



医療法人北斗会 広報誌

四っ葉の クローバー

No. 44

平成30年10月1日発行

嶋田むぎちゃん 7歳

ななつ星食堂 旬の食材健康レシピ
鮭と3種のきのこバター醤油

メディカルフィットネス

カラダ通信簿

～体組成測定で何がわかる？～

糖尿病友の会

糖尿病教室のお知らせ



医療法人北斗会

永年勤続表彰を行いました

宇都宮東病院

ふれあい看護体験を実施しました

高齢福祉部

「とちぎ介護人材育成認証制度」取り組み宣言！

医療法人北斗会

北斗会2018夏祭りを開催しました

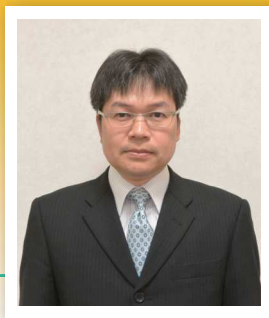


インフルエンザ
は予防が一番！





インフルエンザ は予防が一番！



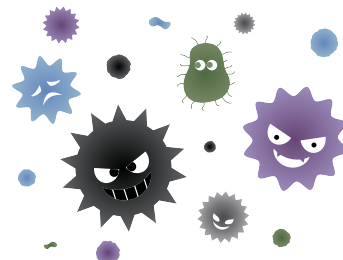
宇都宮東病院

医師 泉口 裕一

今回はインフルエンザの予防接種についてです。

インフルエンザとは？

皆さんご存知のようにかぜと同様の症状(熱、関節痛、咳、痰など)が出る疾患ですが、感染力が強く、社会に蔓延するのが特徴です。歴史はかなり古く、ヨーロッパで最も古い記載は紀元前412年と言われています。日本では平安時代にインフルエンザの流行を推測させる記録が残っています。



パンデミック(世界的流行)について

これまで**何度もパンデミックを引き起こし多くの人命を奪っています**。近年では1918年のスペインかぜ、1957年のアジアかぜ、1968年の香港かぜがインフルエンザによるものです。それぞれ全世界での死亡者数は2000万人、200万人、56000人以上と言われています。徐々に死亡者数が減少しているのは医学の発展によるものと思われます。一番最近の2009年のパンデミックでは18000人以上が死亡しています。

インフルエンザ流行の問題点は？

個々の健康被害だけでなく社会的経済的影響が大きいとされています。学校で流行すれば学級閉鎖など子供たちの学問への影響が出ます。中には病気でないのに学校を休めてうれしいお子さんもあるのかもしれませんが…。それはさておき子供が病気で休みになると、病院に連れて行くため親も会社を欠勤しなければならず、経済損失となります。企業内で流行した場合、工場が生産停止し経済活動ができなくなり、深刻なダメージとなります。

重要なことは治療ではなく予防

現代の医学をもってしても完璧なインフルエンザワクチンを作ることはできません。せっかく予防接種を行ってもインフルエンザになってしまう方もおられます。そのかわり症状が軽く済む方も多いようです。特に**高齢者は年齢が上がるにつれインフルエンザによる死亡率が上昇します**。インフルエンザに感染してから治療するのではなく出来るだけ感染しないようにする。重要なことは**「治療ではなく予防」**ということになります。

65歳以上の方は予防接種の助成制度がありますので、各市町村の窓口にお問い合わせください。

「君子危うきに近寄らず」ということわざがありますように、流行期には人ごみに近づかない、極論を言えば家から出ない、人と会わないというのが最も安全のようですが、社会生活を行っていくうえではほぼ不可能です。ということで皆さん、国民全員の健康のためにインフルエンザの予防接種を行いましょう。



当院でも10/1より予防接種の受付を開始しております



6月9日にふれあい看護体験が実施され、今年度は栃木県内の高校生12名にご参加いただきました。

☆厚生労働省がフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」と制定したことから始まった行事です。

毎年医療・看護に興味をもった高校生や一般の方の受け入れをおこない、院内見学・看護体験・患者様とのコミュニケーションを通し、看護すること、助け合うことの重要性を知ってもらうことを目的としています。

佐藤看護部長からは「笑顔をたくさん置いてってください」との挨拶がありました。白衣を着てナースキャップをかぶり、患者様とふれあう学生たちのキラキラとした素敵な笑顔を見ることができ、患者様も私たちスタッフも笑顔になれたふれあい看護体験となりました。

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

カラダ通信簿 ～体組成測定で何がわかる？～

ID	0000000000	氏名	
年齢	56	性別	男性
身長	176.5	cm	体型
			着衣量
全身チェック			
	今回の測定値	前回値	初回値
体重	82.70 kg	kg	82.70 kg
体脂肪率	22.1 %	%	22.1 %
脂肪量	18.30 kg	kg	18.30 kg
除脂肪量	64.40 kg	kg	64.40 kg
筋肉量	61.10 kg	kg	61.10 kg
体水分量	45.15 kg	kg	45.15 kg
体水分率	54.6 %	%	54.6 %
BMI	26.5		26.5
推定骨量	3.35 kg	kg	3.35 kg
血圧	最高 mmHg	mmHg	mmHg
	最低 mmHg	mmHg	mmHg
脈拍数	/分	/分	/分
W・H			
内臓脂肪レベル	14	標準	やや過剰 過剰
基礎代謝量	1796 kcal	燃えにくい	標準 燃えやすい

筋肉や脂肪、骨・水分などカラダを構成する組成成分を体組成といいます。体重だけでは見分けられないカラダの現状を知ることができます。

今回は、ダイエットに役立つ測定項目をご紹介します。

●BMI・体脂肪率・内臓脂肪レベル

BMIは体重と身長から肥満度を判定したものです。18.5以上～25未満が「標準範囲」とされ、統計学的に健康で病気にかかりにくい値は22とされています。

ここでポイントですが、BMIと併せて体脂肪率や内臓脂肪レベルもチェックしてみましょう。実はBMIが標準でも体脂肪率が高い「隠れ肥満」も増えています。BMI値を目安に総合的にチェックすることがポイントとなります。

●除脂肪量・筋肉量・基礎代謝量

除脂肪量は体重から脂肪量を除いた脂肪以外の組成成分です。筋肉量が減るとエネルギー消費量が減り、脂肪が蓄積されやすくなるので注意しましょう。ダイエットをする時、体重を気にする方が多いかと思いますが、除脂肪量や筋肉量にも着目して減量することがダイエット成功の秘訣です。

体組成測定でわかることはまだまだたくさんあります。
まずは自分のカラダを知ること！ぜひ一度測定してみてください♪

体組成無料測定会のお知らせ

10月15日(月)～10月20日(土) 9:00～17:00 場所:メディカルフィットネス お気軽にお越しください♪

糖尿病・健診センター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!】

秋香る 鮭と3種のきのこバター醤油【材料1人分】

- 鮭1切(80g) ● しめじ30g ● エリンギ15g ● まいたけ15g ● 塩0.3g
- オリーブオイル1g ● ★(醤油2g/酒2g/みりん1g) ● 無塩バター5g
- こしょう0.3g ● わさび1.5g ● 万ねぎ3g

【1人あたり】

エネルギー：174kcal
糖質4.8g たんぱく質19.8g
脂質9.0g 塩分0.75g



一年中手に入る鮭は種類によって旬が違うことを知っていますか?9月~11月頃の秋に旬を迎える鮭は白鮭と言います。一般的に日本で鮭というと白鮭を指します。

鮭にはDHA、EPAなど様々な栄養素が含まれていますが特に注目されるのがアスタキサンチンという物質です。アスタキサンチンは抗酸化力が非常に強く、老化や動脈硬化の予防に効果があります。

アスタキサンチンは脂溶性成分のため油と一緒に摂ると吸収が良くなるため、是非とも油を上手に利用して召し上がってみてください。



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)

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、塩で下味した鮭を焼く
- ② 上記①にきのこ類を入れる
- ③ 火が通ったら★調味量を入れ、最後に無塩バターを入れる
- ④ お皿に盛りこしょうと万ねぎをかけお好みでわさびをつけて召し上がれ

高齢福祉部

取り組み宣言！～とちぎ介護人材育成認証制度～

5月1日、宇都宮シルバーホーム・高根沢シルバーホーム・グループホーム宇都宮・グループホーム高根沢・宇都宮東ヘルパーステーションの5事業所は「とちぎ介護人材育成認証制度」への取り組みを宣言いたしました。



「とちぎ介護人材育成認証制度」とは栃木県で介護職を志す方が、自分の希望に合った職場を選択し、安心して長く働くことができるよう、人材育成や職場定着に取り組む介護事業所を県が認証し、その取り組みを公表する制度です。星の数が多いほど取り組みに積極的な事業所となります。

現在は宣言の段階ですので星1つですが、認証事業所として星の数が増えるよう、今後も人材確保や人材育成、労働環境の整備等積極的に取り組んでいきたいと思っております。



3つ星目指して
頑張ります！



北斗会2018夏祭りを開催しました！



北斗会はお陰様で33周年を迎えることができ、8月25日に夏祭りを開催致しました。

懐かしい1枚の写真から今回の夏祭りを企画し、地域の皆様や関係者の皆様、ボランティアの皆様の温かいご協力をいただき実現することができました。残暑にもかかわらず当日は、たくさんの方々にご来場いただき本当にありがとうございました。

小松流越戸お囃子会の皆様の演奏♪



途中から雷雨に見舞われましたが、屋内に会場を移し大盛況に終わることができました。

短い期間で職員たちが協力し、知恵を出し合いながら企画したこの夏祭り。不慣れな点もございましたが、伝統文化を通してこのように地域の皆様と心をつなぐことができたことをあらためて感謝いたします。これからも地域の皆様にとって開かれた施設であり続けることができるよう、職員一同励んで参りますので、宜しくお願い申し上げます。

アンパンマン音頭スタート！



みやりーちゃんも登場！



庄巻の歌唱力で盛り上がりました！



名物のソーラン節も成功！



雨宿りも兼ねてお食事タイム！



大人気のゲームコーナー



みんな楽しそう♪



浜一也&森昌江
歌謡ショー也大成功！



ボランティアの皆さんの
ご協力で夜店也大賑わい



自治会長様ご協力
ありがとうございます！

先生も頑張りました！



また、協賛金を賜りました企業様には、改めて御礼申し上げます。協賛金及び夏祭りの収益の一部につきましては、平成30年7月西日本豪雨災害義援金として寄付させていただきます。

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けになればと思い、定期的に糖尿病教室を開催しています。ご興味のある方は担当部署の職員までお声がけ下さい。

※各回の詳細・予約先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。

日 時		場 所	テーマ	予約	担当医師・部署
10月 15日(月)	14:00～	1F 採血室	糖尿病とは?	不要	尾崎一史先生
10月15日(月) ～20日(土)	9:00～17:00	3F メディカルフィットネス	自分のからだを知ろう!体組織測定会	不要	メディカルフィットネス
12月 7日(金)	14:00～	1F 採血室	糖尿病とは?	不要	大須賀院長
12月 15日(土)	14:00～15:30	8F 多目的ホール	合併症について(眼・腎・フットケア)	不要	看護部
12月 18日(火)	10:00～10:15	1F 外来待合	3分でできる!! 肩こり体操	不要	メディカルフィットネス

医療法人北斗会 癒しの広場 ～職員のかわいい家族を紹介します～

岩城ふうと君

本田
くるみちゃん

わがやの
かわいい
家族たち

渡辺
らんちゃん渡辺
みいちゃん平野
モモちゃん

Nice



7月7日、宇都宮東病院 開院記念日に合わせて永年勤続者表彰式が行なわれ、藤沼理事長より感謝とお祝いの言葉が贈られました。本年は勤続30年7名、勤続25年4名、勤続20年7名、勤続15年8名、勤続10年12名の合計38名が表彰されました。

勤続30年を迎えた代表の5名の方に「勤続30年を迎えて」をテーマに表彰の感想をいただきました。

勤続30年を迎えて

健康推進事業部 部長 亀山 雅典

1987年7月7日から今日まで、改めて振り返っても30年という月日が流れたとは到底思えず、開院当時の建物は今の本館だけ、周りは田んぼだらけの風景が鮮明によみがえります。北斗会という事で、北斗七星にちなみ7の並ぶ日に開院し、7つの建物を建てるという当時の尾崎理事長（現会長）の想いを聞いた時、本当にここまで大きく、現実になるとは思いませんでした。私が長く勤めてこられたのも、周りのスタッフに恵まれ、一生懸命働く姿に私もつられ、気が付けば30年が過ぎていました。出会えた方々に、改めて感謝いたします。

健康推進事業部 部長 清水 孝明

今回、勤続30年の永年勤続表彰をいただきまして誠にありがとうございます。心から感謝申し上げます。今思えばあっという間の30年でしたが、このような長い年月を勤め上げることができたのも、スタッフの方々をはじめ患者様や顧客の皆様など多くの方々に支えられてきた結果であると痛感しております。この喜びを胸に、これからも法人の更なる発展のため、微力ではございますが、一層の努力をして参りたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

医事管理部 次長 阿藤 浩之

この度、30年勤続表彰をいただきましてありがとうございます。アットホームな雰囲気の開院してから、あっという間の30年でありました。

この間、たくさんの患者様、家族の皆様と出会える機会をいただき、積み重ねた思い出や経験が私の大切な財産になりました。このように恵まれた時間を信頼できる仲間と共に過ごせたことに感謝しております。今後も出会いを大切に皆様と心通える病院を目指していきたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。

看護部 3階病棟 課長 鈴木 浩子

昭和62年11月3日に東病院に入職して30年が経ちました。改めて振り返ってみると、看護師として働く私の人生は、東病院と共にあったのだと考えます。これまでに begegnete 多くの人達の支えがあって、看護師として、また一人の人間としての成長を遂げながら歩んで来ることが出来たものと感謝の気持ちで一杯です。

今後は、残された職務を全う出来るように健康に留意していきたいです。そして共に働く仲間達にほんの少しでも恩返しができるように勤めていきたいと思ひます。

看護部 4階病棟 課長 玉造 いづみ

この度は永年勤続にて表彰していただき、誠にありがとうございます。この表彰は私にとって身に余る栄誉であるだけでなく、この30年を振り返る良い機会となりました。30年の間には、結婚・妊娠・出産・子育てを経験し、その時々に応じて優先させたいものが変わりますが、その中で多様な働き方を選択するワーク・ライフ・バランス支援により、仕事と両立し続けてこられたと感謝します。今後も病院の発展のためにさらに職務に精励していくつもりですのでご指導ご支援のほどよろしくお願い致します。

診療案内

★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 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

【完全予約制】 ☎028-613-5505（受付 平日14時～16時）

詳細はホームページを
ご覧下さい。

宇都宮東病院 検索



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

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）

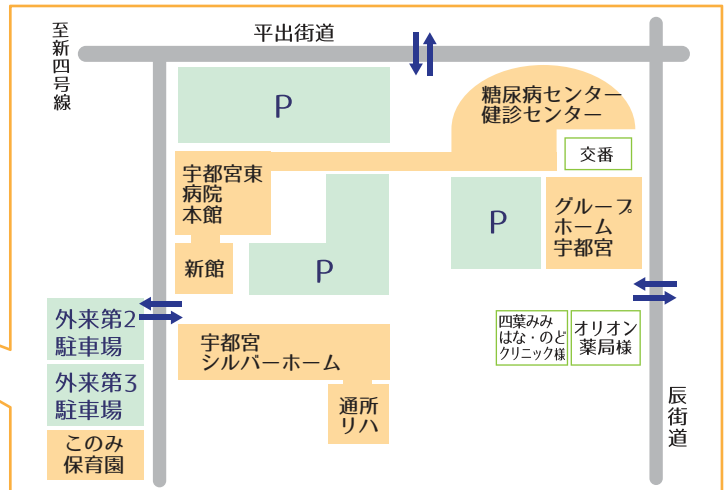
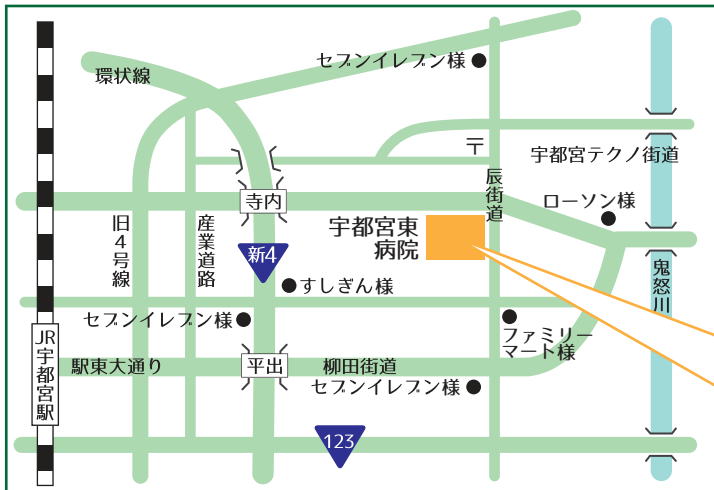
☎028-683-5771

（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）

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
異なることがあります



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

発行

医療法人北斗会 広報委員会
栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8

<http://www.hokutokai.or.jp/>

TEL.028-664-1551（代） FAX.028-660-0819

