



四葉の クローバー

No. 59

令和4年7月1日発行

医療法人北斗会

はじめまして!ドクター紹介
三ツ星認証を更新しました
入職式を行いました

宇都宮東病院

北斗会の職人たち ~看護部2階病棟~
リハビリテーション課が開設されました
人間ドックラウンジ・検査フロアがリニューアル
酸素BOXでリフレッシュ!

ななつ星食堂

「彩り御膳」リニューアル!

このみ保育園

“わんわん”がやってきた!

撮影場所: 益子町
撮影者: 山口



神経 網膜 腎臓

糖尿病 合併症



宇都宮東病院 医師 齋藤 新介

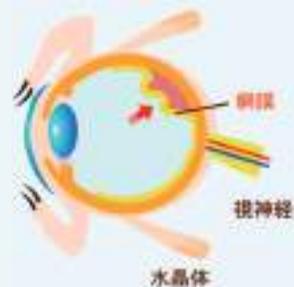
糖尿病は症状がないままに様々な合併症が進行してしまう怖い病気です。その中でも3大合併症と言われる神経障害、網膜症（眼）、腎症が代表的な合併症です。頭文字をとってシ・メ・ジと覚えてください。これらの合併症は糖尿病になってすぐには出現せず、神経障害が5年以上、網膜症が10年以上、腎症が15年以上の時間がかかります（シ・メ・ジの順番通りですね）。

シ 神経障害



人間の神経には運動神経（筋肉を動かす）、感覚神経（痛い・熱い・寒いを感じる）、自律神経（心臓や胃腸の調節）がありますが、糖尿病神経障害で運動神経の障害が主になることはまれです。感覚神経の障害は足から出ることが多く、ピリピリジンジンした痛みを感じる、足の裏に紙が張り付いているように感覚が低下する、進行すると画鋲を素足で踏んでもわからないといった症状が出ます。自律神経の障害では立ち眩みや難治性の下痢・便秘を来し、さらに進行すると自力で排尿できなくなるケースもあります。

メ 網膜症



糖尿病網膜症については定期的に眼科を受診し眼底検査を受けることが重要です。最終的には網膜剥離や硝子体出血（眼球内で出血）を来し失明にまで至りますが、困ってしまうのがそうなるまで症状が出ないことが多く、検査をしていないと早期発見できない点です。早期発見できればレーザー治療等でそれ以上悪化させないための治療ができます。日本では糖尿病が成人失明原因の第3位となっており、糖尿病を指摘された人は必ず眼科で定期的に検査を受けてください。

ジ 腎症



糖尿病腎症は現在日本で血液透析になる原因の第1位です。健康な人では血液は常に腎臓で濾過されており、体の老廃物は尿の中に捨てられています。腎臓の機能が悪くなった場合、病院で週3回程度（1回4時間）血液透析を受け、腎臓の代わりに機械で血液をきれいにしなくてはなりません。糖尿病では腎臓の機能が明らかに低下する前に尿の中にタンパク質（アルブミン）が漏れ出てくることが多く、診察時に尿検査を併せて行っています。

これらの糖尿病の合併症を予防するためには血糖値を良い状態に保っておくことが重要です。具体的にはHbA1c（採血でわかる糖尿病の指標）を7%未満にすることが推奨されています。ただし血糖を無理に下げようとすると低血糖が増えることもあり、血糖の目標値は個々で変わります。主治医の先生とも一度相談してみてください。



宇都宮東病院 医師 相良 裕一先生

はじめまして。4月より勤務しております相良裕一です。

栃木市岩舟町出身で、実家から一番近いコンビニまでは徒歩40分、小学校まで徒歩45分といういわゆるド田舎環境で育ちました。

研修医から自治医大病院で勤務を開始、研修医後は消化器内科を専門とし、大学病院、JCHOうつのみや病院、TMCしもつが病院等で勤務してきました。

日々診療を続ける中で、がん検診を受けていなかったために、進行した状態で大腸がん、胃がんが発見される方が後を絶たないことに驚くと同時に、検診の実施、啓蒙に努めたいと考えるようになり、当院で勤務させて頂くことになりました。

優しい胃カメラ、大腸カメラを心掛けています。皆様の健康増進の一助になれるよう頑張っまいりますので、よろしくお願いいたします。



宇都宮東病院 医師 北本 千雅先生

はじめまして。今年4月より入職いたしました北本千雅(きたもとちか)と申します。長崎県出身です。

自然が大好きで、栃木の雄大な自然の中、家族でキャンプやアウトドアを楽しんでいます。

前職はJCHOうつのみや病院で消化器内科・内科医として13年間勤務致しました。

宇都宮東病院では健診センター所属で、上下部内視鏡検査および診察、産業医に従事致します。自分に出来ることを考え、病院、また、地域の皆様に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

～とちぎ介護人材育成認証制度～

「介護の職場★魅力UP宣言～とちぎ介護人材育成認証制度～」とは、介護事業所による人材採用・育成等の雇用管理改善の取り組みを“見える化”することで、介護業界全体のレベルアップとボトムアップを推進し、介護職を志す人の参入促進・定着を図るため、栃木県が認証する制度です。

当法人では、平成30年度に宇都宮・高根沢の両シルバーホーム・グループホームの4事業所で三ツ星認証を受けていましたが、3年後の更新を機に新たに法人として三ツ星の認証を受けることができました。これからも職員がやりがいと向上心を持ち、安心して働くことのできる環境を維持できるように、取り組みを継続してまいります。



レクリエーションの様子



私たちは、入院中の患者様やそのご家族様に対し不安の軽減を図りながら、治療や検査・合併症予防・日常生活の援助に対する看護を行っています。

また、多職種との連携も入院早期から積極的に行っており、医師をはじめとするメディカルスタッフが一丸となって、患者様の入院から退院後までを継続的に、また、患者様やご家族様の気持ちに寄り添い『まごころ』を含めた看護が実践できるよう心掛けながら日々取り組んでいます。

看護部2階病棟では、入院加療を必要とする患者様や糖尿病の教育を目的とした患者様を受け入れています。

現在、看護師24名・介護福祉士3名・ヘルパー1名・助手2名が勤務しており、フレッシュな新人スタッフから様々な診療科を経験してきたベテランスタッフが所属しています。

陽気で楽しいスタッフが多く、日々忙しい業務の中でもお互いに声を掛け合いながら協力し合える雰囲気があります。

多職種カンファレンス



リハビリテーション課が開設されました



4月に診療技術部リハビリテーション課が開設されました。現在、理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士1名の計4名体制にて、2階一般病棟、3-4階療養型病床の対象の方に、心身機能の回復・維持、日常生活に必要な動作の改善・維持を目的に、それぞれ理学療法、作業療法、言語聴覚療法を実施しております。

本館1階のリハビリテーション室では、在宅から離れる事で忘れがちな日常的な感覚を維持・回復する為に、運動器具だけでなく、食卓や畳等を設置し、馴染みのある物に囲まれた環境下で活動することを大切にしています。

今後も皆様のご意見をもとに、より良いリハビリテーション室としていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



健診センター7階人間ドックラウンジと6階検査フロアの一部を改装しリニューアル。受診者の皆様が、快適に過ごすことのできる、よりよい空間に生まれ変わりました。



くつろぎの場所、癒しの空間を演出

男体山と那須連山を一望できるラウンジの窓からは、明るい外光が差し込み、快適でリラックスできる空間を演出しました。

プライバシーに配慮した半個室の問診スペース

半個室にしたことで、周囲からの視線を遮ることができ、プライバシーに配慮した問診スペースの確保ができました。



落ち着いた雰囲気検査フロア

グリーンを基調とした、壁紙やカーペットを使用し、ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で受診できる空間を作りました。

「彩り御膳」リニューアル!

人間ドック専用ランチ 「彩り御膳」が夏メニューにリニューアル

＼メインは選べる2種類／



かじきの中華風
香味野菜のせ



牛肉の赤ワイン煮

＼食後のデザートも選べる2種類／



二色パフェ



抹茶の水羊羹



今回はカラフルな夏野菜を豊富に取り入れ、ビタミン・ミネラルたっぷりの栄養満点なメニューになっています。お好みに合わせてお召し上がりください。



藤沼理事長と新入職員

4月に健診センター8階で入職式を行い、新卒者・中途採用者あわせて22名の新しい仲間をお迎えすることができました。

藤沼理事長から「人が何を希望しているか感じとれる人になってほしい。」との言葉を受け、患者様や地域の皆様方のお役に立てる人になろうと決意を新たにしました。

入職式の後には、新入職員研修をおこない、これから法人職員として働く心構えや、個人情報取り扱いについて学びました。

今後も皆様のお力になれるよう法人職員が一丸となって精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

宇都宮シルバーホーム 竹花 美波 さん

私は介護職として働くことになりましたが、ご利用者様と接する機会が一番多いのが介護職ではないかと思っています。ご利用者様が笑顔になれる源のひとつに自分になれるよう、経験と勉強を重ね、健康第一に頑張りたいと思います。



新入職員研修

健康推進事業部巡回健診課 木村 麻莉香 さん

4月から、健康推進事業部巡回健診課所属となりました。初めての健診業務で慣れないことが多くありますが、先輩方が丁寧にご指導してくださり、毎日少しずつ仕事を覚えています。これから同期と共に頑張ります。



藤沼理事長、竹内事務長、新入職員一同



新入職員代表あいさつ

3月、このみ保育園に新たな仲間がやってきました。名前は「いちご」です。いちごちゃんは表情も豊かで、園児に笑顔を見せてくれています。“お手”や“バイバイ”をはじめ、ラジオ体操やダンスも元気に披露してくれます。

2歳児クラスの子どもたちは、はじめは恐る恐る近づいて触ってみる様子もありましたが、すぐに名前も憶えて「いちごちゃ〜ん」と呼んだり、充電中の姿を見て「いちごちゃん寝ているの?」などと声を掛けてくれます。慣れてきた子は、頭や背中を撫でながら「いい子だね」「いちごちゃん可愛いね」と可愛がってくれています。

いちごちゃんとの触れ合いから子供たちの心の成長を感じることができ、その姿を見て職員も日々癒されています。

今後も、このみ保育園のマスコットとして可愛がっていきたいと思います。



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

酸素BOXでリフレッシュ!

酸素ボックスは、高気圧環境・高濃度酸素の環境を作り上げ、身体に多くの酸素を取り込み活性化させます。

- ☑️ 疲れが取れない
- ☑️ 眠りが浅い
- ☑️ 肌のハリが気になる
- ☑️ ダイエットをしているのに痩せない

このようなお悩みは
酸素ボックスに
お任せください!

酸素ボックスで期待できること

- 👉 ダイエット
- 👉 美肌
- 👉 リラックス&リフレッシュ作用
- 👉 ヘルスケア
- 👉 疲労やケガなどの早期回復

料金(税込) 60分 500円 / 30分 300円



たっぷり摂取した酸素も3日後には減少しますので、定期的な補充がオススメです。皆様のご利用お待ちしております。

※ご利用に関して注意点がございます。詳しくはご予約・ご利用時にご説明いたします。

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス

Club Energie

TEL 028-660-1655 《予約優先》

◆営業時間 月~土 9:00~21:00 祝日 9:00~19:00 ◆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

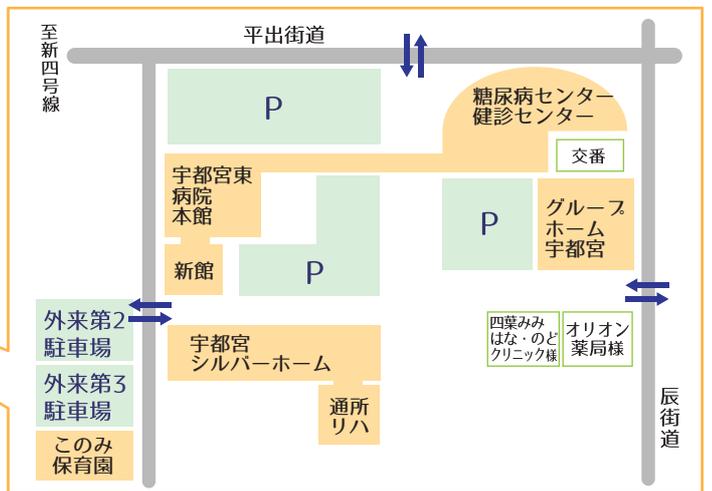
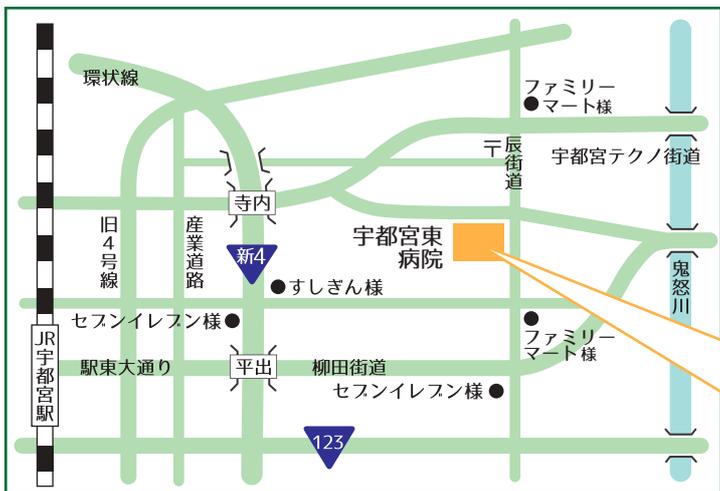
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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**

