



医療法人北斗会 広報誌

四葉の クローバー

No.47

令和元年 7月 1日発行

医療法人北斗会

- ◆ 平成31年度入職式を行いました
- ◆ 北斗会の職人たち【ドック臨床検査技師】
- ◆ オーダリングシステム導入のお知らせ

このみ保育園

- ◆ 親子で活動
ベビーマッサージ・製作遊び・給食体験

宇都宮東病院健診センター

- ◆ アミノインデックス[®]検査が
新しくなりました！

高齢福祉部

- ◆ “平成最後の春祭り”を開催
- ◆ 戸崎真知子さんを偲んで

宇都宮東病院

- ◆ はじめまして！ドクター紹介
- ◆ 糖尿病友の会おはな&糖尿病教室
- ◆ お花見ウォーク



表紙

ペット

職員の家族

志賀ロンくん 1歳

北斗会 令和元年 2019 夏祭り のお知らせ



より正しく病気を知りましょう
★
ドクターの
健康塾



低線量CT肺がん検診

より正しく病気を知りましょう

★ ドクターの 健康塾



低線量CT 肺がん検診

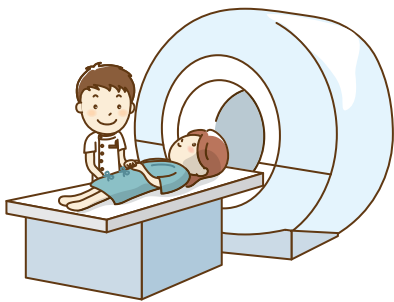
宇都宮東病院 健診センター

医師 齊藤 樹



「低線量CT」を御存知ですか?「線量の低いCTでしょ?」と皆様すぐに推測できると思いますが、その通り!放射線量を少なくして撮影したCTのことを区別して呼んでいます。メリットとしては、放射線の被爆が少なくなり、繰り返し撮影しても安全性が高くなります。

検診では検査負担を減らすことは非常に重要で、今後肺がんCT検診としては低線量が主流となることが見込まれています。当院では以前からCTでの肺がん検診を行っておりますが、2月にCT装置が新しくなったことを機に、**近々低線量CTが導入となる予定**です。



日本人の死因第1位は悪性新生物(がん)で、中でも**肺がんが第1位**です。肺がん検診として従来からレントゲン検査が行われておりますが、レントゲンにも限界があります。肺は心臓や血管、横隔膜等の臓器と重なる部分も多く(約1/3とも言われます)、残念ながら死角が必ず存在します。更に、早期の肺がんは陰影が淡く、レントゲンでは指摘困難なこともあります。レントゲンのみの検診に比べて**低線量CT検診では、約10倍の**

肺がん発見率との報告もあり、また早期発見率が高いため肺がんでの死亡率低減がアメリカや日本国内のデータでも証明されつつあります。肺がんだけでなく、肺炎や結核などの肺感染症やタバコによる弊害として有名な肺気腫・COPDなども指摘でき、早期治療や対策に繋がります。

一方で、CTも万能ではなくデメリットも存在します。治療不要な良性病変や、生命に関与しない低悪性度病変も発覚してしまうので、過剰診断が危惧されます。結果論としては必要のなかった追加検査や処置を受ける可能性が増えるという点です。また、通常線量と比して低線量CTの限界もあります。低線量とすると画質低下のため質的診断精度は下がってしまうため、一般の診療や精密検査には適していません。したがって、低線量CTは検診としての利用となり、先ず負担の少ない検査で異常の有無を確認し、異常があった場合のみ通常の検査を行う考え方に基づきます。

では、どのような方に肺がんCT検診が推奨されるのか?一提案として肺がんCT検診学会のガイドラインを参考にお話します。ベネフィットがリスクを上回るのは男性で40才以上、女性で45才以上と言われており、年齢が上がるにつれて肺がんのリスクは高くなるため、**50才以上が推奨**されています。更に喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600を超える方は高リスク群となり、以前の検診でCTやレントゲン上異常を指摘されているような方にもお勧めします。年齢や喫煙等リスクの高い方はこまめに、低い方は間隔をあけて受けられるのが良いでしょう。精密検査は別にして、検診でのCTは頻回に受けるとしても年1回程度が妥当と考えます。

今後検診受診の際は、被爆の少ない低線量CTを選択肢として是非御検討ください。加えて喫煙指数で高リスク群の方は、**痰の細胞診検査を同時に受けられること**をお勧めします。





令和元年 7月13日 土

17:00~19:30

※雨天の場合、盆踊りは中止となりますが、大抽選会は宇都宮シルバーホーム内で行います。

医療法人 北斗会 駐車場

先着 200名様

お子様と浴衣着用の方に
北斗会オリジナルうちわを
差し上げます!



今年は
豪華景品が
当たる!!
大抽選会を開催します!

『夏祭り』の季節がやってきました!! 昨年同様今年もお囃子に合わせて「盆踊り」、このみ保育園の園児たちによる「アンパンマン音頭」、職員による「よさこいソーラン演舞」、模擬店やゲームコーナー、バザーなどをご用意しています。皆様に楽しい夏のひとときをお過ごしいただけるよう、職員一同で準備してまいります。

患者様・ご利用者様・ご家族様・地域の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

高齢福祉部

“平成最後の春祭り”を開催!

4月20日、宇都宮シルバーホームでは春祭りを開催し、ご利用者様をはじめ多くのご家族様にご参加いただきました。

今年は“平成最後の春祭り”と題し、春祭り恒例の職員有志による演芸「夜桜お七」のサビの部分「平成平成さよなら平成、令和令和始まるよ」と変えて歌い、ご利用者様と声を出して大いに盛り上がりました。



1Fホールでは、宇都宮市内の障がい者施設によるパンや雑貨の販売もあり、買い物を楽しまれる方やマッサージ店にて日ごろの疲れを癒す方も数多くいらっしゃいました。さらに今年は、県内の高校生とご利用者様で手作りをし、春祭り当日まで各フロアで心を込めて育てた「苔玉」の販売を行いました。今後も、ご利用者様やご家族様に楽しんでいただけるようなイベントを企画していきたいと思っております。

一回の採血で三大疾病を評価

アミノインデックス® リスクスクリーニング (AIRS®)

現在
「がん」
である可能性

10年以内に
「脳卒中」
を発症するリスク

10年以内に
「心筋梗塞」
を発症するリスク

さらに4年以内に「糖尿病」を発症するリスクも評価します



★お申し込み・お問合せはこちら

宇都宮東病院 健診センター TEL.028-683-5771 予約制

検査の内容と価格

検査項目	評価内容
AICL (5種) ※	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん
男性 AICL (脳心疾患リスク)	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク
AICL (糖尿病リスク)	4年以内に糖尿病を発症するリスク
AICL (アミノ酸レベル)	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ
女性 AICL (6種) ※	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん、卵巣がん
AICL (脳心疾患リスク)	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク
AICL (糖尿病リスク)	4年以内に糖尿病を発症するリスク
AICL (アミノ酸レベル)	血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ

価格

¥23,000+税

※AICL (5種/6種) のみ ¥22,000+税

このみ保育園

親子で活動「ベビーマッサージ・製作遊び・給食体験」

このみ保育園では、満開の桜と共に入園式・進級式をおこない、0歳児5名、1歳児25名、2歳児33名の計63名を迎えることができました。

4月下旬にはクラス毎に「保育参観・親子活動・保護者懇談会・育児講座・親子給食体験」を実施し、普段ご家庭では見られないお子様の様子をご覧いただきました。「育児講座」では、宇都宮東病院 松本副院長が「乳幼児の感染症について」の講話を行い、保護者の皆様から今すぐ実践できると喜びの声をいただきました。

今後ご家庭と保育園とでお子様を共有し、成長に関わるなかで職員一同微力ながらお手伝いできればと思っております。



初めての親子給食体験！

親子活動の様子

0歳児



ベビーマッサージ

1歳児



ペットボトルマラカスづくり

2歳児



紙コップフラワーづくり



4月7日、当日は天候も良く、絶好のお花見日和でした。参加された皆様は「活動量計」を身につけ、昼食までの約2時間で「200kcal消費する」又は「7000歩」を目標として、自由に散策しました。昼食の時間ギリギリまで頑張っていた甲斐もあり、ほとんどの方が目標を達成することができました。

昼食は管理栄養士考案のヘルシーでおいしいお弁当を食べ、

運動も栄養も桜も目一杯満喫した一日となりました。

『おはな』では、定期的に糖尿病教室を開催していますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。

※詳細については糖尿病センター
外来・中待合の掲示物をご覧ください。

管理栄養士考案の
ヘルシーで美味しいお弁当



高齢福祉部

戸崎 真知子さんを偲んで



戸崎真知子さんを偲んで

高齢福祉部 部長 松浦 富美恵

平成最後の年の1月3日、北斗会にて26年間勤務され、私たちとともに歩んできた仲間、宇都宮シルバーホーム デイケア課長 戸崎真知子さんがご逝去されました。享年61歳でした。戸崎さんは、宇都宮シルバーホームが開設した翌年の平成4年より、介護職として入職し、平成21年からはデイケアの課長として在宅で暮らすご利用者様の支援に力を注いでくださいました。誰よりもご利用者様に寄り添い、気持ちを汲み取る、思いやりの深い、誰からも頼られる方でした。

毎日、職員の誰よりも早く出勤して、ご利用者様を迎え入れる準備をし、台風や大雪の日などもたとえ自分が休日であっても、「職員が困っているかもしれない」と出勤し、いつも私たちの力になってくれる方でした。

この2～3年は病気と闘いながら勤務を続けてきましたが、昨年11月末に体調を崩されて入院。自分の体調がすぐれないだろうに、話題はいつもご利用者様のこと、職員のことでした。「私は大丈夫。」これが口癖でした。

亡くなる前日、少しでもたるさが和らげばと背中をさすっていた私に、「もう大丈夫。ありがとう。」「じゃ、また明後日来るね。」これが最後のやり取りとなりました。

告別式での遺影は、私たちが見慣れたシルバーホームの制服姿。棺の中には、「介護課長 戸崎」と名札がついた制服が入っていました。ご主人から、「妻は生前、シルバーホームが大好きだと、介護職として働くのが本当に楽しいと言っていました。遺影は、私に何かあったらこれを使ってと本人から渡されていたものです」と伺いました。

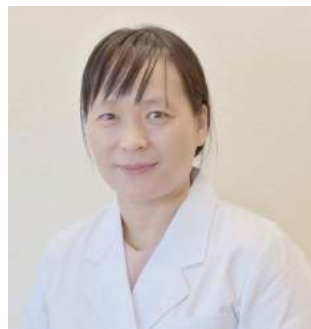
春のお彼岸に職員みんなでお墓参りに行きました。宇都宮の街が見渡せる高台にあり、ここから私たちを見守ってくれているんだな、と思うことができました。

戸崎さん、今まで本当にありがとうございました。戸崎さんの想いを私たちが受け継いで、これからもご利用者様を支えていきます。

今年4月より宇都宮東病院内科に配属となりました孫 莉華と申します。内科医として勤務いたします。

中国の医科大学を卒業後、内科医として2年半勤務しました。その後、群馬大学へ留学し、博士課程修了後、日本の医師免許を取得して群馬大学に入局後、現在に至ります。

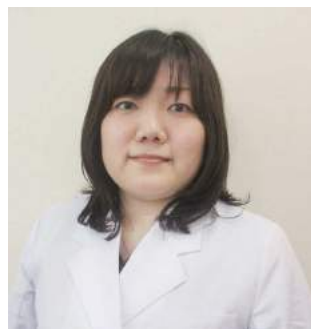
もし、私の日本語が分かりにくい時は遠慮なくおっしゃってください。地域住民の皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



そん りか
医局 孫 莉華 先生

この度、入職いたしました村山 桂と申します。私は宇都宮市で生まれ育ち、大学から地元を出て神奈川県の聖マリアンナ医科大学に進学、同大学病院で勤務しておりました。地元を離れ16年過ぎて戻りましたが、久しぶりの宇都宮は昔と変わった点もありますが変わらない点も多く、とても懐かしく感じます。

大学病院では、糖尿病診療を中心とした代謝・内分泌領域を専門診療科として勤務して参りました。糖尿病は非常に多くの患者様がいらっしゃいますが、現在は使用可能な薬剤も多く選択肢も広がっており、患者様一人ひとりにあった方法で治療の手助けが出来ればと思っています。今までの経験を活かし宇都宮東病院・糖尿病センターの一員として皆様のお役に立てるよう、努力して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



むらやま かつら
医局 村山 桂 先生



各種イベントを通して、患者さま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。

会員特典

- ・毎月「月刊糖尿病ライフ さかえ」が届きます
- ・糖尿病教室の参加費が割引されます(例)お料理教室・ハイキング等

●年会費:3,600円/年 申し込み:糖尿病センター外来受付

糖尿病教室スケジュール (7~9月)

7/29 月	10:00~10:30	楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!!
8/2 金	14:00~	糖尿病とは? 院長 大須賀淳一
8/20 火	10:00~10:30	楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!!
8/24 土	14:00~15:30	薬と糖尿病 Part.1
9/7 土	12:00~13:30	お料理教室
9/25 水	10:00~10:30	楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!!

※都合により予定を変更する場合があります。詳細は院内掲示をご覧ください。

医療法人北斗会 平成31年度 入職式を行いました



4月1日に入職式が行われました。本年度は新卒者・中途採用者あわせて24名が出席しました。

藤沼理事長からの挨拶では「分からない事は周りに聞く“耳学問”が一流になる近道であり、一番大切なこと。是非、相手の身になって考えることを意識して頑張ってください。」との言葉がありました。

また、入職式後には新元号『令和』の発表もあり、身の引き締まる新年度初日となりました。

これから研修等を経て、一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします！

宇都宮東病院 オーダリングシステム導入のお知らせ

当院では、安全な医療の提供、患者様サービスの向上、病院業務の効率化を図ることを目的とし、7月よりオーダリングシステムを導入いたします。

オーダリングシステムとは、検査や処方などに関わる情報を伝達するシステムです。医療現場の業務を一部電子化することで、関連部門の業務と連動し、診療から会計までの処理が正確かつ迅速化されますので、より快適に受診していただける環境が整うものと考えております。

導入当初は、従来の診察・検査から会計に関わる運用方法が大きく変更となることから混乱も予想されます。患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



医療法人北斗会 北斗会の職人たち～ドック臨床検査技師～



ドック健診検査課では11名の女性臨床検査技師が勤務し、人間ドック・健診業務をしております。

臨床検査技師は、検体検査と生理学的検査を行う技術者です。ドック健診検査課では主に生理学的検査（超音波検査・心電図検査・肺活量検査・眼底検査・採血等）を行っております。

超音波検査は腹部・乳房・頸動脈を行っていて、中でも乳房超音波検査は日本乳がん検診精度管理中央機構で認定を受け、検査の精度を高めています。

現在、女性が罹患するがんの1位が乳がんで、11人に1人という統計になっています。私たちも早期発見が出来るよう研修会へ参加し、日々勉強を重ねたり、情報の共有を行う為にカンファレンスも行っています。スタッフも全員女性なので、安心して乳房超音波検査を受診できます。気兼ねなくなんでも相談してくださいね。

一年に一度は自分のため、家族のために人間ドックを受け、病気の早期発見・生活習慣の改善をおすすめします。

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）

※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～					●	
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							
糖尿病内科	★ 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】

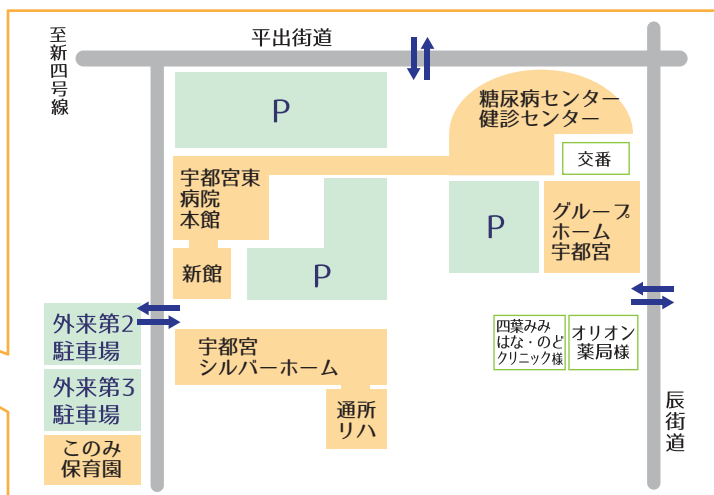
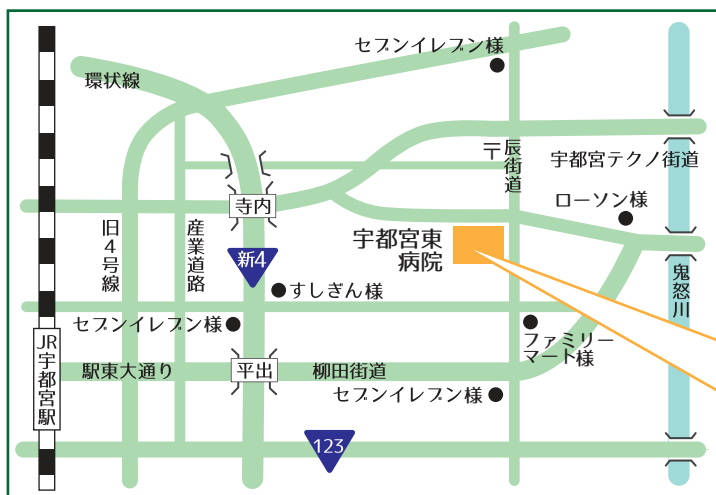
☎0120-626-535（栃木県内からの発信のみ）

☎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

