

医療法人北斗会

# 7月う美の No.48 向和元年10月1日発行



高岡聡子先生の著書が紹介されました!



痛風治療のウソホント 痛風をやっつける!







## 

宇都宮東病院

医師 泉口 裕一



「痛風」という病気を聞いたことがあるでしょうか?足の親指の付け根がはれ、ひどい痛みで歩くのが困難になる病気です。病名の由来は「風が吹いても痛い」という例えからきているようです。中高年の男性に多い病気です。女性の患者さんはわずかです。

血液中の「尿酸」が多くなり、尿酸値が7.0mg/dL以上で「高尿酸血症」の状態になります。これが長く続くと関節内に尿酸の結晶が発生します。この結晶が針のように尖っており、関節にたまって炎症を起こします。これが痛風です。

#### 尿酸の正体とは!?

尿酸とは何でしょう。「プリン体」の最終代謝産物です。老廃物なので、尿と一緒に体から排泄されます。ではこのプリン体って何でしょう?「あのカラメルがのっている黄色くて美味しいプリン?」ではありません。あれはカスタードプディングと言う、牛乳や卵から作られる洋菓子の一種です。人間の細胞にはDNA(デオキシリボ核酸)と呼ばれる遺伝情報があります。このDNAを作るために必要なのがプリン体です。

#### 別名「贅沢病」はホント??

痛風にかかると「旨い物を食べたからだ」とか、「酒の飲み過ぎだ」などと揶揄されるわけですが、本当にそうでしょうか。実は旨い物や酒の影響はそれほど大きくありません。

尿酸の約8割が体内で作られており、残る2割程度が口から

体に入ります。過剰な分は尿として排泄されます。作られる量が増えても、食べる(飲む)量が増えても、尿からの排泄が減っても尿酸値が上昇します。高尿酸血症は遺伝するので避けられませんが、口から入ってくる分は調節出来ます。

#### 尿酸を減らすには?

ビールを飲んでいた方が焼酎や、プリン体オフの発泡酒に変えたとしても、あまり意味がありません。アルコール分解の際に尿酸が産生されるため、プリン体だけ減らしても、飲んでいる限り尿酸は増えていきます。<a href="#">結局アルコールそのものを減らさないとダメなのです。</a>



食事に関しては旨い物がダメなのではなく、食べる量の問題です。沢山食べれば尿酸も沢山体に入ってきます。総じて肉、魚介類(特にレバーなどの内臓や干物の魚)は尿酸が多いです。野菜は尿酸が少ないため、沢山食べても大丈夫です。菜食主義者は痛風が少ないと言われています。簡単に言えば 肉を減らして野菜を増やすことです。運動も尿酸値を下げると言われていますし、水分を多く摂って、尿酸の排泄量を増やすのも効果的です。

前にも述べたように、高尿酸血症は遺伝的要素が大きいので、頑張っても尿酸値が下がらない方も結構います。その時は外来を受診してください。お薬の相談をしましょう。

#### 宇都宮東病院 ふれあい看護体験

6月22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3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、院内見学や看護体験・患者様とのふれあいを通し、看護すること、助け合うことの喜び



や重要性を知ってもらうことを目的としています。初めての経験に少し緊張をみせながらも 笑顔を絶やさず患者様と接するその姿に私たちスタッフも感心させられました。体験終了 後、参加者の方から「益々看護師になりたいという気持ちが強くなりました」と何より嬉し い言葉をいただきました。これを励みに今後もふれあい看護体験の受け入れをしていきた いと思います。医療・看護に興味をお持ちの方、次年度もご応募お待ちしております。

## 医療法人北斗会 高岡聡子先生の著書が紹介されました

宇都宮東病院 組織培養記念研究所 にて研究を行う高岡先生







高岡先生は平成27年に87歳でお亡くなりになるまでの29年間、宇都宮東病院組織培養記念研究所(現在は閉所)にて研究をお続けになりました。この度、5月に開催された第46回東京大学医科学研究所の創立記念シンポジウム、そして7月の第92回日本細胞培養学会にて、先生の遺稿集「私は細胞の母になった」をご紹介いただきました。この名誉ある機会を与えてくださいました日本細胞培養学会名誉会員 松村外志張様、東京大学医科学研究所副所長 古川洋一様及びご関係者の皆様には厚く御礼申し上げます。

高岡先生は、もともと医科学とは縁遠い世界で育った方ですが、東京大学医科学研究所の前身である東京大学伝染病研究所の組織培養室立ち上げの際、たまたまカンナが使えるということでアルバイトとして採用になりました。その後は持ち前の理解力と努力によって、研究に関わる知識や技術を身につけ、文部省癌特別研究勝田班として、勝田甫教授の右腕となり多大な貢献をされ、ついには博士の学位を与えられ研究者としての地位を獲得されました。

本書は、一人の女性として激動の時代を生きた高岡先生が遺した手記を、遺稿集としてまとめたものです。糖尿病センター1Fでは、高岡先生ゆかりのお品も展示されております。受付で閲覧できますので、ご興味のある方は、ぜひお手に取ってご覧ください。また、国会図書館(東京本館・関西館)、東京大学付属図書館医科学研究所図書室、栃木県立図書館、宇都宮市立中央図書館、東図書館、南図書館、上河内図書館、河内図書館では貸出もしております。ご購入を希望される方は、総務部(TEL.028-680-5246)杉山までご連絡ください。

#### 医療法人北斗会 北斗会2019夏祭りを開催!

「神様どうか雨を降らせないでください!!」てるてる坊主をつくり、数週間前からお天気レーダーとにらめっこして迎えた夏祭り。地域の皆様や関係者の皆様、ボランティアの皆様のご協力により、7月13日に無事開催することができました。

今年は600名を超える方々にご来場いただき、日光和楽踊りでは、お囃子の軽快な音色とともにたくさんの方々にご参加いただきました。

アンパンマン音頭、職員有志によるよさこいソーラン節なども披露し、注目の大抽選会では、抽選番号を呼ぶ声に会場が沸き、大いに盛り上がった時間となりました。

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致します。

協賛金、景品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は、「栃木県育英会」へ支援金として寄付させていただきました。



#### 医療法人北斗会 永年勤続表彰をおこないました



7月10日に永年勤続者表彰式を行いました。本年度は、勤続30年2名、勤続25年1名、勤続20年5名、勤続15年15名、勤続10年9名の合計32名が表彰されました。

皆さんの長年の功労に敬意を表し、藤沼理事長よりひとりひとりに表彰状が手渡されました。 今後ますますのご活躍を期待しております。

## 勤続30年を迎えて

#### 宇都宮東病院 診療技術部 部長 川島 利朗

早いもので私が当院に勤務し31年が経ちました。時は昭和から平成になったばかりのいわゆるバブル期真っ只中、私が所属していた放射線課は各検査の後にX線フィルムを現像してそれを外来や病棟の先生方に届けるのが常でした。いい検査をしても現像で失敗してしまったら全くの無駄になってしまい、フィルムが出来上がるまでがドキドキでした。今では画像サーバで管理する時代になり、日々変化していく医療現場は目を見張るばかりです。

当時の病院職員は50名ぐらいだったでしょうか?現在、北斗会は総勢600名を超える大所帯となり、すべての職員の顔がわかるという職場ではありませんが、私たち職員はいつも受診者様や入所者様の事を第一に考え、おもてなしの精神で接していくという進行方向は同じ向きであると思っています。

医療科学は進歩していきますが、最終的には人の力と優しさが大切だと感じています。先輩方には仕事に対する心構えを、若い後輩には新しい知識を教えてもらいながら、働き続ける事が出来たことに感謝しています。ありがとうございました。

#### 宇都宮シルバーホーム 事務課 課長 阿久津 葉子

令和という新たな時代を迎えたこの年に勤続30年を迎えることができました。思えば平成が始まった年に入職し、当時はバブル真っ只中で世の中がキラキラとしていて、新社会人となった自分を輝かしく迎え入れてもらえたようにも思えました。幼い頃から病院の窓口の仕事をしたいと思っていた自分の夢が叶った時でした。

それから時を経て、結婚・出産・育児というライフイベントにより生活が変化する中で、転勤や配置転換などにより仕事と家庭のバランスをとることができました。この法人が早い段階で職員のワークライフバランスに着目し、働きやすい職場づくりを進めていたおかげで、これまで仕事を続けることができたと感謝しています。

また、異動により宇都宮東病院医事課・健康推進事業部・高根沢シルバーホーム・宇都宮シルバーホームの4つの事業所を経験させていいただきましたが、それぞれの職場で新たな出会いがあり、職場の仲間のみならず患者様やご利用者様・ご家族様との関わりの中で、自己成長をさせていただいたなと感慨深いです。

これまでお世話になった方々に心から感謝申し上げますとともに、今後とも精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

#### ななつ星食堂 旬の食材 健康レシピ



## さつまいもの焼きコロッケ

ホクホクカ あま~い!

1人あたり

エネルギー:132Kcal 糖質:18.2g たんぱく質:2.9g 脂質:5.3g 塩分:0.62g

**材料 (1人分)** さつま芋30g/豚ひき肉(赤身)5g/玉ねぎ10g 塩こしょう少々 油3g パン粉5g 油1.5g ソース6g 付け合わせ(千切りキャベツ30g トマト20g)



- ① 玉ねぎはみじん切り、さつま芋は火を通してつぶしておく
- ② フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉を炒め、 塩こしょうをする
- ③ ①のさつま芋と②を合わせて小判状に成形する
- ④ ③にパン粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面焼く
- ⑤ 焼き色がついたら皿に盛り、ソースと付け合わせを乗せて完成!!

さつま芋の主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増しますが、米や小麦よりもカロリーが低く、揚げずに調理しているため摂取カロリーも抑えられます。

さつま芋には、でんぷんの他ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているため、美容にも効果があり、腸内環境も整えて体の内も外もきれいにしてくれます。便秘にお悩みの方にもおすすめの一品です。



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

## かんたんエクササイズ



食欲の秋というように、食べ物がとても美味しい季節になりました。 ついつい食べ過ぎてしまい、体重が増えた、脂肪がついてしまった方はいませんか。お尻に脂肪がついてしまうと、今まで着ることができていた服が入らない…なんてことも。

スポーツの秋、このエクササイズで美尻を目指しましょう。



仰向けになり、膝を90度に曲げます。



息を吐きながら、お尻を 持ち上げます。この姿勢を 10~30秒維持します。 10回繰り返しましょう。



両手を天井に向かって、 まっすぐ伸ばして行うと 強度アップ!

糖尿病・健診センター3F 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!】

## 高齢福祉部 あじさい祭りを開催しました!







高根沢シルバーホームでは、毎年恒例で行われてきた秋祭りに代わり、今年は「あじさい祭り」と題して6月15日に開催いたしました。梅雨の時期ということもあり当日は生憎の雨でしたが、施設内では焼きそば・フランクフルト・シフォンケーキ・恵友会ベーカリーいぶきさんの手作りパンなど美味しそうなものがたくさん並んだ模擬店や高根沢シルバーホーム恒例のバザーを行い、大いに盛り上がりました。

午後には童謡をうたう会「いつでもlalala」の皆様をお招きし、昔懐かしい童謡をたくさん歌っていただきました。ご利用者様も一緒に口ずさむ姿や、懐かしさのあまりに涙を流す姿も見られました。

お足元の悪い中足を運んでくださったご来客・ご家族の皆様、誠にありがとうございました。今後もご利用者の皆様に満足していただけるようなイベントを企画し盛り上げていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願いいたします。

## 医療法人北斗会 こども参観日を開催しました

8月3日、職員の子供を対象に「こども参観日」を開催しました。今年度は20名が参加し、病院や宇都宮シルバーホーム内を探検したり、職員の皆さんに仕事を教えてもらったり、どの子も真剣に興味深く話を聞いている姿がとても印象に残りました。

医療に携わる親の仕事を知る機会はそう多くありません。家庭とは違う立場、違う顔で働く親の姿を実際に見て、感じることで、親子間のコミュニケーションがより深いものになるのではないでしょうか。これもワークライフバランスを大切にしている当法人ならではの試みではないかと思っています。最後に藤沼理事長から「医学の進歩と君たちの未来」という話があり、親子ともども夏休みの良い思い出の1ページになりました。















#### 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 **2028-613-6233** (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

※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

【完全予約制】 **☎ 028-613-5505** (受付 平日14時~16時)

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~	•					

平日 15:00~19:00 十 · 日 · 祝日 13:00~19:00 面会時間

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】 ○120-626-535 (栃木県内からの発信のみ) **2** 028-683-5771

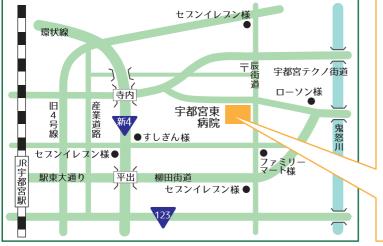
(予約受付 平日9時~16時、但し火曜と土曜は9時~12時のみ)

詳細はホームページを ご覧下さい。

宇都宮東病院

平出街道





至新四日 盽 糖尿病センター 健診センター P 交番 宇都宮東 病院本館 グループ ホーム宇都宮 新館 P 外来第2 四葉みみ はな・のど クリニック様 薬局様 宇都宮 駐車場 シルバーホーム 外来第3 辰 通所リハ 駐車場 街 このみ 保育園

●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 TEL.028-660-7803 ●曙訪問看護ステーション ●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

覧