

医療法人北斗会 広報誌



四っ葉の クローバー

No.46

平成31年 4月 1日発行



医療法人北斗会

奨学金制度のご案内

GW期間中の診療のお知らせ

接遇向上研修 ～まごころをかたちに～

宇都宮東病院健診センター

X線CT検査の被ばく低減に期待

人間ドック後の保健指導はじめました

メディカルフィットネス

価格改定のお知らせ

このみ保育園

ぱんだ組さん、卒園おめでとう!!

高齢福祉部

最高評価の三つ星★★★を
獲得しました!

北斗会の職人たち【理学療法士】

敷地内全面禁煙のお知らせ

旬の食材～レシピ紹介～

表紙：太田くるみちゃん 10歳

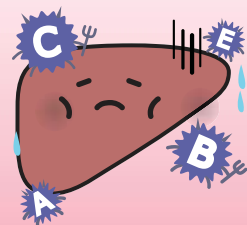
医療法人北斗会 第3回キラキラ☆介護事業所グランプリ

『最優秀賞』を受賞いたしました!



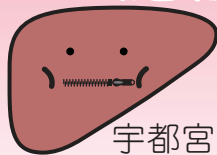
沈黙の臓器 肝臓

その1：ウイルス肝炎





沈黙の臓器 肝臓



その1：ウイルス肝炎

宇都宮東病院 健診センター 副センター長

医師 宇賀神 卓広

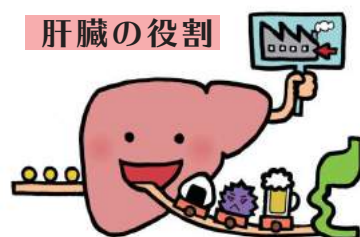


今回は肝臓についてのお話です。お酒を飲みすぎると肝臓が悪くなるとか、栄養の摂り過ぎで脂肪肝になる、といったように話題になることが多い臓器ですが、「沈黙の臓器」と言われるように相当悪くならない限り症状は出ません。肝臓は我慢強いのです。

肝臓の役割と肝炎

肝臓は、お腹の右上に位置する重さ1kgの人体最大の臓器です。体に有害なアルコールや薬、老廃物を無害な物質に変えたり、食事で摂った栄養を蓄えて必要な時に放出したり、腸から侵入した細菌成分が全身をめぐる前に取り除くなどの働きをしています。ウイルスが感染して肝臓に炎症を起こす病気がウイルス肝炎で、代表的なものにC型肝炎とB型肝炎があります。

肝臓の役割

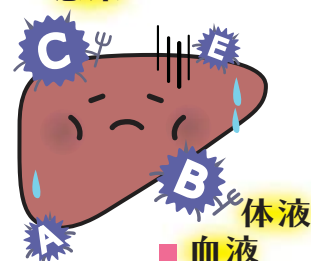


C型肝炎

C型肝炎は血液を介して感染します。1992年以前の輸血では詳しいチェック体制が十分に確立されておらず、その頃に輸血を受けた方はC型肝炎ウイルスに感染している可能性があります。

また、タトゥー、ピアスの孔あけ器具、カミソリなどを適切に消毒せずに共用した場合に感染する可能性があります。C型肝炎は感染すると3割程度の方は自然に治りますが、7割の方では慢性化し、肝硬変や肝臓がんになる可能性があります。進行するまで症状はありませんので、**健診で肝機能障害を指摘された場合は消化器内科を受診して下さい。**治療は急速に進歩しており、**95%の方は飲み薬で治る時代**になっています。

輸血感染



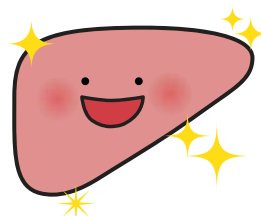
検査

治療

定期健診

B型肝炎

B型肝炎は、血液や体液で感染します。日本のB型肝炎患者の多くは、ウイルスを持つ母親から出産前後に乳児に感染した母子感染によるものです。現在は、ワクチンなどの予防策が奏功し、新たな母子感染はほぼ予防可能となっています。



その他、C型肝炎同様、不適切な消毒でタトゥー、ピアスの孔あけ器具などを共用した場合や、性交渉による感染のリスクもあります。成人が感染した場合には、急性肝炎を経てウイルスは排除されますが、稀に、劇症化して命に関わることもあり、注意が必要です。また、最近では、成人が感染しても慢性化する特殊な型のウイルスも見られ、要注意です。

B型肝炎も、肝硬変や肝臓がんになる可能性があります。

まずは健診、人間ドックなどを利用して早期発見に努めましょう。

最優秀賞を受賞いたしました！

この度、医療法人北斗会は、**第3回キラキラ☆介護事業所グランプリ**において「最優秀賞」を受賞いたしました。この制度は栃木県内の介護事業所などにおいて、働きやすい職場づくり、働く人のスキルアップなどで優れた取り組みを行う介護事業所を県が表彰し、県内介護業界の活性化・発展、介護職のイメージアップを図る目的があります。

事業所の規模に関係なく、「独創的で」「熱心な」取り組みを積極的に評価するものとなっており、

- ①医療・看護・介護など多職種における連携
- ②介護職の基本給アップなど処遇改善の取り組み
- ③有給休暇の時効消滅ゼロを目指す取り組み
- ④年間延べ400名を超える多くの地域ボランティアと職員が連携し多くの行事を運営している



このような実績を評価されての受賞となりました。

第1回では、宇都宮シルバーホームが「資質向上部門賞」を、今回は法人としてのエントリーで最優秀賞受賞となり、北斗会で働く多くの職員の励みとなっております。

今後も、この賞に相応しい、地域の皆様に安心してご利用いただける事業所として、更に精進してまいりますので、ご支援のほど、よろしくお願いいたします。

最高評価の三つ星★★★を獲得しました！



～とちぎ介護人材育成認証制度～

- ①スタートアップ
セミナーへの参加
(参加宣言に必須) **STEP.1**

- ②参加宣言
③宣言の受付(公表) **STEP.2**
④審査申請の準備

- ⑤審査申請 **STEP.3**
⑥県による訪問審査

- ⑦県による認証 **STEP.4**
⑧事業所名公表



この度、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の4事業所が、「介護の職場☆魅力up宣言～とちぎ介護人材育成認証制度～」において**最高評価の三つ星★★★**を獲得することができました。

この制度は、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栃木県が認証し、その取り組みを公表する制度です。

制度が開始された初年度に最高評価の三つ星が獲得できたのは、今まで法人として「人材育成」を理事長方針に掲げ、教育体制・労働環境の整備・職員一人ひとりに対するキャリアアップの仕組みなどを整備してきた成果と考えております。

日本は、超高齢社会に突入し、介護人材の不足が叫ばれております。そのような環境の下でも、「北斗会」で働きたいと言っていただけのように、職員一同力を合わせて努力して参ります。また今回の評価を、更なる発展に繋げていきたいと思っております。これからも、ご支援よろしくお願いいたします。



医療法人北斗会

奨学金制度のご案内



看護師・准看護師・介護福祉士を目指す方へ

当法人では、看護師・准看護師・介護福祉士を目指して勉学に励んでいる学生及び学校へのご入学が内定した皆様を対象に、奨学金制度を実施しております。

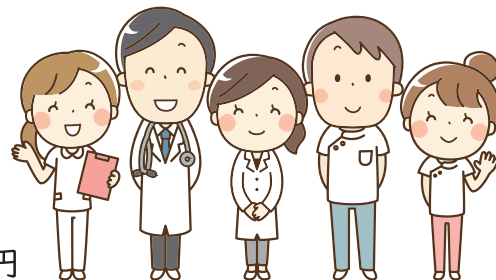
現在、資格取得を目指し学校に通学中の方、もしくは高校生で今春学校に入学される方、入学見込みの方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問い合わせ下さい。

※働きながら通学することも可能です

奨学生に対する応募条件

応募資格 看護学校入学が確定している方
卒業後直ちに当法人へ就職可能な方
募集人数 若干名

将来、私たちと一緒に働きましょう！



奨学生に対する奨学金の貸与と返還の条件

貸与月額 看護・介護：50,000円 准看：30,000円
貸与期間 入学月から在学する学校の正規の修業期間限り
返還免除 対象者が免許取得後、医療法人北斗会に就職し
奨学金貸与期間と同期間勤務した場合。

医療法人北斗会は、☆病院・健診施設 ☆介護老人保健施設 ☆グループホーム
☆在宅支援 ☆保育施設など幅広い分野で診療・ケア等サービスを展開しております。

詳しくは人事課 TEL.028-660-0825 にお問い合わせください。

宇都宮東病院
健診センター

X線CT検査の被ばく低減に期待

宇都宮東病院健診センター2階にある診療技術部では、センター開設以来使用してまいりましたX線CT装置を新機種に入れ替えをいたしました。

この入れ替えにより、さらに詳しい画像での診断ができるようになり、検査時間も短縮されました。

被ばくの低減についても、胸部CTの検診を受けられる方の被ばく線量を従来の1/8以下で検査を受けていただけるよう、肺がんCT検診認定機構による施設認定を取得するために準備を進めているところです。



キヤノンメディカルシステムズ株式会社製
Aquilion Lightning

これからも検査を受けられる方の安心・安全のために、職員一人ひとりの技術向上と新しい技術の提供をさせていただきます。

ウドのきんぴら【材料1人分】

- うど40g ● 人参15g ● 糸こんにゃく15g
- 輪切り唐辛子少々 ● ごま油2g
- A(だし汁5g 料理酒1g 醤油3.5g みりん2g)

【1人あたり】 エネルギー:39Kcal
糖質:4.4g たんぱく質:0.7g
脂質:2.0g 塩分:0.5g



作り方

- ① うどは皮をむき、あく抜きをしておく
- ② うど、人参、糸こんにゃくは大きさをそろえて切る
- ③ フライパンにごま油をひき、輪切り唐辛子を入れ、②を炒める
- ④ Aを加えて味を調えたら出来上がり!



うどの旬は3～5月。生産量は全国で栃木県が1位になっており、特に大田原市で多く生産されています。

うどはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含むため、アンモニアの排出を助けて疲労回復の効果があります。また、香り成分であるジテルペンアルデヒドは、血液循環を良くして体を温める働きやリラックス効果があります。

うどに含まれる食物繊維は不溶性のため、腸内環境を整える働きもあります。冷えや疲労がある方、便秘が気になる方にお勧めです。

このみ保育園 “ぱんだ組さん、卒園おめでとう！！”



3月14日。多くの保護者や来賓の皆さんに見守られながら、ぱんだ組(2歳児)31名が晴れやかに卒園の日を迎えました。

式に先立って行われたお遊戯発表会では、日頃から先生と練習してきた劇「おべんとバス」「大きなかぶ」や「ドングリマン体操」「さんまサンバ」のダンスなどを元気に披露して拍手喝采を浴びました。

ついこの間まで赤ちゃんだと思っていた子どもたちの晴れ姿。また、園で過ごしたその成長のプロセスをスライド上映する頃には、そっと目頭を押さえる保護者の姿も見られました。

たくさんの愛情に育まれて巣立っていく子どもたち。その場に立ち合うことができ、幸せな気分になることができた卒園式でした。

人間ドック後の保健指導はじめました

バランスのよい食事についてご説明します！

生活習慣や食生活を伺い、一人ひとりにあった方法をご提案します！

糖尿病センターにて行っています！



2019年1月から人間ドック後の保健指導を開始しました。

人間ドックの受診者様を対象に、保健師・管理栄養士から健診結果をもとに日常生活(栄養、食習慣、食行動、身体活動、運動など)の注意点や改善点等についてお話をさせていただきます。

健康への意識が高い当日のうちに働きかけることが、生活習慣改善の第一歩につながります。

医療法人北斗会 接遇向上研修 ～まごころをかたちに～

北斗会では法人内の接遇の質の向上と接遇レベルの統一を図るため、2014年10月より、前田ひろみ講師(シャインプラネット)をお招きし、シリーズ化して接遇研修をおこなっております。

今回は各部の代表者約50名が受講し、研修の前半は法人内での役割、働く意義、意識改革、基本のあいさつやお辞儀、言葉の使い方などの講義を受けました。後半には2人1組となり、ロールプレイングを実践いたしました。

お相手の立場にたった接遇を誰もが同じ気持ちでできるよう、そこから北斗会の基本理念の「まごころ」につながるよう、私たち職員は気持ちも新たに、これからも心をこめて接遇に取り組んでまいりたいと思います。



医療法人北斗会 敷地内全面禁煙のお知らせ

北斗会では平成29年4月1日から、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。

宇都宮東病院診療のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
4月 21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	5月 1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

● 休診 ● 午後休診

受付時間等につきましては、各窓口へお問い合わせください。

代 表 ☎ 028-664-1551

糖尿病センター ☎ 028-613-5505

人間ドック・健康診断 ☎ 0120-626-535 (県内発信のみ)
☎ 028-683-5771

4/30は糖尿病センター外来は休診です

高齢福祉部

北斗会の職人たち【理学療法士】



宇都宮シルバーホーム療法士課では理学療法士 4 名、作業療法士 5 名、言語聴覚士 3 名のスタッフが勤務しております。

今回はその中でも理学療法士の紹介をさせていただきます。

理学療法とは病気・けが・高齢・障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、運動機能の維持・改善を目的に運動・温熱・電気などの物理的手段を用いて行われる治療法です。

当施設では、入所・短期入所・通所・療養病棟のご利用者様を対象に日々リハビリを行っています。ご利用者様の健康状態はそれぞれで、同じ病気やケガであっても個々に症状は異なります。

そのため私たち理学療法士は、運動の種類や強度、リスク管理などを日々検討しながらより効果的な運動プログラムを提供しています。

健康的で自立した生活を目指して、私たちとリハビリを行っていきましょう！！

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

価格改定のお知らせ

当施設ではより良いサービスと施設設備および運動機器の品質維持のため、総合的に熟慮した結果、平成31年4月分会費より、料金改定を下記の通り実施させて頂くことになりました。これまで以上に皆様にご満足頂けますよう、サービスの向上と品質維持に努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

Medical Fitness
Club Energie

メディカルフィットネス クラブエナジー



会員種類	現行価格(内税)	新価格(外税)
メディカル会員	5,000円 →	4,630円 + 税
レギュラー会員	6,000円 →	5,560円 + 税
ゴールド会員	8,000円 →	7,140円 + 税
プラチナ会員	11,000円 →	10,190円 + 税
法人会員A	50,000円 →	46,300円 + 税
法人会員B	33,000円 →	30,560円 + 税
法人会員C	18,000円 →	16,670円 + 税

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）

※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

診察場所のご案内

- 宇都宮東病院 本館
- 宇都宮東病院 糖尿病センター

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～	●	●	●	●	●	
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	★ 随時お問い合わせください							
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～	●			●	●	

面会時間 平日 15:00～19:00 土・日・祝日 13:00～19:00

休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

人間ドック・健康診断のご予約はこちら【完全予約制】

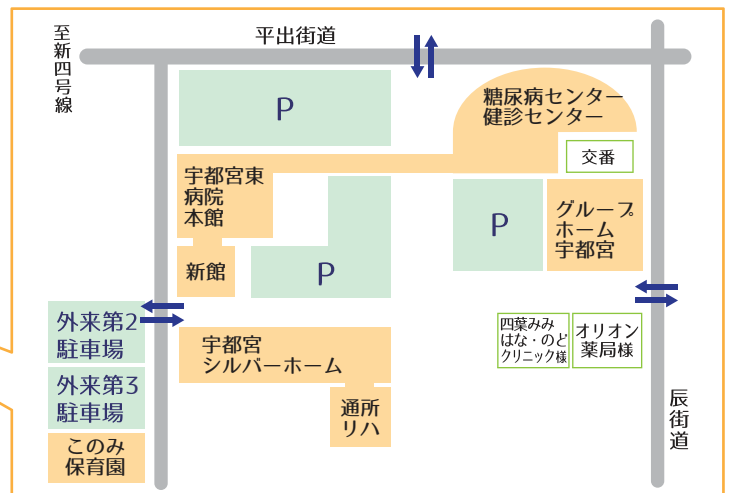
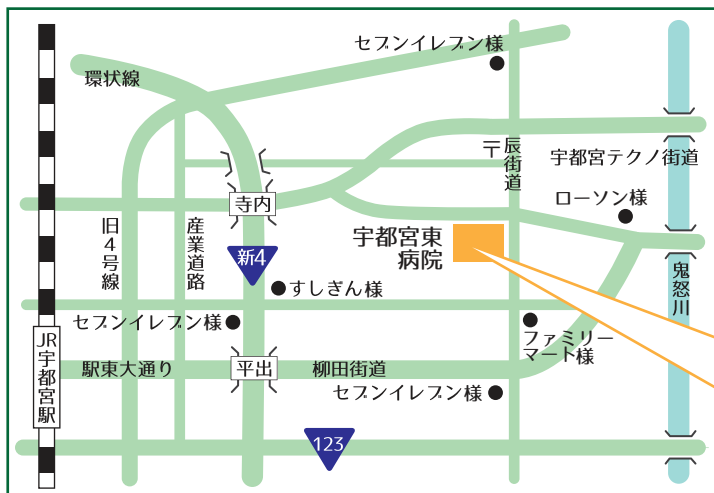
☎ **0120-626-535**（栃木県内からの発信のみ）

☎ **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

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

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

TEL.028-664-1551（代） FAX.028-660-0819

