



医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉の クローバー

No.39
平成29年 7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

20周年感謝祭開催のお知らせ

高齢福祉部

介護予防・日常生活支援総合事業が始まりました！

ななつ星食堂

旬の食材健康レシピ 冬瓜deポンチ

医療法人北斗会

平成29年度 入職式

医療法人北斗会

はじめまして！医師紹介

医療法人北斗会

清掃活動に取り組んでいます！

メディカルフィットネス

運動プログラム作成モデル紹介

糖尿病友の会 おはな



医療法人北斗会

敷地内全面禁煙のお知らせ

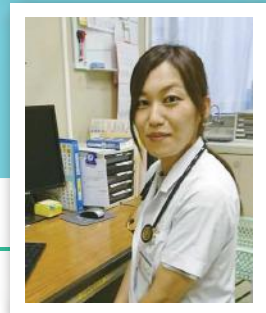
健診センター(ドック・健診) **新しいオプション検査のご紹介**



高血圧内科 3種の神器

～目で見える動脈硬化～





今回は、動脈硬化を知るための検査について解説します。

加齢、喫煙、高血圧症、脂質異常症、糖尿病・・・様々な要因で血管は硬くなっていきます。ほとんど症状がないため、検査をしてみないとどのくらい血管が硬いのか、血流が悪くなっているのかを把握することが出来ません。硬くなった血管を放置しておくと、心臓や脳、腎臓など様々な臓器の血流が悪くなり、ダメージを引き起こします。

動脈硬化を判定するために、「**頸動脈エコー（超音波）検査**」「**ABI（足関節上腕血圧比）検査**」「**FMD（血管内皮機能）検査**」の3つの検査を行います。どの検査も、**痛みを伴わず、簡単、比較的安価**です。動脈硬化の患者さんが多い私の外来では**3種の神器**として重宝しています。

1 頸動脈エコー検査 検査時間：20分程度

頸動脈エコーは、左右の首の血管に超音波を当て、血管壁のプラークや血流を評価します。頸動脈は全身、特に脳血管の状態を反映しているので、簡単に全身の動脈硬化を調べることができます。



2 ABI検査 検査時間：5分程度

ABI検査は、手足に血圧計を巻き、同時に測定をします。この検査により手足の血管狭窄や血管年齢を算出することができます。



3 FMD検査 検査時間：20分程度

FMD検査では、血管のしなやかさを判定します。初期の動脈硬化では、まず血管の柔軟性が低下するとされており、早い段階で動脈硬化の傾向が分かります。



どの検査も動脈硬化のリスクが高い方は、**必ず年に1回は受けていただきたい検査**です。また、一度だけではなく、継続的な評価をしていくことがとても大切です。1割、3割負担での費用を載せていますので、参考にしてください。

各検査の費用	1割負担	3割負担
頸動脈エコー検査	350円	1,050円
ABI検査	130円	390円
FMD検査	200円	600円



敷地内全面禁煙のお知らせ

当法人では4月1日からの禁煙外来の開始に伴いまして、敷地内での全面禁煙を実施しております。外来受付、フィットネス、ななつ星食堂など各施設では禁煙エリアが一目で分かるお知らせをお配りするとともに、敷地内の各駐車場等では全面禁煙の看板を掲示し、ご案内をしております。

また職員による定期的な禁煙エリアの巡回も行っており、当法人を訪れる皆様にお伝えもれないよう体制を整え、職員一同ご理解を得られるよう努めております。患者様・ご利用者様・ご家族の皆様・お見舞いにお越しになる方、車中でお待ちになる方には改めて敷地内での全面禁煙へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

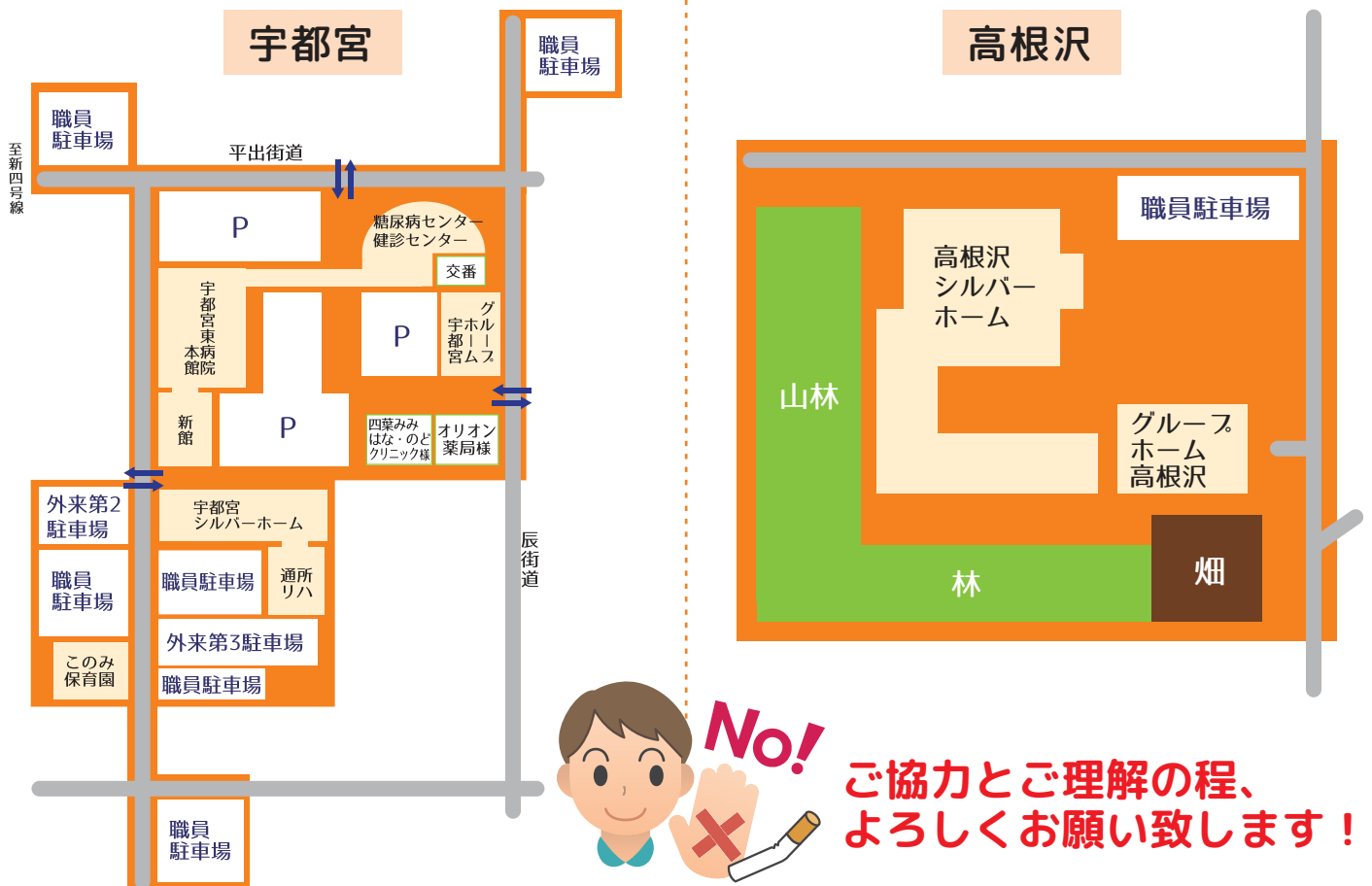
禁煙対象となる方、禁煙エリアの詳細につきましては下記をご覧ください。その他ご不明な点がございましたらお気軽にお尋ねください。

禁煙対象となる方

患者様、ご利用者様、ご家族の皆様、
お見舞いにお越しになる方、車中でお待ちになる方

禁煙エリア

宇都宮と高根沢の全施設・通路・駐車場・敷地外周道路
※下記禁煙エリアMAPのオレンジ色の部分です。



No!
ご協力とご理解の程、
よろしくお願い致します！

がんのリスク検査【完全予約制】

23,760円(税込)

アミノインデックス[®] がんリスクスクリーニング(AICS[®])

● AICS[®](エーアイシーエス)とは？

AICS[®]とは血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、現在がんであるリスク(可能性)を評価する検査です。



1回の採血で、複数のがんのリスクを評価！

● 検査の対象となるがんの種類

男性AICS(5種) 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん

女性AICS(6種) 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん・卵巣がん*

*子宮がん・卵巣がんは、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんを対象としています。いずれかのがんであるリスクについて評価することができますが、それぞれのがんのリスクについて区別することはできません。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

12,960円(税込)

ロックスインデックス(LOX-index)

このような方
にお勧めです!!

- ▶ 血縁家族に脳梗塞・心筋梗塞にかかった人がいらっしゃる方
- ▶ 高血圧・脂質異常症・糖尿病にかかっており、動脈硬化が気になる方
- ▶ 40歳以上の方

動脈硬化の進行

酸化ストレス
血管内皮障害により変性LDLが蓄積し、泡沫細胞が形成

プラーク形成
泡沫細胞の増加によりプラークを形成

複合型病変
Ca沈着により石灰化が進行した隆起性病変

プラーク破裂
突出する隆起性病変が崩壊、プラーク破裂

血栓形成
プラーク破裂に伴い、血栓を形成

ロックス・インデックス
LOX-indexは、
動脈硬化の進行から
将来の脳梗塞、
心筋梗塞の発症までを
予測できる
新しい血液検査です。

ななつ星食堂 旬の食材 健康レシピ

とうがん 冬瓜deポンチ

【1人あたり】 エネルギー：29kcal
糖質5.1g たんぱく質0.6g 脂質0.1g 食物繊維1.4g

- 材料 1人分
- 冬瓜60g ● 水50cc ● パルスweet3g
 - 白ワイン5g ● レモン汁1.5g ● オレンジ10g
 - パイナップル10g ● キウイ10g
 - スルーベリー1粒 ● ミントの葉（飾り用）



夏が旬!! “冬” という字が付くのに不思議ですね? 名前の由来は諸説ありますが、皮を傷つけない限り日持ちが良く、冬まで保存しておけることから冬瓜と名付けられたそうです。煮物やスープなどが一般的ですが、どんな料理にもアレンジしやすい冬瓜を今回はデザートにしてみました。低カロリーで食物繊維が豊富、特に期待できるのが利尿効果です。夏だからこそ、体重が気になる…むくんでしまった…便秘でおなかぼっこり…そんな方におすすめの一品です。冬瓜のクセになる食感もおすすめですよ。

- ①冬瓜の皮を剥き一口大に切り、水・パルスweet・白ワインで柔らかくなるまで煮る。火から降ろしレモン汁を加えて冷ます。
- ②果物を一口大に切り①に加えて冷蔵庫で冷やし味を馴染ませる。
- ③器に盛りミントの葉を飾る。

ななつ星食堂では管理栄養士監修のもと、健康食を提供しています。



どなた様もお気軽にご利用頂けます

- ◆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

TEL.028-664-1624

管理栄養士&ななつ星食堂共同開発!

夏にぴったりデザート

“冬瓜deポンチ”

7/3~7/29の期間限定メニューに登場! ぜひお召し上がりください!

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

運動プログラム作成モデル紹介

体重増加と運動不足が気になり、入会を決意したHさん!(50代 男性)



体組成測定



カウンセリング

体脂肪減少を目的とした運動プログラムを提案

種目	負荷設定	
エアロバイク	L1~	10分
レッグプレス	15kg	10回 2セット
チェストプレス	12kg	
シーテッドロー	12kg	
トローターション	25kg	
トレッドミル	4.0km/h~	30分

自分に合った運動ってなんだろう…?

どんな運動をすればいいんだろう…? そんなお悩みありませんか? 今回は、運動プログラム作成のモデルをご紹介します。

1. 有酸素運動 (ウォーミングアップ)



自転車をこぎ、身体を温めます。

2. 筋力トレーニング



体組成の結果、脚部と体幹の筋肉量が少なかったため、脚部と体幹を中心とした種目を選択。4種目を2セットずつ行います。

3. 有酸素運動



脂肪燃焼に効果的な心拍数になるように速度・傾斜を調整します。

4. ストレッチ



運動で使った筋肉をほぐします。

目的にあった運動種目を選択

体力にあった負荷を設定

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

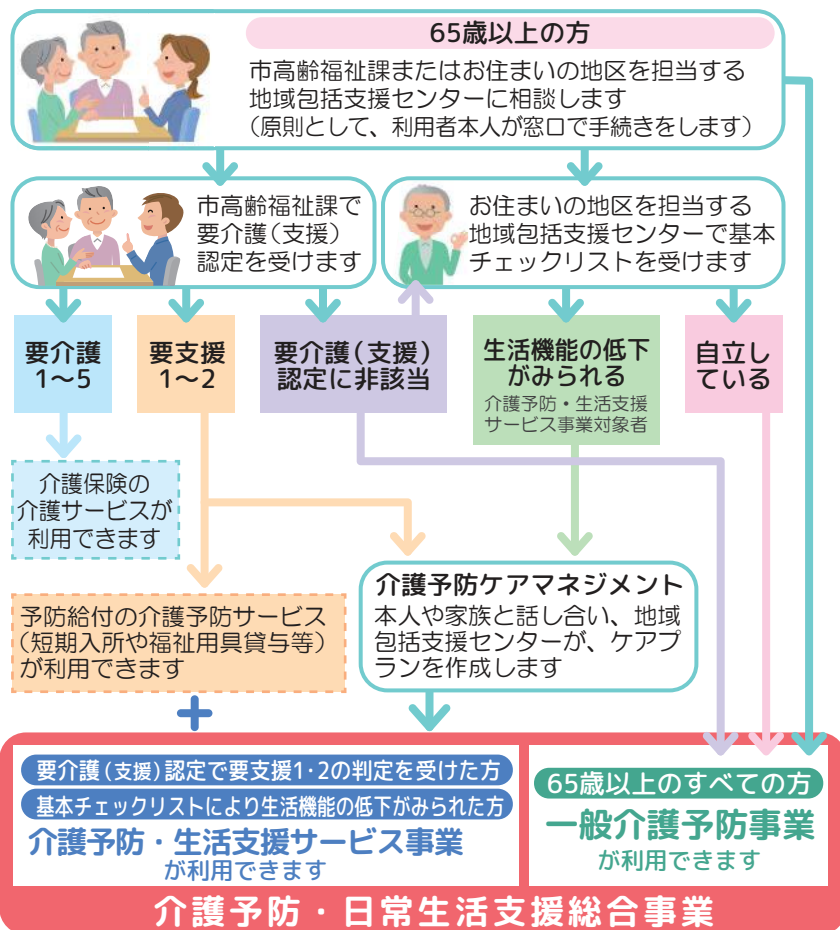
◆営業時間 月~土 9:00~21:00 祝日 9:00~19:00 ◆休館日 日曜日【新規会員募集中!】

宇都宮東ヘルパーステーション 介護予防・日常生活支援総合事業が始まりました！

平成29年4月、介護保険法の改正により、介護予防と日常生活の自立を支援する「総合事業」が始まりました。総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つから構成され、これまでよりもサービスの選択の幅が広がり、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスが受けられるようになります。

『介護予防・日常生活支援総合事業』を利用して自立した生活を送りましょう！

宇都宮市の場合



宇都宮東ヘルパーステーションでも左記の介護予防・生活支援サービス事業の中のひとつである、訪問型サービス(※1)を提供しております。従来と変わらないサービス内容にてご利用いただけますので、ご安心ください。

■訪問型サービス(※1)

○予防給付相当サービス【相当】
今までの介護保険で行っていた従来同様のサービス。ホームヘルパー(有資格者)が居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。

ご不明な方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

『高根沢シルバーホーム20周年感謝祭』開催

高根沢シルバーホームの創立20周年を記念し、関係者・地域の皆様に感謝の気持ちをこめて『感謝祭』を開催いたします。

ご家族や一般の方も参加できます。皆様のご来場を心よりお待ちしております

テーマ **「健康寿命を延ばそう！」**

日時 平成29年11月18日(土)
午後1時~3時

会場 高根沢シルバーホーム内

- 介護予防教室 ●笑いヨガ ●作品展示 ●模擬店
- 音楽クラブ(ご利用者様有志)による演奏
- 血圧・握力・骨密度・酸素飽和濃度測定コーナー
- リハマシン(下肢筋トレマシン)体験コーナー 他



4月3日に宇都宮東病院 糖尿病・健診センター8階で入職式が行われました。本年度は新卒者・中途採用者を含め21名が入職しました。

藤沼理事長より、「医療はサービス業であり、自分が良ければという考えではなく、相手のことを第一に考えて行動して欲しい。是非、こういった心がけを大事にして日々の業務に励み、北斗会の一員として一日でも早く一人前になっていただきたい。」と励ましの言葉がありました。



理事長・事務長を囲んで記念撮影



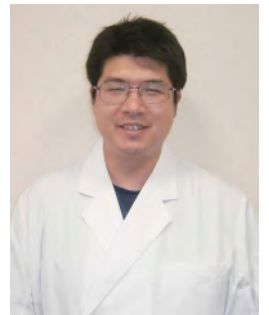
藤沼理事長



辞令交付

医師：尾崎 一史（おざき かずふみ） 専門：糖尿病・内科

今年5月から入職いたしました尾崎一史と申します。糖尿病・内分泌を中心に診療させていただきます。また、健診も併せて診察させていただいております。糖尿病を始めとした生活習慣病は、基本的には症状があまりなく、予防と早期発見、治療が大切です。ぜひ健診を受けてください。そして、異常が見つかった場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



「接遇」を始めとした「おもてなし」活動を行っているおもてなし推進委員会の発案により、2月から月に1回、職員による清掃活動を実施しています。

この清掃活動は「きれいな施設で患者様やご利用者様をお迎えしたい」、「病院周辺の環境美化維持のために少しでもお役に立ちたい」との思いからスタートしたもので、当法人の敷地内や周辺に点在する駐車場に通じる歩道の清掃を行っています。

今後もこういった活動を通して、職員のおもてなしの心を育み、地域の皆さんとのつながりを大切にしていければと思っています。



糖尿病友の会

おはな

糖尿病予防教室スケジュール（7月～9月）

7/10(月) ～15(土)	楽しく健康チェック 口コモチャレンジ!!
8/26(土)	人と薬のあゆみ その2
9/9(土)	お料理教室
9/9(土)	トスガニアン・お茶会

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

※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



ご予約・変更受付 ☎028-613-6233 (受付 平日14時~16時)

★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)

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	●	●	●	●	●	
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			●			
神経内科	★ 午前 8:00~12:00						● 第2・4
整形外科 リウマチ科	★ 午後 2:30~ 5:00				● 第1・3		
精神科 (メンタルケア科)	随時お問い合わせください						

【完全予約制】 ☎028-613-5505 (受付 平日14時~16時)

★印は完全予約制での診療となりますので事前にご予約ください

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土
糖尿病外来	★ 午前 8:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00~ 4:30	●			●	●	

休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始 ※診療状況・手術等により診察時間が異なる事があります

人間ドック・健康診断のご予約はこちら【完全予約制】

☎0120-626-535 (栃木県内からの発信のみ)

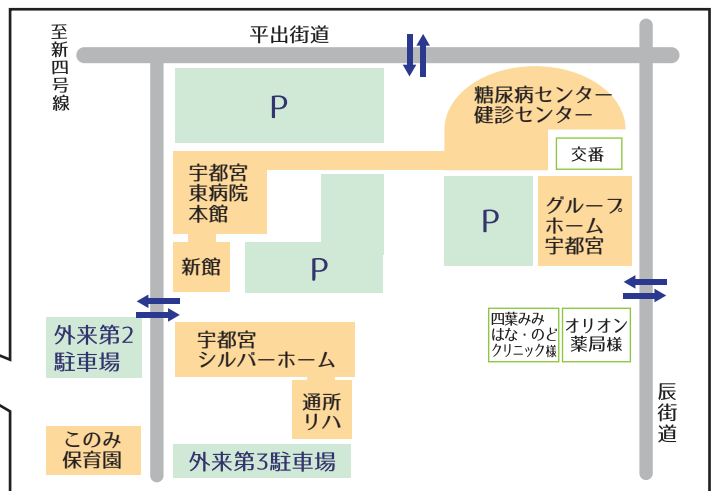
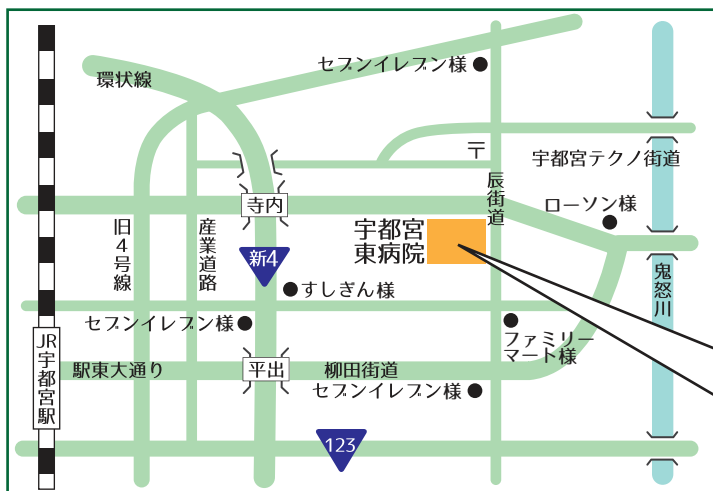
☎028-683-5771

(予約受付 平日9時~16時、但し火曜と土曜は9時~12時のみ)

詳細につきましては
ホームページを
ご覧下さい。



宇都宮東病院 検索



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
- 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