医療法人北斗会　広報誌

四つ葉のクローバー

No.64
令和５年10月1日発行

撮影地：北斗会夏まつり
撮影者：山口

医療法人北斗会
宇都宮介護医療院のご紹介
永年勤続表彰を行いました
北斗会夏祭り2023

宇都宮東病院
ふれあい看護体験を行いました
乳がん検診
～ピンクリボンアドバイザーについて～

高根沢シルバーホーム
サハラ砂漠に散った夢

ななつ星食堂
旬のレシピ紹介 ～サバの竜田揚げ～

このみ保育園
思いっきり夏を楽しみました！

まごころ“コメ”る 我ら コメディカル

教えて！現場のお仕事

管理栄養士について

教えて！現場のお仕事

管理栄養士について

今回は管理栄養士についてお話します。以前映画化された「体脂肪計タニタの社員食堂」は、管理栄養士監修の食事を提供している社員食堂として話題になりました。管理栄養士は、献立を立てること以外にも多方面で様々な活躍をしています。

管理栄養士になるためには？

管理栄養士になるには、高等学校卒業後、栄養士養成課程もしくは管理栄養士養成課程のある大学、短期大学、専門学校に入学し、所定の単位を取得して卒業することが必要です。さらに管理栄養士国家試験に合格し、厚生労働大臣から免許を受けて資格を取得することができます。管理栄養士免許の取得ルートには栄養士養成施設ルートと管理栄養士養成施設ルートがあり、栄養士養成施設ルートで国家試験を受験する場合、養成施設の修業年限に応じた実務経験が求められます。

管理栄養士と栄養士の違い

栄養指導や給食管理・食育といった基本的な業務は同じですが、管理栄養士にしかできない業務もあります。栄養士は主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行うのに対し、管理栄養士は健康な方だけでなく、病気を患っている方や高齢で食事が摂りづらくなっている方など、一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術をもって栄養指導や給食・栄養管理を行います。

管理栄養士の活躍の場

乳幼児期から高齢期まであらゆるライフステージでサポートしています。最近では個人で活動するフリーランス管理栄養士も増えてきています。

北斗会では宇都宮東病院、健診センター、宇都宮介護医療院、宇都宮・高根沢シルバーホーム、に管理栄養士が専従で在籍し、それぞれ専門的な栄養管理、指導を行っております。

勤務先	仕事内容
病院	医師の指示のもと必要栄養量を満たす食事提供、栄養管理・指導
保育園・幼稚園・学校	給食管理、食育
介護施設	利用者様に合わせた栄養管理、食事提供
行政（保健所や保健センター・地方自治体）	特定保健指導、乳幼児健診時の個別栄養相談
薬局・ドラックストア	健康相談、個別指導、栄養面のアドバイス
企業	会社での給食メニュー企画、社員の健康管理
スポーツ施設、スポーツチーム	運動能力を高めるための栄養・食事アドバイス

北斗会を利用される皆様に安心・満足していただけるよう、日々努力しています。

医療法人北斗会

宇都宮介護医療院のご紹介

6月に宇都宮東病院の療養病棟を介護医療院へ転換し4ヶ月が経ちました。介護医療院について皆様の【知りたい!】にお答えいたします。

介護医療院ってどんなところ!?他の高齢者施設との違いは何ですか!?

介護医療院は、要介護者の長期療養と生活支援を目的とした施設です。介護医療院は「利用者の尊厳の保持」と「自立支援」を掲げ「地域に貢献し地域に開かれた交流施設」としての役割も担っています。

	医　療 サービス	医師が常駐し、他の施設では受け入れが難しい、喀痰（かくたん）吸引や経管栄養など医療ニーズの高い要介護者の受け入れも可能です。緊急時は併設病院の当直医が対応するため夜間も安心です。投薬や処置、検査なども必要に応じて提供します。
	介　護 サービス	食事、排泄、入浴の介助など日常生活に必要な介護をサポートし、多職種連携による各種サポートが受けられます。機能訓練室があり理学療法士等による生活機能の向上のためのリハビリテーションを受けることもできます。
	生活支援 サービス	入所者様が安心して暮らせる「住まい」となるよう、プライバシーの確保などに努めています。広々とした食堂やレクリレーションルーム、多目的ホールが設置されており、**他の入所者の方や、ご家族様、地域の方とコミュニケーションを取りながら生活を送ることができる**のも介護医療院の特徴のひとつです。
	終末期 対応	人生の最終段階における「看取り」もおこなっており、重度の要介護者でも十分な医療ケアを受けながら安心した生活を送ることができる施設です。そのまま同じ施設で最期まで必要な介護・医療ケアを受けることが可能です。

どんな人が利用できますか!?

要介護認定1～5を受けた方で、要支援は対象外となります。その他、**日常的な医療ケアや、24時間介護を必要としている方**など、介護度の高い方や緊急性のある方が優先されます。

利用料金は？

入所者様の要介護度と施設のサービス内容により異なります。食費・居住費など詳しくは下記へお問合せください。

お問合わせ　医療法人北斗会　地域連携室
TEL.028-680-5110

医療法人北斗会

永年勤続者表彰をおこないました

7月に永年勤続者表彰式を行いました。

今年度は勤続35年1名、30年3名、25年6名、20年7名、15年7名、10年17名と、総勢41名の職員の表彰となりました。

藤沼理事長からは、「新しい施設ができるなど、組織が変わっていく状況であるが、変わってはならないものもある。それは相手の立場や心情を察する気持ち・思いやりである。その気持ちをもって、またこれからも長く北斗会で活躍していただきたい」と、励ましの言葉がありました。

また、職員皆さんの長年の功労に敬意を表し、藤沼理事長より一人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　課長　玉造　いづみ

宇都宮東病院の開院とともに入職し35年、これまで失敗や苦労も多くありましたが、それでも仕事を続けてこられたのは、いつも温かく見守って下さる歴代の理事長や院長・看護部長をはじめ、同僚・部下、ならびに関わって下さった皆様のおかげです。たくさんの人と一緒に仕事ができたことが私にとってかけがえのない思い出です。これまで温かく見守っていただいた皆様にも、心から感謝いたします。地域に根差した病院となり、利用者様に選んでいただける病院・施設になるよう、後輩を指導し、仕事に尽力してまいります。

このみ保育園

思いっきり夏を楽しみました!!

今年も暑い夏でしたが、このみ保育園の子どもたちは元気いっぱい！夏祭り、スイカ割り、水あそびに泡あそび、ボディーペインティング…と、思いっきり夏を楽しみました。

夏祭りでは、おみこし担ぎやお菓子釣り等を楽しみ、スイカ割りでは、大きなスイカに目を丸くしながらも、「がんばれー！」の応援の中、盛り上がりました。

水遊びでも大はしゃぎです！初めての水遊びにちょっとドキドキのひよこ組（0歳児）さんは、おそるおそる指で水に触れていましたが、あっという間に両手でバシャバシャと水しぶきをあげていました。うさぎ組（1歳児）さん、ぱんだ組（2歳児）さんになると、ダイナミックに頭から水をかぶり全身びしょ濡れ。おもちゃで水を汲んだり水てっぽうでお友達や先生と戦ったりしてキャーキャーと楽しい声が響き渡りました。様々な体験から、一人ひとりが心も体もぐんと成長した夏でした。

おみこし全体（ぱんだ組）

すいか割り

0歳児水遊び

プール遊び

高根沢シルバーホーム

サハラ砂漠に散った夢

柴田　裕幸　63歳
高根沢シルバーホーム　准看護師
勤続：20年目

灼熱の砂漠を舞台に1週間に渡って繰り広げられるサハラマラソン。世界で最も過酷と言われるこの自給自足レースに挑戦しようと決めたのは私が50歳の時でした。

定年退職後の自分へのご褒美のつもりでしたが、コロナの影響でさらに3年待たされて今年やっと夢が叶いました。

しかし結果は4日目途中で無念のリタイア。連日40度を超える暑さと激しい下痢に苦しめられたこと、食料を持ち過ぎて重さでバテてしまったことなど敗因はいろいろ考えられますが、一番大きな理由は心のどこかに観光気分的な甘さがあったからだと思います。

要は「ボロボロになってでも完走してやる」という覚悟と執念が欠如していたのかも知れません。実際点滴を受けながら完走した選手も数多くいます。

また日本人選手の中にはレース中に意識を失い、生死をさまよった末に救助されるという壮絶な経験をした方もいます。常に命の危険と背中合わせの世界、それがサハラなのです。 だからこそ、数々の苦難を乗り越えた先に待っている景色を見ようと大勢の選手が集まってくるのでしょう。

将来私が再挑戦するかどうかは分かりません。

ただ確実に言えるのは、サハラマラソンが日常からかけ離れた世界で純粋に自分自身と向き合うことのできる唯一無二のレースだということ。

そしてその扉はいつでも開かれています。

最後になりましたが、厳しい勤務状況の中で快く送り出し応援してくださった職場の皆さんに心から感謝いたします。

宇都宮東病院　ふれあい看護体験を行いました！！

7月にふれあい看護体験が実施されました。今年は、栃木県内の高校生6名に参加いただきました。

☆厚生労働省がフローレンスナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」と制定したことから始まった行事です。

医療・看護に興味を持った高校生や一般の方の受け入れを行い、院内見学や看護体験、患者様とのふれあいを通し、看護すること助け合う事の喜びや重要性を知ってもらう事を目的としています。

コロナ禍の中、4年ぶりの開催となりましたが、今年は6月に開院した介護医療院内をメインに行いました。感染対策のため実際の患者様やご利用者様とのふれあいはできませんでしたが、リハビリ見学・作業療法士からの講話や栄養士からの講話、車椅子体験等を行うことができました。

緊張する様子も見られましたが、様々な質問がある中で私たちも初心に返る事ができました。体験終了後の懇談会の中でも「体験をすることで患者様の気持ちに近づけた」「普段できない経験ができた」「夢に向かって頑張ろうと思った」などの声が聞かれました。

実際の患者様とのふれあいが無かった中でも、このような意見を頂けたことを励みに、今後もふれあい看護体験の受け入れをしていきたいと思います。医療・看護に興味をお持ちの方、次年度もご応募お待ちしております。

医療法人北斗会　北斗会夏祭り2023

8月に北斗会夏祭りを開催いたしました。今年は6月に開院した介護医療院の駐車場が会場となりました。4年ぶりの開催となり、ご参加いただいた患者様や、ご家族様、ご利用者様はもちろん、当法人の職員も大変な盛り上がりとなりました。

屋外の会場では、ベーグルサンドやカレーなど数々のキッチンカーが並び、特別ゲストのミヤリーとの写真撮影や、射的やヨーヨーすくいなどのゲームコーナーをご用意いたしました。また、室内の会場では職員による生バンドの演奏があり、参加された方々は手拍子をして一緒に楽しんでいただけました。最後には、開催を記念した花火が打ち上げられ、大盛況で幕を下ろしました。

まだまだ、感染対策が必要な状況ではありますが、来年以降もこのような皆さんに楽しんでいただける催し物が開催できるよう、努力してまいります。

ななつ星食堂　旬のレシピ紹介 ～サバの竜田揚げ～

秋の味覚 鯖（さば）の竜田揚げ

材料一人分　エネルギー：236kcal

たんぱく質：17.0g　糖質：8.5g　脂質：17.0g　塩分：1.06g

●生鯖 80g　●A（おろし生姜 5g　料理酒 5g　醤油 3g　食塩 0.3g）
●片栗粉 6g　●油 3.5g　●レタス 15g　●レモン 10g　●トマト 20g

【作り方】
① Aをあわせ、鯖に下味をつける
② ①に片栗粉をつけて、熱した油でカラッと揚げる
③ お皿にレタスをしき、揚げた鯖・トマト・レモンをのせて完成

ななつ星食堂

糖尿病センター3F
TEL.028-664-1624

鯖は種類によって旬の時期が違います。2～3月と9～10月が旬の鯖は「マサバ」と呼ばれ、最もポピュラーな種類です。この時期の鯖は最も脂がのっています。マサバの特徴は、青緑色の背中と白銀色のお腹で、紡錘形をしています。マサバは別名「ヒラサバ」と呼ばれることがあり、マサバを切ったときの形が由来しています。その他、夏が旬の「ゴマサバ」、冬が旬で見た目がマサバに似ている「ノルウェーサバ」などがあります。

宇都宮東病院 健診センター　乳がん検診 ～ピンクリボンアドバイザーについて～

ピンクリボンアドバイザーをご存じですか？ピンクリボンアドバイザーは主に、周りに乳がん検診をすすめて受診のきっかけを作り、乳がんが見つかった場合は治療からその後の生活のサポートを行うボランティアです。乳がんで亡くなる方を一人でも減らす、また乳がん患者にやさしい社会を作ることが、目標のひとつでもあります。

乳がんは、40歳頃から発症率が高くなり、日本人女性の9人に1人がかかるとされ、増加傾向にありますが、自己触診や検診で早期発見すれば非常に予後のよい病です。しかし残念ながら、先進国の中で日本は、検診率が低いのが現状です。日々の生活に忙しい年代であったり、興味がなかったり、検査が怖かったり、と検診率が上がらない理由が考えられます。

自分や家族の生活を守るため、早期発見と早期治療が大切です。機会を無駄にせず乳がん検診を受けましょう。当センターにはピンクリボンアドバイザーがおりますので、検診のご相談なども受け付けております。

『ブレスト・アウェアネス』

CHECK 乳房を意識する生活習慣 をはじめましょう！

①自分の乳房を見て、触って、感じて状態を知りましょう
②乳房の変化に気を付けましょう
③変化に気づいたら専門医（乳腺外科）に相談しましょう
④40歳になったら2年に1回の乳がん検診（マンモグラフィ）を受けましょう

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

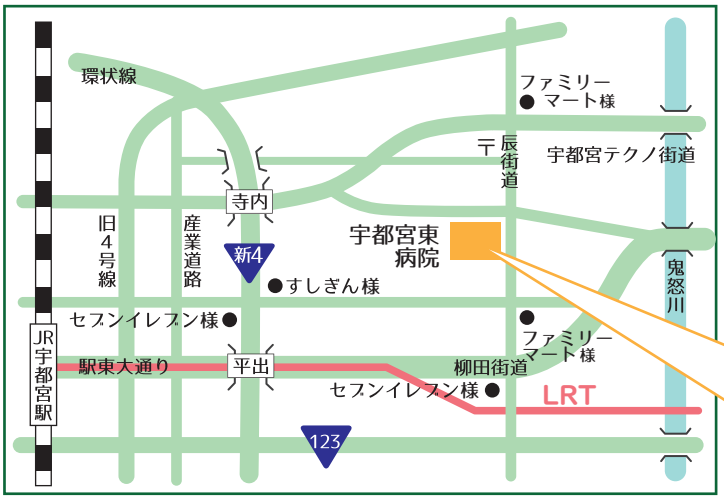
面会 新型コロナウイルス感染対策のため現在は面会を制限させていただいております。詳しくはお問合せ下さい。
☎028-664-1551

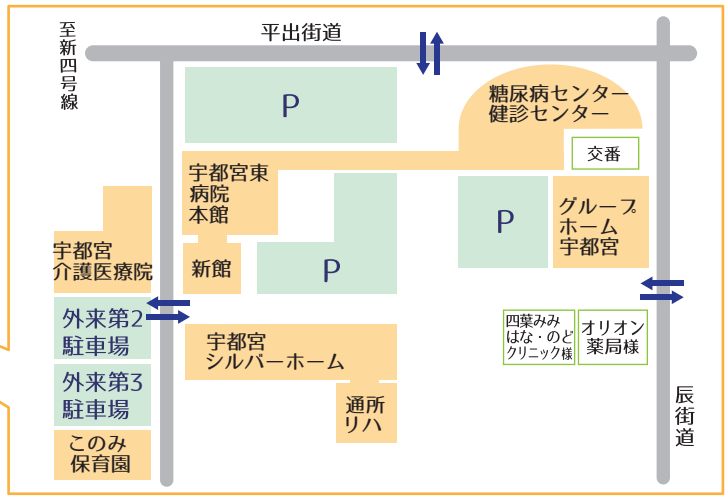
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

完全予約制

☎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	●宇都宮シルバーホーム	TEL.028-660-7800
●糖尿病センター	TEL.028-613-5505	●グループホーム宇都宮	TEL.028-689-6600
●健診センター	TEL.028-683-5771	●宇都宮東介護相談センター	TEL.028-683-5305
●巡回健診	TEL.028-683-3050	●曙訪問看護ステーション	TEL.028-660-7803
●宇都宮東病院訪問リハビリテーション	TEL.028-683-1166	●高根沢シルバーホーム	TEL.028-675-7877
●宇都宮介護医療院	TEL.028-661-1165	●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