

医療法人北斗会 広報誌



四っ葉の クローバー

No. 56

令和3年10月1日発行

医療法人北斗会

栃木県看護大会 感謝状
永年勤続表彰をおこないました

宇都宮東病院

大腸CT検査をより精度高く！
インフルエンザワクチン接種のご案内
糖尿病友の会「おはな」&糖尿病教室

メディカルフィットネス

オフィスフィットネス

ななつ星食堂

旬の健康レシピ
～きのこの焼きごはん～

撮影者：山口
撮影地：宇都宮駅東公園



正しい生活習慣を身につけて
健康寿命を延ばそう！



大腸CT検査 (疑似内視鏡像)
～腸の中が見える～





大腸CT検査 (疑似内視鏡像) ～腸の中が見える～



宇都宮東病院 健診センター長
医師 藤沼 澄夫

(c) 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター
全国がん死亡データ (2019年)

日本人の大腸がんによる死亡率は、女性では第1位、男性では第3位を占めています。近年、大腸CT検査は画像表示や高精細化が可能となり、大腸がんやポリープの検出能は大腸カメラに劣らない精度になりました。

大腸カメラはスコープ挿入時、個人差により痛みを伴うことがあります。大腸CTは痛みのない検査であり、客観的に大腸全体を見ることができます(図1)。

	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	胃がん	肺がん
3位	大腸がん	膵臓がん

図1：大腸の全体像



図2：5mm大のポリープ

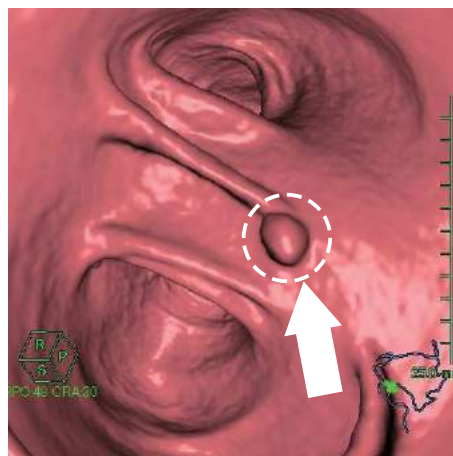
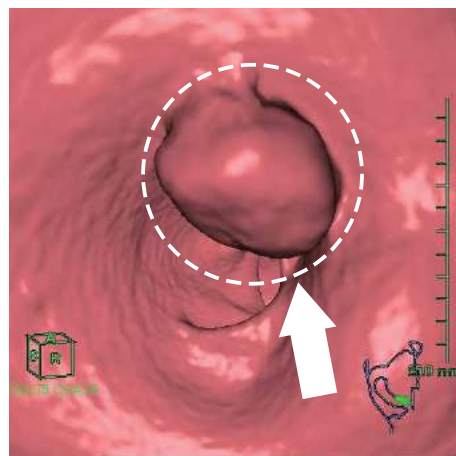


図3：早期大腸がんが疑われた病変



さらに疑似内視鏡像をコンピューターで画像処理することにより、大腸カメラと同様の画像を作り出すことが可能です(図2)。

もちろん早期大腸がんの発見にも優れており、大腸を内部から、疑似内視鏡像を用いて発見することも可能です(図3)。

大腸の検査はカメラ、レントゲン、CTのいずれであっても便が残っている状態では検査ができないため、前処置として下剤を用いて大腸を空っぽにする必要があります。

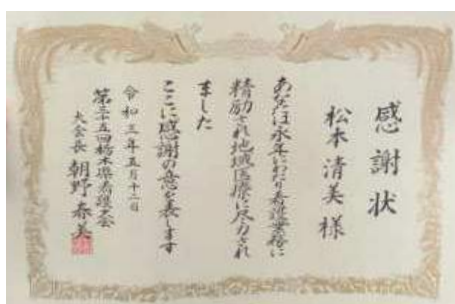
大腸CTは肛門から炭酸ガスを注入し、大腸を十分に膨らませた後に、仰向けとうつ伏せの2方向を撮影します。検査時間は約15分くらいで、安全で苦痛のない検査です。

アメリカでは大腸がん検診のスクリーニングとして、大腸CTが認められており大規模な臨床試験が行われています。日本では大腸カメラの普及により検診や精査が行われていますが、施設や検査医の不足により十分な数の検査ができない状態です。したがって、今後は大腸CTが大腸がん検診のスクリーニングとして増加していくことが想定されています。

当院では日本消化器がん検診学会の大腸CT検査技師認定を受けた技師、また女性の方には女性技師が担当させていただきますので、安心して検査を受けることができます。



受賞した松本清美副院長



令和3年5月、栃木県庁舎 昭和館にて、第35回栃木県看護大会式典が行われました。この式典で当院の松本清美副院長が、看護業務に長年にわたり貢献したとして栃木県看護大会感謝状表彰を受賞いたしました。

例年なら式典は大きな会場で「看護の日」の記念行事と合わせて来賓や関係者、一般の方が参加して盛大に行われていましたが、コロナ禍ということもあり、表彰者と限られた関係者のみで行われました。

毎年栃木県看護大会では知事表彰、大会長表彰、感謝状の3つの表彰があり、栃木県内の看護業務に貢献された方々が表彰されています。松本副院長が受賞した感謝状表彰は、県内に30年以上就業し、所属団体の会員としても通算30年以上組織の発展に貢献していることや後輩の指導育成に尽力されてきたこと、誠実勤勉であり他の模範となっているということで選ばれました。

当法人に入職されてから長年看護部を導き、現在は法人という広いフィールドで尽力されている尊敬する先輩です。これからも後輩の模範として活躍されることを願っています。

糖尿病友の会「おはな」とは

各種イベントを通して、患者様同士が情報交換したり、医療スタッフとより緊密な関係を築くことで、糖尿病治療のさらなる充実を図ることを目的としています。

糖尿病教室スケジュール 10月～12月

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(税込)

お申し込み：糖尿病センター外来受付

日 時		テーマ
10/7(木)	10:00～	糖尿病とは? 医師 村山 桂
10/25(月)	10:00～	3分でできる!肩こり体操
11/5(金)	10:00～	糖尿病とは? 医師 齋藤 新介
11/30(火)	10:00～	3分でできる!腰痛体操
12/15(水)	10:00～10:30	シックデイ・フットケアについて
12/22(水)	10:00～	3分でできる!膝痛体操
12/27(月)	10:00～	糖尿病とは? 院長 大須賀 淳一
12月中	8:00～12:00	年末年始の過ごし方について(DVD放映)



都合により予定を変更する場合がございます。また、新型コロナウイルスの感染状況により資料配布へ変更する場合がございます。詳細は院内掲示をご覧ください。

今年度のインフルエンザワクチン予防接種は例年通り10月より開始予定です。
料金については以下の通りです。

一 般	宇都宮市に住民登録のある 65歳以上の市民
4,000円	1,500円

※宇都宮市以外に在住のご高齢者は、各市町村に料金をご確認ください。

また、厚労省より現在接種が進んでいる新型コロナワクチンとは同時接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いにワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(例)10月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは10月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。



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

オフィスフィットネス

スポーツの秋がやってきました。東京オリンピック・パラリンピックが終了し、スポーツ熱が冷めてしまうかと思いきや、オフィスで1人黙々と運動する竹内事務長の姿がありました。

当院では医師や看護師をはじめ、多くの職員が勤務しております。その中でも事務職員は、1日の大半を座位で過ごすことが多く、活動量が低下しがちです。活動量の低下は、体重増加や筋力低下につながり、不健康な身体を作り上げてしまいます。そんな状況に歯止めをかけるため、竹内事務長は立ち上がりました。

座り心地の良い椅子をバランスボールに変え、隙間時間でチューブを使ったエクササイズを実践したりなど、自らがお手本となって日々の業務に運動を取り入れ、勤務中でもしっかりと活動量を確保できるような雰囲気づくりをされています。

我々フィットネススタッフも竹内事務長に負けないよう、皆様の健康はもちろんのこと、職員の健康づくりの力になるため日々精進してまいります。

頭が天に引っ張られて
いるようにピーンと背筋が
伸びて、酸素量UP!



ゴムチューブで
広背筋と僧帽筋を
エクササイズ!
背中が丸くなると呼吸が
浅くなり、集中力が低下
します!



バランスボールで
腰痛予防!じわじわと
体幹が鍛えられて座っ
ているだけでも活動量
が確保されます♪



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 9:00~21:00 ※日曜定休(祝日は19:00迄)

健康運動指導士が常駐しており、ご利用者様に
合った運動方法をアドバイスしております。

お問い合わせ TEL 028-660-1655

大腸CT検査認定技師を取得

日本消化器がん検診学会が新たに認定制度とした、大腸CT検査認定技師資格を、当院の診療放射線技師の2名が取得いたしました。この専門認定資格を取得することで、より安心して安全な精度の高い大腸CT検査を受けて頂くことができます。また、将来的に大腸CT検査技術認定施設の取得も目指してまいります。

その他に、当院の診療技術部では、より高度な専門的知識と技術を身に付けるため、積極的に様々な学会に参加し、認定資格の取得を行い、検査精度の向上に努めています。

認定資格とは

認定資格は、検査の専門知識や技能に必要な教育を受けて認定試験に合格し、その技能が認められた検査のエキスパートです。資格を維持するには、更新制度があり、医療技術の進歩や最新の知識や技能を身に付ける必要があります。

診療技術部で取得している「認定資格」をご紹介します！

- ・ 検診マンモグラフィ撮影技術認定
- ・ ピンクリボンアドバイザー（初級）
- ・ 肺がんCT検診認定技師
- ・ 医療画像情報精度管理士
- ・ 胃がん検診専門技師
- ・ 大腸CT検査技師
- ・ 超音波検査士（健診領域）

検診マンモグラフィ撮影技術認定



肺がんCT検査認定技師



超音波検査士

患者様や検診を受けられる方が、安心して検査を受けていただけるよう、これからも診療技術部一同、より一層努力してまいります。



藤沼理事長と竹内事務長を囲んで

2021年度 表彰者

勤続30年表彰者	2名
勤続20年表彰者	2名
勤続15年表彰者	10名
勤続10年表彰者	10名
合計	24名

令和3年7月に永年勤続者表彰式を行いました。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、益々のご活躍を期待しております。

30年勤続者コメント

医事管理部 課長 嶋田 香代子

勤続30年、患者様へ明るく・元気に笑顔で対応出来たことに感謝し、今後も『真心』を一人でも多くの方に感じてもらえるよう精一杯努力を続けます。

宇都宮シルバーホーム 小林 桂子

ミスをして落ち込んだりしたことも多々ありましたが、スタッフやご利用者様に励まされて30年頑張れました。

旬の健康レシピ ～きのこの焼きごはん～



材料一人分 エネルギー:319Kcal

たんぱく質:8.0g 糖質:64.5g 脂質:4.6g 塩分:1.13g

- 精白米 75g ● まいたけ 30g ● えのきだけ 30g
- しいたけ 30g ● バター3g
- A(だし汁 165g、醤油 6g、食塩 0.2g)
- B(万ねぎ 5g、いりごま少々、ブラックペッパー少々)

作り方 ①米を研ぎ、A・きのこ類を入れて炊く
②炊き上がったらバターで①を炒め、器に盛り付けてBをトッピングし完成

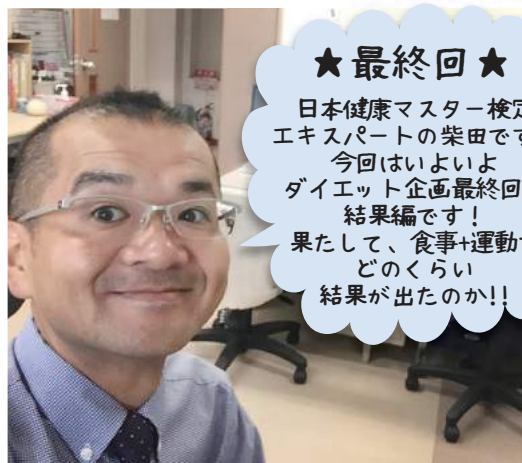
食欲の秋がやってきました。今回は秋が旬のきのこをご飯に混ぜた、秋らしい一品をご紹介します。

きのこは旨味たっぷりで、栄養も豊富です。特にビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは日に当たると、骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。免疫力UPに効果のあるβ-グルカンも豊富に含みます。手軽にきのこが摂取できるきのこご飯をご自宅でもお試しください。



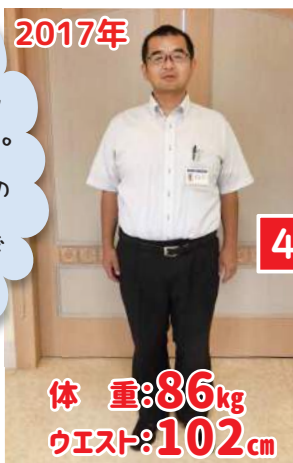
営業時間：8：30～14：00（ご予約も承ります）

糖尿病センター3F TEL.028-664-1624



★最終回★

日本健康マスター検定
エキスパートの柴田です。
今回はいよいよ
ダイエット企画最終回の
結果編です！
果たして、食事+運動で
どのくらい
結果が出たのか!!



2017年

体 重:86kg
ウエスト:102cm



2021年

4年後

体 重

86kg → 64kg

-22kg減

ウエスト

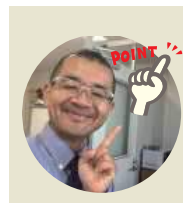
102cm → 76cm

-26cm減

時間をかけて『習慣化』したからツラくない!まずは継続すること!

『特定保健指導(52号参照)』が届いたのをきっかけにダイエットをスタートさせ、食事・運動など正しい生活習慣を意識しながら生活して4年。なんと!今年の健康診断の結果で、とうとう標準体重になりました。時間をかけてゆっくり取り組んだので、そんなにつらいと思わず続けることができました。今では運動しない日は何となく「気持ち悪い」、脂の多い食事は「ちょっとつらい」と感じるようになりました。『習慣』ってとっても大事ですね!

生活習慣病予防、日々の生活の楽しさUPなどメリットたくさん



昔、安易にゴムのズボンに逃げた時から、太り始めました。ズボンのウエストサイズは最後の砦です。限界までゴムのズボンは我慢してください。

変わったのは体重だけでなく、**血圧や血糖値、コレステロールの数値など、メタボリックシンドロームの時に異常を示していた数値も正常に戻りました。**これらの数値は、糖尿病などの生活習慣病といわれる病気を予防

する上で重要な数値なので、改善できたことは、病気の予防にもつながります。

また、生活の質もUP!今では『大きい人用コーナー』でなくても洋服が買えるようになったので、ファストファッション店などに行くのが楽しくなりました。

健康寿命を延ばして、いつまでも自立した生活を!

日本は世界有数の長寿国といわれ、平均寿命が長いことでも知られています。

ただし、介護などを必要とせず自立した日常生活を送れる期間『健康寿命』は男性で9年、女性で12年も平均寿命より短く、**男性も女性も約10年くらい介護を必要としているのが現状です。**その原因はがんや心臓病、脳卒中、糖尿病、COPDといった生活習慣病が関わっていることが多いと言われています。

上記のことから、現代人にとって『食事』『運動』『睡眠』『喫煙などの嗜好』などを**健康にいいとされる習慣に変えること**で生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸に努めることは、とても重要な取り組みになっています。**いつまでも、介護を必要としない自立した生活を送るために、今から自分のできることを少しずつ始めてみてください。**

今回の記事がその一助になれば幸いです。

「柴田周平のダイエット日記」は終了いたします。「特定保健指導編」「食事編」「運動編」のバックナンバーご希望や、企業様・団体様で健康事業に取り組みたいなどのご要望がありましたらこちらまでお問合せください。**TEL.028-660-1655** (担当/柴田)

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～				●		
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～		●				
整形外科	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～				●		
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**

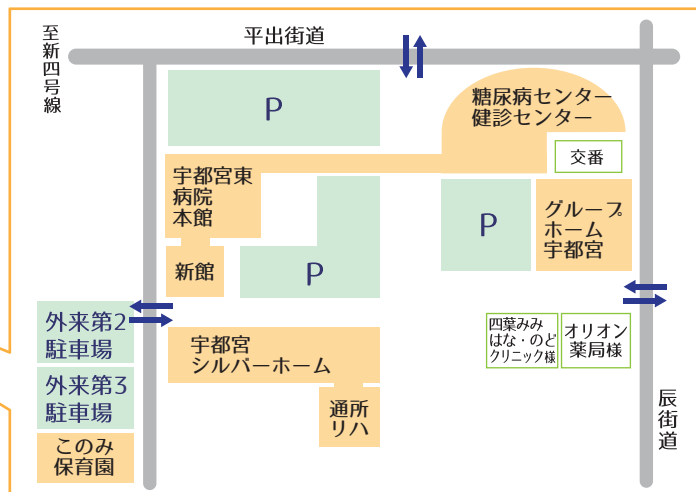
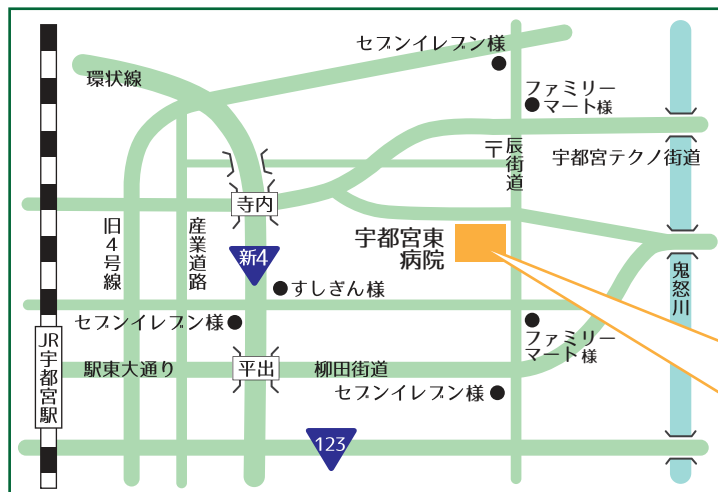
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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

