

医療法人北斗会 広報誌



四っ葉の クローバー

No. 57

令和4年1月1日発行

医療法人北斗会

「下野奨学金一般奨学金」寄付

宇都宮東病院

《訪問診療》始めました！

糖尿病友の会「おはな」&糖尿病教室

世界糖尿病DAY イベント開催

宇都宮シルバーホーム

秋祭りを開催しました

撮影者：山口
撮影地：あしかがフラワーパーク



新春のご挨拶



こつ そ しょうしょう
骨粗鬆症を防ごう！

いつまでもきれいな姿勢でいられるように

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方々およびご家族の皆様方におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

一昨年、昨年と新型コロナウイルスの流行が続き、社会全体への影響、経済活動の停滞など医療界にとっても激動の年になりました。当医療法人も病院部門、高齢福祉部、健診センター、保育園など感染対策を第一に考え、職員一同が懸命にその職務にあたっていたことに深く感謝申し上げます。さらに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。

コロナ禍の中、昨年の5月より地域住民の皆様へのワクチン接種を積極的に行っており、一定の成果が得られたものと思っております。今後も、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。

今年の北斗会としての最大のイベントは、令和5年春に開設予定の介護医療院144床の工事着工を今春に目指していることです。新たな入院施設を現存する東病院の西側に建設し、療養病棟に入院されている患者様をそちらの新病棟に移行させる予定です。そのため準備委員会で議論を重ね、地域から信頼される介護医療院を目指します。

次に、年度末に当たる3月下旬に、健診センター内の検査結果入力および結果に関するソフトウェアを全面的に入れ替えいたします。今までは入力データから、結果を出すためのデータに読み込ませる作業が必要でしたが、今度の新しいソフトウェアは一元的に取り扱うことが可能になりますので作業効率があがります。さらに現在の検診結果はすべて郵送や宅配便ですが、将来的にはWeb上やスマホからも結果にアクセスできる予定です。

医療法人北斗会にとって、最も大切なものは人材です。これからの北斗会のためにも新しい人材を常に受け入れ、法人内部での人事交流をはかるなど、組織の活性化は必要不可欠なことです。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」と思っていただけのような組織作りをこれからも目指してまいります。北斗会の信念である「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。

以上簡単ですが、私の新年のご挨拶とさせていただきます。

新春のご挨拶

院長 大須賀 淳一



明けましておめでとうございます。どんなお気持ちで新年をお迎えになつていますか。2019年末より始まった新型コロナウイルスによるパンデミックにより、2021年は3度の感染者数のピークを迎え、主要都市などに非常事態宣言も3度発令されました。その中で昨年はPCR検査などの拡充やワクチン接種が進み、この原稿を用意している10月下旬の感染者数は激減しており、コロナはもう終わったのかと錯覚するほどです。しかし、外国では感染者数が増加しているところもあり、まだ安心できる状況ではありません。パンデミックの終焉のためには検査、ワクチン、特効薬の「三種の神器」が必要です。3つ目の特効薬については海外や本邦でも開発がされており、今後大いに期待されるところです。

さて、コロナ禍は私たちの日常生活を一変させました。いわゆる「3密」を避ける習慣は、自ずと「孤」である時間を増やしました。会社勤めの方はテレワークを体験されたことでしょうか。医療界でも対面をしないオンライン診療や電話再診が導入されました。研修会や学会もZoomなどWeb会議ツールが用いられるようになりました。人との交流は少なくなり、さびしく感じることも多く、うつなどのココロの病が増えたという報告もあります。私たちはどのようにしたら幸せに過ごすことができるのでしょうか。

世界幸福度ランキングという指標があります。これは、国連の持続可能な開発ソリューションネットワークが、毎年3月20日の「国際幸福デー」に合わせて発表しているランキングデータです。調査は世界の150か国以上を対象におこなわれ、2012年から毎年実施されています。主観的な幸福度に、一人当たりの国内総生産、社会保障等が加味されて点数化されます。日本の順位は2021年度56位で2020年度より6位上がったものの点数は同程度で、先進諸国と比べると低い水準です。その原因は「人生の自由度」と「他者への寛容さ」にあるという指摘があります。すなわち、人生で何をするかを選択できる「自由度」と、相手を受け入れて人とのつながりを作る「寛容さ」は、私たちの幸福度には大きく影響するということです。



全ての人が人生の成功を望んでいますが容易ではありません。成功した人の特性をハーバード大学の研究者が調査した結果、4つの必須要素が明らかとなりました。それは、「幸福感」、「達成感」、「存在意義」、「育成」でした。「幸福感」とは人生を楽しむということです。「達成感」とはレベルアップや目標の達成です。「存在意義」とは身近な人たちの役に立ち喜ばせることです。「育成」とは伝授することにより誰かの成功を助けることです。これら4つの要素を極めるスキルは異なり、逆説的な場合もあります。結局は、「足ることを知るものは富めり」ということになるのでしょうか。

今年が皆さまにとって実り多き一年となりますよう祈念しています。



こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症を防ごう！

いつまでもきれいな姿勢でいられるように

宇都宮シルバーホーム 施設長
宇都宮東病院 非常勤整形外科医
萩原 佳代



ふと鏡に映った自分の姿をみて、『姿勢が悪くなったかなあ』と感じることはありませんか？
体幹の筋力が落ちているのであれば、意識して姿勢を正せばピンと良くなります。

しかし、意識しても背中や腰が以前のように伸びない、あるいは身長がピーク時より2センチ以上低くなったという方は、『骨粗鬆症』になっているかもしれません。

『骨粗鬆症』は骨が弱くなり骨折しやすくなる骨の病気です。はじめは自覚症状が現れにくく、骨がもろくなっても痛みがないまま静かに進行していることも多いため、気づいた時にはかなり進んで重大な骨折を引き起こすことに繋がってしまいます。

身長が縮んだ



背中や腰が伸びない



骨粗鬆症では骨折しやすい特有の部位があります

脚の付け根



大腿骨近位部

背骨



脊椎椎体

手首

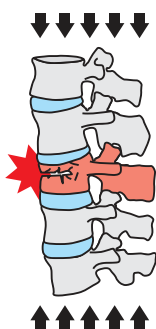


橈骨遠位端

腕の付け根



上腕骨近位部



脊椎が体の重みで押しつぶれてしまうことを『圧迫骨折』と言い、背中や腰が曲がるなどの原因となります。

圧迫骨折が生じてても約3/4の人は痛みを感じないといわれており、これが『いつのまにか骨折』と言われる所以です。

その他、大腿骨近位部骨折は、歩行が困難になり要介護状態になるリスクが高くなる骨折部位です。大腿骨近位部骨折の85%は転倒が直接の原因となっていますので、骨粗鬆症の治療とともに転倒予防も重要です。

骨の強さは骨の量(骨密度)と骨の質(骨質)で決まります。また、骨の新陳代謝のバランスも重要です。自分の骨の状態を調べるには、骨密度検査と血液検査をおこないます。加齢だけではなく、ほかの病気や薬剤の影響で骨がもろくなっている場合もありますので、『骨粗鬆症』かどうか気になる方は、ぜひ医療機関への受診をお勧めします。

気になる方は宇都宮東病院 整形外科にお気軽にご相談ください。

訪問診療とは、病院に通院するのが困難な患者様やご家族様からご相談を受け、訪問診療担当医が病歴や現在の病気、病状を確認し、どんな治療を希望されるか、診療計画、訪問のスケジュールをたてます。

その上で、〇月〇日の〇時にとお約束し、訪問診療担当医師と看護師が直接ご自宅に訪問し、診療・治療・お薬の処方・療養上の相談、指導など計画的な医療サービスを行うことです。

※主治医と訪問診療担当医が異なりますのでご了承ください。

訪問診療 Q & A



Q どんな人が対象ですか?



- ・ 当院を定期的に受診されている患者様であること
 - ・ ひとりで医療機関を受診することができない方
 - ・ 病院や施設よりも住み慣れた自宅で療養したい方
 - ・ 病院に行きたいけれど、バスや電車で行くのが困難な方
 - ・ 送迎が難しい方 など
- ※車椅子や補助具使用で何とか歩行はできるが、付添が必要の方の定期的な健康管理も対象です。

Q どれくらいの頻度で診察してもらえますか?



- A 患者様の様子を見て決定しますが、最低でも月に1～2回の訪問になります。

Q お薬は持ってきてもらえますか?



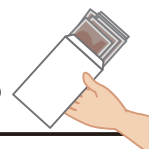
- A 基本的にはお近くの薬局に処方せんをご持参いただいておりますが、お薬の配達をご希望の方は、配達を行っている薬局をご紹介します。

Q 費用はどのくらいかかりますか?



- A 医療保険において、1か月に2回の訪問診療で院外処方せんを交付する場合、おおよそ2,000円(1割負担の場合)
- ※採血検査や、心電図検査・超音波検査等を実施した場合は別途、費用が掛かります。

Q 診療費のお支払いはどうすればいいですか?



- A 次回の訪問時に直接いただくか、ご家族様のご都合の良い時に病院にお越しいただき、お支払いしていただくようになります。
- (銀行振込の場合、手数料は患者様ご負担となります。)

Q 夜間・休日や緊急時はどうすればいいですか?



- A まずは、宇都宮東病院までご連絡ください。

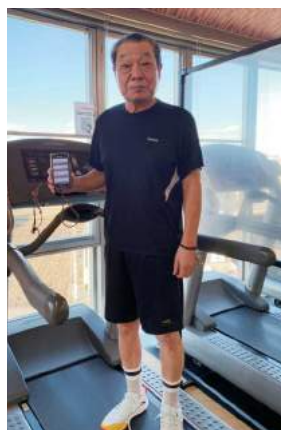
Q お願いしたいのですがどうすれば良いですか?



- A まずは、主治医にご相談していただき、主治医と訪問診療の担当医が連絡を取り、訪問診療を決めさせていただきます。

お願いしてみようかしら? そう思った時がタイミングです。
まずは主治医にお気軽にご相談ください。

11月14日
世界糖尿病デー



11月14日は世界糖尿病DAYです。
当院では毎年、ドクターによる講話など様々な催し物を実施していましたが、一昨年に引き続き新型コロナウイルスの影響を鑑み、趣向を変えて啓蒙活動を行いました。

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みましょう!!

また、次の世界糖尿病DAYに向けて「東海道五十三次 万歩計でウォーキング」も実施しております。

みんなで歩いた歩数を距離に換算し、**東海道五十三次495.5km 完歩**を目指す壮大な企画です。ご興味のある方は、スタッフまでお声掛けください。



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。

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

糖尿病教室スケジュール 1月～3月

日 時		テーマ	
1/8(土)	10:00～	糖尿病とは?	医師 尾崎 一史
1/27(木)	10:00～	3分でできる!肩こり体操	
1月(月～土)	8:00～12:00	体重減量について(DVD放映)	
2/3(木)	10:00～	糖尿病とは?	医師 村山 桂
2/16(水)	10:00～10:30	大血管障害について	
2/25(金)	10:00～	3分でできる!腰痛体操	
2/26(土)	9:30～10:30	検査値と薬(高脂血症編)	
3/5(土)	10:00～	糖尿病とは?	医師 齋藤 新介
3/9(水)	10:00～10:30	検査値を知ろう	
3/23(水)	10:00～10:30	検査値を知ろう	
3/26(土)	10:00～	3分でできる!腰痛体操	

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。



左から下野新聞 岸本理事長様
穴澤課長、竹内事務長

昨年10月、竹内事務長、穴澤課長（健康推進事業部）が下野新聞社を訪問し、当法人の人間ドック受診料の一部（404,800円）を下野奨学金の一般奨学金として寄付させていただきました。

下野奨学会は“学業が優秀で、経済的な支援を必要とする中学生が、県内の高校に進学するのを奨学援助する制度です。当法人では今回で4度目（ふるさとサポートとしては3回目）の寄付となりました。栃木県の未来を担う優秀な人材を育成するお手伝いの一環として、これからもこのような活動を通して少しでも社会貢献をさせていただければ幸いです。

宇都宮シルバーホーム 秋祭りを開催しました

昨年10月、宇都宮シルバーホームでは『秋祭り』を開催いたしました。曇り空で外は少し肌寒く、晩秋のようなお天気の中、温かい室内で感染対策を行いながら実施しました。

例年は、夏に盛大なお祭りがありますが、コロナ禍により昨年に引き続き規模を縮小しての開催です。

1階の会場では、ご利用者様が模擬店でお好きな食べ物や飲み物を選び、お祭りのBGMを聞きながらいつもとは違った雰囲気でのお食事を楽しまれていました。また、射的やお菓子のつかみ取りのゲームでは、時折「わあ～」と歓声があがり、盛り上がっていました。

デイケアルームでは、ご利用者様と職員と一緒に和楽踊りを楽しく踊りました。

夕方から、各フロアで職員選抜メンバーによる「ソーラン節」の披露があり、サプライズもあって大盛況でした。



1階模擬店会場の様子



スタッフ



射的の様子



ふくちゃんご利用者様



お菓子のつかみ取り



ご利用者様が選んだ食べ物



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**

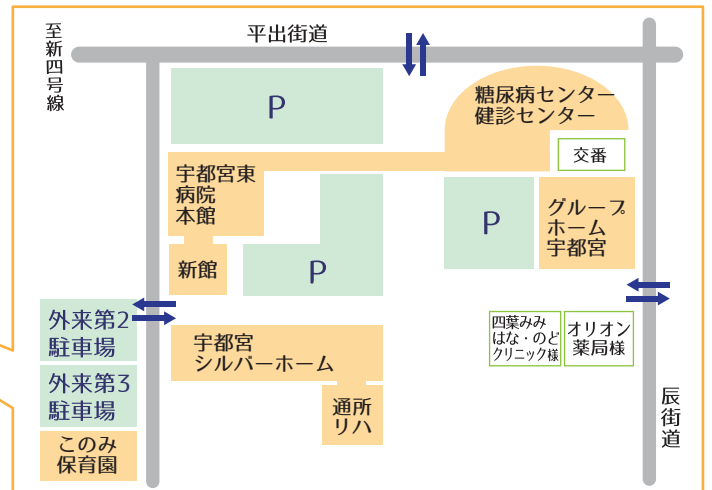
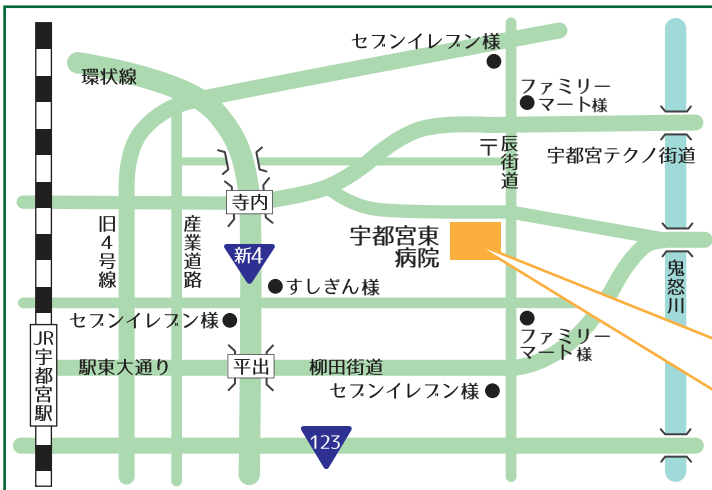
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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**

