



医療法人北斗会 広報誌

四葉の クローバー

No.50
令和2年4月1日発行



小原もなかくん
1歳 オス♂

医療法人北斗会
大腸3DCTってどんな検査？
ランチメニューリニューアル！！
奨学金制度のご案内
北斗会の職人たち

高齢福祉部
新しいトレーニングマシンを導入！

このみ保育園
卒園式を行いました

より正しく病気を知しましょう
★
ドクターの
健康塾

糖尿病における
高脂血症の治療意義



宇都宮東病院
四つ葉健康大学

開校





糖尿病における 高脂血症の治療意義



宇都宮東病院 院長 大須賀 淳一

高脂血症とは、血液中の脂質、とりわけコレステロールや中性脂肪(トリグリセリド；TG)が増えた状態のことです。高脂血症はほとんどの場合、痛みなどの自覚症状を伴わず、検査をしない限りその存在は気づかれません。高脂血症は、動脈硬化を引き起こす危険因子の一つです。心臓あるいは脳の動脈で動脈硬化が進んだ場合、心筋梗塞や脳血栓(脳梗塞)を引き起こし重篤な結果を招くこととなります。このような観点から、高脂血症は高血圧と同様にサイレント・キラー(沈黙の殺人者)と呼ばれます。HDL-コレステロール(HDL-C)低値も動脈硬化の危険因子であることから脂質異常症という言葉で包括されることもあります。

高脂血症を怖い病気だと思う人は他の生活習慣病に比べて少ないという報告があります。また、「平成29年国民健康・栄養調査」で、空腹時の血液中の総コレステロール値240 mg/dL以上の割合は、男性で12.4%、女性で19.8%であり、約2,051万人が該当することが示されています。高脂血症に注目する必要があります。

糖尿病も動脈硬化の危険因子であり、糖尿病があると冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)の発症が2～6倍に増加します。また、糖尿病に冠動脈疾患を併せ持つと、その後の経過が悪いことが知られています。本邦で行われた研究(JDCS)では、糖尿病における冠動脈疾患の危険因子の代表格はLDL-コレステロール(LDL-C)とTGでした。糖尿病の方のLDL-Cをお薬で低下させると、冠動脈疾患や脳梗塞の発症が少なくなることが示されています。このような背景から糖尿病がある人は高リスクとされ、図1に示すような管理目標値が推奨されています。

図1. リスク区分別脂質管理目標値(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より)

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値(mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120	<150		
二次予防 生活習慣の是正と共に薬物治療を考慮する	冠動脈疾患の既往	<100 (<70)*	<130 (<100)*		

* 家族性高コレステロール血症、急性冠症候群の時に考慮する。糖尿病でも他の高リスク病態(非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患、慢性腎臓病、メタボリックシンドローム、主要危険因子の重複、喫煙)を合併するときはこれに準ずる。

- 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、低リスクにおいてもLDL-Cが180mg/dL以上の場合は薬物療法を考慮するとともに、家族性高コレステロール血症の可能性を念頭においておくこと。
- まずLDL-Cの管理目標値を達成し、その後non-HDLの達成を目指す。
- これらの値はあくまでも到達努力目標値であり、一次予防(低・中リスク)においてはLDL-C低下率20～30%、二次予防においてはLDL-C低下率50%以上も目標値となり得る。
- 高齢者(75歳以上)については、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版の第7章を参照。

まずは血液検査で、朝空腹の状態です血清脂質値を確認しましょう。そして、もし血清脂質が高いと言われた場合には、禁煙、食生活の是正、身体活動の増加、適正体重の維持と内臓脂肪の減少を図ります。過剰なエネルギー摂取は肥満の原因となるので、適正なエネルギー摂取を心がけましょう。また、油脂は動物由来のもの(肉類や乳製品)が多くならないように注意し、魚や植物由来のものを摂るようにしましょう。コレステロールの摂取量にも気を付け、食物繊維を積極的に摂りましょう(図2)。また、有酸素運動を行うことにより、血清脂質値の改善、血圧、血糖の低下が見込まれます。

図2動脈硬化性疾患予防のための食事指導(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より)

総エネルギー摂取量 (kcal)

||

あなたの
標準体重 (kg)

身長×身長×22
(m) (m)

×

身体活動量
(kcal)

軽い労作 25~30
普通の労作 30~35
重い労作 35~

- 脂質エネルギー比率を20~25%、飽和脂肪酸エネルギー比率を4.5%以上7%未満、コレステロール摂取量を200mg/日未満に抑える
- n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす
- 工業由来のトランス脂肪酸の摂取を控える
- 炭水化物エネルギー比を50~60%とし、食物繊維の摂取を増やす
- 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする
- アルコールの摂取を25g/日以下に抑える

こうした生活習慣を3~6ヶ月行っても、血清脂質値の改善が見られなければお薬による治療が必要になるでしょう。既に、冠動脈疾患をお持ちの方は生活習慣の見直しと同時に、お薬による積極的な治療をお奨めいたします。お薬は、冠動脈疾患や脳硬塞といった動脈硬化による病気の発症や再発を予防するために使われるものです。長期にわたって服用する必要があります。従って、あなたの病気のことをよく知っている主治医に相談して、あなたに合ったお薬を選んでもらうことが大切です。そして、血清脂質が十分に目標値まで低下していること、安全性に問題ないことを確認するために、定期通院を欠かさないことを忘れないでください。



医療法人北斗会 北斗会の職人たち ~地域連携室~

**「どうしたらいいかわからなかったから、助かったよ。」
この言葉が最高にうれしいんです。**



患者様はもちろん、ご家族様や社会的支援が必要な方など、地域の皆様に医療・介護サービスの支援活動をする地域連携室。社会福祉士2名、介護支援専門員2名のチームで活動しています。

治療目的の一般病棟、長期療養目的の介護療養型医療施設、短期入院レスパイトなどの入院相談、他病院からの転院相談や介護施設からの外来対応、他病院へのご紹介や介護施設のご案内などを行っています。

患者様が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく過ごせるよう地域の医療機関・介護施設と連携しながら、最適なサービスの提供につなげていきたいと考えております。

●地域連携室直通 TEL.028-680-5110 受付 平日9:00~17:00 土曜9:00~12:00

宇都宮東病院 四つ葉健康大学 健康なうちに通う病院

四つ葉健康大学はともに学び、ともにがんばる、介護予防講座です。

生活習慣も、よい食事も、よい運動も、すべては正しい知識の基に行うことが大切です。当院の医師・保健師・管理栄養士・作業療法士・健康運動指導士が講師となり、地域の皆様が、日々健康に過ごしていただけるよう、「支援」する四つ葉健康大学。

【お知らせ】



4月より開催予定の四つ葉健康大学ですが、
新型コロナウイルス感染症防止対策のため、延期となりました。
開催日につきましては決まり次第、
ホームページや院内掲示にてお知らせいたします。
お問合せ（受付9：00～17：00）☎028-660-1655担当/山口

開催日	テーマ	指導者	開催日	テーマ	指導者
未定	正しいラジオ体操を覚えよう マシントレーニング実践	健康運動指導士	未定	自宅のできる筋トレ・ストレッチ① マシントレーニング実践	健康運動指導士
	ランチョンセミナー 伸ばそう！健康寿命	医師		健康食ランチ	
未定	体組成測定 マシントレーニング実践	健康運動指導士	未定	腰痛・膝痛予防エクササイズ マシントレーニング実践	健康運動指導士
	ランチョンセミナー 脳も元気であるヒント	作業療法士		ランチョンセミナー 体重をコントロールするために	管理栄養士
未定	体力測定・ロコモチェック マシントレーニング実践	健康運動指導士	未定	エンジョイ！リズム体操♪	健康運動指導士
	健康食ランチ			健康食ランチ	
未定	転倒予防、健脚エクササイズ マシントレーニング実践	健康運動指導士	未定	自宅のできる筋トレ・ストレッチ② マシントレーニング実践	健康運動指導士
	ランチョンセミナー 健康は「お口」から	保健師		ランチョンセミナー 血圧が高いと言われたら・・・	管理栄養士

全8回のカリキュラムに参加し、
健康的な生活が送れる知識を
身につけましょう！



自分に合った
運動方法の実践



ランチをしながら
健康講話



専門スタッフが
健康を支援します

募集要項

- 時間 11：00～11：45・12：00～12：30（10：40より入室可能）
- 入学資格／自立した身体活動が可能な方、医師から運動を禁止されていない方
- 参加費／12,000円（税別） ※全8回分の料金。※ランチ料込。

場所

宇都宮東病院 糖尿病・健診センター内（宇都宮市平出町368-8）

大腸の検査といえば皆さんはどんな検査を思い浮かべますか？職場の健診や人間ドックなどで、便潜血検査を受けたことがある方は多いと思います。この検査で陽性の方は、精密検査を受けていただくことになります。

精密検査というと大腸内視鏡検査が一般的ですが、近年X線CTを使って行う大腸3DCT検査がメディアでも紹介されるようになりました。栃木県内ではまだ検査が出来る施設は少ないですが、当院でも検査を受けて頂くことが出来ます。大腸3DCT検査の内容が良くわからない方も多いと思いますので、ご説明したいと思います。

- 1 朝昼夜は検査食を食べます
- 2 1回分32mlのバリウム製剤



- 3 えんぴつくらいの細いチューブ



- 4 大腸に空気を注入します



- 5 最初は仰向けでの撮影



- 6 次にうつ伏せでの撮影



検査前日

朝から検査専用の食事①とバリウムの混じった薬②を朝昼晩の3食摂っていただきます。夜には下剤を服用し大腸の中をきれいにします。

検査当日

禁食のまま来院して頂き、検査着に着替えます。検査着の下にはお尻のところに穴の開いた検査用パンツをはきます。CTの台の上に横になり、肛門から炭酸ガスを注入するための細いチューブ③を挿入します。

④大腸のふくらみの状態を確認しながら約2000mlの炭酸ガスを注入します。大腸が膨らんでいきますが痛みはほとんどありません。

注入後、仰向け⑤の状態とうつ伏せ⑥の状態を撮影します。撮影後、注入した炭酸ガスは腸から吸収されますのでおなかの張りは直ぐに取れてきます。検査時間は炭酸ガスの注入から撮影まで約10分で終わります。

大腸3DCT検査は内視鏡のような組織の検査は出来ません。前処置の状態にもよりますが右記のような治療対象の隆起性病変(平坦型を除く)を見つけることができます。



大腸ポリープのCT写真

内視鏡検査に抵抗がある方は苦痛がなく簡単に受けることができる、大腸3DCT検査を受けてみてはいかがでしょうか？



※女性の方には女性技師が担当させていただきます。



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、もしくは高校生で来春学校に入学される方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問合せ下さい。

※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

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。



将来、私たちと一緒に働きましょう！

詳しくは人事課 TEL.028-660-0825にお問合せください。

このみ保育園 卒園式を行いました

3月12日。穏やかな快晴のもと、令和初のこのみ保育園第4期生卒園式が行われました。今回は新型コロナウイルス感染防止策として、卒園児と職員のみでの“小さな卒園式”となりましたが、園児たちはいつもどおりの元気な笑顔で式に臨むことができました。



先生から名前を呼ばれ元気に「はい!」と答える子や、恥ずかしそうに園長先生から卒園証書を受け取る子など様々。その一人ひとりの成長の跡がまぶしく、入園時にママと離れられずにいた赤ちゃんだった頃からの大きな変化を、職員一同、深く心に刻みました。

毎日練習してきた卒園の歌「こころのねっこ」をぱんだ組(2歳児)さん全員が大きな声で歌う頃には、その堂々とした頼もしい姿に、先生たちの目は涙でいっぱいでした。

このような感動的な卒園式に臨席できなかった保護者の皆様には、卒園式当日の動画や普段の保育園生活のライドショーをまとめたDVDをお渡しし、ご家族皆様でお子さんの成長を記憶にとどめていただくことにしました。これからも、周囲のたくさんの愛情の中で、心も体も元気にのびのびと育てていってほしいと願うばかりです。

お知らせ

昨年10月、このみ保育園園長に宇都宮東病院の松本副院長が着任しました。看護師30数年のキャリアを持ち、どんぐり病児保育室の責任者も担っております。保育園と病児保育室の連携をこれまで以上にスムーズに行えるよう職務に邁進いたします。今後ともよろしくお願い致します。



松本園長



2019年11月より、ななつ星食堂のランチメニューをリニューアルいたしました。



1 1日限定 5食!健康食ランチ

ドリンク・デザート付き ¥1100円+税



健康食は満足度の高いランチを提供できるよう3種類から1種類に限定し、メニューの構成にこだわりました。定食に限らずプレートやお弁当など、管理栄養士監修のメニューを週替わりで提供しています。



2 人気メニューが毎日食べられる!

通常メニューは、定食ランチ・麺ランチ・丼ぶりランチ・カレーランチの4種類をご用意しました。それぞれ週替わりで内容が変わるので飽きずに楽しめます。麺ランチはラーメン・うどん・そばの3種類からお選びいただけます。ぜひ、みなさん食べに来てくださいね!



お食事単品 ¥800円+税
 ドリンクセット ¥1000円+税
 ドリンク・デザートセット ¥1100円+税



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

新しいトレーニングマシンを導入しました



宇都宮シルバーホーム通所リハビリテーション



宇都宮シルバーホーム通所リハビリテーションでは、マシンを使用した筋力トレーニングを以前から行っていましたが、この度新たに2機種が増設されました。こちらのマシンはお体の不自由な方やご高齢の方にも使いやすいもので、通所リハビリテーションのご利用者様が使用し筋トレに励まれています。

半日コース

入浴・食事なし

体験利用OK

事前見学OK

従来の1日コースに加え、昨年4月より半日のコースを開設し、ご利用者の生活スタイルに合わせてご利用いただけるようになりました。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ専門職をはじめ、医師、看護師、介護士、相談員、管理栄養士等が皆さまの健康や生活をご支援致します。体験利用やご見学も承っております。お気軽にお問い合わせください。【お問い合わせ先】TEL.028-660-8001

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～				●		
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】

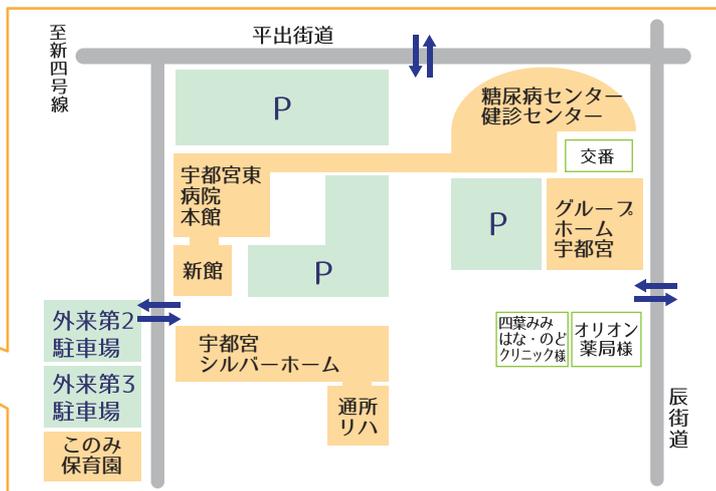
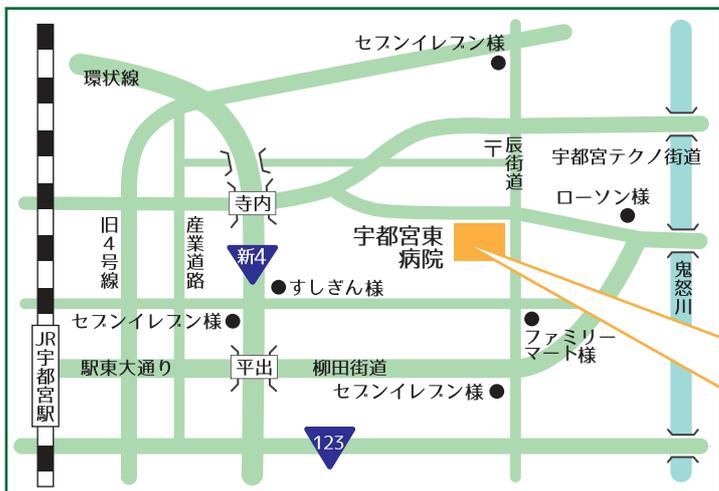
☎0120-626-535 (栃木県内からの発信のみ)

☎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

