



四っ葉の クローバー

No.60

令和4年10月1日発行

医療法人北斗会

介護医療院建設工事がはじまりました
永年勤続表彰をおこないました
東日本盲導犬協会へ寄付しました

宇都宮東病院

糖尿病友の会 おはな&糖尿病教室

宇都宮シルバーホーム

私たちの仲間をご紹介します
30周年記念行事をおこないました

ななつ星食堂

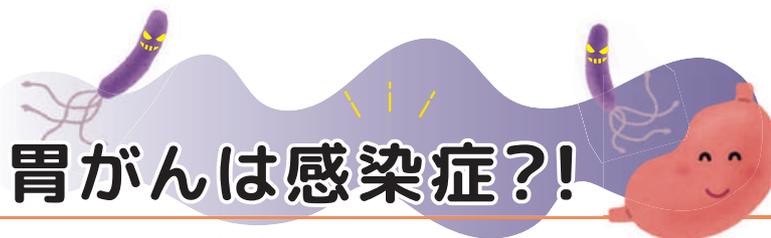
旬のレシピ紹介～鮭のホイル焼き～

このみ保育園

夏祭りを開催しました

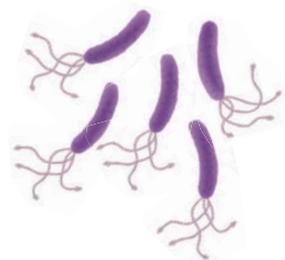
撮影場所：ひたちなか市
撮影者：篠崎





宇都宮東病院 健診センター
医師 相良 裕一

みなさん、「胃がんは感染症である」と言われて、ピンときますでしょうか？
胃がんのリスクとして、ピロリ菌感染による慢性的な胃粘膜の炎症や、塩分の多い食事、喫煙、野菜や果物の摂取不足などの生活習慣が挙げられています。その中でも最も重要なのがピロリ菌感染であり、**胃がんになった方のうち、なんと約99%の方にピロリ菌感染がみられ、逆に感染していない方の胃がんは非常に少ない**ことが分かっています。子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)による感染、肝臓がんの多くはB・C型肝炎ウイルスによる感染が原因であることが分かっていますが、**胃がんもピロリ菌による感染が原因であることが判明**しています。「親が胃がんだったから、自分も胃がんになるんじゃないか心配」という方もいるかと思いますが、ご自身がピロリ菌に感染していなかったら、実は胃がんになるリスクは低く、逆に身内に胃がんの方がいなくても、ご自身がピロリ菌に感染していたら、胃がんになるリスクが高いのです。



まずはピロリ菌検査をしよう

ピロリ菌に感染しているかどうかの検査には、いくつか種類がありますが、採血でわかる血清抗体検査が多く行われています。自治体によっては「ABC検診」や、「胃がんハイリスク検診」という名目で検診に組み込まれていたり、当院でも健診や人間ドックのオプションとして**血清抗体検査**をすることができますので、**まだ調べたことのない方は、ぜひお勧めします**。なお、ピロリ菌の感染は幼少期に起こり、大人になってから感染する事は稀ですので、ピロリ菌の検査は一度受けていれば、定期的に行う必要はないとされています。

もしピロリ菌に感染していたとしても、除菌を行うことで、除菌しなかった場合と比べ、胃がん発生リスクを約1/3に軽減できることがわかっています。除菌治療といっても大変な治療ではなく、**抗生剤を1週間内服するだけの、とても簡単な治療**です。ピロリ菌感染を言われているけど、まだ除菌されていない方は、ぜひご検討下さい。消化器内科の外来で除菌治療が受けられます。

胃カメラで早期発見！

胃がんは、かつては日本人のがんによる死亡数の第1位でしたが、診断・治療の向上と、ピロリ除菌が広まったことで、最近では第3位と減少傾向となっています。早期の胃がんであれば、外科手術ではなく、内視鏡手術で治せるようになっており、最近では**胃がんの約2人に1人は内視鏡手術での治療が選択**されています。内視鏡手術では外科手術と異なり、治療後に胃の大きさが変わらないため、術後、食が細くなるということがないというメリットがあります。

早期発見のために重要なのが胃がん検診です。**バリウム検査と胃カメラ検査とでは胃がんの発見率は胃カメラの方が3~4倍高く、特にピロリ菌に感染している方、除菌した方は、胃カメラでのがん検診をお勧めします**。



介護医療院建設工事が始まりました

6月23日に起工式を執り行い、介護医療院の建設工事が始まりました。

完成引き渡し予定日は令和5年4月30日で、6月の開院を目指しております。法人理念の「まごころの医療・看護・介護」のもと、皆様のご期待に応えられるよう準備を進めてまいります。

なお工事期間中につきましては、近隣の皆様、ご来院される患者様にご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。



施設概要

施設名	(仮) 宇都宮介護医療院	
療養室(144床)	2階…2人室:2室、4人室:20室(84床)	3階…個室:10室、2人室:1室、4人室:12室(60床)
主要構造・面積	鉄骨造3階建、建築面積1482.33㎡、延床面積4387.27㎡	

永年勤続表彰をおこないました

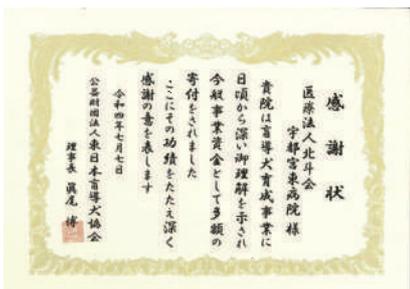


本年も7月に永年勤続者表彰式を行いました。2022年度の表彰者は、勤続25年1名、勤続20年5名、勤続15年7名、勤続10年7名、合計20名となりました。職員皆さんの長年の功労に敬意を表し、藤沼理事長よりひとりひとりに表彰状が手渡されました。今後、益々のご活躍を期待しております。



看護部 渡辺 真弓 (勤続25年)

永年勤続者の表彰を受け、25年を振り返ることができました。出会った方との関係を大切にし、これからも仕事に邁進していきたいと思っております。今後とも、宜しくお願いします。



北斗会では地域社会貢献の一環とし、市町村やNPO法人等への寄付を継続して行っており、今回で10回目となりました。

以前、古くなった電気の供給設備を更新するなど、何度かクラウドファンディングに挑戦されていたことを知り、当法人でも障害者支援及び盲導犬の育成費用

の一助になればと、公益財団法人東日本盲導犬協会へ「人間ドック充実コース」の収益の一部(45万円)を寄付いたしました。これからも地域の医療、福祉、介護に貢献できるよう活動を継続してまいります。



～スリランカから日本に来て介護福祉士になった彼ら～



宇都宮シルバーホームには、3名のスリランカ人のプラステイさん、マヘシュさん、ハシタさんが勤務しています。

彼らは、4年前に来日し、東京の日本語学校で学び、その後栃木県さくら市にある専門学校に入学し介護福祉士を目指しました。栃木県を選んだのは、彼らの故郷に似た環境(田んぼがあって、自然が多く残っている)が気に入ったんだそうです。

専門学校での勉強は多岐にわたり、私たち日本人が学ぶのでも非常に難解なところ、彼らは、教科書を理解するため、読み方からその意味まで一字一句調べながら、また生活のためのアルバイトもこなしながら、苦労の末、無事卒業し介護福祉士の資格を取得することができました。

北斗会としては、彼らが初めての外国人介護職としての採用で、介護職の仕事の指導のみならず、生活の面からサポート体制を取り、就労ビザの取得、市役所での様々な手続き、引っ越しの手伝いなど行っています。

最近では、ご家族が来日し、宇都宮での生活を始めるにあたり、小・中学生のお子さんの学校転入の手続きや、通学する学校の入学オリエンテーションに同行したり、また通学に必要な制服や運動着、ランドセルなどを職員間で声掛けし持ち寄ったり、職員みんなで応援しています。彼らがこうして周りから応援してもらえるのには訳があって、彼らの人柄、仕事に対する責任感、ご利用者様への真心などとても素晴らしい人たちだからです。

彼らが入職して1年半が経ちますが、これからもご利用者様に沢山の笑顔を届けてくれる職員として共に過ごして、彼らの応援団長として見守っていきたいと思います。



食事配膳の様子



食事介助の様子



レクリエーションの様子



6月に宇都宮シルバーホームの30周年を記念して、ご利用者様と職員でささやかではありますがお祝いの行事をおこないました。

第1部として、入所フロアでは昼食バイキングを行い、通所フロアではお弁当を提供させていただきました。品数も多く、皆様迷いながら好きなお料理を選んで召し上がっていらっしゃいました。



各テーブルに飾りました



第2部では、職員の劇と踊りの披露をさせていただきました。職員がツチケン(マツケン)に扮し、町娘を悪者から助け、マツケンサンバを踊りました。楽しい劇を見て、涙を流しながら喜ばれるご利用者様や、演者が職員と分かり手を振って応援してくださいご利用者様もいらっしや、大盛況・大成功でした。



町娘がお祭りに来ています



悪者が町娘を見つけました



町娘の1人が襲われました



ツチケンが悪者を成敗しました



演者の皆さんでマツケンサンバを踊りました



マツケンサンバメンバー

夏祭りを開催しました



今年も新型コロナウイルス感染対策を講じながら、園児たちと職員で夏祭りを行いました。

今回の盆踊りは「おばけの花火音頭」に挑戦。初めての音頭でしたが、何度か練習するとすぐに歌も振り付けも覚え、可愛い甚平姿で曲に合わせて手や腰を振ったり、クルリと回ったりと、クラスごとに楽しく踊ることが出来ました。ぱんだ組(2歳児)のお神輿担ぎも盛り上がり、「ピッ、ピッ、わっ

しょい!!」と元気な声が保育園に響き渡りました。その後は楽しい出店回り♪スタンプカードをぶら下げ、ボール投げやヨーヨーつかみ、お菓子釣りやおめん屋さんなど、お友達や先生と一緒に夏ならではの楽しい時間を過ごすことができました。

お迎えの際に、「ママ～、見てみて～!」と色々なお店でゲットしたおもちゃを紙袋から取り出して報告する姿に、保護者の方も職員も笑顔になり、ほっこりした夏祭りとなりました。



材料一人分 エネルギー：130 kcal (鮭のホイル焼きのみ)

たんぱく質：14.6g 糖質：4.8g 脂質：6.9g 塩分：0.5g

●生鮭 60g ●玉ねぎ 15g ●しめじ 10g ●エリンギ 10g

●えのき 10g ●レモン 10g ●塩 0.3g ●こしょう 少々

●料理酒 3g ●マーガリン 5g



- 【作り方】
- ① きのこと類は石づきを取り除き、ほぐしておく
 - ② 生鮭に塩・胡椒・料理酒で下味をつける
 - ③ 包める大きさのホイルに玉ねぎ、②の生鮭、きのこ類、マーガリンの順に入れて包む
 - ④ 火が通るまでオーブンで焼き、お皿に盛り付けてレモンを添えて完成

秋鮭は産卵前のため身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているため、脂分が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。特に、川をさかのぼって産卵する直前の鮭が最もおいしいとされており、卵や白子の旬もこの時期です。身自体があっさりとしているため、バターを使用したホイル焼きやムニエル、フライなどの料理に向いて

います。紅鮭と比べて色が薄く、淡いオレンジ色をしています。調理の際は塩鮭ではなく生鮭を使用することで塩分の調整もできるため減塩効果にもつながります。



糖尿病センター3F
TEL.028-664-1624

宇都宮東病院
糖尿病センター

糖尿病友の会 おはな&糖尿病教室

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

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 10月～12月

日時		テーマ
10/6(木)	10:00～11:00	糖尿病とは? 医師 村山 桂
10/24(月)	10:00～10:15	3分でできる!肩こり体操
11/4(金)	10:00～11:00	糖尿病とは? 医師 齋藤 新介
11/22(火)	10:00～10:15	3分でできる!腰痛体操
11月(未定)		世界糖尿病デー
12/12(月)	10:00～11:00	糖尿病とは? 院長 大須賀 淳一
12/21(水)	10:30～	シックデイ・フットケアについて
12/28(水)	10:00～10:15	3分でできる!膝痛体操
12月(月～土)	8:00～12:00	年末年始の過ごし方(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。

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

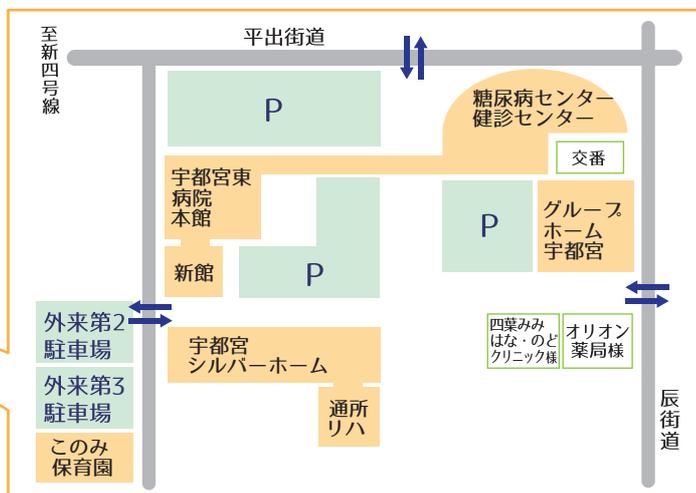
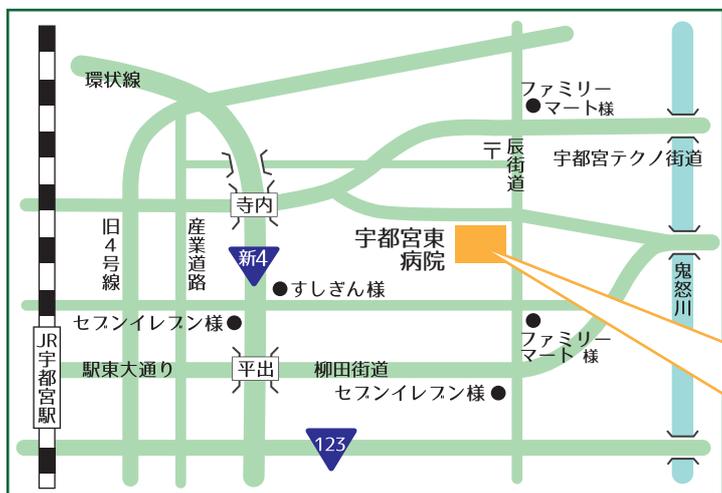
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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**

