



医療法人北斗会 広報誌

四っ葉の クローバー



表紙

ペット
職員の家族
佐藤ぐり君&ぐら君

医療法人北斗会

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019とちぎ参加！
北斗会の職人たち～保健指導課～
北斗会街かど芸術館
「彩り御膳」がリニューアル！
お正月太り解消エクササイズ
県地域福祉基金に寄付致しました

宇都宮東病院 糖尿病センター

世界糖尿病デー イベント開催！
糖尿病友の会 おはな&糖尿病教室

宇都宮東病院 健診センター

健康経営に取り組むJA全農とちぎ様をご紹介します

医療法人北斗会 理事長



新春のご挨拶



大腸がん

自分は大丈夫！

と思っていないませんか？



新春のご挨拶

理事長 藤沼澄夫



2020年を迎え、皆様にご挨拶を申し上げます。

今年は2025年の課題に向け、本格的に取り組みを強化していく一年となります。日本は「超少子高齢・人口減少社会」に突入します。あと5年で、75歳以上の後期高齢者の人口は、約2200万人まで膨れ上がり、実に全人口の「5人に1人が後期高齢者」というこれまでどの国も経験したことのない超高齢化社会を迎えます。

医療や介護を必要とする人が急増する一方、若い働き手の人口は減少しています。後期高齢者の生活を支えるには、医療と介護の両方が不可欠です。疾病構造も慢性疾患中心型となり、高齢者を中心に要介護者の大幅な増加が予想されます。

つまり、人生100年時代と言われる現代、いかに健康で幸せな一生を送るためにはどうすれば良いのかということです。

北斗会では、国の将来ビジョンを視野に入れ、地域の医療関係者の皆様やボランティアの皆様と相互協力のもと、患者様の健康を長期にわたり支えていく体制構築を内外共に進めて参ります。

昨年は、CTの新機種の入替えによって、検査時間の短縮、画像鮮明化による診断能力の向上、ドック・健診業務でのサービス並びに病院受診の患者様への迅速な対応が可能となりました。

また、次世代を担う医療人の育成を見据えたふれあい看護体験、こども参観日などの体験研修の実施、地域の方々とのふれあいを目的とした夏祭りでは94名のボランティアの方にご参加いただき、御来場者は600名を超え、大盛況のうちに終えることができました。これもひとえに患者様、ご利用者様、地域の皆様、そして北斗会673名の職員、そのご家族様の支えがあつての事と深く感謝致しております。

医療と介護の基本は人です。北斗会が地域のなかで患者様、ご利用者様の為に、何ができるかということです。

今年も新しい人財を常に受け入れ、教育にも力を入れて参ります。法人内の人事交流も図り、垣根のない他職種連携の風土づくりを目指し、様々なプロジェクトに取り組んで参りたいと思います。

7月には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。国を挙げての一大イベントです。共に日本を応援しましょう。

最後になりましたが、新しい一年が皆様方にとって充実したよき年でありますことを祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。



大腸がん 自分は大丈夫! と思いませんか?

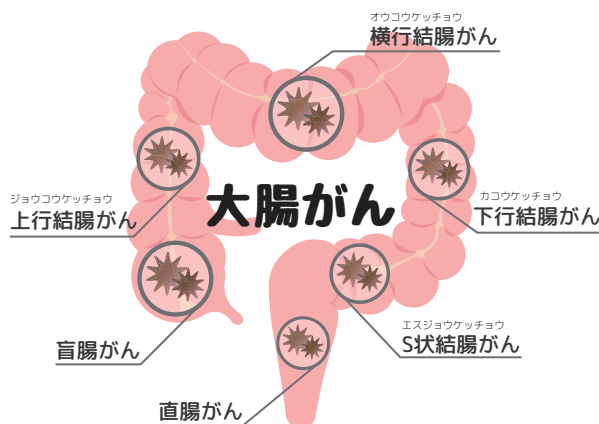


宇都宮東病院 健診センター長
医師 藤沼 澄夫

大腸がんの死亡率は第2位

大腸がんの発生率は増加傾向にあり、がんによる死亡数でも胃がんを抜いて第2位になりました。男性はおよそ11人にひとり、女性はおおよそ14人にひとりが、一生のうちに大腸がんと診断されます。女性においてはがんによる死亡数の第1位です。男性では26,818人、女性は22,881人の方が大腸がんで亡くなっています。(2015年)

大腸がんの原因としては**生活習慣に関わる運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒**などが挙げられています。この20年で大腸がんによる死亡数は1.5倍に拡大していて、生活習慣の欧米化(高脂肪・低繊維食)が関与していると考えられています。



年に一度の検査で予防しよう!

大腸がんの検診方法としては便潜血検査があります。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便潜血検査では便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。便を提出し、便潜血検査を受けるだけで、**大腸がんの死亡率は60~80%下がる**とされていますので、年一回検診を受けることが大切です。ただし、大きながんでもいつも出血しているわけではないため、見逃しが起こることや、別の原因で出血している場合など、大腸がんではないのに疑わしいと判定されることもあります。

もしかして、「痔」だと思いませんか?

便潜血検査を受けた人では、大腸がんによる死亡率が大幅に減ることが報告されていますので、毎年検診を受けて健康状態を見ることが大切です。「便潜血検査で陽性=大腸がん」と診断されるわけではなく、精密検査を受けるよう指示が出されます。また、痔でも必ずしも陽性になるわけではありません。もし陽性となった場合でも、「痔だから陽性になった」とは思い込まずに、必ず精密検査を受けてください。



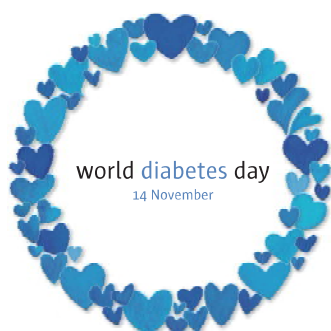
内視鏡に抵抗がある方はCT検査も

大腸内視鏡検査では、肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳細に調べます。**検査は20分程度**で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。ポリープ等の病変が見つければ、悪性が良性かどうかを調べるために病変の一部を採取して、悪性度を調べることもあります。

最近ではCT検査で大腸を調べる方法が一部の施設で始まっており、当院でも可能な検査です。病変の切除や細胞の検査はできませんが、大腸全体をおおまかにみるには便利です。大腸がんは、**早期であれば90%以上が完治**します。要精密検査となった場合には、必ず検査をお受けください。



11月14日 世界糖尿病デー



世界中が団結して糖尿病に立ち向かう日「世界糖尿病デー」ご自身とご家族様の健康について考える日になってほしいという願いのもと、当院も毎年このイベントを開催しています。

今回は大須賀院長の講演に加え、宇都宮シルバーホーム施設長萩原医師の「サルコペニアとフレイル」についての講演がありました。骨密度測定やロコモ度チェックの体験型コーナー、相談コーナーやカフェコーナーは診療の時とは一味違って、参加された皆様と医療スタッフとの楽しいコミュニケーションの場になりました。

糖尿病治療には、①食事療法②運動療法③薬物療法の3本柱に加え、仲間と医療スタッフとのチームワークが不可欠です。

これからも、チーム一丸となってより良い糖尿病治療に取り組んで参ります。

医療法人北斗会 北斗会の職人たち～保健指導課～

私たち保健指導課は、保健師8名、管理栄養士5名、事務職1名で活動しています。主な業務は「特定保健指導」です。メタボリックシンドローム(メタボ)あるいはその状態に近い方たちを対象に日々支援にあたっています。

メタボとは、内臓脂肪型肥満が原因で高血圧や脂質異常、高血糖となっている状態で、放置すると将来心臓病や脳卒中などの生活習慣病へ移行する可能性が高まります。また、内臓脂肪の蓄積が、がんのリスクを上昇させる原因にもなると言われています。そのような状態を予防、あるいは将来の発症リスクを下げるべく、科学的根拠に基づき、対象者様一人ひとりの生活や身体状況に合わせて、生活習慣が改善できるようサポートさせていただいています。



その他にも、喫煙などを題材とした健康講話や健診の事後指導など、企業様の健康経営に繋げる活動も行っています。
皆様の健康維持・増進をお手伝いさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



病院の待合室や健診センター2階の廊下を歩くと、そこに四季折々の柔らかな絵が飾られています。この絵は雀宮在住の大金佳子さんより「ご来院される皆様の心の癒しになってくれれば…」と新しい作品ができる度にお貸しいただいております。

大金さんは雀宮生涯学習センターの絵画サークルの会長を務め、具象画を中心に制作されています。旅先での風景や、庭の花、人物などを得意とし宇都宮市民芸術祭、地域の文化祭などに出品され入賞しております。私たち職員も大金さんの作品で心を癒されております。今後のご活躍をご祈念いたします。

宇都宮東病院
健診センター

健康経営に取り組むJA全農とちぎ様をご紹介します

当院では、企業様の健康経営のお手伝いをしております。

従業員の「健康」が企業の元気の源

「従業員が生きいきと働けるように。」JA全農とちぎ様では、人材を人財ととらえ、健康でいつまでも働けるように健康経営に取り組んでいらっしゃいます。

私たち宇都宮東病院では、そんなJA全農とちぎ様の健康経営を「保健指導」と「運動」の面からお手伝いしています。今回は、その取り組みをご紹介します。

保健指導+運動で生活習慣改善を目指す！

JA全農とちぎ様では、希望者の方10名に6ヵ月の生活習慣改善に挑戦していただきました。日常の食事や喫煙、運動などの生活習慣を、正しい知識のもと改善に取り組めるよう、当院保健師・管理栄養士と健康運動指導士が情報を共有し、一人ひとりの身体の状態に合わせてアドバイスをしました。



10名の6か月間の取り組み！体重平均-3kg

ご本人様の努力や、JA全農とちぎ様のバックアップの甲斐があり、結果はなんと、10名の体重が平均で-3kg!それだけでなく、腹囲や血液データにおいても大きな改善が見られ、より健康な状態に近づきました。



保健師・管理栄養士が生活習慣を

取り組み期間中、カウンセラー的存在として、アドバイスするだけでなく、悩みを傾聴し、共感し、時には励ましながらサポートします。

私たちが従業員様の
生活習慣改善を
しっかりサポートします！



健康運動指導士が運動面を

ご本人様が目指す理想の自分に近づけるよう、運動プランを作り、体組成を定期的に測定し、サポートします。

お問い合わせは TEL.080-8735-9197 担当／柴田

新登場！冬にぴったり鍋でご提供する、選べる「彩り御膳」

～人間ドック後のささやかなおもてなし～

彩る温かいお鍋



お魚料理は鮭を使用した酒粕みそ鍋、お肉料理は牛肉を使用したすき焼きの2種類をご用意しております。お好きな料理をお召し上がりください。

季節の野菜をたっぷり使用



白菜やごぼうなど、冬野菜をたくさん使用しています。野菜の自然な甘みをお楽しみください。



一般の方もぜひご利用ください！

ご家族のお祝いに。友人・知人の記念日に。

人間ドックのお客様だけではなく、すべてのお客様にご利用いただき、ご満足いただけるようご用意させていただいております。是非、ご賞味ください。（彩り御膳をご希望の場合は事前にご予約が必要となります）



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



昨年9月14日～15日の2日間、壬生町総合公園陸上競技場にて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019とちぎ」が開催され、がん検診等で早期発見に貢献する医療機関チームとして、職員や家族を含め総勢101名が参加しました。

24時間歩き続けるリレーウォークの他、がんへの啓発コーナーやステージイベント、模擬店などが設けられ、盛大に行われました。

2日目は晴天にも恵まれ、澄み渡る青空の下、最後までチームフラッグを手に歩き続け、北斗会の北斗七星にちなんだ7万歩も無事に達成することができました。リレー・フォー・ライフ実行委員会の皆様や関係各所の皆様、参加協力いただいた職員とご家族の皆様、ありがとうございました。



感謝状をいただきました！

※「リレー・フォー・ライフ」とは…

がん患者や経験者とそのご家族らを24時間歩いて支援するチャリティイベントです。1985年に米国で始まり、2006年から日本各地でもスタートし、栃木県での開催は今年で8回目になりました。

知事より感謝状をいただきました

栃木県庁で県知事と懇談



昨年9月4日、栃木県庁にて「人間ドックふるさとサポートコース」の収益の一部(40万円)を県地域福祉基金へ寄付致しました。

北斗会では地域社会貢献の一環として継続して市町村やNPO法人等へ寄付を行っており、今回で7回目となりました。県地域福祉基金への寄付は初めてであり、「健康長寿とちぎづくり」県民運動の推進やがん対策へ活用していただけたとのことでした。

これからも地域の医療、福祉、介護に貢献できるよう活動を継続して参ります。

宇都宮東病院
糖尿病センター

糖尿病友の会

おはな&糖尿病教室

日 時		テーマ
1/20(月)	10:00~10:15	3分でできる!肩こり体操
1/25(土)	12:00~13:30	お料理教室
2/7(金)	10:00~11:00	糖尿病と合併症 尾崎一史医師
2/19(水)	10:00~10:30	大血管疾患とフットケア
2/25(火)	10:00~10:15	3分でできる!腰痛体操
2/29(土)	14:00~15:30	薬と糖尿病 Part.2
3/11(水)	10:00~10:30	自分の検査値を知ろう①
3/25(水)	10:00~10:15	3分でできる!膝痛体操
3/25(水)	10:30~11:00	自分の検査値を知ろう②

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

お申し込み：糖尿病センター外来受付

※都合により予定を変更する場合があります。
詳細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。

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

お正月太り解消エクササイズ

お正月は、ついつい食事量が増えて、運動量が減りやすい時期ですね。運動量が減ってしまう原因の一つに、「寒さ」があります。でもご安心を♪今回は屋内でもできる『太もも』と『お腹』を引き締めるエクササイズをご紹介します!



◆大股スクワット

足を左右に大きく開きます。椅子に座るようにしゃがむ、立ち上がるをゆっくり繰り返しましょう。回数の目安は10回です。



◆体幹エクササイズ

両手を天井に向かって伸ばします。体を前傾させ、片足を後方に伸ばします。この姿勢を10秒間、維持しましょう。

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

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】

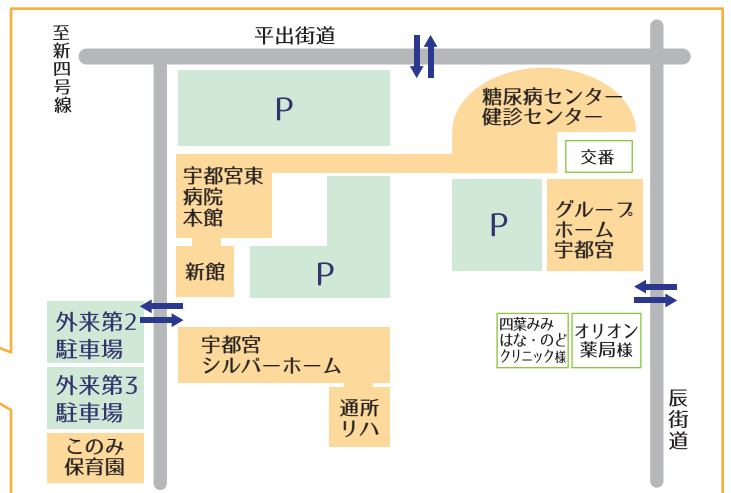
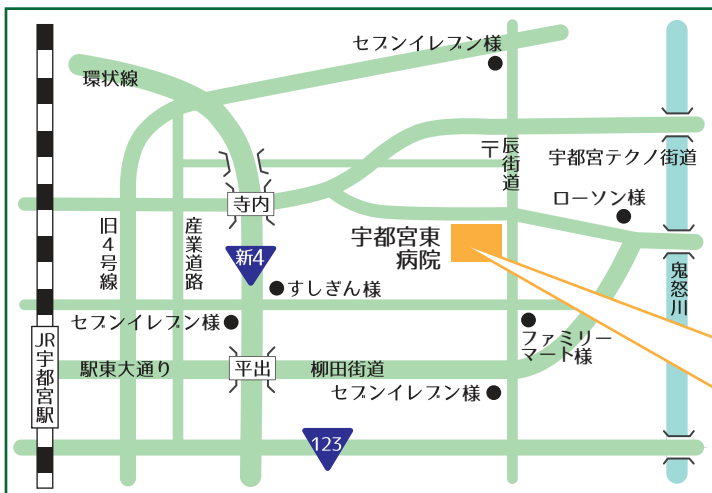
☎0120-626-535（栃木県内からの発信のみ）

☎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

