



四っ葉の クローバー

No. 53

令和3年 1月1日発行

医療法人北斗会

車いすを寄贈いただきました

宇都宮東病院

北斗会の職人たち ～言語聴覚士～

ダイエット日記 ～特定保健指導編～

フィットネス新型コロナウイルス感染対策

心理職ってどんなことやってるの？

ななつ星食堂

旬のレシピ紹介

～包まないロールキャベツ～

撮影者：上澤 啓一

憾満ヶ淵～かんまんがふち～



宇都宮東病院

発熱外来が設置されました

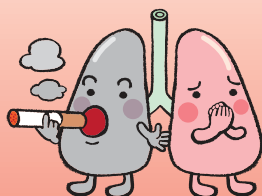
より正しく病気を知ろう

★
ドクターの
健康塾

医療法人北斗会 理事長



新春のご挨拶



もう遅いなんて思わないで！

禁煙するなら今なんです！



新春のご挨拶

理事長 藤沼澄夫



新年明けましておめでとうございます。理事長として初春を迎えられたことを職員、スタッフおよび関係者の皆様に心より御礼申し上げます。さらに北斗会の医療サービスを受けられた患者様および受診者様、ご利用者様並びにご家族の皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はまさに医療界にとって激動の年になりました。それは新型コロナウイルスの流行であり、予想もできないほどのスピードで全世界に流行が広がりました。当医療法人も感染対策を第一に考え、職員一同にその職務にあたっていただいたことに深く感謝申し上げます。

一方、当法人の各施設をご利用いただいている皆様には大変ご不便をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。コロナ禍にある現状では、早期のワクチン開発および臨床応用が望まれますが、それまでは感染対策を十分に行った上で、医療・福祉サービスを切れ間なく行ってまいります。本年も皆様が安心してご利用できる施設の維持に努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

健診センターでは、年末から正月にかけてMRI装置を新しい機種に入れ替えました。MRI装置は放射線を使わず、巨大な磁石を用いて撮影するため、放射線被ばくがない安全な装置です。以前の機種は導入から12年が経過しており、一人当たりの検査時間が長かったため受診される皆様の苦痛のひとつでした。更新後は性能向上により受診される皆様の負担軽減に加え、診療に役立つ高品質の画像とレポートの提供をさらに目指す所存です。装置の稼働は1月12日からを予定しておりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

7月には1年延期された東京オリンピック・パラリンピックの開催が予定されております。コロナ禍で開催が危ぶまれている中、国民をあげての一大イベントですので、実現されることを祈っております。開催された暁には、ぜひ皆様と一緒に日本を応援したいと思います。

医療法人北斗会にとって、最も大切なものは人材です。これからの組織の活性化のためにも新しい人材を常に受け入れること、あるいは法人内部での人事交流をおこなうことは必要不可欠です。北斗会を支えてくださっている多くの職員、および関係者の皆様が「北斗会で働いて良かった。」「北斗会を利用して良かった。」とだけ思っただけのような組織づくりをこれからも目指してまいります。法人の信念である「よりよい医療を地域の方へ」を実践していくためには、引き続き人材育成や働きやすい職場環境整備などを通じて、さらなる医療サービスの向上を目指します。これからも皆様方、職員や関係者の皆様のご意見、ご指導を賜りながら、一步一步、北斗会の発展のために進んでいきたいと思っております。新型コロナなんかには負けずにみんなで頑張ろう！

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良き年でありますこと祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。



車いすを寄贈いただきました

昨年10月「小さな親切」運動 宇都宮支部より、車いすを1台寄贈いただきました。

寄贈式では栃木銀行 常務取締役 橋本佳明様より「この車いすを患者様のためにお役立ただければ幸いです。」とのお言葉をいただき、藤沼理事長からは「心より感謝申し上げますとともに、寄贈いただきました車いすにつきましては、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。」と感謝の気持ちを述べました。



発熱外来が設置されました

当院では、新型コロナウイルス感染症予防対策として、昨年より発熱外来を設置しました。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザウイルスなど様々な感染症から患者様や職員を守るため、感染症の疑いがある方は、発熱外来で対応をさせていただきます。



診察室内部

発熱外来受診の流れ

1

次の症状のうち、ひとつでも該当する場合は、
ご来院の前に必ずお電話ください。

発熱

咳

倦怠感

味覚障害

嗅覚障害

など

宇都宮東病院：TEL.028-664-1551

2

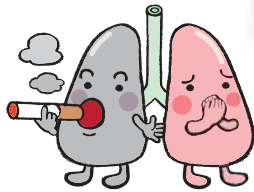
当院へ到着したら、**上記連絡先へ再度お電話ください。**
待機していただく場所等をご案内させていただきます。

3

診察後、お会計の準備ができるまで、
発熱外来又はお車でお待ちください。



発熱外来待機場所のカーポート



もう遅いなんて思わないで！

**禁煙するなら
今なんです！**



宇都宮東病院 健診センター
副センター長 齊藤 樹

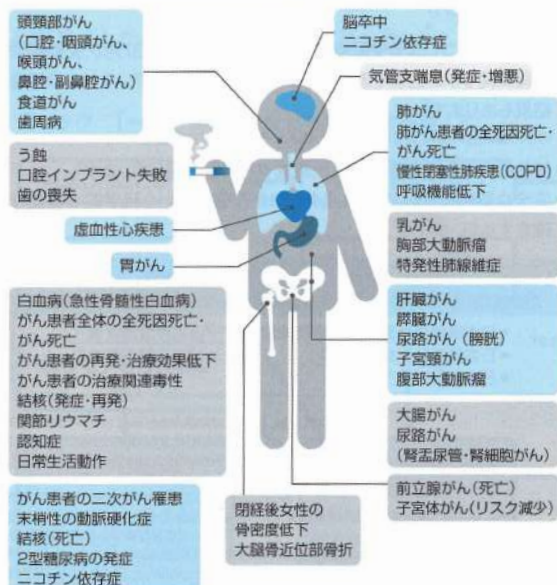
「肺」だけじゃない！？たばこの弊害！

2020年10月からタバコが値上げされました。これを機に禁煙を始めた方、検討されている方もいらっしゃるかと思います。「タバコが肺に悪い」ということは、皆さんご存知のことでしょう。しかし、タバコの弊害は肺だけではないのです。日本人の死因のワースト3である三大疾病「がん」「心疾患」「脳血管疾患」全てに関与しています。

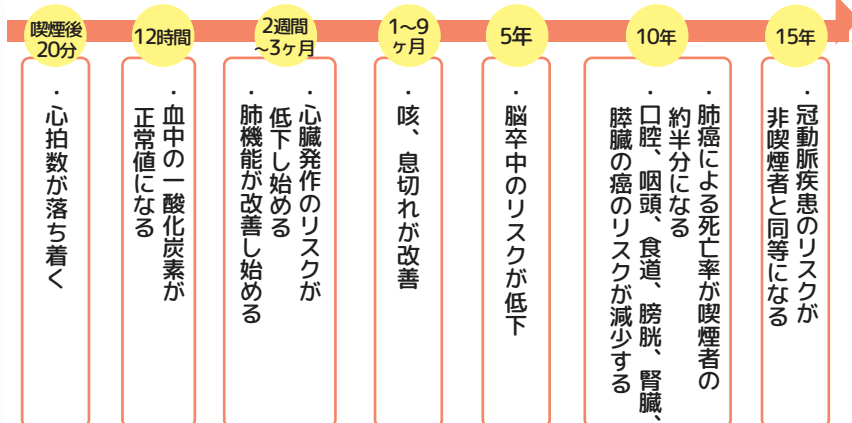
その他にも下記イラストの通り、多くの疾病で喫煙との因果関係が証明または示唆されています。今、全世界に猛威を振るっている新型コロナウイルス(COVID-19)の重症化リスクも喫煙者で高い傾向があるようです。

喫煙による健康被害

- レベル1 タバコとの因果関係の根拠が十分
- レベル2 タバコとの因果関係を示唆



禁煙のメリット



近年は予防医療が注目され、禁煙はその重要課題となっています。時に「今さらもう遅いでしょ?」と言われる方もおられますが、比較的早期から得られる効果もあります。「禁煙したい!」「やめるぞ!」その思いが大切です。だから、禁煙するなら「今なんです!」。

健康保険等で受けられる禁煙治療

禁煙治療は一定の要件を満たし、医師がニコチン依存症の管理が必要であると認めた場合に健康保険等が適用されます。要件を満たさない場合でも、医師の判断により自由診療での禁煙治療を受けることもできますので、まずは病院に行く前にチェックしてみましょう。

次のページに「ニコチン依存判定テスト」があります！→→→

禁煙補助薬としてはニコチンパッチやニコチンガムなどのニコチン製剤もありますが、禁煙達成率が高いことから禁煙外来では主にチャンピックスという内服薬（詳しくはファイザー製薬のホームページをご覧ください）を用いています。

初回・2週・4週・8週・12週と5回の通院で、3か月で達成するというプランです。表に示した条件を満たしていれば健康保険を適応でき、当院でも禁煙治療を行っておりますので、禁煙の意志を固めた上でご相談ください。

ニコチン依存症判断テスト

- ①ニコチン依存症を判断する下記テストで5点以上
- ②35歳以上の方は(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③禁煙したいと思っている
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意

- ☐ 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある
- ☐ 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがあった
- ☐ 禁煙したり、本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがある
- ☐ 禁煙したり本数を減らした時に(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重の増加)のいずれかがある
- ☐ 上記の症状を消すためにまたタバコを吸い始めてしまった
- ☐ 重い病気にかかった時に、タバコはよくないと分かっているのに吸ってしまった
- ☐ タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっても吸ってしまう
- ☐ タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっても吸ってしまう
- ☐ 自分はタバコに依存していると感じたことがある
- ☐ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かある



※健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額(3割負担)は、13,000～20,000円程度です。

(注)加熱式タバコにも様々な有害物質(発がん物質やニコチンなど)が含まれており、完全な禁煙に向けて加熱式タバコが役立つという科学的根拠は確立されていません。

宇都宮東病院
メンタルケアセンター

Q 心理職ってどんなことやってるの？

A

当院の心理職はカウンセリングや心理検査の他に、企業様向けのストレスチェックのデータ分析や面談・研修などを行っています。

カウンセリングとは、主に対話を通して自分の困り事や悩んでいることと向き合うプロセスのことを言います。カウンセラー(聴き手)はカウンセリングを受ける方(話し手)が自ら悩みや課題に取り組むことを支援します。

心理検査では、検査を受けた方が気持ちや性格など自分についての理解を深めるための機会として役立てることを目指します。

企業様向けのサービスとしては【産業保健領域】の欄にある事業が展開されています。患者様または企業様・社員の皆様のご要望を踏まえて、各専門のスタッフと共により良いサービスをご提案させていただきます。

詳細について、ご質問等ございましたらお気軽にご連絡ください。



困っている事や
悩みごと、
まずは何でも
お聴かせください。

性格特性
検査

うつ評価
尺度

知能・発達
検査

不安の測定
検査

認知機能
検査

ストレス
チェック



【産業保健領域】

- ・ストレスチェック集団分析
- ・高ストレス者面談(精神科産業医と共に対応)
- ・訪問カウンセリング/復職支援プログラム
- ・各種研修(セルフケア、ラインケアなど)

連絡先：TEL.028-664-1551

(心理職：吉澤・渡辺)



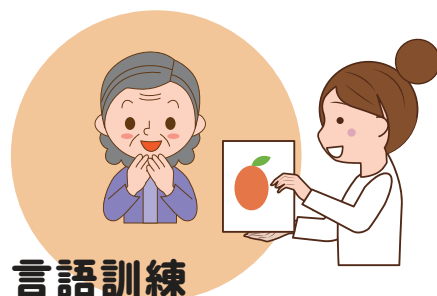
昨年6月から言語聴覚療法を担当している言語聴覚士の阿久津早耶です。主に言語聴覚療法と摂食嚥下療法を行っています。脳卒中や脳梗塞が原因で起こるコミュニケーション障害や、食べること・飲むことに障害を持っている方に対して、機能の維持や向上を目指し言語訓練や嚥下訓練を行っています。

また、摂食・嚥下障害を有する方に対して、安全に食事摂取ができるように評価や観察を行い、口から食べる楽しみを少しでも長く続けていただくための経口維持への取り組みも行っています。多職種と連携しながら、これからも患者様の機能の維持や向上・改善を目標に、より良い入院生活を過ごしていただく為ご支援させていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

言語聴覚士の お仕事



嚥下訓練



言語訓練



材料一人分

エネルギー:182Kcal たんぱく質:16.1g
糖質:19.6g 脂質:4.7g 塩分:1.58g

- キャベツ100g ●豚ひき肉（赤身）60g ●玉ねぎ20g
- A（卵5g パン粉2g 食塩0.2g）
- B（減塩チキンコンソメ2g 食塩0.8g こしょう少々 トマト缶50g 上白糖5g ケチャップ10g 水100g）
- 乾燥パセリ少々

【作り方】

- ①キャベツは1枚ずつはがし、芯の太い部分はそぎ落として軽く火を通しておく。
- ②ボウルに豚ひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・Aを入れ、粘り気が出るまでこねる。
- ③キャベツ→②の順にミルフィーユ状に重ねていく。
- ④鍋に③を入れ、Bで煮込む。
- ⑤火が通ったらカットしてお皿に盛り付け、乾燥パセリを散らして完成。

冬の定番、ロールキャベツを包まずに煮込んだ「包まないロールキャベツ」のご紹介です。包む作業をなくし、ミルフィーユ状にすることで見た目もボリュームになり、手軽に調理ができます。キャベツには春キャベツ・冬キャベツがあり、冬キャベツは甘味があり、煮込み料理にぴったりです。一方、春キャベツは生食向きなので季節によって食べ方を変えてみてはいかがでしょうか。



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

フィットネスでは、新型コロナウイルス感染対策のひとつとして、専門業者による館内の消毒を定期的に行っております。また、ご利用前の検温や各マシンの消毒、館内の換気を徹底し、今後も皆様に安心してご利用いただけるよう努めてまいります。



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

宇都宮東病院

ダイエット日記 ～特定保健指導編～

ダイエット
日記
Vo.1



柴田周平です！

**身長165cm・体重86kg・ウエスト102cmが
4年間で → 体重64kg・ウエスト78cmに！**

右の写真は4年前の私。→身長165cm・体重86kg・ウエスト102cmと典型的になメタボ体型。健康診断も『血圧』『コレステロール』などすべて**D判定**。それでも、鏡を見れば太っているけどそんなでもないし、大好きな背脂ラーメンもストレス解消の一助になっているからまあいいやって思っていました。

しかし、不意に撮られた写真を見てびっくり！「これは誰？」と思うくらい太っていました。その時分かったんです。自分で鏡を見るときは、無意識に自分が一番よく見える角度で見て安心しているって。

実は今までも何度かダイエットにチャレンジしていたのですが、すぐにリバウンド…。そんな折、『特定保健指導のご案内』が届いたのです。



指導を受けている
当時の柴田。
背中が丸い。

特定保健指導とは、健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、専門スタッフが生活習慣の見直しをサポートをする制度です。メタボリックシンドロームのリスク項目の数に応じた保健指導を行います。

管理栄養士から病院に呼び出しという時点で、「食事はこうしなさい」「運動しなきゃダメ」と説教されるのだろうと思っていたのですが、例えば、「大盛りラーメンとおにぎりをセット食べちゃダメ」ではなく、「おにぎりをもやしに変えるだけで、カリウムがとれて塩分を排出する助けになるんですよ。」という、ちょっとした工夫をアドバイスしてくれたのです。これならできる!と思い、ダイエットを決意!管理栄養士と立てた作戦は、正しい知識のもと「**怖がらず毎日体重計にのる**」「**バランスのいい食事**」「**適度な運動の継続**」。負けられない戦いの始まりです!

～今回は私がメタボリックシンドロームから、標準体重になるまでの体験記を4回にわたってご紹介。次はバランスのいい食事編!～54号に続く～



すごいお腹なのに
太ってないと
思っていました…。

撮影：2016年

宇都宮東病院では対象の方に『特定保健指導』を行っております。

ご案内が届いたら受診されることをお勧めします。

ご希望の方はこちらTEL.028-660-2885【けんこう事業課】

平日 9:00～17:00

土曜 9:00～12:00

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～	●			●	●	

休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

面 会 新型コロナウイルス感染対策のため
現在は面会を制限させていただいております。詳しくはお問合せ下さい。

☎ **028-664-1551**

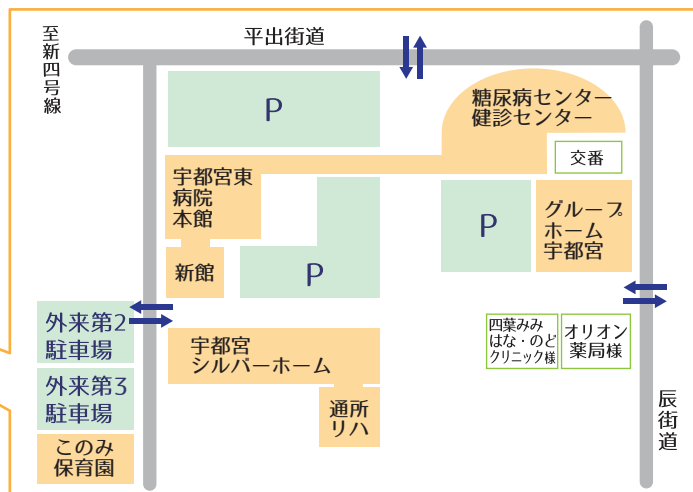
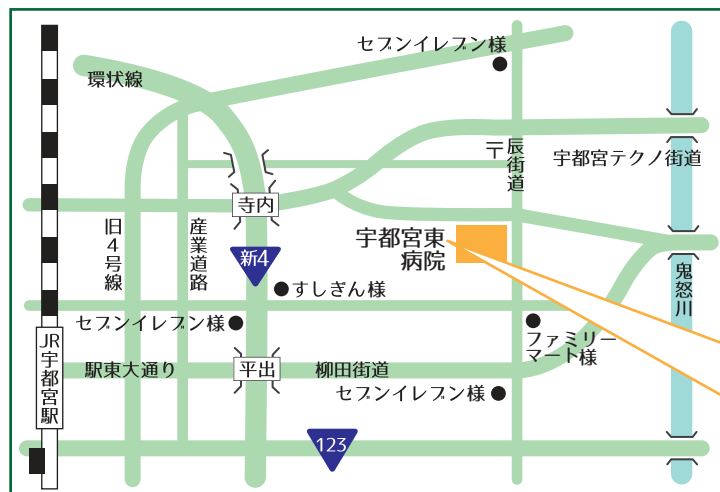
人間ドック・健康診断の
ご予約はこちら

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）



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 TEL.028-664-1551(代) FAX.028-660-0819

詳しくはホームページをご覧ください **宇都宮東病院** 検索

