



医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉の クローバー

No. 40

平成29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/>

宇都宮東病院
日本看護協会WLB カンゴサウルス賞受賞！

高齢福祉部
曙訪問看護ステーションお料理教室
ななつ星食堂
おかげさまで1周年を迎えました！

高齢福祉部
高根沢シルバーホーム20周年感謝祭
宇都宮東病院
どんぐり病児保育室お迎えサービスのご案内
メディカルフィットネス
秋の紅葉 山登りストレッチ特集！

医療法人北斗会 永年勤続表彰

医療法人北斗会 職員の輪

宇都宮東病院 「世界糖尿病デー」イベント開催！

宇都宮東病院 髄膜炎菌ワクチンをご存知ですか？



たい じょう ほう しん

帯

状

疱

疹

にご用心





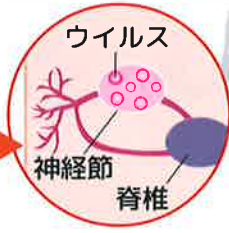
2014年に小児に対する水痘（水ぼうそう）予防の定期接種が開始されておりますが、2016年3月より**50歳以上の方に対して带状疱疹予防のためのワクチン接種が可能**となりました。※水痘ワクチンは小児に接種されているものと同じです

水痘・带状疱疹ウイルスは、初感染で水痘（水ぼうそう）を引き起こします。水痘・带状疱疹ウイルスは、水痘治療後も脊髄後根神経節などに**遺伝子の状態で長期間潜伏**します。年齢が進んだり、病気や薬剤などで体の細胞性免疫（Tリンパ球に関わる免疫）が弱くなると、水痘・带状疱疹ウイルスは再活性化し、带状疱疹を引き起こします。

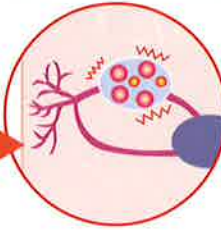
1. 水痘
(水ぼうそう)



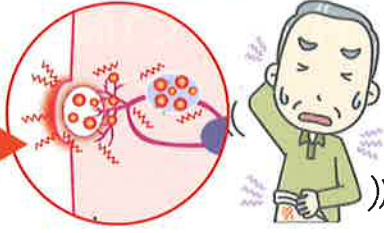
2. 潜伏感染



3. 免疫力低下



4. 带状疱疹

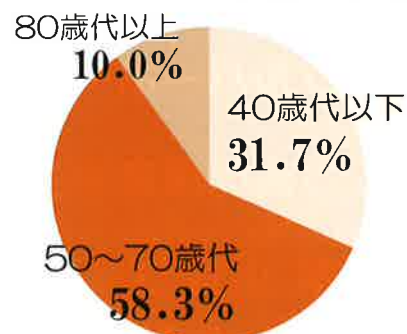


過去に水痘にかかったことがあり、免疫がある方は带状疱疹を発症した患者さんに接触（唾液や痰に触れたり、乾燥した状態で吸い込む）しても水痘を発症することはありません。しかし、これまで水痘にかかったことがなく、免疫が無い方は水痘として発症する可能性があります。

1997年から2011年に宮崎県の46施設で診断された75,789例の带状疱疹患者さんでは、50歳～90歳の方が多く、発症のピークは70歳でした。データからは、日本人は80歳までに約3分の1の方が带状疱疹を発症すると考えられます。

带状疱疹の年代別患者割合

(全体：75,789人)



50歳以上の約 7 割が発症

身体の片側に発症!!

- ★ 痛み
- ★ かゆみ
- ★ 灼熱感
- ★ 倦怠感
- ★ 頭痛



带状疱疹は、体の片側に痛みやかゆみ、灼熱感、倦怠感、頭痛で発症することが多いです。後遺症なく改善する方も多いですが、一部の方には数年続く痛みや、顔面に発病したことにより顔面神経麻痺や失明を合併する方もいます。50歳以上の带状疱疹患者の約2割が带状疱疹後、神経痛に移行するとのデータもあります。

接種希望者は、主治医の先生へご相談ください。

2017年11月11日(土)

会場：糖尿病センター1F

日程表

○9:00～12:00

受付前 ◆足型測定(所要時間10分)
*受付は先着順です

○13:30～14:00

中待合 ◆ミニ講演会
「最近話題の治療薬」
講師 大須賀院長

○14:00～15:30

1診 ◆相談コーナー
～からだのことで気になること～2診 ◆フットケア
～足のお手入れについて～3診 ◆ミニ糖尿病教室
※おくすり手帳を持参して下さい4診 ◆味覚テスト
～この味なに味?～◆塩分測定
※ご自宅の味噌汁をご持参下さい

問合せ(おはな会事務局) TEL.028-660-1655(メディカルフィットネス内)

11月14日は「世界糖尿病デー」。

わが国において、糖尿病を強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2050万人に上り、急激な増加が深刻です。このような状況を踏まえ、国際連合(国連)は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進するイベントが開催されます。

当院でも、「健康寿命を延ばすコツ」をテーマに11月11日にイベントを開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

おはな会
世界糖尿病Day

world diabetes day



最近、インターネットやニュースで、「髄膜炎菌」という言葉を目にされた方がいるかもしれません。

髄膜炎菌は、若年者や免疫が低下した方に感染し、「しんしゅうせい侵襲性髄膜炎菌感染症」を引き起こすことがあります。すでに免疫を獲得されている方は、感染を免れます。侵襲性髄膜炎菌感染症は、最初は風邪の症状に似ています。しかし、髄膜炎菌は「きょうまく莢膜」という膜を持っており、感染後、菌の「毒素」が急速に増えることにより重症化することがあります。世界保健機関(WHO)は、侵襲性髄膜炎菌感染症の治療を行わない場合、半数近く死亡すると報告しています。

日本国内の報告によると、侵襲性髄膜炎菌感染症は0～4歳の乳幼児と10代後半の思春期の発症数が多いといわれています。

侵襲性髄膜炎菌感染症は、学生寮、クラブ活動での合宿など狭い空間での共同生活で感染する危険性が高まるといわれています。日本でも、高校の寮内での集団感染が報告されました。

髄膜炎菌は、唾液を介して感染するため、友人や家族内の食器の共有、飲み物の回し飲み、キスなどにより感染する危険があります。

寮や合宿などの集団生活、髄膜炎菌が流行しているアフリカ諸国などの地域への渡航は特に感染のリスクが高くなります。新学期や集団生活を始める学生の方、部活動の合宿前、海外渡航・海外留学の前に、「髄膜炎菌ワクチン」の適応があるかどうか、ご相談いただくことができます。

接種希望の方は、担当医までご相談ください。

サノフィ ホームページ、国立感染症研究所 ホームページを参照

日本看護協会WLB カンゴサウルス賞

受賞

日本看護協会の「看護職のWLB推進ワークショップ事業」は、WLB実現に向けた支援体制と労働環境改善への取り組みが促進されることを目的としたものです。

当院では、平成26年度より「仕事と生活を両立して長く働き続けられる職場」を目指して継続的に取り組み、このたび日本看護協会よりWLBを3年間取り組んだ施設としてカンゴサウルス賞を頂きました。

これからも引き続き働きやすい魅力ある職場づくりに職員一同励んでいきたいと思ひます。

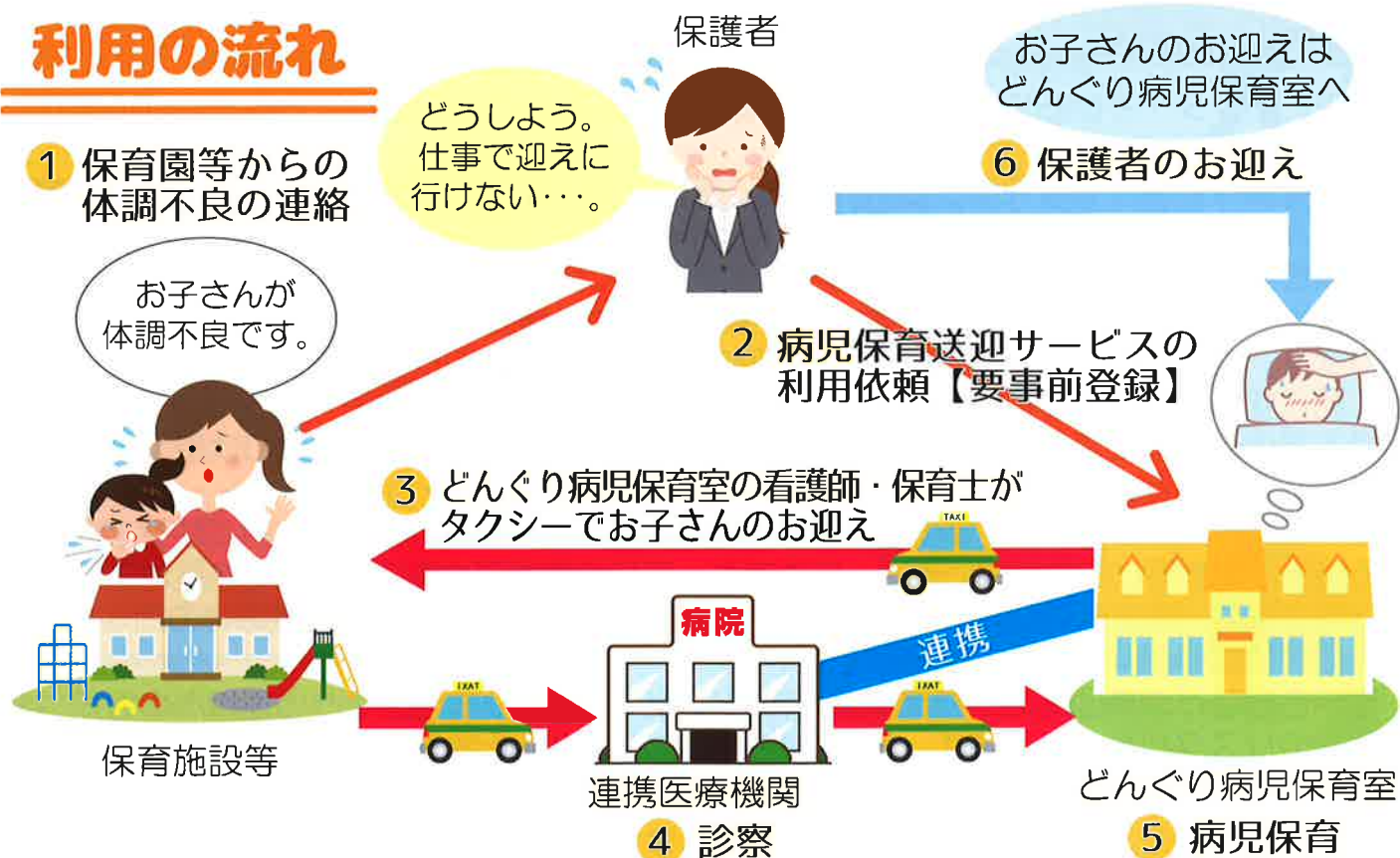


宇都宮東病院 どんぐり病児保育室お迎えサービスのご案内

宇都宮市では保育施設等に通う市内在住の0～5歳までのお子さんが急に体調不良になった際に、仕事の都合等で迎えに行くことが出来ない保護者に代わって迎えに行くサービスを始めました。当病児保育室でも保護者から連絡を受けた病児保育室の看護師または保育士が、保護者に代わってタクシーで保育施設等に迎えに行き、病児保育室が連携している医療機関の医師の診察に付き添い、診察後はどんぐり病児保育室でお預かりいたします。

送迎サービスの利用は、事前登録が必要になります。詳しい内容につきましては、北斗会ホームページ内の「どんぐり病児保育室 お迎えサービス」又は宇都宮市役所 保育課 までご確認下さい。

利用の流れ



カロリーや塩分をコントロールした健康食も、旬の食材を使ったランチメニューも、ご利用いただくお客様にご満足いただけるよう、スタッフ一同がんばって参ります。今後とも宜しくお願いいたします。



毎日食べに来てくださるお客様もいらっしゃいます。



職員を中心に大人気!! 時には裏メニューも!?



糖尿病センター3F
営業時間：8：30～15：00
(ご予約も承ります)
TEL.028-664-1624



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

秋の紅葉 山登りストレッチ特集

紅葉シーズンに入り、山登りやハイキングなど外で運動する機会も増えてきたのではないのでしょうか? そんな季節だからこそ、運動をする前後のストレッチは大切になってきます。急に運動をして腰を痛めた…肉離れをした…なんて苦い思い出にはしたくないですね。ケガなく楽しむため、疲れを残さないためにも、しっかりストレッチをしていきましょう!



準備運動 (ウォーミングアップ)

整理運動 (クールダウン)

心拍数・体温の上昇

ケガの予防・パフォーマンスの向上

効果

乳酸などの老廃物を流す

心身のリラックス・疲労回復

レッグスイング



① 膝を伸ばしながら前方に振り上げる



② 脚を下ろしながら股関節を伸展させる



③ 膝を曲げながら前方へ振り上げる



④ 脚を下ろしながらかかとをお尻に近づける



ももの前側ストレッチ

- ① 右膝を曲げ、手でつま先を抱えます
- ② かかとをお尻に近づけるように股関節を伸展させます



ももの後側ストレッチ

- ① 右膝を曲げ、お尻を後方に突き出すようにしながら左脚を伸ばします
- ② カラダがひらがなの「く」の字に見えるように意識してみましょう

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!】

曙訪問看護ステーションでは、療法士の評価にて、調理活動における具体的要望があり、他のご利用者様との交流を希望される方を対象に、平成26年度より、料理教室を年一回実施しております。

今年度は、“減塩やカロリーを抑えた食事を作りたい”との要望に合わせて、当法人の管理栄養士の協力を得て、3名のご利用者様が、鶏肉のピザ・甘酢炒め・昆布和え・フルーツヨーグルトの4品を作りました。ご自宅でも作れるように、献立内容は分担せず、一人ですべての工程を担い、約2時間かけて、料理を作り上げています。



その後、ご家族様とスタッフ合わせて、9名がひとつのテーブルを囲み、美味しく料理を頂きました。料理教室では、自助具や方法を工夫して調理に関する動作能力を獲得するだけでなく、ご利用者様同士の交流や料理を完成させる事を通じて、達成感や満足感が得られる事が醍醐味としてあります。自主的に活動に取り組む事で、意欲や活動性において毎年様々な変化が認められており、今後もご利用者様主体の活動として、療法士一同支援して参りますので、宜しくお願い致します。

高根沢シルバーホームは平成9年5月の開設以来、関係者の皆様や地域の皆様のお力添えにより、おかげさまで今年20周年を迎えることができました。施設では、今までお世話になった大勢の皆様への感謝の気持ちを込めまして、「健康寿命を延ばそう」をテーマに『20周年感謝祭』を開催いたします。



日 時 平成29年11月18日(土) 13:00~15:30 (開場12:40)

会 場 高根沢シルバーホーム **定員50名** **入場無料**

◆講座内容

① **介護予防** 「健康長寿を目指して」～リハビリテーションの視点から～

② **笑いヨガ** 講師 早川久子

笑いヨガは誰でも簡単にできるインド生まれの新しい健康法です。一緒に笑い、ストレスを解消して免疫力を高めましょう。

※動きやすい服装でご参加ください。

笑ってストレス解消♪
笑って免疫力UP!



ご利用者様による「高根沢シルバーホーム音楽クラブ」の発表会もあります。血圧や骨密度等が測定できるコーナーや、リハビリマシン体験コーナー、販売ブース等をご用意し、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

お電話、またはFAXにてお気軽にお申し込みください。

お申し込み先 TEL.028-675-7877 FAX.028-675-7778





平成29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20年 4名、勤続15年 8名、勤続10年 8名の合計22名が表彰されました。藤沼理事長より激励の言葉があり、ひとりひとりに表彰状が授与されました。代表として勤続25周年のお二人より抱負をいただきました。

宇都宮東病院 看護部 看護部長 松本 清美

この度、勤続25年の表彰をしていただき、あらためて周りの皆様に支えられて今がある感謝しております。

振り返ると入職した当初は、なれない環境で戸惑うこともありましたが、とてもアットホームな雰囲気の中自然に溶け込め、仕事にも意欲的に取り組めたと思います。現在、組織としては大きくなりましたが根底にあるものは変わっていないと思っています。

看護部では、3年前からWLBに取り組み、長く働き続けられる職場を目標としています。今後も微力ではありますが、周りの方々との絆を大切に感謝の心を忘れず、謙虚にそして誠実に自分の役割を全うしていきたいと思っています。

高齢福祉部 宇都宮シルバーホーム 介護課長 戸崎 真千子

この度、25年勤務の表彰を受ける事ができ、大変ありがとうございました。老人保健施設という新しい制度に興味を持ち、入職させていただき、その後、介護保険という制度が始まり、福祉の転換期の中でしたが、上司、先輩、同僚に恵まれ、日々を重ねていくうちに、いつの間にか25年が過ぎてしまっていたという感じです。

今後も、ご利用者様の多くの笑顔に出合えるように、日々精進する所存ですので、ご指導をお願い致します。



左から松本看護部長、藤沼理事長、森田事務長、戸崎介護課長

健康推進事業部 小池 恵美

人間ドック・健康診断の受付事務をしています。

毎日、多くの方に気持ち良く受診頂けるよう、スタッフ一同奮闘しています。

プライベートでは幼少の頃から続けている空手で、栃木県の強化コーチなどもしています。

空手は2020年の東京オリンピックの公式種目となり、平成34年には栃木県で国体が開催される注目の競技です。

まだ子供が小さく、思うように時間は作れませんが、時間を見つけて稽古や指導をしています。何年後かに子供達と一緒に大会に出られたら良いなあと夢が出来ました。夢が実現できるよう、仕事にプライベートに、毎日頑張りたいです。



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】

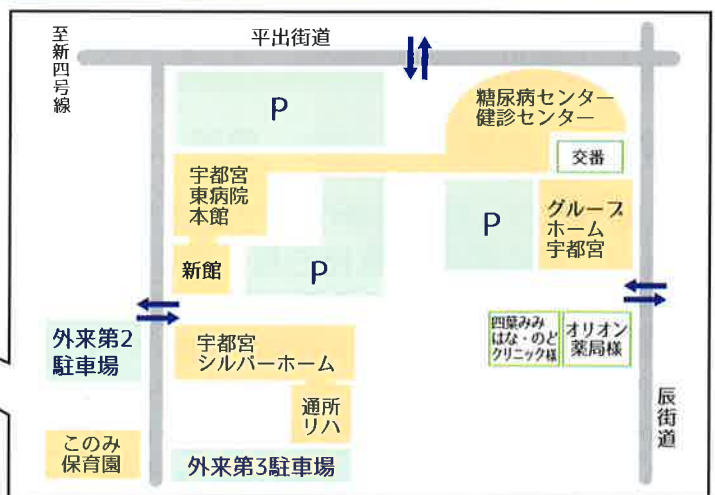
☎0120-626-535 (栃木県内からの発信のみ)

☎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
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