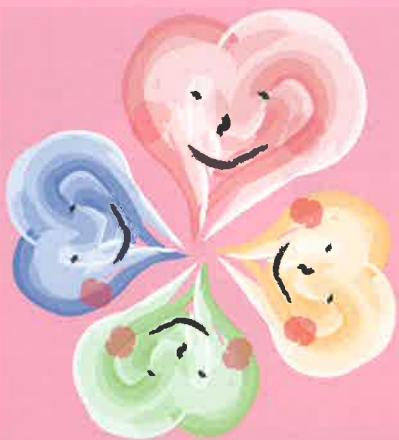


医療法人北斗会 広報委員会



# 四つ葉の クローバー

No.41

平成30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/>

高齢福祉部

高根沢シルバーホーム  
20周年感謝祭を開催しました

巡回健診部門

特定健康診査を  
受けましょう！

ななつ星食堂

旬の食材 健康レシピ

メディカルフィットネス

広げよう健康の輪

宇都宮東病院

世界糖尿病デーイベントを開催しました

医療法人北斗会

職員の輪

栃木補助犬協会様へ寄付しました

「いい仕事いい家庭つぎつぎとちぎ宣言」に登録しました

表紙  
森田すみれちゃん 3歳

医療法人北斗会 理事長 新春のご挨拶

早期発見！早期治療！



大腸内視鏡検査で

快腸 & 安心生活



14000038

# 新春のご挨拶

理事長 藤沼澄夫



新年おめでとうございます。

皆様方におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃から患者様並びにご利用者様、関係者の皆様よりご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年はこれまで同様に医療サービスの向上を目指し、様々な取り組みを行ってまいりました。それらの取り組みの中では、特に患者様やご利用者様と接する部分に着目し、「接遇研修」や「階層別教育」などの職員研修及び教育に注力してまいりました。

一方、職員にとってより良い「北斗会」であり続けるため、昨年8月には栃木県の施策である「いい仕事いい家庭つぎつぎとちぎ宣言」に登録し、これまでの様々な取り組みを改めて宣言することに致しました。新年にあたり、これらの宣言にある「従業員の仕事と家庭の両立」及び「女性の活躍」について改めて心に刻むとともに、働きがいのある、魅力ある組織をこれからも目指してまいります。

病院経営に目を向けると、政府は、2018年度の診療報酬改定について、医療費の伸びを高齢化の範囲内にするためには診療報酬改定1回あたり、「1%弱の引き下げが必要」（平成29年12月14日時点）との考えを示しました。どのように決着するのかは未確定ですが、診療報酬や介護報酬、高齢者の自己負担など、今後、医療や介護の現場では益々厳しい内容が想定されます。

これまでと同じ医療や介護を提供していたのでは、取り残されてしまうかもしれません。時代に合わせ、効率的に組織を運営し、患者様、ご利用者様、関係者の皆様にとって「北斗会を利用して良かった」と思っていただけるような組織にしていくことが必要です。そのためには職員一人ひとりが知恵を出し合い、議論し、それを形にしていくことが患者様やご利用者様の満足になり、北斗会の発展に繋がると考えております。

北斗会の信念である「よりよい医療を地域の方へ」を実践していくために、引き続き「人材育成」や「働きやすい職場環境整備」などを通じて、更なる医療・介護・保育サービスの充実と向上を図ってまいります。

これからも地域の皆様方のご協力やご指導を賜りながら、一歩一歩、北斗会の発展に向けて進んでまいります。

今後とも皆様方の変わらぬご支援、ご厚情をお願いさせていただき、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 大腸内視鏡検査で 快腸＆安心生活

宇都宮東病院 健診センター

副センター長 宇賀神 卓広



大腸がんは、食生活の欧米化（高脂肪、低纖維食）や高齢化に伴って増えています。日本で2015年に大腸がんで亡くなった方は、男性が26,818人でがん死因の第3位、女性は22,881人で第1位を占め、男女合計では49,699人で第2位でした。危険因子には、遺伝、潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患への長期罹患、過度の飲酒、喫煙、運動不足、肥満、赤身肉、加工肉の過剰摂取などがあります。したがって、生活習慣の改善と共に、毎年、がん検診を受けることが大切です。

大腸がん検診は便検査で行います。少量の便を提出して頂き、そこに血液が含まれていないかを調べます。便潜血検査が陽性の場合には、後日、病院で精密検査を受けて頂くように通知されます。但し、明らかに便に血が混じる、便が出にくい、便が細くなる等の症状がある場合には検診ではなく、病院の消化器科を受診して下さい。

私も以前、排便後に少量の出血があり、大腸内視鏡検査を受けたことが2回あります。私は消化器内科医であり、大腸がんは恐ろしい病気ですが、早期に発見すれば内視鏡治療等の体に負担の少ない方法で治せることを知っていたからです。異常を放置して不安な思いで過ごすよりも、必要な検査を受けて安心する方が得です。

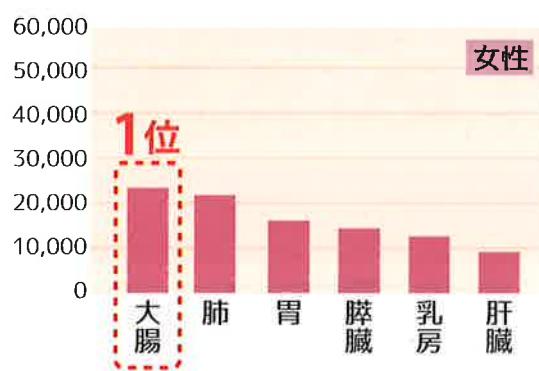
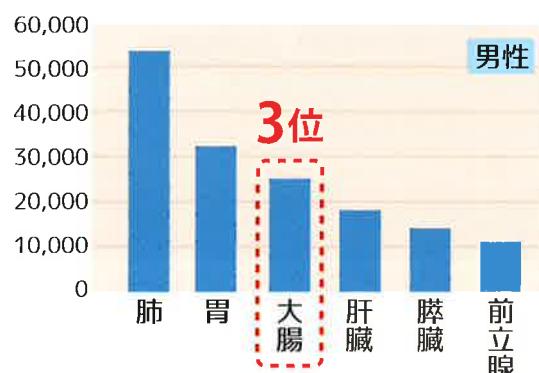
## 早期発見！早期治療！



「便検査が陽性なのは痔が原因だ。」とか「内視鏡検査は怖い。恥ずかしい。」等と考えて、検査を受けない方もいるようです。確かに、痔が便検査陽性の原因の場合もありますが、痔と大腸がんの両方ある方もいますので、便検査陽性の場合には精密検査を受ける必要があります。

当施設では、大腸がん検診（便潜血検査やオプション検査としての大腸内視鏡検査）、便潜血検査陽性の場合の精密検査としての大腸内視鏡検査を施行しております。大腸がん検診を受けて快腸な毎日を過ごしましょう。

## 2015年 脳器別がん死亡者数



出典：国立がん研究センター  
がん情報サービス「がん登録・統計」

## 巡回健診部門 特定健康診査を受けましょう！

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度から、特定健康診査・特定保健指導制度が開始されています。各市町の国民健康保険や健保組合などが医療費を適正化するために実施しています。心筋梗塞(こうそく)や脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目しているため「メタボ健診」とも呼ばれ腹囲、血糖、脂質、血圧の健診結果をもとに、高リスクの人は食事や運動指導などの特定保健指導を受けます。今年度で開始後10年を迎ますが国が目標としている実施率70%には程遠く、本県に至っては年々伸びてきてはいますが50%にも満たない状況です。



栃木県の特定健康診査実施率

年度	対象者数	受診者数	実施率
26年度	858,328	398,704	46.5%
25年度	848,885	379,293	44.7%
24年度	852,663	362,408	42.5%
23年度	850,070	345,833	40.7%
22年度	842,068	335,612	39.9%
21年度	840,242	317,781	37.8%
20年度	834,547	280,694	33.6%

各市町も実施率向上のため、年度途中に受診勧奨のはがきや電話連絡等を実施し実施率向上に働きかけています。国も来年度から更なる実施率向上を達成する観点から、第3期特定健康診査等実施計画期間（平成30年度～平成35年度）において制度の見直しが行われます。巡回健診部門も実施率向上に繋がるよう各市町とタイアップし実施率向上に努めて参ります。

## 宇都宮東病院 糖尿病センター 世界糖尿病デーイベントを開催しました

糖尿病の脅威に対して、全世界が団結して立ち向かう日である「世界糖尿病デー」。11月14日は糖尿病のことを考える日として少しづつ浸透してきました。

当院も、11月11日に「健康寿命を延ばすコツ」をテーマとしたイベントを開催しました。患者様にもご協力いただき作成したブルーサークルを展示し、大須賀院長の講話やミニ糖尿病教室を行いました。糖尿病治療には、①食事療法②運動療法③薬物療法を3本柱として、仲間や医療スタッフとのチームワークが不可欠です。これからも患者様のより良い糖尿病治療のためにスタッフ一同尽力して参ります。



## セロリとキウイのマリネサラダ

【材料2人分】



- セロリ30g
- キウイ40g
- ミニトマト40g
- マッシュルーム30g  
☆オリーブ油4g  
☆レモン汁10g  
☆はちみつ4g  
☆塩0.6g  
☆こしょう少々

作り方

- ①セロリ・キウイを1cm角に切り、他の野菜も大きさを揃えて切る。
- ②☆でマリネ液を作り①を混ぜ合わせて10分以上置く。

【1人あたり】 エネルギー：46kcal  
糖質5.6g たんぱく質1.0g 脂質2.0g 塩分0.32g

セロリはビタミン類やミネラル・食物繊維などを含みます。特にカリウムが豊富で、体内の余分なナトリウムを排出させ、むくみの解消・血圧上昇を抑える作用があります。セロリのカリウム含有量は410mgとキュウリやスイカの2倍以上で、広く流通し気軽に食べられる野菜の中ではトップクラス。また、食物繊維も豊富で、便秘の予防や改善、腸内環境が改善することによる代謝向上などの効果も期待できます。シャキシャキとした歯ごたえは必然的に噛む回数が増えますので、食べ過ぎ防止にも役立ちます。

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。

営業時間：8：30～14：00（ご予約も承ります）

糖尿病センター3F 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



## “広げよう健康の輪”

# 2018年

目標はもう決まりましたか？  
おもいっきり身体を動かす一年にしてみませんか？

メディカルフィットネス Club Energie では生活習慣病の予防・改善はもとより、介護予防や体力向上づくりを目指した健康づくりの場として、皆さま個人の状態に合わせてより効果的に実践できるようご指導いたします。



みんなで運動！健康の秘訣です♪



姉弟で仲良く健康づくり♪



疲れたカラダに酸素BOX

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ご指導いたします。

糖尿病センター3F  
メディカルフィットネス Club Energie

◆営業時間 月～土 9：00～21：00 祝日 9：00～19：00

どなた様もお気軽にご利用頂けます

TEL 028-660-1655

◆休館日 日曜日 【新規会員募集中!】

## 医療法人北斗会 NPO法人栃木補助犬協会様に32万円を寄付しました

昨年8月28日に、宇都宮東病院健診センターでは「人間ドックふるさとサポートコース」寄付金贈呈式を行いました。5回目となった今回は、NPO法人栃木補助犬協会様に323,400円を寄付させていただきました。

同協会理事の福岡様より「運営費の8~9割が公的なものではなく、民間からの寄付で成り立っており、こういった支援が本当にありがたい。」と感謝の言葉をいただき、大変意義のある寄付ができたと感じています。

また贈呈式の中では、同協会からお預かりしている募金箱もお渡し致しました。藤沼理事長が贈呈式の挨拶の中で、「ハンディキャップのある方たちを支援するという意味では、当法人の医療、福祉、保育と補助犬事業は社会的に意義があり、近いものがある。」と話したように、今後も北斗会ではこういった活動を通して地域社会に貢献していきたいと思います。



### 高齢福祉部

## 高根沢シルバーホーム20周年感謝祭を開催しました

昨年11月18日、高根沢シルバーホームにて『20周年感謝祭』が開催されました。当日は雨模様にも関わらず大勢の方々に来場していただき、改めて地域とのつながりの強さを感じました。

今回の「健康寿命を延ばそう」というテーマには、介護の現場の中で感じてきた私たちの願いが込められています。リハビリスタッフの介護予防講座や、早川久子先生による「笑いヨガ」を通して、そんな思いを皆様にお伝えできたのではないかと思います。特に「笑いヨガ」では先生のお話しに会場が笑いであふれ、皆様の免疫力もアップしたのではないでしょうか。

またご利用者様によるハンドベルの演奏では、日頃の練習の成果を発揮して、会場は温かい拍手に包まれていました。

その他バザーやパン・スムージー等の販売、血圧・骨密度測定コーナーも、大盛況のうちに幕を閉じることができました。

高根沢シルバーホームは、これからも地域の皆様とのつながりを大切にして、よりいっそう愛される施設を目指して努力を続けてまいります。今後ともよろしくお願ひいたします。



## 医療法人北斗会 「いい仕事いい家庭つぎつぎとちぎ宣言」に登録しました



「いい仕事いい家庭つぎつぎとちぎ宣言」とは「従業員の仕事と家庭の両立」及び「女性の活躍」に対して企業や事業所が取り組んでいく内容を宣言し、栃木県が応援・推進しているものです。

当法人では「仕事と家庭の両立」や「女性の活躍」が可能になる雇用環境の実現に向けて、既に様々な取り組みをして参りましたが、今回改めて宣言し、登録しました。

これからも全職員が「北斗会に勤めて良かった」と思えるような職場環境作りに取り組んでいきたいと思います。

当法人が取り組んでいる具体的な取り組み内容はこちらになります。

- ・働き方を見直すために、ノー残業デーを設けます。
- ・出産、育児、介護等、家庭生活に関する相談体制を整えます。
- ・子どもの学校行事に参加するための年休取得を奨励します。
- ・性別にかかわらず能力が発揮できる職場環境をつくります。
- ・管理職を目指す女性従業員向けの研修の機会を積極的に設けます。
- ・性別にとらわれない公正な選考に向けた取組を推進します。
- ・中学生の職場体験学習や高校生等のインターンシップを積極的に受け入れます。

## 医療法人北斗会

### 職員の輪



グループホーム宇都宮 斎藤 洋子

グループホーム宇都宮で介護職をしています。運営理念の「家庭的な雰囲気作りに努め真心ある介護」を基に、毎日ご利用者様と笑顔で過ごしています。また、介護職をしながら、プロキックボクサーとして二足の草鞋を履いています。

試合だけでなく、ムエタイショーのイベント等にも参加しています。

試合前は10kg以上の減量があるので大変ですが、職場の仲間の理解、協力のおかげで出来てるので本当にありがとうございます。他に、空手・柔術・フットサル・ロードバイクにも取り組んでいます。

一日一日を大切に、悔いのないよう仕事にスポーツにと笑顔で楽しく頑張ります。

# 診療案内

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 2:00~ 5:00				● 第1・3		
精神科(メンタルケア科)							隨時お問い合わせください
禁 煙 外 来	★ 午前 8:30~12:30			●			
	★ 午後 1:00~ 5:30		●				
もの忘れ外来	★ 午前 8:00~12:00						● 第2・4

【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)

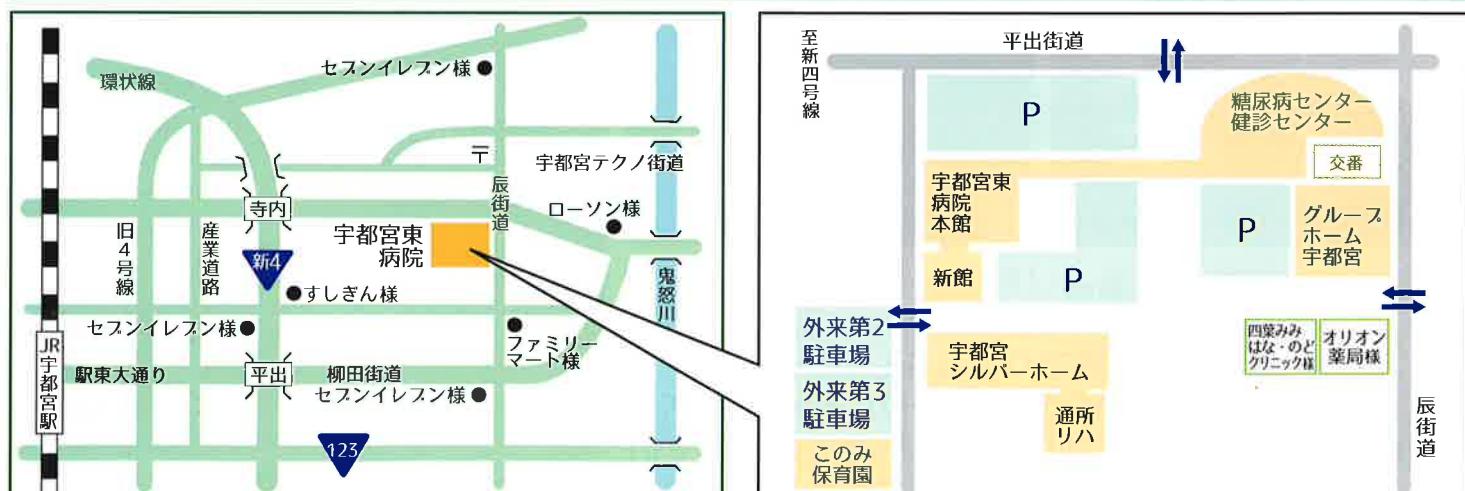
☎ 028-683-5771

(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



- 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