



四っ葉の クローバー

No. 61

令和5年1月1日発行

医療法人北斗会

北斗会が35周年を迎えました

宇都宮東病院

北斗会の職人たち～内視鏡検査室～

電子カルテを導入しました

今日から正月太りリセット対策（食生活編）

糖尿病友の会おはな

ななつ星食堂

「彩り御膳」冬メニュースタート！

フィットネス

正月太り解消の秘訣はNEATにあり！



新春のご挨拶



その不調、自律神経の乱れかも!?

自 律 神 経 を 整 え よ う !



新春のご挨拶

医療法人 北斗会
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。

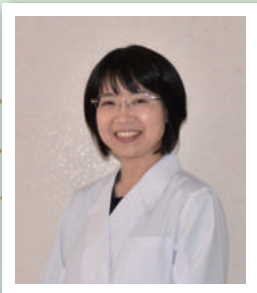
新型コロナウイルスの第8波の流行が始まり、感染拡大防止に向けた対応が求められる中、オミクロン株対応のワクチンが開始され、また治療薬の開発・承認がされました。今後、このワクチンや治療薬により本当に人類が新型コロナウイルスに打ち勝つことを心より祈っております。今後も、法人として感染対策を十分に行った上で、医療・福祉サービスを切れ目なく行ってまいります。本年も皆様が安心してご利用できる施設の維持に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今年の北斗会としての最大イベントは、現在宇都宮東病院の3階、4階にある療養病棟102床を、昨年春に着工した介護医療院に転換し移設することにあります。新たにベッド数を144床に増床して令和5年6月に開院する予定です。今のところ、工事は順調に進んでおり、準備委員会のスタッフにはご苦勞をおかけしますが、今年度も皆で話し合い、議論した上で立派な介護医療院を目指します。

次に、昨年10月より病院は電子カルテを導入いたしました。まだ導入から3ヶ月ですが、不慣れによる作業時間は徐々に改善されております。ネットワーク上のセキュリティを高めながら、より良い医療サービスを今後も目指してまいります。地域の皆様方に安心して受診していただけるよう努力してまいります。

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、あるいは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です。北斗会を支えてくださっている多くの職員、スタッフ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」と思っていたいただける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、職員や関係者の皆様のご意見、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行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

宇都宮シルバーホーム
施設長 萩原 佳代

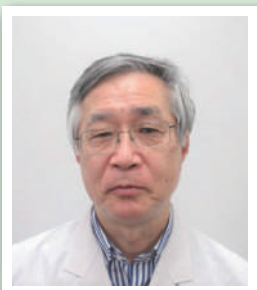
謹んで新春のお慶びを申し上げます。

去年はコロナとの共存。感染対策をとりながら、少しでもご利用者様の笑顔が増えるように、レクリエーションや四季折々の行事を再開するなど、以前のような活気が戻りつつあるのを感じた年となりました。また何よりも、ご家族との絆を大切にしたいという思いで、面会の調整なども積極的におこなって参りました。ご家族の皆様には色々にご不自由な面もあったかと思いますが、快くご協力いただき誠にありがとうございました。

また、去年は宇都宮シルバーホーム開設30周年という大きな節目を迎えた年でもありました。多くの方に励ましや温かいお言葉をいただき、職員一同、皆様の言葉が大きな力になりました。

今年は卯年。卯(うさぎ)の跳躍する姿から「飛躍」、「向上」新しいことに挑戦するのに最適な年と言われております。この宇都宮シルバーホームでも、これまでと同様に皆様が安心して過ごせる場となるよう務めるとともに、コロナに負けず新たな事を挑戦していく年にしたいと思っております。皆様にとって良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



新春のご挨拶

高根沢シルバーホーム
施設長 向田 直史

明けましておめでとうございます。

新型コロナ感染拡大が始まって4年目の本年は、本格的なウィズコロナ1年目になると思われます。

ここ3年間、施設の入所者様・ご家族の皆様方にはおかけしていた種々のご不便を、本年は徐々に解消できるのではないかと期待しています。

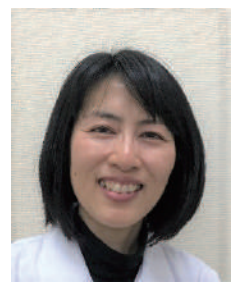
昭和22年から24年にお生まれになった団塊世代が、去年から後期高齢者と順次なっていて、高齢化がさらに加速しています。このため、医療とともに介護の需要が、今後ますます増大することが予想されます。しかし、医療行為に比べると、個々の介護行為の有効性は客観的な裏付けに乏しい気がします。

この点を解決するために、LIFEという国の事業が一昨年より行われています。この事業は、私共のような介護老人保健施設での介護行為の内容と入所者様の経過に関するデータの全国規模での分析を通して、個々の介護行為の有効性の検証を目指しています。

本年の干支である癸卯(みづのとう)は飛躍の年とされています。癸卯の今年、3年目を迎えたLIFEを活用し、介護サービスの一層の向上をめざし、職員一同頑張りたいと思っています。

自律神経を整えよう!

宇都宮東病院 健診センター 医師 北本 千雅



皆様、明けましておめでとうございます。2023年をどんな年にしようか、とワクワクされているでしょうか。でも、一方で「なんだかだるい」「やる気が出ない」忙しい日々を追われているとそんな心身の不調を感じることもあるかもしれません。他にも、めまいや頭痛、動悸、肩こり、腰痛、冷えやむくみ、不眠といった不快な身体症状に悩まされている人もいるかもしれません。病院で詳しく検査をしても特に原因がみつからず、「疲れているしな…」と我慢する。この不調、もしかしたら原因は「自律神経」の乱れにあるかもしれません。

自律神経ってどんなもの?

末梢神経は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。体性神経は「運動神経(手足などの筋肉を動かす)」と「知覚神経(感覚を伝える)」に分けられます。また、自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。体性神経は意志でコントロール可能であり、自律神経は意志でコントロール不可能です。でも、この意志でコントロール不可能な自律神経が心身の健康にとっても大切なことがわかってきました。

交感神経と副交感神経の役割とは?

「交感神経」は体を活発にさせる作用を担い、活動時やストレスを受けたときに優位になります。「副交感神経」は体をリラックスさせる作用を担い、休息時や睡眠時に優位になります。

私たちの体を車に例えた場合、アクセルの役割をするのが「交感神経」、ブレーキの役割をするのが「副交感神経」です。一日を通して必ずどちらかが優位になっています。この両者のバランスが適切に保たれて、初めて私たちの心身は快調に走りだすのです。現代人は、このバランスが乱れている人が多いのです。

活発モード 交感神経

- 興奮
- 気管を広げる
- 心拍数増
- 血管収縮
- 血圧上昇
- 胃腸の働き抑制

リラックスモード 副交感神経

- リラックス
- 気管を狭くする
- 心拍数減
- 血管拡張
- 血圧低下
- 胃腸の働き促進



自律神経を整える3つの基本

睡眠

7時間以上の良質な睡眠。
私は8時間寝ます♪



朝散歩

朝の太陽を浴びてリズム運動をしましょう。
幸せホルモンのセロトニンが活性化します。



人との交流

愛情ホルモンのオキシトシンが
活性化します。



皆様、2023年はぜひ生活習慣を整えることのパワーを感じて欲しいと思います。

このパワーを伝え実践する仲間が広まることが、私の願いのひとつです。

自律神経が整えば、心身も整い、充実した毎日を送れるでしょう。幸せは自分で作る。

自律神経を整え、さらに幸せに満ちたものとなりますよう願っております。

私たち北斗会は、設立35周年を迎えました。
設立35周年を迎えることが出来たのも、患者様やご利用者様、そして地域住民の皆様の支えがあってのことと感謝申し上げます。

今年は介護医療院が完成予定です。これからも、よりよい医療、看護、介護等、地域貢献をしてまいりますのでよろしくお願いします。



2023年6月開院予定 (仮) 宇都宮介護医療院

宇都宮東病院
1987年7月設立検査棟
1990年設立宇都宮シルバーホーム
1991年設立高根沢シルバーホーム
1997年設立グループホーム高根沢
2002年設立グループホーム宇都宮
2004年設立糖尿病センター・健診センター
2007年設立このみ保育園
2016年設立

内視鏡検査室には、医師8名、看護師6名、検査アシスタント4名が所属し、それぞれの専門スキルを活かし、チーム一丸となって、日々、検査にあたっています。

午前中は、胃内視鏡検査を40件程度、4部屋の検査室で行っています。午後は、大腸内視鏡検査を6件程度、2部屋で行っています。

内視鏡検査は、主に人間ドック・健診の受診者様に多く受けて頂いておりますが、「緊張していたけど、スタッフが優しく寄り添ってくれて安心して受けられた」「スタッフの対応が優しく、本当に心強くて、思いやりの気持ちを感じました」などのご意見を多くいただき、スタッフ全員、大変励みにもなり、やりがいを感じています。

内視鏡検査は、早期のがんを発見できる有効な検査ですが、検査を受ける事を躊躇しては、病気は進行してしまいます。

私たちスタッフは、不安なく、安心して検査を受けて頂けるよう、お一人お一人に真心を込めてサポートさせていただきます。「一度、検査してみたいけど・・・」と悩まれている方は、どうか安心してお任せください。



電子カルテ導入しました



当院では「安全な医療の提供と業務効率を向上」を目的に令和4年10月1日から電子カルテシステムを導入しました。これにより診察の効率化、お会計の待ち時間の短縮や患者様へのサービス向上に努めたいと考えております。

移行に伴い従来の診察・検査から会計に至る運用方法が大きく変更となることから、患者様にご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

今日から正月太りリセット対策（食生活編）

年末年始の食生活（暴飲暴食）は引きずらない！



食生活リセットの3つのポイント

- ① 食事は抜かずに1日3回食べましょう。
- ② 洋食より和食を選びましょう。
- ③ お菓子、ジュース、お酒の頻度や量をへらしましょう。



「年末年始でついつい食べ過ぎた、飲み過ぎた、おうち時間が多くてだらだら食べてしまった、なんだか少し服がきつくなったかも」と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

暴飲暴食が続くと、体重増加はもちろん、胃や腸に負担がかかり免疫力が低下してしまいます。これが調子を崩す原因になるため要注意です。2023年も健康的な1年にするために、3つのポイントを意識して食生活をリセットすることから始めましょう！

正月太り解消の秘訣はNEATにあり！

正月太り解消したいけど、運動はちょっと…。そんな皆様にうってつけの**NEAT（ニート）**をご紹介します。

NEATとは、**N**on-**E**xercise **A**ctivities **T**hermogenesisの略で、日本語訳では「非運動性熱産生」つまり、**通勤・通学や仕事、掃除・洗濯などの運動ではない日常生活での消費エネルギーのことを**言います。

近場の買い物は歩いていく、積極的に階段を利用するなど、少しの工夫でNEATは増やせます。これを機会に、NEATを増やしてみませんか？



運動についてお悩みがありましたら、運動相談を無料で実施しておりますので、お気軽にお立ち寄りください

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス

Club Energie

どなた様もお気軽にご利用頂けます
TEL 028-660-1655

◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00 ◆休館日 日曜日

人間ドック専用ランチ「彩り御膳」 冬メニューが始まりました!

Point.1

どっちも美味しい♪

魚料理・肉料理が選べる!

Point.2

あなたはどっちにする?

和・洋スイーツをご用意!



真鯛のポワレ
レモンバターソース



ハンバーグ
和風おろしソース



ほうじ茶プリン



グレープフルーツの
ジュレ



今回はほうれん草やごぼうなど、季節の野菜をたっぷり使用したメニューになっています。野菜の自然な甘みをお楽しみください。

宇都宮東病院
糖尿病センター

糖尿病友の会

おはな&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 1月～3月

日 時		テーマ
1月(月～土)	8:00～12:00	体重減量(DVD放映)
1/14(土)	10:00～11:00	糖尿病とは? 医師 尾崎 一史
1/26(木)	10:00～10:15	3分でできる!肩こり体操
2/2(木)	10:00～11:00	糖尿病とは? 医師 村山 桂
2/8(水)	10:00～11:00	新しい糖尿病薬(パート2)
2/24(金)	10:00～10:15	3分でできる!腰痛体操
2/25(土)	10:30～	合併症について(大血管障害)
3/3(金)	10:00～11:00	糖尿病とは? 医師 齋藤 新介
3/15(水)	10:30～	検査値を知ろう
3/25(土)	10:00～10:15	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。

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

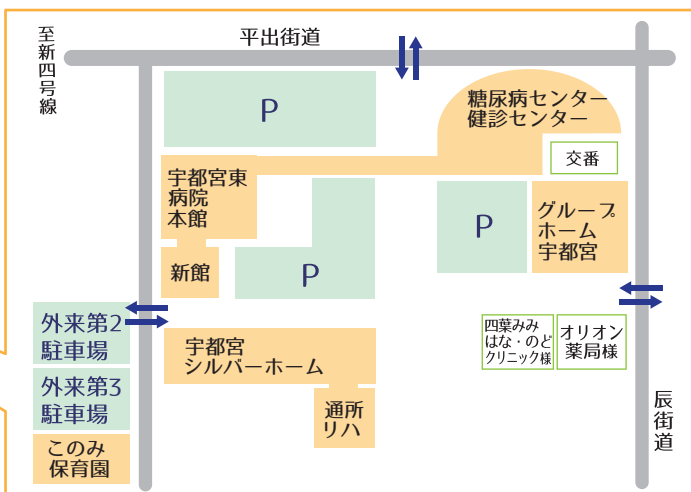
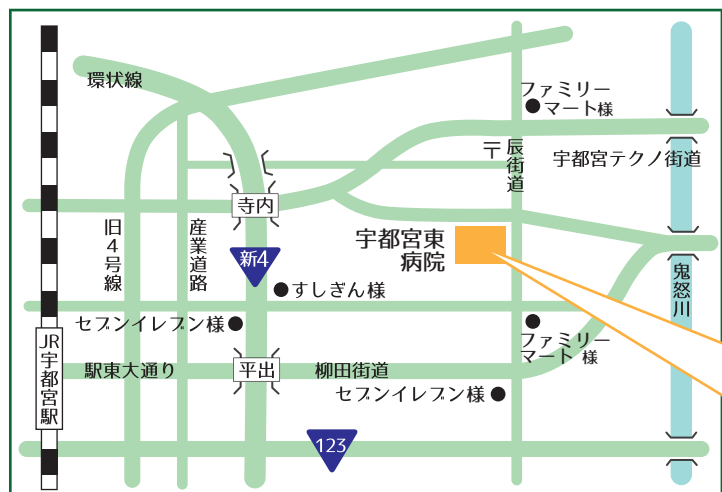
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

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

