



四葉の クローバー

No. 58

令和4年4月1日発行

医療法人北斗会

訪問看護ステーションのご紹介
奨学金制度のご案内

宇都宮東病院

介護医療院の建設が始まります
大切な方の未来を守るために
糖尿病友の会「おはな」
運動にトライしてみませんか？

ななつ星食堂

旬のレシピ紹介

宇都宮シルバーホーム

皆様に感謝！
30周年を迎えることができました

撮影者：佐藤佳余子
場所：田川沿い

3回目

新型コロナウイルス
ワクチン追加接種について



糖尿病が**寛解**する治療



糖尿病が寛解する治療

宇都宮東病院 院長
医師 大須賀 淳一



糖尿病患者さんの切なる願いは、糖尿病が治るということではないかと思えます。治るといのは、風邪が治る、傷が治るとい時には使える言葉ですが、糖尿病のような慢性疾患では体質（遺伝子）が関連しているので、疾患の根源から治るものではなく、病状が落ち着いた＝寛解（※1）という状態が理想とされるゴールです。近年の研究により、肥満のある2型糖尿病では、体重コントロールに成功すると糖尿病が寛解する可能性が示されています。

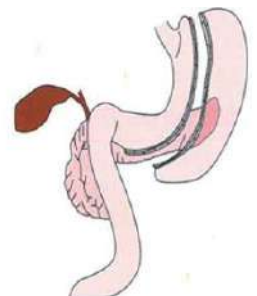
※1 「2型糖尿病の寛解」とは、糖代謝がほぼ正常なレベルに改善し、それが持続している状態を示す。すなわち、薬物による血糖降下療法を行っていない状態で少なくとも3ヵ月間、HbA1c6.5%未満が持続している状態と定義する。その後も、HbA1cと糖尿病に関連する合併症の検査は少なくとも年一回は実施する必要がある¹⁾。

英国で行われている「ReTUNE研究」では、体格指数(BMI、※2)が27未満の軽度の肥満の人を対象にして、栄養バランスを適正にコントロールして体重を10～15%減らすことを目標に最大2週間の減量プログラムを実施しています。この結果、参加者の平均BMIは25未満に減少し、臓器の脂肪沈着も減少し、参加者の約3分の2が糖尿病の「寛解」に成功したと報告されています。イタリアの研究では、高度肥満(BMI 35以上)を伴う2型糖尿病患者に代謝改善手術(※3)を行うと、約1/3の患者で10年を通じて糖尿病の寛解が維持されていました。途中で再発した例でも血糖がコントロールできていました²⁾。

※3 2014年、糖尿病、高血圧症、脂質異常症を伴う BMI 35以上の病的肥満症に対して、腹腔鏡下スリーブ状胃切除術が初めて保険適応として認められた。その後、糖代謝改善の有効性がより明確になり、肥満外科手術(bariatric surgery)と呼ばれていたが、減量・代謝改善手術(metabolic surgery)と包括された。

これらの知見は、まだ検証されなければいけない点もありますが、減量に加え糖尿病が著しく改善、寛解が期待できる点で魅力的です。高度肥満がある場合には外科的治療も治療の選択肢となります。

腹腔鏡下スリーブ状胃切除術(図)は県内では自治医科大学などで治療を受けることが可能です³⁾。この手術は胃を図のようにスリーブ(袖)状に切除して、胃の容量を縮小するのが目的です。これにより、早期の満腹感が得られる他に、グレリンという胃から分泌される食欲増進ホルモンが少なくなる等を介して、体重減少が期待できます。



(図) 腹腔鏡下スリーブ状胃切除術
参考文献 3)より引用

手術に躊躇される方も多いと思いますが、最近の薬物療法の進歩により減量効果を伴う血糖降下薬も登場しています。是非、積極的な減量方法に着手して糖尿病の寛解を目指しましょう。糖尿病センターでは皆さまのお役に立てるように支援してまいります。お気軽にお問合せください。

文献 1)Diabetes Care 2021;44:2438 2)Lancet 2021;397:293 3)自治医科大学 外科学講座 消化器一般移植外科部門 HPより



令和5年春の開設に向けて介護医療院の建設が始まります。介護療養病床の廃止に伴いまして、当院3階及び4階の介護療養型医療施設を介護医療院に転換し、「宇都宮介護医療院(入所定員144名)」として新たに開設いたします。

介護医療院は、今後ますます増加が見込まれる慢性期の医療・介護ニーズへ対応するために設けられました。要介護の高齢者に対して、医療・介護だけでなく、生活の場を提供するのが特徴です。今回開設する「宇都宮介護医療院」も、医療や介護を必要とする方にとって安心して生活を送り続けられる施設となるよう引き続き準備を進めてまいります。

介護医療院とはどういう施設ですか？



長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者を対象に、「日常的・継続的な医学管理」や「看取り・ターミナルケア」等の医療機能と、住み慣れた地域での「生活施設」としての機能を兼ね備える長期療養に適した介護施設です。

どのような人が利用できますか？



要介護1～5の方で、病院に入院するほどではないものの、例えば喀痰吸引や経管栄養等の日常的・継続的な医学管理等の理由で、在宅や他の介護保険施設で支えることが難しい方が利用可能です。

どのようなサービスが利用できますか？



日常生活に必要な医療処置や看護、介護、リハビリテーション等を提供し、各入所者に応じて自立した日常生活が送れるよう支援します。

どのような設備がありますか？



療養室の定員は4人以下(8㎡以上/人)でパーティションや家具等の設置によりプライバシー空間に配慮し、長期療養に適した施設となっています。また診察室、機能訓練室、食堂、談話室、レクリエーション室なども設けられています。

最期までいられますか？



看取りやターミナルケアの対応も介護医療院の機能の一つになっていますのでご安心ください。

訪問看護ステーションのご紹介

曙訪問看護ステーションには現在、看護師9名、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士計7名、事務員1名が在籍しております。宇都宮市・高根沢町・芳賀町のご利用者様宅へ訪問し、「病気や障害を抱えても、住み慣れた自宅で暮らしたい」「身の回りのことは最後まで自分でやり遂げたい」との想いに沿った支援を行っています。

看護師は、健康状態の観察や療養生活の相談とアドバイス、点滴・注射などの医療処置、服薬管理や緊急時の対応等が主な役割です。主治医やケアマネジャー等と連携をとって、子供から高齢者まですべての世代のご利用者様・ご家族様を支援しています。



療法士は、運動だけでなく動作練習や環境整備を手段として、日々の生活の具体的なご要望に沿った支援を行っています。支援は“お風呂は自宅で入りたい”とか“孫にプレゼントを買いに行けるようになりたい”などのご要望を伺う事から始まります。これからもそのご要望が実現できるように、関わっているスタッフ全員で連携を図ることを大切にし、職員一同日々の業務に励んでまいります。

大切な方の未来を守るために



皆さんは、人間ドック、健康診断を年に1回受けていますか？
「いつまでも健康でありたい」それは誰もが願うことです。

いつまでも健康であるためには、定期的に自分自身の体の状態を知り、隠れた病気を早めに発見し治療する事が、健康を守る第一歩です。

健診センターでは、この4月から新たな健診システムを導入し、これまで以上にスムーズな予約や結果発送までの期間短縮などが出来るようになります。今後は、WEB予約、スマートフォン等で、結果を確認する事が出来る運用を進めて行く予定です。

また、女性医師による大腸内視鏡検査の日程を設け、女性の方でも気兼ねなく安心して受診して頂けるような環境づくりをしております。いつまでも健康であるために、自分自身や大切な方の未来を守るためにも年に1回の受診をお待ちしております。

宇都宮シルバーホームは30周年を迎えることができました。昨年度はコロナ禍で記念行事ができませんでしたので、今年度ご利用者様と一緒に何か記念になる行事が出来ればと企画検討中です。大勢のお客様と一緒にお祝いすることは難しいため、この場をお借りして地域の皆様及び関係者の皆様に30年の感謝を申し上げるとともに、宇都宮シルバーホームのあゆみをアルバムの写真を通して振り返ってみたいと思います。



平成3年(1991年)5月、宇都宮シルバーホームは宇都宮市初の老人保健施設として誕生しました。当時は福祉施設等の整備の遅れから社会的入院の増大が問題となっており、老人保健施設は病院と特養の中間施設と位置付けられました。その後、平成12年4月介護保険制度がスタートし、多職種によるチームケアで在宅復帰や在宅生活を支援する施設となりました。

開設披露の様子

平成3年の開設披露では多くの方がお越しくださいました。皆さまに支えられ、30周年を迎える事ができました！本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



尾崎会長(当時理事長)のご挨拶



開設披露

より良い施設と福祉のために

働きやすい職場を目指した取り組みが認められ、表彰いただきました。また、子供たちに福祉をもっと身近に感じてもらえる企画も開催しました。



第3回キラキラ☆介護事業所グランプリ



平成30年 福祉体験バスツアー

ユニフォームも爽やかに♪

開設当初は、白衣でした。何度かの変更を経て、平成16年頃から現在のユニフォームになりました。



平成6年 ユニフォーム



現在のユニフォーム

楽しく過ごせる取り組み

ご利用者様が日々楽しく過ごせるよう、クラブ活動やボランティアによる演芸も行っています。



書道クラブ



ボランティアによるハンドベル演奏

職員も本気で楽しむイベント！

毎年行われていた各行事は現在も受け継がれ、職員も喜びを共有させていただいています。



平成5年 運動会



平成最後の春祭り

慰問が再開できる日が来ますように

力士や落語家の方が訪れ、ご利用者様を楽ませてくださいました。



平成4年 北勝関関



平成5年 金原亭馬治

これからも皆様に喜んでいただけるサービスを提供できるよう
資質向上に努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

当院での3回目の新型コロナウイルスワクチン接種を希望される方は、宇都宮市の予約システムよりご予約ください。

※2回目接種を完了してから6カ月以上が経過し、クーポン券をお持ちの18歳以上の方が対象となります。
※当院での1回目・2回目の接種は終了致しました。

電話で予約する

◎宇都宮市 新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120-611-287 (受付時間/8:30~17:15)

WEBで予約する

新型コロナワクチン接種
受診WEB予約

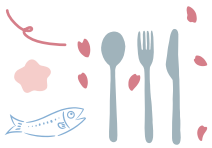


接種当日のお持ち物

- ・3回目の接種(クーポン)券
- ・予診票(記入済みのもの)
- ・身分証明書(健康保険証、運転免許証など)
- ・お薬手帳

3回目のワクチンは
モデルナ社製です。

旬のレシピ紹介



春キャベツとじゃこのパスタ



材料一人分

エネルギー:348Kcal

たんぱく質:14.7g 糖質:62.7g 脂質:5.8g 塩分:1.8g

- 乾燥パスタ 80g
- キャベツ 60g
- ちりめんじゃこ 5g
- 輪切り唐辛子 0.1g
- おろしにんにく 2g
- オリーブ油 4g
- A(だし汁 20g 食塩 1g 醤油 4g こしょう少々)

【作り方】

- ① パスタをお好みの硬さに茹でる
- ② フライパンにオリーブ油とおろしにんにく、輪切り唐辛子を入れ、キャベツをさっと炒める
- ③ 茹でた麺・ちりめんじゃこ・Aを②に入れ、味を調える
- ④ お皿に盛り付けて完成



店頭では通年見かけるキャベツですが、出回る時期によって特徴が異なります。何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていてずっしりと重いものは11月~3月。これが寒玉と呼ばれる冬キャベツです。甘味があり、ロールキャベツのように煮込む料理にぴったりです。

一方、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいものは早春から店頭並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツで、みずみずしく生食向きです。それぞれの特徴を知り、季節に合わせて調理方法を変えるとよりおいしく召し上がれます。

ななつ星食堂

★★★★★

糖尿病センター3F

TEL.028-664-1624



医療法人北斗会

奨学金制度のご案内



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、もしくは高校生で今春学校に入学される方、入学見込みの方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問い合わせ下さい。

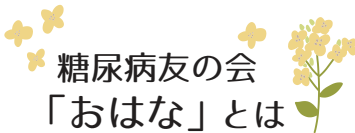
※働きながら通学することも可能です

医療法人北斗会は、☆病院・健診施設 ☆介護老人保健施設 ☆グループホーム
☆在宅支援 ☆保育施設など幅広い分野で診療・ケア等サービスを展開しております。

詳しくは人事担当 TEL.028-660-0825 にお問い合わせください。

宇都宮東病院
糖尿病センター

糖尿病友の会「おはな」



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
- 年会費：3,600円（税込） お申し込み：糖尿病センター外来受付

今年度も糖尿病教室を行う予定です。詳細は院内掲示をご覧ください。

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

運動にトライしてみませんか？

当施設は、生活習慣病の予防・改善、介護予防や体力向上を目的とした健康づくりの場として、皆様の健康サポートをさせて頂いております。

皆様に安心して運動していただけるよう、運動機器の消毒やパーティションの設置など徹底した感染対策を実施しています。また、運動相談も無料で行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。皆様のお越しをお待ちしております。



運動指導



トレッドミル



シャワールーム

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

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

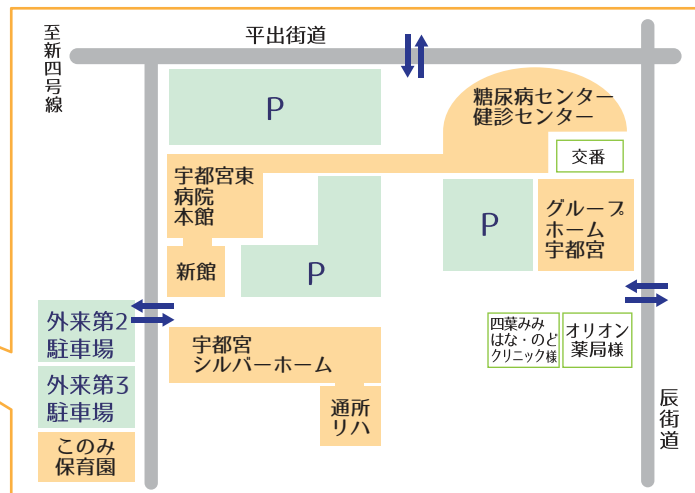
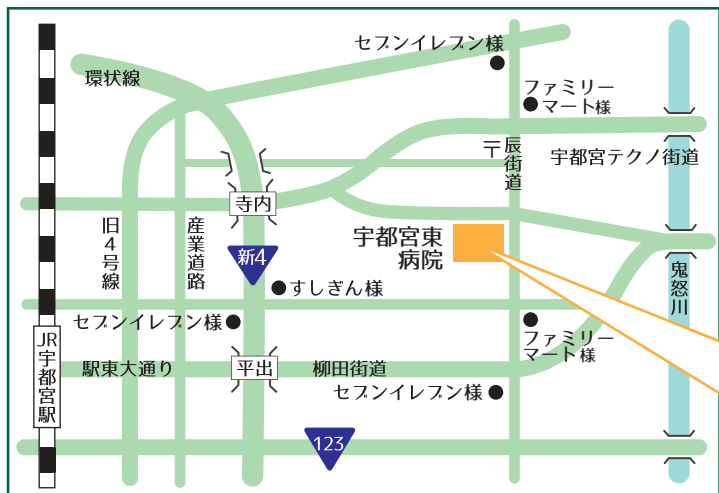
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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いただけます
- 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
- 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

