

医療法人北斗会 広報委員会

# 四つ葉の クローバー



9月より始まりました！  
**新診療科のお知らせ**

旬の食材 健康レシピ  
**秋野菜の豆乳みそ煮**

お家すぐできる健康体操♪  
**かんたんエクササイズ**

**糖尿病友の会 おはな  
職員の輪** ~宇都宮シルバーホーム~

マンモグラフィで乳がん検診をしよう  
**早期発見・早期診断・早期治療のススメ！**

より正しく病気を知りましょう  
ドクターの  
**健康塾 「貧血」に隠された病気を見つけ出そう！**

No.32

平成27年10月1日発行

栃木県宇都宮市平出町368番地8

TEL 028 (664) 1551代

FAX 028 (660) 0819

<http://www.hokutokai.or.jp/>



# たかが貧血…と侮るなかれ！ 「貧血」に隠された病気を見つけ出そう！

医師 泉口 裕一

貧血という言葉はよく耳にすると思います。

学校の朝礼で校長先生の話が長く、倒れる学生さんが時々います。

「〇年〇組のAさんが、貧血で倒れました。」

この使い方は間違っています。Aさんは血圧が低くて倒れているのです。

この状態を「起立性低血圧」といい、長い時間じっと立っているうちに血圧が下がり、脳にうまく血液を送ることができなくなり、

一時的に意識を失うのです。少し休めば治ります。重大な病気ではありません。

検診などで指摘される「貧血」とは血液が薄い状態を指します。

血液は体重の7～8%を占める、重要な臓器です。細胞成分と液体成分からできています。

細胞成分には赤血球、白血球、血小板などがあります。私たちの血液が赤く見えるのは「赤血球」が赤いからです。貧血とはこの「赤血球」が少ない状態を指します。

では、なぜ赤血球が少なくなるのか。赤血球は骨の髓つまり「骨髄」で製造されています。

いわば血液の工場です。毎日毎日、新しい赤血球が造られ、古い赤血球が壊されています。

造る数、壊れる数のバランスがとれれば、血液は常に同じ状態でいられます。

赤血球を造るには材料が必要です。その中で最も重要なのが鉄です。鉄が足りなくなると赤血球が造れなくなり貧血になります。「鉄欠乏性貧血」といいます。若い女性の貧血の原因はたいていこれです。理由は簡単、月経で出血して血液が失われる、つまり鉄が失われていくからです。

失われた分の鉄を食事でとれれば貧血にはなりませんが、これが意外と難しい。



鉄が多く含まれる食べ物の代表といえば「レバー」。どちらかといえば、女性が好んで食べるものではないイメージです。

じゃあほうれん草は？残念ながらレバーと比べると含まれる鉄分の量は雲泥の差です。皆さんは「鉄瓶」「鉄鍋」など鉄でできた調理器具を持っていますか？ステンレスとかテフロンの鍋を使っていますか？そう、鉄の鍋やフライパンで鉄分が補給できます。

しかも家族みんなで！！手入れが大変だろうという声が聞こえてきそうですが、私は学生時代に買った鉄のフライパンを20年以上使い続けています。常に油を塗っていれば錆びません。これからもまだまだ使います。

その効果もあってか私の家族に貧血はありません。皆さんも試してみてください。

ここまででは若い女性の話でした。

では、男性や閉経後の女性はどうなのか？何か重大な病気が隠れているかもしれません。

どこかで出血しているのではないかと考えます。鼻血とか見える出血であれば、誰でも気がつきます。

問題は体内の見えない出血です。多くは「がん」が原因であることが多いです。たとえば胃がんがあれば、そこから少しづつ出血し、そのうち貧血になる。大腸がんやポリープからも出血します。これを見逃さないことが肝腎です。他にも貧血になる原因は数多くあります。老化現象、ビタミン不足、関節リウマチなどの膠原病、腎性貧血、甲状腺機能低下症、再生不良性貧血、自己免疫性溶血性貧血、血液のがん（白血病、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群）などなど。後半聞いたことのない病名もたくさん出てきたと思いますが、これらは稀な病気です。

まとめると、若い女性はほとんどが鉄不足による鉄欠乏性貧血です。

男性および閉経後の女性は、「がん」などの重大な病気が隠れている可能性があります。

健康診断で貧血を指摘された時は病院を受診して、精密検査を受けてください。





日本赤十字社より

## 『銀色有功章』を受賞いたしました。

7月22日（水）とちぎ福祉プラザにおいて、平成27年度 献血功労者表彰式がおこなわれ、日本赤十字社より「献血団体銀色有功章」を授受いたしました。（その他県内企業12団体が受賞）この章は、本院が長年にわたり献血推進・献血車を誘致するなどした、献血推進活動等の功労が認められたものです。今後も、献血のさらなる普及・啓発を支援し、微力ながら職員一同、社会貢献できるよう献血活動を継続していきたいと考えています。



## 9月より新しい診療科が増えました！

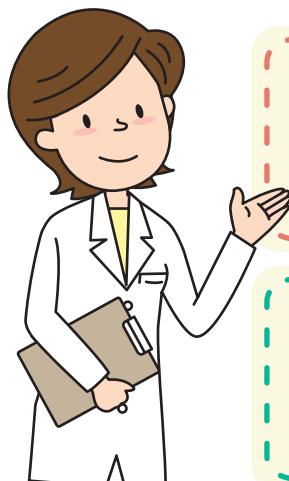
診察時間 8:30～12:30（受付は8:00～12:00）

原則、ご予約の上で診察させていただきます。

※ご予約以外の診察も可能ですので受付へご相談ください

予約専用番号 **TEL.028-613-6233**（受付は平日 14:00～16:00）

※診療は糖尿病センター 1F 外来での診察になります



### 整形外科・リウマチ科

診療日：毎月 第1・3 土曜

関節の痛み、肩こり、首の痛み、腕や指の痛み・しびれ・だるさなどの症状がみられる方はぜひご相談ください。



### 神経内科

診療日：毎月 第2・4 土曜

最近物忘れが多い、手足のしびれ・めまい等の症状がみられる方はぜひご相談ください。

## 乳がんは「早期発見・早期診断・早期治療」が大切です！



PINK  
RIBBON

北斗会ではNPO法人マンモグラフィ検診精度管理中央委員会による施設認定を取得し、認定医師6名、認定技師5名が在籍しております。マンモグラフィの性能を十分に発揮させ、一人でも多くの乳がん患者を早期発見・診断に導き、乳がん死亡の減少に努めていきたいと考えております



患者さまに優しく  
乳がんを素早く  
検出できます！

Peru.ru  
DIGITAL



# 健康食レストラン Santé 旬の食材 健康レシピ



季節の野菜を、豆乳と味噌のスープで煮込んだシンプルな料理です。豆乳により、まろやかな仕上がりになります。大豆製品は良質のたんぱく質が豊富で、骨の形成に必要なカルシウムや動脈硬化を防ぐとされるサポニンを含むなど、体に良い作用が期待できますが、味噌は塩分が多いので使う量には注意しましょう。



## 秋野菜の豆乳みそ煮

【材料 1人分】 エネルギー 65kcal 塩分 0.85g

・かぶ 50g ・いんげん 10g ・さつまいも 20g ・玉ねぎ 20g  
☆おろし生姜 0.5g ☆豆乳 25g ☆白みそ 5g  
☆昆布茶 0.5g ☆水 25g

- 作り方
- ① かぶ・玉ねぎは皮をむく
  - ② すべての野菜を食べやすい大きさに切る
  - ③ 鍋に☆の調味料をすべて合わせ入れ、  
    切った野菜を入れて煮込む  
※いんげんは別に茹でて盛り付けると、彩りが良くなります



糖尿病センター 3F Santé  
健康食レストラン

管理栄養士監修の元、健康食を提供しています。

モーニング	8:30 ~ 10:30
ランチ	11:00 ~ 14:30 (L.O 14:00)
カフェ	8:30 ~ 15:00

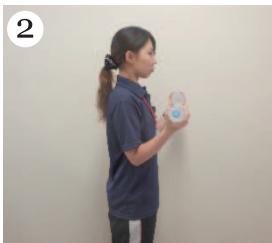
TEL 028-664-1624

## いつもの生活にプラスワン！ かんたんエクササイズ

### 上腕二頭筋（力こぶ）の筋力トレーニング



1 腕を締めて肘の位置を固定し、背筋を伸ばします。



2 ペットボトルを胸に近づけるように持ち上げます。

- 3 元の位置に戻します
- 4 ゆっくり 10～15 回行いましょう
- 5 呼吸を止めずに行いましょう

今回は自宅で簡単にできるペットボトルを使用した筋力トレーニングをご紹介します。

### 肩の筋力トレーニング



1 背筋を伸ばします。



2 両方の手を横に開き、肩の高さまで持ち上げます

※1日に2～3セットを目安に行いましょう

※水の量を調節して重さを変えることが可能です

糖尿病センター 3F  
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  
**Club Energie**

◆営業時間  
月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00  
◆休館日 日曜日  
TEL 028-660-1655



フィットネス  
会員募集中！



運動の専門家が個人の状態に合わせて、より効果的に実践できるよう指導いたします。

## ホーム菜園の収穫祭

## ～グループホーム宇都宮～

1階（9名）2階（9名）合わせて、18名が共同生活を送るグループホーム宇都宮では農業経験者のご利用者様を中心にホーム菜園で野菜を育てています。今回は5月に植えた野菜の収穫際♪キュウリをはじめ、茄子、じゃがいも、トマト、ゴーヤ等、沢山の野菜を収穫することができました！獲れた野菜はその日の食卓にのぼり、もろきゅう、マーボー茄子、肉じゃが等、美味しい料理に大変身♪新鮮な野菜でご利用者様と一緒に愛情こめて調理した料理は絶品！作る楽しみ、食べる楽しみを感じながら過ごして頂きたいと思います。



## 在宅介護サービス

## ～宇都宮東ヘルパーステーション～



ご自宅まで私たちがお伺いします！

こんにちは、(\*^▽^)v 宇都宮東ヘルパーステーションです。当ヘルパーステーションは介護保険のご利用者様を対象に訪問介護事業を行っております。現在9名のスタッフと共にご利用者様のご自宅に伺い、家事全般・入浴・保清等の支援を行っております。ご利用者様とご家族様が、できる限り明るく元気に生活できるよう、ご支援させて頂こうと日々努力しております。スタッフも20代~60代の幅広い年齢層で、お互いに切磋琢磨しながらご利用者様の様々なニーズに対応しております。

最近では、高齢者世帯の増加により介護保険内のサービスでは生活の質の弱体化が生じる事も考えられる為、保険外（自費）の支援も行っております。お困りの事がありましたらお気軽にご相談ください。

## 採用情報



認定保育園として平成28年4月OPEN!  
**このみ保育園** 仮称  **保育士募集!!**

新築のきれいな保育園であなたの力を発揮してください！

- \* 産休明け～3歳児未満の保育業務になります。
- \* 就業時間、条件等につきましては、下記連絡先にお問い合わせください

TEL 028-660-0825

宇都宮東病院

検索

ホームページより  
ご応募いただく  
ことも可能です!!



# 永年勤続賞

## 25年勤続表彰

渡辺 正志 (高齢福祉部)  
佐藤 まゆみ (看護部)  
篠崎 利一 (診療技術部)  
安達 広恵 (診療技術部)

## 20年勤続表彰

早川 順子 (看護部)  
青木 文恵 (看護部)  
阿久津 栄子 (看護部)  
阿久津真由美 (宇都宮シルバーホーム)

中村 裕子 (宇都宮シルバーホーム)  
宮田 ひとみ (高根沢シルバーホーム)

## 15年勤続表彰

直井 由里子 (看護部)  
山崎 友美 (診療技術部)  
高木 聰子 (宇都宮東介護相談センター)

## 10年勤続表彰

佐藤 まり子 (医事管理部)

小川 真由美 (健康推進事業部)  
帖佐 瑞穂 (宇都宮シルバーホーム)

菊地 美樹 (宇都宮シルバーホーム)  
岩崎 直子 (高根沢シルバーホーム)

野口 裕美 (高根沢シルバーホーム)  
樋口 里恵 (高根沢シルバーホーム)

高塙 優子 (地域包括支援センター)  
郷間 美香 (総務部 栄養課)

# 職員の輪

## ～宇都宮シルバーホーム～



宇都宮シルバーホーム 通所リハビリテーション

看護師の南部 香代 (なんぶ かよ) です。

前職は、栃木県の県北にある総合病院の救急と手術室で勤務しておりました。

勤務が不規則で家族と過ごす時間も少なかったため、子どもが小学校に上がる平成 25 年 4 月のタイミングで、以前から興味のあった訪問看護（曙訪問看護ステーション）の仕事をはじめました。



現在は常勤として宇都宮シルバーホームに勤務しております。

はじめはご利用者様のお顔とお名前を一致させるのに大変苦労しましたが、今では職場の皆さんのご指導のおかげもあり、ご利用者様の健康管理をスムーズに行えるようになりました。

趣味は野球観戦！幼少期より野球が好きで、高校入学時に選手として野球部に入りたかったくらいですが、その夢は叶わずマネジャーとして野球部に入りました。今でも、いつか甲子園のマウンドに上がり、思いっきりボールを投げてみたいと思っています。

これからも、デイケアを利用される方々の笑顔が見られるよう、日々成長していきたいと思っています。

高木施設長と一緒に♪

## 糖尿病友の会 おはな

年会費：3,600 円 / 年  
申し込み：糖尿病センター外来受付

### ■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
- 糖尿病教室や親睦会の参加費が割引きされます  
(例) お料理教室・ハイキング等
- 親睦会の参加費が割引されます

#### 糖尿病教室スケジュール (10 ~ 12 月)

- 10/11(日) ハイキング (那須平成の森)
- 11/14(土) 世界糖尿病デー イベント
- 12/15(火) 3 分でできる肩こり体操
- 日にち未定 忘年会

※都合により予定を変更する場合があります。  
詳細は院内掲示をご覧下さい。

# 生命の尊さについて考える

人間はたとえどんな状態にあろうとも、生きているということが美しく大切なことです。現在の生物学・生理学は生命の物理化学的解釈に力を置き、生命を解体し、調べる方向に向かっています。必要なことは、医学的な見解からの生命の現象ではなく、生命を全体的に把握すること。即ち、“生きる”という事を捉えることが大切であると考えます。

現在の医学は、メディカルサイエンス（科学的医学）で、人間の生命、健康、病気を理解しようとしています。人間を身体（からだ）と精神（こころ）と別けて考えているのです。しかし、私は“心身一如”的考え方こそが必要であると思います。健康とは命の活動の現われであり、人間の活動は内界からの影響を強く受けるものなのです。

“Mens sana in corpore sano” 健全な精神は健全な肉体に宿るローマの偉人ユベナリス（45～125）の言葉です。

知識は過ぎ去ったものを反省し、回顧して作られます。私は“生きるということ”は、思議（知識）で理解することは不可能であり、自身が体験し、意義を自覚しなければならないと考えます。ですから“真に生きる”ことは知識では捉えられません。「生不可思議」と禅では言われる所以でしょう。生命は思議で捉えることができないということです。生を知るものだけが生について語り得るといえます。過去でも未来でもなく、今、生かされていることの大切さを心で気付いてください。時の流れは早いものです。過ぎ去りし時を後悔せぬよう今を精一杯生きたいものです。

人間らしく生きるという事は、動物性からの脱却、つまり精神的な働きです。決して禁欲主義を指すものではありません。禁欲を続いていると人間は死んでしまいます。すなわち人間らしさも失ってしまうのです。動物的活動が人間としての働きの価値をいかに持つようにするかでしょう。極端な例えですが、“お金が欲しい”といって、人を殺してお金をとる。これは動物的行動です。人間は理性を持つことができます。人の役に立つ社会的行動をとり、その報酬としてお金を得る。当たり前のこの難しさを現代の社会に感じます。

“無欲は大欲である”

人のために社会のために無欲で役立つことをする。人に慕われ、幸せになる。これが一番の大欲なのです。最後に、幸せを感じる心は決して現象になく、自身の内なる心にある。心身一体、生命の尊さを感じていただきたいと思います。

医療法人北斗会 会長 尾崎史郎

# 診療案内

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	★ 午前 8:30 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●
	午後 14:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	
糖尿病外来	★ 午前 8:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 14:00 ~ 16:30	●			●	●	
眼科	午前 8:30 ~ 12:30		●	●		●	
	午後 14:00 ~ 16:30		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8:30 ~ 11:30					●	
泌尿器科	★ 午後 14:00 ~ 16:30			●			
精神科 (メンタルケア科)	随時お問い合わせください						
整形外科 リウマチ科	★ 午前 8:00 ~ 12:00						● 第1・3
神経内科	★ 午前 8:00 ~ 12:00						● 第2・4

※患者様の診療状況・手術等により診察時間が異なる事があります。

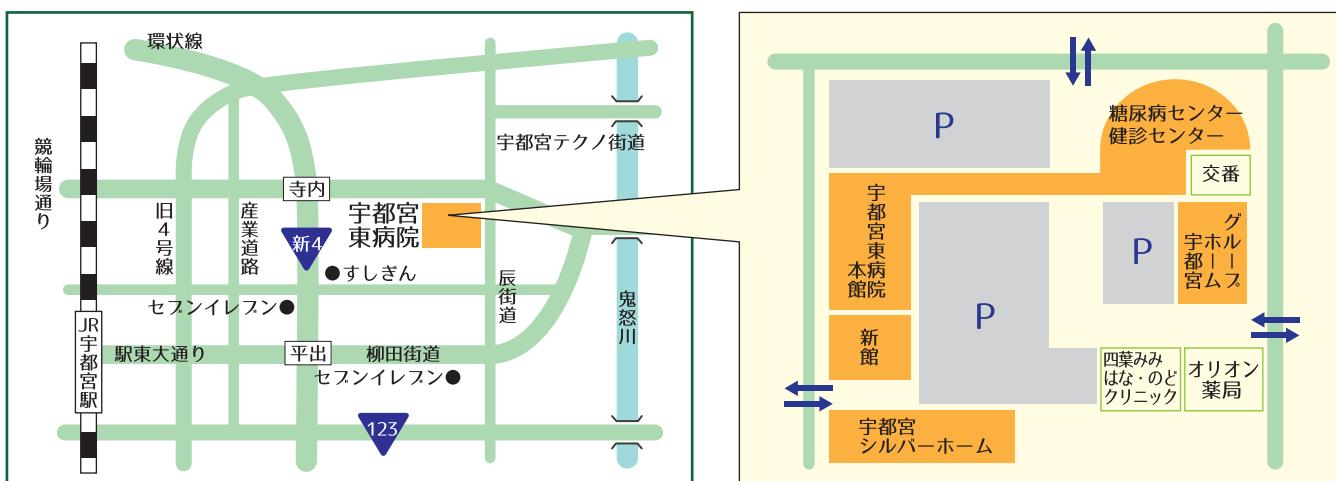
★ 印は原則、事前にご予約が必要となります。(予約以外の診療も可能ですが受付にお申し出ください)

ご予約・変更受付 **☎028-613-6233** (受付時間 平日 14:00 ~ 16:00)

★ 印は完全予約制での診療となりますので事前にお問い合わせ下さい

糖尿病外来直通 **☎028-613-5505**

休診日 日曜日、祝日、土曜日午後、年末年始



## 北斗会施設一覧

- |  |                  |                  |                  |
|--|------------------|------------------|------------------|
| ●宇都宮東病院                                      | TEL.028-664-1551 | ●グループホーム宇都宮      | TEL.028-689-6600 |
| ●糖尿病センター                                     | TEL.028-613-5505 | ●宇都宮東介護相談センター    | TEL.028-683-5305 |
| ●健診センター                                      | TEL.028-683-5771 | ●曙訪問看護ステーション     | TEL.028-660-7803 |
| 予約専用ダイヤル 0120-626-535<br>※栃木県内からの発信のみご利用できます |                  | ●宇都宮東ヘルパーステーション  | TEL.028-660-7804 |
| ●巡回健診  | TEL.028-683-3050 | ●高根沢シルバーホーム      | TEL.028-675-7877 |
| ●宇都宮シルバーホーム                                  | TEL.028-660-7800 | ●グループホーム高根沢      | TEL.028-680-2231 |
|  |                  | ●地域包括支援センター峰・泉が丘 | TEL.028-613-5500 |