



医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉の クローバー

No.42

平成30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/>

糖尿病センター

糖尿病教室のご案内

健診センター

アレルギー検査をしてみませんか？



医療法人北斗会

新駐車場ご利用のお知らせ 敷地内全面禁煙のお知らせ

医療法人北斗会 理事長

新年度を迎えて

肺がん検診

を受けましょう！



より正しく病気を知りますよ！
★
ドクターの
健康塾

高齢福祉部
教員の社会体験研修

このみ保育園
開園3年目を迎えました！

ななつ星食堂
新メニューのお知らせ

メディカルフィットネス
腹筋を鍛える！
糖尿病友の会 おはな

表紙
森戸 ひよちゃん 6歳



新年度を迎えて

理事長 藤沼澄夫



サミエル・ウルマンの「青春の詩」はご存知でしょうか？最近、とある新聞記事でその内容を知ることになりましたので、一部を抜粋して紹介いたします。

サミエル・ウルマンはアメリカの詩人であり、まったくの無名の作家でしたが、ある事がきっかけとなり、日本で有名になり、アメリカに里帰りした心温まる話です。それは昭和天皇が、日比谷の占領軍総司令部にマッカーサー元帥を訪問し、天皇が始めて民間人と並んでツーショット写真を取られた部屋の壁に掛けられていた詩が、この青春の詩（英文）でした。以下に、その一部をご紹介します。

青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。
優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、
安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。
年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。
歳月は皮膚のしわを増すが、情熱を失う時に精神はしぼむ。

人は信念と共に若く 疑惑と共に老ゆる
人は自信と共に若く 恐怖と共に老ゆる
希望ある限り若く 失望と共に老い朽ちる

以上、抜粋ですが、人は何歳になろうとも、こころの持ち方で青春なのだ、何事にも理想、情熱、信念、自信、希望をもつことが、生きる上でも、仕事の上でも大切であると感じます。2025年には、全ての団塊の世代が75歳以上となりますが、生涯青春でいきたいものです。

さて、2018年4月は医療・介護業界にとって「惑星直列」の様相を呈していると言われ、2025年を見据えた医療・介護分野の改革をすすめるために下記の政策が一斉に開始されます。

- ① 診療報酬と介護報酬の同時改定（6年に一度）
- ② 第7次地域医療計画と第7期介護保険事業計画
- ③ 国民健康保険の都道府県化
- ④ 第3期医療費適正化計画

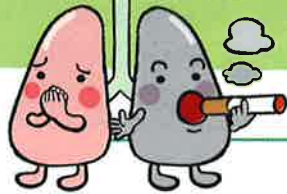
今後も地域の皆様の期待に応えられるよう、職員一体となり、地域医療、介護の改革・改善を引き続き推し進めて参ります。

しかしながら、変わらないものは「人と人のつながり」です。患者様・ご利用者様はもちろんのこと、ご家族様、職員同士のコミュニケーションを大切に、理念である「真心の医療・看護・介護・保育」の実践を通し、皆様のお役に立てるよう職員一同、日々精進していく所存です。



肺がん検診

を受けましょう!



宇都宮東病院 健診センター
医師 齊藤 樹 先生



昨年、大女優の野際陽子さんが残念ながら肺がんで亡くなりました。時を同じくして著名人の闘病報道も重なり、肺がんは今注目を浴びています。

国立がん研究センターの統計によると、肺がんと新たに診断される人数は1年間に10万人あたり88.7人、**がん死亡のうち肺がんは男性で第1位、女性で第2位**となっています。

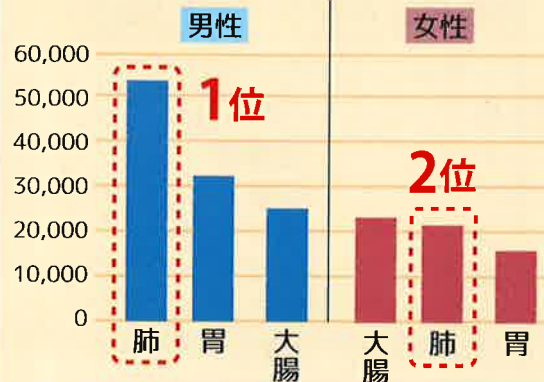
肺がんに限った話でなく、対策としては早期発見が重要です。肺がん検診としてはレントゲン検査が一般的ですが、残念ながらレントゲンには限界があり、**CT検査が推奨**されます。肺がんの中で現在最も頻度が高いのは腺がんというタイプで、最近の報道で皆さん耳にされていることと思います。特に早期の腺がん発見にCT検査は有用です。年齢別に見た肺がん罹患率は40歳代後半から増加し始め、高齢になる程高いため、**リスクの高い年齢となられた方は定期的チェックをお勧めします。**

当院でも人間ドックや健診オプションとして胸部CTを選択できます。喫煙者は合わせて痰の細胞診検査を受けてください。気管支壁に発生する扁平上皮がんは喫煙者に多く、肺がんの中で腺がんに次いで2番目に多いタイプで、このタイプは痰の細胞診検査も早期発見に有用です。タバコを吸わなくとも肺がん罹患する可能性はありますが、喫煙によるリスクは男性で4.4倍、女性で2.8倍との報告であり、早期禁煙も重要です。当院では禁煙外来（予約制）も開設していますので、是非御相談ください。

健診センターでは肺がんのみならず、**がん検診として腫瘍マーカーやアミノインデックスも対応**しておりますので、健診や人間ドックの際に合わせて御検討ください。

最後に、治療の遅れに繋がる残念なポイントを、もう1点。健診や人間ドックで異常を指摘されたにも関わらず、そのまま精密検査を受けず放置してしまうケースです。折角早期発見のために受けているのに、みすみす治療の機会を放棄し、手遅れになってから病院を受診するのでは意味がありません。精密検査の通知が届いたら、速やかに受診しましょう。

2015年 臓器別がん死亡者数



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」



肺がんの発見率は胸部X線検査の約8倍

近年、アレルギー疾患は、食・住および自然環境などの様々な環境の変化を背景に、患者数は増加の一途をたどっています。当院のオプション検査なら、一度に発症頻度の高い36項目のアレルゲンを少ない採血量でお調べできます。何のアレルゲンに反応しているのかお調べした事のない方はこの機会にぜひ、調べてみませんか。単体検査でも、人間ドック、健康診断時のオプション検査としてもご利用いただけます。

検査名：**MAST36**

料 金：¥12,960(税込)

主な
症状

- 食物アレルギー
- 気管支喘息
- アレルギー性鼻炎
- アレルギー性結膜炎
- アトピー性皮膚炎

食物アレルギー 20項目

- | | |
|--------|---------|
| ①トマト | ⑪マグロ |
| ②桃 | ⑫鮭 |
| ③キウイ | ⑬海老 |
| ④バナナ | ⑭蟹 |
| ⑤ゴマ | ⑮ミルク |
| ⑥蕎麦 | ⑯豚肉 |
| ⑦小麦 | ⑰牛肉 |
| ⑧ピーナッツ | ⑱鶏肉 |
| ⑨大豆 | ⑲オボムコイド |
| ⑩米 | ⑳卵白 |

花粉アレルギー 8項目

- ①オオアワガエリ
- ②カモガヤ
- ③ブタクサ混合物Ⅰ
- ④ヨモギ
- ⑤スギ
- ⑥ヒノキ
- ⑦ハンノキ
- ⑧シラカバ

環境アレルギー 4項目

- ①コナヒョウダニ
- ②ハウスダストⅠ
- ③ネコ皮膚
- ④イヌ皮膚

その他アレルギー 4項目

- ①カンジダ
- ②アルテルナリア
- ③アスペルギルス
- ④ラテックス

※太字は消費者庁により原材料が義務付けられた特定原材料7品目です

糖尿病センター 糖尿病教室のご案内

定期的な外来通院と日頃の療養は糖尿病をコントロールする上で大切です。糖尿病に関する学習の一助になればと思い、定期的に糖尿病教室を以下のように開催することといたしました。ご興味のある方は職員までお声がけ下さい。★は当日、自由にご参加いただけます。

2018年度 前期スケジュール

※糖尿病・健診センターにて開催いたします

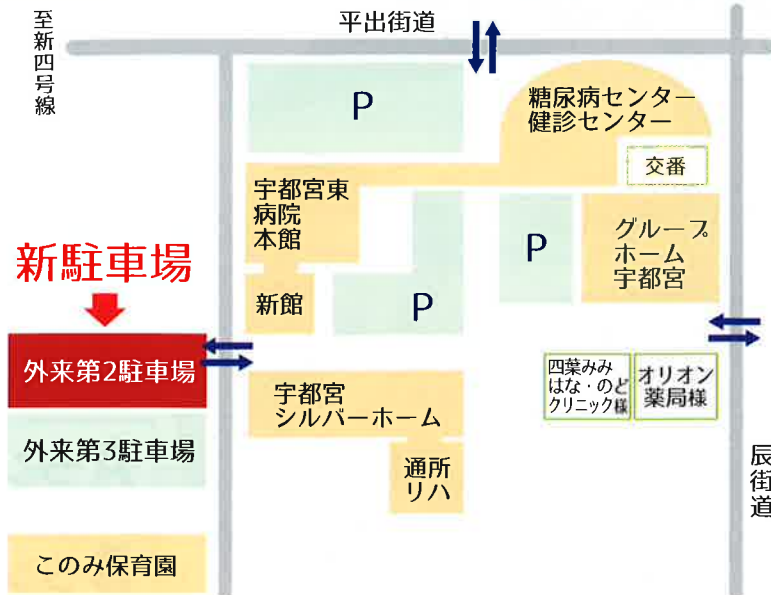
日 時		場 所	テ ー マ	担当医師・部署
4月 6日 (金)	14:00~	1F 採血室	糖尿病とは?★	大須賀 淳一
5月26日 (土)	14:00~15:30	8F 多目的ホール	インスリンデバイス・針の取り扱いについて①	薬剤部
6月 9日 (土)	12:00~13:30	3F ななつ星食堂	お料理教室	栄養課
6月11日 (月)	14:00~	1F 採血室	糖尿病とは?★	尾崎 一史
7月 9日 (月) ~14日 (土)	9:30~12:30	1F 外来待合	楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!!	メディカルフィットネス
7月 28日 (土)	12:00~	3F ソレイユ	ランチョンセミナー~栄養と運動について~	栄養課 メディカルフィットネス
8月 3日 (金)	14:00~	1F 採血室	糖尿病とは?★	大須賀 淳一
8月25日 (土)	14:00~15:30	8F 多目的ホール	腎症とくすり	薬剤部
9月 8日 (土)	12:00~13:30	3F ななつ星食堂	お料理教室	栄養課
	13:30~15:00	3F ソレイユ	トスガニアンゲーム・お茶会	看護部

医療法人北斗会 新駐車場ご利用のお知らせ

ご来訪の皆様が増えに伴い、駐車場の混雑が慢性的に続いており、特に午前中にお越しになる患者様やご利用者様には駐車場のご利用に際し、長い間ご不便をおかけしておりました。

駐車場における混雑の緩和と利便性の向上に向けて、病院西側に60台分の駐車場を新しく造成致しましたのでご案内致します。

これからも患者様やご利用者様の利便性向上への取り組みを続けてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。



医療法人北斗会 敷地内全面禁煙のお知らせ

当法人では平成29年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、ななつ星食堂などの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。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。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

医療法人北斗会 糖尿病友の会 おはな

糖尿病友の会
おはな
とは？

平成22年4月に宇都宮東病院糖尿病患者会 友の会「おはな」が設立されました。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、糖尿病治療のさらなる充実を図ることを目的としています。

～主な活動(糖尿病教室・親睦会)～



※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。

健康ランチが増えました!

管理栄養士が週替わりでお届けする600kcal以下の健康ランチ。3月より、もう一品増えて3種類に! より楽しく、より健康に! 是非お試しください。

美味しく健康に! をサポートします

Aランチ

お魚を中心とした健康ランチ。旬の魚を美味しく調理します。

Bランチ

お肉を中心とした健康ランチ。食べ応えのあるメニューです。

Cランチ

3月より新登場の健康ランチ。食べたい料理を低カロリーに!



糖尿病・健診センター3F
営業時間: 8:30~14:00
TEL. 028-664-1624
(お誕生日会などご予約承ります)

管理栄養士のおススメは
コチラ! →→→→→→→→
二次元バーコードを「ピッ!」



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

“腹筋を鍛える!”

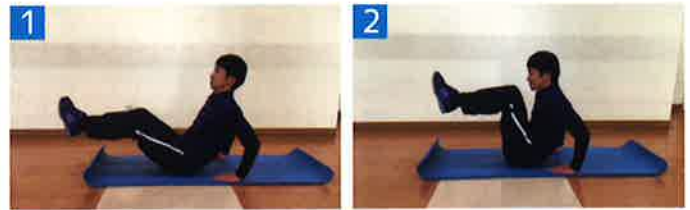
腹筋運動と聞くと、いわゆる「上体起こし」をイメージする方が多いと思います。実はお腹周りの筋肉は大きく分けると4種類ほどあり、エクササイズの種類もたくさんあります! 「腹筋を鍛えたいけれど、どんな種目を行えばいいかわからない…」 「いつまでもお腹に変化がない…」なんてことはありませんか? ぜひ、チャレンジしてみてください♪

レッグレイズ (下腹部)



1. 床に仰向けになり、お尻の横に両手をつきます
両脚を揃えて伸ばし、床と垂直に上げます
 2. 両脚を伸ばしたまま、床に着く手前で下ろします
(※下げ幅は無理のないところで調節しましょう)
元の位置に戻します
- 1 2 を10回~15回繰り返し行いましょう

ニートウーチェスト (腹直筋)



1. 床に座り、体の後ろで両手をつき、両膝を上げます
 2. 両膝を胸に近づけます
胸から遠ざけるように両膝を伸ばします
- 1 2 を10回~15回繰り返し行いましょう

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ご指導いたします。

糖尿病・健診センター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!】

県内の公立小・中学校および県立学校の教員を対象に、視野の拡大、対人関係能力の向上等を目的とした社会体験研修として、民間企業、社会福祉施設等に教員を派遣し、1年間研修を行う制度があります。

宇都宮シルバーホームでは4年前より受け入れを行っており、平成29年度は真岡市立真岡中学校より尾島栄次先生が研修にいらっしゃいました。研修を通じての感想をいただきましたので掲載させていただきます。



尾島 栄次 先生

教員社会体験として、この宇都宮シルバーホームで研修をさせていただき、あっという間に1年が経ちました。研修がスタートしてからの数週間はわからないことばかりで、果たして1年間も続けていけるだろうかと不安を感じていました。しかし、職員の方々が懇切丁寧に説明・指導してくださったおかげで、できることも少しずつ増え、微力ながら業務に携わることができました。

グループホーム、デイケア、訪問介護、健診部、看護部、事務課など様々な違った部署を体験させていただき、それぞれの仕事の重要さや大変さも学ばせていただきました。

これから、本来の職場である学校に復帰するわけですが、この研修を通して私が体験したことや学んだことを教育の現場に還元することが私の最も大切な使命だと考えています。特に、福祉に興味を持っている中学生に、この仕事の素晴らしさを知ってもらい、一人でも多くの生徒たちが、福祉の道に進んでくれたら良いと考えています。最後になりましたが、このような素晴らしい機会をいただき本当にありがとうございました。

このみ保育園 開園3年目を迎えました！

24年間続いた院内保育所から地域型保育事業へ移行し、「このみ保育園」として3年目を迎えました。いつも温かいご声援、ご協力をお寄せ下さいます保護者の皆様ならびに地域や関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

園児48名でスタートしましたが、国・宇都宮市の待機児童対策としての協力依頼を受け、2年目は77名となり、この3月14日に2歳児のぱんだ組21名が晴れて卒園致しました。

また、園舎併設のどんぐり病児保育室では、年間約300名にご利用いただき、病児お迎えサービスという新サービスもスタートしました。夏祭り・ミニ運動会などの行事やクラス別カリキュラムでは、遊びや生活の中から様々な体験を提供しています。このような安心・安全・健康的な保育を実践していく中で、職員も子どもたちと一緒に成長できたことを実感しています。

今年度は、昭和40年に制定された「保育指針」の4度目の改訂があります。その中で北斗会の基本理念のもと、真心をもって接し、園児一人ひとりを尊重する保育園を目指して参りますので今後ともよろしくお願い致します。



診療案内

診療科目	受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	★ 午前 8:30～	午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
	午後 1:00～	午後 2:00～ 5:30	●	●	●	●	●	
眼科	午前 8:30～	午前 9:00～12:30		●	●		●	
	午後 1:00～	午後 2:00～ 4:30		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8:30～	午前 9:00～11:30					●	
泌尿器科	★ 午後 1:00～	午後 2:00～ 4:30			●			
神経内科 (もの忘れ外来)	★ 午前 8:00～	午前 8:30～12:00						● 第2・4
整形外科・リウマチ科	★ 午後 2:00～	午後 2:30～ 5:00				● 第1・3		
禁煙外来	★ 午前 8:30～	午前 9:00～12:30			●			
	★ 午後 1:00～	午後 2:00～ 5:30		●				
精神科 (メンタルケア科)	★ 随時お問い合わせください							

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)

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

【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

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)

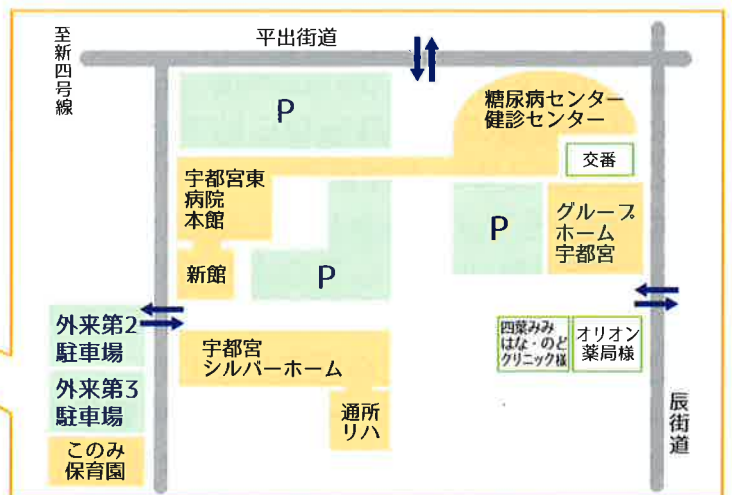
詳細につきましては
ホームページを
ご覧ください。



宇都宮東病院 検索

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



- | | | | |
|--|------------------|-----------------|------------------|
| ●宇都宮東病院 | TEL.028-664-1551 | ●グループホーム宇都宮 | TEL 028-689-6600 |
| ●宇都宮東病院訪問リハビリテーション | TEL.028-683-1166 | ●宇都宮東介護相談センター | TEL.028-683-5305 |
| ●糖尿病センター | TEL.028-613-5505 | ●曙訪問看護ステーション | TEL.028-660-7803 |
| ●健診センター | TEL.028-683-5771 | ●宇都宮東ヘルパーステーション | TEL.028-660-7804 |
| 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 | | ●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 |

北斗会施設一覧