



医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉の クローバー

No.38

平成29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/>

高根沢シルバーホーム

高根沢シルバーホームからのお知らせ

このみ保育園

初めての卒園式を迎えました

ななつ星食堂

管理栄養士監修

野菜スムージーはじめました！



医療法人 北斗会
下野奨学会へ寄贈
メディカルフィットネス
かんたんエクササイズ
糖尿病友の会 おはな
職員の輪

医療法人 北斗会 平成29年度 理事長方針

宇都宮東病院 禁煙外来開設のお知らせ



受診の達人

～宇都宮東病院の待ち時間革命～



平成29年度 医療法人北斗会 理事長方針

理事長
藤 沼 澄 夫



現在の日本の医療システムは戦後の人口増加、高い経済成長の中で作られてきたものです。超少子高齢化が益々進み、国の税収入が増える事は期待できず、薬価の高騰、診療報酬もより厳しくなる事が予測されます。医療業界も時代の大きな転換期を迎えていると言えるでしょう。

このような流れの中で北斗会も行政の進む道を考慮しながら、自らの進むべき道をしっかり耕して育成していくことが重要であると考えております。

理事長という大役を担い、北斗会という組織を束ね、どう進んでいくか考えてみますと、大きな課題が3つ挙げられます。

- 1) 「人材教育」。挨拶、目を見て話す等コミュニケーションの基本を徹底する。
「伝達能力」。ほとんどの人間関係の問題に共通しているのは「説明不足」であると言われておりますので、伝達能力を含め、誠実なコミュニケーションを取れるよう引き続き研修等を通し学んでいく必要があります。一部署、一個人の視点ではなく、患者様やご利用者様の視点に立ち、組織全体を考える事のできる人材の育成が重要だと考えます。
- 2) 「経営マネジメント」。医事課をはじめとする事務部門も引き続き効率化に向けた業務改善に努め、進化する必要があります。また経営推進会議をはじめとし、管理職者会議、委員会等必要に応じ部門横断的にチームを作り、会議をしておりますが、限られた時間の中で最大の成果を出すために課題解決に重点を置かなければなりません。それには、事前の準備、進行、内容を含め再分析の必要があるでしょう。職員の皆さんが全体最適の視点でスピーディーに問題を解決できるよう引き続き体制作りを進めていきたいと思っております。
- 3) 「地域連携の推進」。医療及び介護の総合的確保の保証に関する法律、地域医療連携推進法人の医療法改正等、国が進める地域包括ケアシステムに沿い、地域連携を推進していかなければなりません。北斗会として何を果たしていくべきか、医療・看護・介護・リハビリが連携し、他の医療機関とも積極的に関係を築いていきたいと考えています。

以上、目標を達成するためには、計画・準備・実行し、そして成果を確認し評価する。指導すべきところは指導し、労うべきところは労う。その上で更に改善する。これらを継続できる「仕組みづくり」が管理職者の皆さんに私が期待することであり、「人材育成」の一つにつながるものであるとも考えております。

まだまだ道半ばで課題も多く、反省・前進の日々ではございますが、北斗会の理念「真心の医療・看護・介護」に基づき、患者様、ご利用者様に寄り添いながら、地域の皆様のお役に立てるよう、今後も日々精進していく所存です。



受診の達人

宇都宮東病院の待ち時間革命

宇都宮東病院 呼吸器内科専門医/指導医

副院長 須藤 晃彦



みなさんこんにちは。今、この冊子を外来の待ち時間に読まれている患者様もいらっしゃるのではないかと思います。待ち時間が長いとイライラしますよね。一刻も早く診察を受けたいと思われているでしょう。

私たち医師も、患者様を待たせることなく、スムーズに診察をしたいと考えております。やむを得ず（交通渋滞や病棟での急変、急患の対応等）開始時間がずれ込む場合は、待合室に明記する等、宇都宮東病院では医師に診療開始時間の厳守を徹底するよう通達しています。将来的に電子カルテの導入や、会計の迅速化・機械化なども検討中です。我々医療者も、患者様の貴重な時間で診療させていただいている事を忘れずに今後とも努力して参ります。そんな中で、毎回感心させられる受診の達人がいらっしゃいますのでご紹介させていただきます。

① 待合室にいる間に、自動血圧計で、あらかじめ血圧を測定している！

高血圧治療ガイドラインでも、診察室内血圧ではなく、自宅での血圧測定値を参考に薬剤を選択することが推奨されています。可能な方は測定しておかれると、正しい判断につながります。

② 待合室にいる間に、次回の受診日を手帳で確認している！

緊急受診以外の定期受診の方は、おおよそ4週後の同じ曜日であることがほとんどです。ずれる場合は、都合のよい日付を確認しておかれるとスムーズですね。

③ お薬の過不足を確認して、手帳や紙に書いて診察時に相談している！

ご自宅を出る際に、お薬の過不足を確認しておかれると、時間短縮のみならず、飲み残しを減らして、余計な出費も減らせます。追加で欲しい薬剤（点眼、湿布等）も書き出して渡していただくと、処方する際大変助かります。

④ 着脱しやすい服装で受診する！

寒い冬場は難しいのですが、胸部、腹部が診察しやすい服装で受診されると、診察がスムーズです。

⑤ 一番心配なことを手帳や紙に書いて診察時最初に伝えている！

具合が悪いと、混乱して症状をうまく伝えられないことがあります。初診であれば問診票に受診までの経過を書くことができますが、定期受診の際は、医師に聴いておきたいことを必ずしもうまく伝えられないことがあります。薬剤と同じように、心配なこと、聴いておきたいことを紙に書いてお持ちになると良いでしょう。

⑥ 受診時間通りに来院する！

予約時間に多少遅れても診察時間内であれば対応いたします。逆に、時間より早く着いたので、早めに受診して帰りたいと希望されることをまれに経験します。予約の枠が空いている場合は、早めにお呼びできますが、予約の患者様よりも前にお呼びすることは難しいことがあります。受診時間通りにいらっしゃることをオススメいたします。

いかがでしたでしょうか。今後も皆様に協力していただきながら、待ち時間革命を成功させたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

禁煙外来開設のお知らせ

当院も患者様からの強い要望により、
平成29年4月より、禁煙外来を開設いたします。



『やめよう!』『やめたい』と思っても、なかなか止められないタバコ。

「喫煙」は治療の必要がある「ニコチン依存症」という疾患なのです。

禁煙治療の経験を有する医師が、初診は予約制にて診療いたします。

※呼気一酸化炭素濃度測定器も導入いたしました!

健康保険等が適用される「禁煙治療を受けるための要件」

- ニコチン依存症を診断するテスト「タバコ依存スクリーニングテスト」で5点以上
 - 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上（36歳以上）
 - 直ちに禁煙を始めたいと思っている
 - 過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、
前回の治療の初診日から1年が経過している
- ※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

「ニコチン依存症管理料」
として保険請求されます。

タバコ依存スクリーニングテスト

「はい」が5個以上あった方は
担当医師へご相談ください♪

1. 自分が吸うつもりより、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがありますか?
2. 禁煙や節煙（本数を減らす）を試みてできなかったことがありますか?
3. 禁煙や節煙でタバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか?
4. 禁煙や節煙で次のどれかがありましたか?
(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、脈が遅い、
胃のむかつき、手の震え、食欲増進、体重増加)
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?
6. 重い病気にかかって、タバコは良くないと分かっているのに吸うことがありましたか?
7. タバコのために健康問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか?
8. タバコのために精神的問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか?
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありますか?
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何回かありましたか?



お願い

当院敷地内では禁煙となっております。

駐車場、敷地内を走行する自動車内、敷地外周道路も禁煙である
必要があります。ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

このみ保育園

はじめての卒園式を迎えました

24年間続いた院内保育所から地域保育事業へ移行し、今年4月、木のぬくもりいっぱいの新園舎で「このみ保育園」として1周年という一つの節目を迎えることができました。そして、いつも温かいご支援、ご協力をお寄せ下さいます保護者の皆様、並びにこれまで支えて下さった地域や関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。



この1年、新たに始めた夏祭り・ミニ運動会・保育参観などの行事や園舎併設の病児・病後児保育など、私たち職員も子どもたちと一緒に、心身共に笑顔で成長できたことと思います。

これからも医療法人北斗会の理念のもと、地域との交流を深め地域貢献し、安心・安全・健康的な生活を軸に真心をもって接し、園児一人ひとりを尊重し、遊びや生活の中から様々な体験を通して学び、成長できるような保育園を目指して飛躍して行きたいと思います。



メディカルフィットネス **かんたんエクササイズ**

バランスボールを持っているけど、今は使っていない、部屋の隅に転がっている…なんてことになっていませんか？不安定なボールの上に座る。実はそれだけでも無意識に身体がバランスを取り、普段使わない筋肉を自然に使うことができます。その他にも、身体の歪みを改善したり、血液循環を促進する効果もあります。部屋の片隅に眠らせておくなんてもったいないですよね？さっそくバランスボールを使ってみましょう！

バランスボールシットニーアップ

- ・バランスボールの中心に座りましょう（写真①）
- ・片側の足を床から離してバランスを保ちます（写真②）
- ・10秒～15秒行い、元の位置に戻します。
- ・2～3回繰り返します（反対も同じように行います）



お腹の引き締め

- ・両肘をバランスボールの上に掛けて支持します（写真③）
- ・10秒～15秒行いましょう
- ・2～3回繰り返します



難易度は上がりますが、慣れてきたらチャレンジしてみてください♪



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。

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【新規会員募集中!】



高根沢シルバーホームからのお知らせ



本年秋に

20周年記念行事を開催します

高根沢シルバーホームは平成9年5月に開設し、今年で20周年を迎えます。

これまで当施設を支えてくださいました多くの関係者の皆様に、感謝の気持ちを込めて記念行事を開催する予定で、ただいま企画を進めています。詳細が決まりましたら改めてお知らせいたします。多くの皆様にご来場いただけるよう、職員一同心よりお待ちしております。



音楽クラブ活動中!

高根沢シルバーホームでは昨年から、ご利用様方の希望により「音楽クラブ」という活動を行っています。毎月参加者を募り、カラオケやハンドベル、木琴を演奏したり、職員によるクラシックの生演奏を鑑賞するなど、内容は様々です。

また、「パタカラ体操」という口腔体操も行っています。

「パタカラ」と発声することで唇・舌・のどを鍛える効果があり、楽しくリハビリも行えます。毎回大人気の音楽クラブ、今後も創意工夫をしながら行っていきたいと思います。



医療法人 北斗会

下野奨学会に30万円を寄贈



(左) 森田事務長 (中) 穴澤課長 (右) 下野新聞社様

昨年の11月、森田事務長、穴澤課長（健康推進事業部ドック健診管理課）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（303,600円）を下野奨学会の一般奨学金に寄贈させていただきました。

下野奨学会は“勉学に励んでいる栃木県内高校の在学学生を支援し、栃木県の人材育成を目指す”というものであり、今回で2度目の寄贈となりました。

引き続き法人としてもこのような活動を通して少しでも社会貢献できればと強く感じております。



糖尿病友の会

おはな

糖尿病予防教室スケジュール（4月～6月）

4/1(土)	定期総会・親睦会
4/9(日)	お花見ウォーク
5/27(土)	人と薬のあゆみ
6/10(土)	お料理教室

※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

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

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



職員の輪



(左) 辰巳さん (中) 稲見さん (右) 阿藤次長

宇都宮東病院地域連携室は1月から3名体制で新しいスタートを切りました。業務の中心となるのは入退院に関する相談・支援です。患者様やご家族様と面談を行い、安心して療養生活を送っていただけるよう調整していきます。

更に介護保険や費用面についての相談、専門病院への紹介など、病院内外と連携を図る一方で、PRや営業活動も大切な業務の一つとなっています。

これからも皆様にご指導いただきながらより良い連携室を目指してゆきたいと思っております。

管理栄養士監修

野菜スムージーはじめました！

野菜を「手軽」に「おいしく」摂りたい方へ。
体調に合わせて選べる4種類をご用意。



どれでも
370円+税
で召し上がれます！



写真はイメージです

糖尿病の方でも安心の低カロリー

貧血や妊娠中の方に！



健康な身体づくりをサポート！
グリーンスムージー

葉酸・鉄分・カルシウムを多く含み、貧血気味の方や妊婦さんに必要な栄養素を摂取しやすいスムージーです。

○フロッコリー ○小松菜
○バナナ ○スキムミルク
○スピルリナ (スーパーフード)

血圧の高い方に！



余分な塩分をスムーズに除去！
イエロースムージー

ナトリウムを排泄する効果のあるカリウムが豊富で、血圧が高めの方にオススメです。

○カリフラワー ○白菜
○マンゴー ○スキムミルク
○マカ (スーパーフード)

アンチエイジングに！



お肌のトラブルもこれで解決！
パープルスムージー

ポリフェノールを多く含み、細胞を攻撃する活性酸素を体内から取り除いて、アンチエイジングをサポートします。

○にんじん ○紫キャベツ
○パイナップル ○ブルーベリー
○スキムミルク
○アサイー (スーパーフード)

美容に気を使う方に！



豊富な食物繊維で腸内環境を改善！
ブラックスムージー

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、デトックス効果で、便秘やむくみでお悩みの方にオススメです。

○ごぼう ○りんご ○ごま
○きなこ ○スキムミルク
○バジルシード (スーパーフード)



糖尿病センター3F
TEL. 028-664-1624

スーパーフードの効能など
お店で紹介中です！
ぜひご来店ください。

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

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。

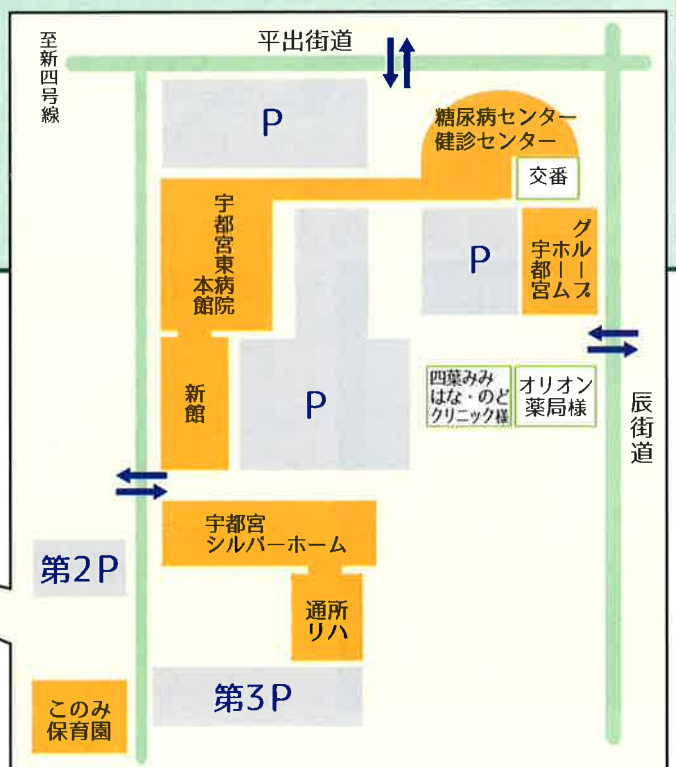
★印は原則、事前にご予約が必要となります。(予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください)

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、祝日、土曜午後、年末年始



北斗会施設一覧

- 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