----------|---|--|
| 目標    |   | 食事療法について  | 運動療法・フットケア   | 薬物療法について  | 外泊中の自己管理 | 日常生活について  | 退院後の目標設定   |
| 検査    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●採血</li> <li>●胸部レントゲン</li> <li>●心電図</li> <li>●API</li> <li>●質問票記入</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●蓄尿（開始）</li> <li>●腹部超音波</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●蓄尿（終了）</li> <li>●眼科診察</li> <li>●皮膚科診察</li> </ul> |   | 外泊       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●日内変動血糖検査（7回）</li> <li>●頸動脈エコー</li> <li>●末梢神経速度</li> </ul> |  |
| 糖尿病学習 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●服薬指導</li> <li>●運動指導</li> <li>●インスリン・SMBGの手技確認</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事指導</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●フットケアについて</li> </ul>                             |   |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●個別指導</li> <li>●日常生活について</li> <li>●外泊中の食事内容の確認</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●退院後の目標設定</li> <li>●服薬指導</li> </ul> |
| DVD   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の知識と予防</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事療法</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動療法</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物療法</li> </ul> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●合併症</li> </ul>  |  |

# こんにちは！診療技術部です！

診療技術部ではX線検査をはじめ、MRI・超音波検査等を行っています。

## 胸部X線検査

肺がん、肺炎、肺結核等の肺の病気の他、心臓や大血管の病気を発見します。

心臓や骨などに隠れて見えにくい病変があっても、当院で前回撮影をしている方であればサブトラクションを使って病変を探し出すことができます。当院では以前からこのシステムを利用しより正確な診断に役立てています。



2枚の胸部写真、違いがわかりますか？

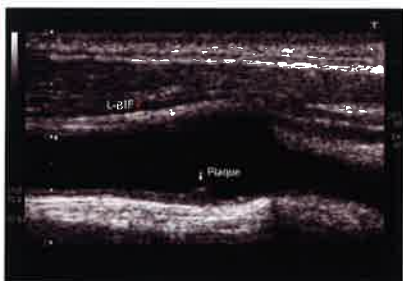
サブトラクション作業を行うと昨年なかったものが黒くなります！



複数ある動脈硬化の検査の中より今回は2つの検査をご紹介します！

## 頸動脈エコー

首の動脈に超音波をあて、血管を詰まらせるプラークがないかを調べます。



## FMD検査（血流依存性血管拡張反応）

腕の血管を圧迫、その後解放しどれだけ動脈が拡張するか超音波をあてて調べます。血管の柔らかさが分かります。



検査をご希望の方は、お気軽に主治医にご相談ください。

## 永年勤続者表彰式を行いました



平成28年7月7日、宇都宮東病院 開院記念日に合わせ、永年勤続者表彰式が行われました。

本年度は、勤続25年 2名、勤続15年 4名、勤続10年 14名の合計20名が表彰されました。表彰式では藤沼理事長より「ここ何年もお天気に恵まれることのなかった開院記念日ですが、ちょうど30年の記念となる本日は、皆さんの長年の功績を讃えるような晴天となりました。今後ますますの活躍を期待します。」との激励の言葉があり、ひとりひとりに表彰状が授与されました。



# 患者様・ご利用者様満足度調査ご協力へのお礼

この度は、患者様・ご利用者様満足度調査にご協力いただきまして誠にありがとうございました。おかげ様で1,649件のアンケートをお預かりすることができたこと、重ねて御礼申し上げます。たくさんの温かいお言葉をいただいた一方、今後への貴重なご意見やご要望も数多くいただきました。そして患者様やご利用者様が私たちをどのように評価され、私達に何を望まれているのかを改めて認識することができる機会となりました。

今後のより良い病院づくりのために、皆様からいただいた評価一つ一つを真摯に受け止めさせていただきます。皆様からのご意見やご要望の改善実施に向けて、各部署に改善推進担当者を設け、その担当者を中心に各部署で十分に協議、検討を行い、改善に努めてまいります。

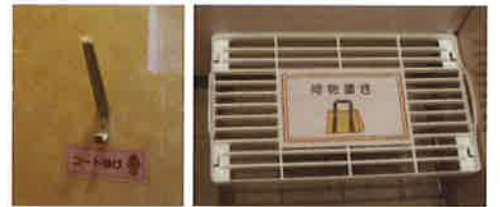
調査結果報告書につきましては院内にて閲覧できるようになっております。改善実施項目につきましても随時、掲示コーナー及び当院ホームページに掲載し、お知らせさせていただく予定です。患者様・ご利用者様満足に向けて全力で取り組んでまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

調査結果報告書は本館1F、  
糖尿病センター1F、健診センター7F  
に掲示しております！



掲示コーナー（本館1F）

改善実施例の一部をご紹介します！



- 調査概要
- 調査期間：平成28年4月6日～5月9日
  - 対象者：調査期間中に来院された本館外来、糖尿病センターの患者様、健康診断、人間ドックのご利用者様
  - 調査方法：来院された患者様・ご利用者様にアンケート用紙を配布し、本館外来、糖尿病センター、健康診断、人間ドックの各待合室に回収箱を設置。無記名回答方式で実施。

## 高根沢シルバーホーム 家族交流会を開催しました！

高根沢シルバーホームでは、6月に家族交流会を行いました。第1部では、大久保師長より「療養生活を支える“衣”」をテーマに講話がありました。



第2部はそれぞれのフロアに分かれて食事会を行いました。ご家族の皆様お忙しい中、参加していただきありがとうございます。次回は11月に家族交流会を予定しております。



大久保師長による講話

## 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（11月～12月）年会費：3,600円 申し込み：糖尿病センター外来受付

|                |              |
|----------------|--------------|
| 11/11(金)～12(土) | 世界糖尿病デー      |
| 12/10(土)       | SMBG・合併症について |
| 12/20(火)       | 3分でできる！肩こり体操 |
| 12/未定          | 忘年会          |

### 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

※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<br>(メンタルケア科) | 随時お問い合わせください    |   |   |   |        |   |        |
| 整形外科<br>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



## 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 |