



四っ葉の クローバー

No. 52
令和2年10月1日発行

医療法人北斗会

永年勤続表彰をおこないました
はじめまして!ドクター紹介
かんたんエクササイズ
我が家のかわいい家族たち

宇都宮東病院

新型コロナウイルス感染対策
「健康経営」をチームサポート!

ななつ星食堂

旬のレシピ紹介
～ポークソテー きのことソース～

宇都宮シルバーホーム

毎年恒例 シルバーホーム夏祭りを開催

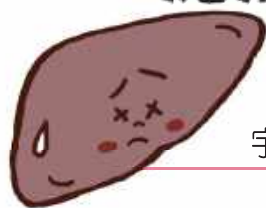


皆さまから寄贈いただきました



沈黙の臓器 肝臓

その2: 脂肪肝



沈黙の臓器 肝臓

その2：脂肪肝

宇都宮東病院 健診センター 副センター長

宇賀神 卓広



肝臓は、アルコールなどの有害な物質を無害化して体外へ排泄する解毒と、食事で摂取した栄養素を蓄え必要な時に放出する代謝などの働きをしています。しかし、大量に飲酒すると、肝臓はアルコールの解毒でてんでこ舞いの状況になり、食事で摂取した栄養素はとりあえず中性脂肪として蓄えられ、アルコール性脂肪肝になります。お酒を飲まなくても過食や運動不足で肥満になると、内臓脂肪からサイトカインという物質が出てインスリン抵抗性になり、肝臓に効率よく脂肪が蓄積され、非アルコール性脂肪肝になります。

「脂肪肝はたいしたことはない」「病気と言うほどのものではない」と甘く見る方もいるかもしれませんが、放置しておくとう肝臓に炎症が起きて、肝硬変や肝がんになることもあります。実際、脂肪肝は肝がんの原因の15～20%を占め、増加傾向にあります。また、脂肪肝があると動脈硬化も進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などになりやすく、決してあなどることはできません。

検査ですが、血液検査ではAST、ALT、 γ -GTP、血小板、コリンエステラーゼなどを調べます。ALTとASTが上がっていれば、肝臓に炎症が起きていると考えられます。また、肝臓の障害で血小板やコリンエステラーゼが低下しているならば、肝臓の働きも低下している、すなわち肝臓がかなり傷んでいることが予想されます。画像検査では、腹部エコーが体への負担が少なくまず行われる検査です。肝臓が白っぽく写れば脂肪がたまっていることが予想され、さらに進行して肝硬変や肝がんになっていないかも調べることができます。

治療の基本は食事と運動であり、根気よく取り組むことが大切です。食事は、1日3食バランスのとれた適量とし、間食やお酒は控えます。アルコールは、肝臓に解毒という負担をかけるだけでなく、それ自体が高カロリーです。依存性もあり要注意です。食事は揚げ物を控えめに、食物繊維は十分に摂取して下さい。よく噛んでゆっくり食べることが大切です。食べる順番も野菜から先に、次に肉や魚などを食べてからご飯やパンを食べるようにすると血糖の上がり方が緩やかになり、脂肪が付きにくいのです。



次に運動です。運動により内臓脂肪は減少、インスリン抵抗性が弱まり脂肪肝は改善します。食事だけで減量しようとする、脂肪のみならず筋肉の量も減ってしまう可能性があります。運動の習慣をつけましょう。

アルコール性脂肪肝の治療は飲酒量を減らすことです。お酒には依存性があるので、ご家族の適切な助言も有効です。それでも節酒が難しい場合には、禁酒が必要です。断酒会を利用したり、精神科でカウンセリングを受けたり、お酒を飲みたくない状態にするお薬を使ったりします。

沈黙の臓器「肝臓」をいたわり、健やかな毎日を過ごしましょう。



感染症の予防対策を

徹底していますので
安心してご利用いただけます



スタッフ全員、毎朝の体温
測定と体調の確認を
行っています。



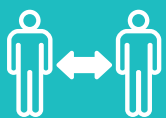
スタッフ全員、マスクを
着用しています。



健診センター内の設備品等
(検査機器・ドアノブ・イス・ロッカー・
ロッカーキー・受診票ファイル etc) の
消毒を徹底しています。



各階のエレベーターホールに、
手指アルコール消毒を
設置しています。



エレベーター内も、
ソーシャルディスタンスの
ご案内を表記しています。



人間ドック・健康診断の
受付窓口には、シールドを
設置しています。

今注目!

「健康経営」をチームサポート!



健康経営
とは

従業員の皆様

病気のない

前向きな

やりがいある

身体 + 精神 + 仕事

本来の力
100%の

パフォーマンス



企業

○生産性UP
○業績UP
○評価UP

従業員一人ひとりがいきいきと働き、欠勤や離職が減ることは、持続的な成長につなぐとの考えから、健康管理に積極的に取り組む“健康経営”が注目されています。従業員が身体も心も健康であれば100%の力を発揮でき、その結果として、生産性や業績も上がる。従業員を大切にする企業として、社会的な信用や評価も上がります。

専門スタッフが連携し、従業員の健康維持・増進を応援します! (サービスの一例)

面談



産業医

メンタルケア・復職支援



臨床心理士・公認心理師

実技指導



健康運動指導士

講話・講習



保健師・管理栄養士

健康経営をお手伝いしております。

ご要望・お問合せ
けんこう事業課

TEL.028-660-2885



7月6日に永年勤続者表彰式を行いました。

本年度は、勤続30年表彰者4名、勤続25年表彰者5名、勤続20年表彰者2名、勤続15年表彰者6名、勤続10年表彰者16名の合計33名が表彰されました。

藤沼理事長はダーウィンの進化論を引用し、「強いだけの者、頭の良いだけの者は生き残れない。常に時代の中で変化し、適応していく者だけが生き

残れる。北斗会も常に進化し続けていかなければならないと思っております。皆さんの今後のますますのご活躍を期待しております。」と奨励されました。

代表者挨拶 勤続30年を迎えて

宇都宮シルバーホーム 事務長 渡辺 正志

この度、勤続30年の永年勤続表彰をいただきましてありがとうございます。振り返ると、他業種より医療・福祉の世界に飛び込み、戸惑いながらも30年という長い年月を積み重ね働くことができたのは、ひとえに法人が培ってきた社風と職場の先輩方や同僚に恵まれ、ご指導とご助力をいただいた賜物だと思います。

当初は事務部門に配属となり、経理・総務の仕事を学び、高根沢シルバーホームの開設とともに異動。その後、高齢福祉部の他の事業所でもさまざまな経験をさせていただきました。

表彰に値するような功績は思い浮かびませんが、ただ与えられた仕事をひとつひとつ精一杯やり遂げることを心がけ、微力ながら持ち合わせていた力を発揮できたことで、今日までこられたように思います。

この日をまた新たな出発点として、これからも職場の輪を大切にし、感謝を忘れず、より一層の努力を続けてまいりたいと思います。





ありがとうございました



現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、日本でも様々なものが不足している中、複数の個人、企業、団体の皆様からマスク、フェイスシールド、プラスチックガウン、生花、食品、飲料などをご寄贈いただきました。

このような温かいご支援をいただき、医師、看護師をはじめ職員一同、心より感謝申し上げますとともに、ご寄贈いただきました物資につきましては大切に使用させていただき、これからも全職員が一丸となって安心・安全な医療を提供できるよう徹底してまいります。

医療法人北斗会 理事長 藤沼 澄夫
職員一同



材料一人分

エネルギー：110Kcal たんぱく質：14.0g
糖質：3.6g 脂質：4.6g 塩分：0.69g
● 豚ももスライス60g ● おろしにんにく2g
● まいたけ20g ● エリンギ20g ● 有塩バター1g
● 乾燥パセリ少々
● A（食塩0.3g／ブラックペッパー少々）
● B（レモン汁3g／白ワイン3g／食塩0.2g／水15g／
減塩チキンコンソメ0.3g）

- 【作り方】
- ① 豚肉にAで下味をつけ、グリルで焼く
 - ② まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る
 - ③ フライパンにバター・おろしにんにく・②を入れ、炒める
 - ④ Bで味付けし、お皿に盛った豚肉にかけてパセリを散らして完成

「味覚の秋」がやってきました。秋が旬のきのこには食物繊維が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。また、βグルカンという成分が豊富に含まれており、免疫を高めたり、抗がん作用があるとされています。豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1を豊富に含みます。腸はウイルスや細菌などの病原体の侵入をストップさせる役割もあるため、腸内環境を整え、免疫を高めるきのこは流行するウイルス対策にもおすすめの食材となっています。



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



宇都宮東病院 医師 小林 幹雄

今年6月より宇都宮東病院の常勤医となりました小林幹雄と申します。神奈川県横浜市出身です。

獨協医科大学卒業後、内科研修医として大学に残り大学院卒業後は大学派遣医として主に栃木県内の病院で地域医療に従事していただきました。6年前より毎週水曜日午前の外来診療をさせていただいたご縁もあり入職させていただきました。主に循環器疾患を中心に内科全般の診療を行っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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、食べ物が美味しくて食べ過ぎてはいませんか？気がついたら顔がふっくらして、二重あごに…なんてことも。

二重あごになってしまうのは、食べ過ぎの他にも、むくみやたるみ、姿勢の悪さが原因です。姿勢の悪さを正すことも大切ですが、顔の筋肉を動かして二重あごを撃退しましょう！



1 背筋を伸ばして、首の付け根に手を添えます。上を向き、顎を天井に突き出しましょう。回数の目安は10回です。



2 今度は、斜め右上を向き、顎を天井に突き出します。回数は同じく10回です。



3 最後に、斜め左上を向き、顎を天井に突き出します。各方向10回ずつ、合計30回頑張りましょう！

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス

Club Energie

どなた様もお気軽にご利用頂けます

TEL 028-660-1655

予約優先制

◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～18:00 ◆休館日 日曜日

我が家のかわいい家族たち



7月22日 宇都宮シルバーホームでは、毎年恒例の夏祭りを開催しました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、規模を縮小し、感染対策として手指消毒や換気、マスクの着用をして細心の注意を払いながら施設の1階ホールにてご利用者様と職員で行いました。

コロナ禍で思うように外出が出来ないため、少しでも楽しんでいただこうと職員は法被や浴衣を着てお出迎えしました。模擬店では焼きそば、ぽてともち、やきとり、フランクフルト、デザートには杏仁豆腐、スイカ、あんみつなどをご用意して、ご利用者の皆様は好きなものを楽しそうに選んで食事をされていました。

射的コーナーも大賑わい。真剣な表情で数字的に狙いを定め、「当たった！」と笑顔になられ、終始笑いの絶えないコーナーとなりました。

祭りの最後には、職員による「よさこいソーラン節」を披露しました。各フロアのご利用者様が制作した「四季の富士山」の貼り絵作品が展示してあります。お越しの際は、ぜひご覧になってみてください。

まだまだ不安な日々が続きますが、施設内で出来ることを考え、ご利用者様に楽しいひと時を過ごしていただけるように試行錯誤していきたいと思ひます。



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1～4		
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】

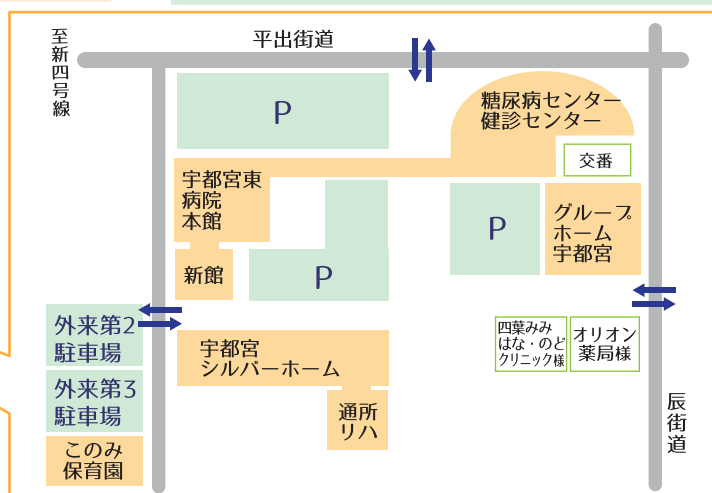
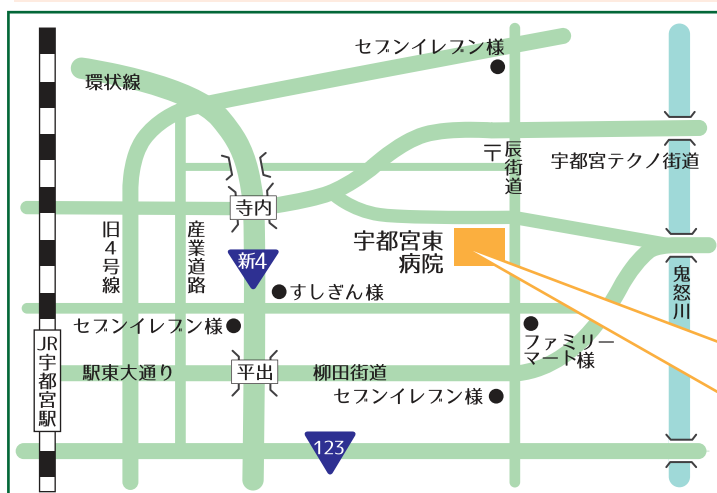
☎ **0120-626-535**（栃木県内からの発信のみ）

☎ **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

