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。

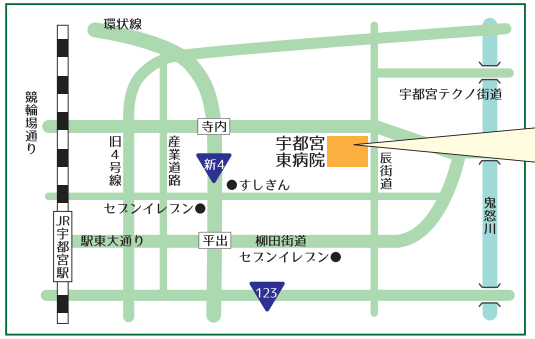
★ 印は原則、事前にご予約が必要となります。（予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください）

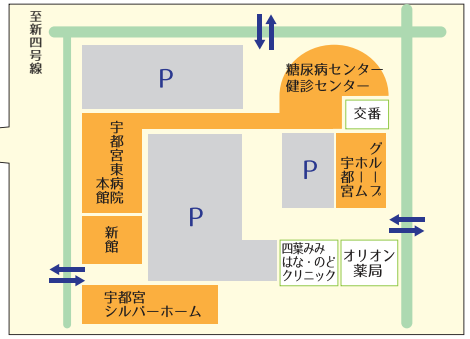
ご予約・変更受付　☎028-613-6233（受付時間 平日 14：00～16：00）

★ 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 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できます	●曙訪問看護ステーション	TEL.028-660-7803
		●宇都宮東ヘルパーステーション	TEL.028-660-7804
		●高根沢シルバーホーム	TEL.028-675-7877
●巡回健診	TEL.028-683-3050	●グループホーム高根沢	TEL.028-680-2231
●宇都宮シルバーホーム	TEL.028-660-7800	●地域包括支援センター峰・泉が丘	TEL 028-613-5500

医療法人北斗会 広報委員会

四っ葉のクローバー

No.33
平成28年1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/

旬の食材　健康レシピ
長ねぎのグラタン

宇都宮シルバーホーム
食事会・家族会開催のお知らせ

全国老人保健施設大会で表彰

職員の輪　～総務課～

新園舎の上棟式　～このみ保育園～

今年こそ健康な一年に！　～メディカルフィットネス～

医療法人北斗会　理事長
年頭のごあいさつ

認知症診断支援システム『VSRAD』導入！

より正しく病気を知りましょう　ドクターの健康塾

たかが尿検査、されど尿検査
～おしっこのひみつ～

北斗会の未来と大局観（たいきょくかん）

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。

私の趣味のひとつに囲碁があり、その中に「大局観」という言葉があります。
本来の意味は部分的なせめぎ合いにとらわれずに、全体の形の良し悪しを見極め、自分が今どの程度有利不利にあるのか、堅く安全策をとるか、勝負に出るかなどの判断を行う能力のこととされています。一言で言えば、的確な形勢判断を行う能力のことです。昨年までは消化器内科医としてその領域のことだけを一生懸命やっていれば良かった訳ですが、理事長としては北斗会全体を見回した大局観の重要性を痛切に感じております。局所的に考えすぎて、細かいところにこだわり続けると全体の方向性を見失い、大局観に欠けることになります。

私の仕事のひとつである顕微鏡を用いた病理診断、特に癌の診断はまさに大局観を持って細胞を見ています。癌の診断は倍率が40倍から100倍くらいの拡大で行われます。倍率を上げて400倍や1000倍、さらに電子顕微鏡レベルの100万倍まであげても癌の診断はできません。細かく見れば分かるものではなく、一個一個の細胞とその並びや分布など全体像が癌の診断には重要なのです。優秀な病理医ほど顕微鏡の倍率を上げないものです。顕微鏡で細胞の診断をするような気持ちで、これから北斗会全体を見渡した仕事ができれば有難いと思っております。

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。大局観を持って北斗会を発展させていくためには、これからも皆様方、職員や関係者のご意見、ご指導を賜りながら、一歩一歩進んで行きたいと思っております。
４月には、このみ保育園が新築開園の予定であり、地域の皆様方にもご利用いただけることになります。北斗会の新しい1ページとして保育園を温かく見守って頂きたいと思っております。尾﨑会長が目指している夢の実現に向かって、これからも皆様方の変わらぬご支援、ご厚情をお願いさせていただき、私の新年のご挨拶とさせていただきます。

より正しく病気を知りましょう
ドクターの健康塾

たかが尿検査、されど尿検査
～おしっこのひみつ～

腎臓・高血圧内科　医師　石塚　梓

私は日ごろから健康診断（健診）や外来でたくさん尿検査の結果をみています。

尿検査では何が分かるのでしょうか？？
尿は腎臓で老廃物を含んだ血液から、尿の源が作られます。その後、糖分やたんぱく、ミネラルなどの重要な成分が体内に再吸収されて、残りの部分が尿として排泄されます。腎臓病や高血圧症、糖尿病になると、尿の中に赤血球や糖、たんぱくなどが出てくる場合があります。尿検査はそれらを簡便に調べることができる検査なのです。

健診は主に持病がない方が多いので、「尿たんぱく」や「潜血」の有無に注意して結果を見ます。両者とも必ずしも悪い病気だけが原因ではありませんが、どちらの場合にも治療の必要がある病気が隠れていないかを必ず頭の片隅に思い浮かべます。その際、超音波検査など他の検査の結果を見て判定します。尿たんぱくや潜血が同時に出ているとき、あるいは大量に出ているときには、腎臓病の疑いがあります。この時必ずしも自覚症状はありません。

腎臓病は症状に乏しいことが多く、検査で初めて腎臓病に気づくことが多いのです。
「症状は何もないのだけれど、健診を受けたら尿（あるいは血液検査）でひっかかって…」と言って二次検診（精密検査）に来る方がとても多いのです。

外来では、主に高血圧と腎臓病の患者さんを診ています。
尿検査はどちらの病気でも必須の検査です。高血圧の患者さんは塩分を控えめにすることが必要ですが、実は、尿を詳しく見ると自分がどのくらい塩分を摂取しているのかを把握することができます。

ちなみに栃木県は2014年、食塩摂取量は男性11.9ｇ（全国平均11.3g）女性9.9ｇ（全国平均9.6g）でした。いまだ全国平均より高い状態です
外来では尿検査に加え、アンケート方式で塩分摂取についての意識調査しています。アンケートで得られた塩分に対する意識を尿検査で定量的評価し、時に栄養士さんの力を借りて塩分摂取を減らす試みを行っています。この他にも、腎臓病の患者さんの尿たんぱくの量をみて、治療状況把握や薬の変更をしています。

たかが尿検査、されど尿検査です。今日からの健診や外来検査の時に、みなさまが尿検査の結果により興味を持っていただければ幸いです。塩分摂取量チェックは高血圧の患者さん以外でも当院の人間ドック、健診でも対応できますので、ぜひ活用してください。

早期アルツハイマー型認知症診断支援システム『ＶＳＲＡＤ』を導入しました。

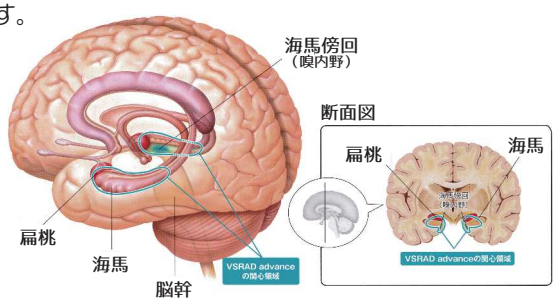
『ＶＳＲＡＤ（ブイエスラド）』のご案内

ＭＲＩ画像を使って、脳の萎縮度をみる検査『ＶＳＲＡＤ』によって、早期アルツハイマー型認知症診断の支援が可能となりました。『ＶＳＲＡＤ』とは、早期アルツハイマー型認知症に見られる海馬傍回(かいばぼうかい)【記憶に関わる部位】の萎縮の程度を読み取るためのＭＲＩ画像処理・統計解析ソフトです。

物忘れが気になる方で、
50歳以上の方が対象になります。

頭部ＭＲＩ検査（約20分）に約6分の
追加撮影で検査が出来ます。

ＶＳＲＡＤによる解析を行っても
通常の頭部ＭＲＩ検査と同じ料金で
別料金は不要です。



物忘れと認知症の違い　～以下の症状で思い当たることはありませんか？～

認知症は老化による単なる物忘れと区別がつきにくい病気です。
本人や家族が「年のせいでしょ」と思うような日常の些細な変化が認知症のサインかもしれません。見逃さないようにしましょう。

★「たまに」同じことを言うより、「しょっちゅう」同じことを言ったり聞いたりする。
★「ときどき」探し物をするというより、「いつも」探し物をしている。
★ 人の名前がすぐに出てこないのではなく、ヒントを言っても思い出せないことがある。
★「食べた物を思い出せない」のではなく、「食べたこと自体を覚えていない」ことがある。

Q&A

Q　検査は痛くないの？
A　検査中、音はしますが痛みはありません。
ただし、MRI検査を受ける事が出来ない人（心臓ペースメーカー埋め込み後や閉所恐怖症の方など）は検査できません。

Q　ＶＳＲＡＤで悪い結果が出たのですがアルツハイマー型認知症なのでしょうか？
A　ＶＳＲＡＤはあくまで海馬傍回の脳萎縮度合いを評価しますので、この結果のみでアルツハイマー型認知症の判断はできません。症状・経過などと合わせて医師の総合的な診断となります。

気になる方は神経内科（第２、第４土曜日）でご相談ください。

神 経 内 科【糖尿病・健診センター１階】
予約電話番号　※診察は予約が必要です
TEL 028-613-6233
◆診 察 日　第２土曜日、第４土曜日
◆診察時間　８：30～12：30

健康食レストラン Santé　旬の食材　健康レシピ

長ねぎのグラタン

【材料1人分】　カロリー81kcal　　塩分0.7g

長ねぎ50g・ブロッコリー20g・とろけるチーズ10g
★マヨネーズ(カロリーハーフ) 5g　★牛乳 8cc
★味噌 1.5g　★塩 0.2g　★胡椒 少々

作り方
① 長ねぎは5cmにカットしグリルかフライパンで焼く。ブロッコリーは一口大に切り茹でる。
② ★を合わせてグラタンソースを作る。
③ 器に①入れ②をかけ、とろけるチーズをのせる。
④ オーブンに入れ焦げ目がつくまで焼く。

年中出回っている長ねぎですが旬は冬です。この時期の長ねぎは甘味が増して美味しくなります。今回は長ねぎの甘味を楽しめるグラタンです♪先に加熱することで甘味が増し、とろっとした食感になります。ホワイトソースには隠し味の味噌を入れてコクをプラスしています。長ねぎには血行をよくして疲労物質の乳酸を分解する効果もあるので、肩こりや疲労回復にも効果的です。食物繊維も豊富なのでダイエットにも良い野菜です。

糖尿病センター 3F
健康食レストラン Santé（サンテ）
TEL 028-664-1624

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

メディカルフィットネス　"世代を超えて笑顔"

2016年"健康"な一年にしたいなら♪
メディカルフィットネスにお任せください！

運動の専門家である私たちが、皆さま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。

会社帰りにもう一汗！
ストレス解消です♪

親子で運動！楽しみ
ながら健康づくり♪

予防・改善のために
頑張っています！

整体でカラダも
ココロもすっきり♪

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
TEL 028-660-1655　フィットネス会員募集中！

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

宇都宮シルバーホーム　食事会・家族会の開催

宇都宮シルバーホームでは、
年4回食事会と家族会を開催しています。
食事会では、ご利用者様と参加いただいたご家族様、職員が一緒のテーブルを囲み、季節感のあるお弁当を頂きながら、普段と違う雰囲気を楽しんでいただいております。
また、今年度の家族会は下記のテーマで開催し、
多くのご家族様に参加していただきました。

食事会でいただいたお弁当

第１回家族会　平成27年4月22日開催
「介護報酬改定に伴う利用料金内容変更について」
（新しい料金表の説明と老健を取り巻く
介護保険制度の動向について）

第２回家族会　平成27年7月18日開催
「楽しく学ぶ認知症基礎知識」
（認知症の種類や主な症状、対応の仕方）

第３回家族会　平成27年10月21日開催
「クラブ活動ってこんな事をしています」
（絵手紙やボードウィービングの体験や
ご利用者様によるコーラスとハンドベル演奏）

コーラスやハンドベルの演奏については、ご家族様も涙を流して感動されていました。
このような活動を通して、ご家族様と職員との交流や普段のご利用者様の様子を知っていただき、安心してご利用いただけるよう取り組んでおります。

宇都宮シルバーホーム　全国老人保健施設大会で表彰されました！

平成27年9月3日（木）第26回全国老人保健施設大会神奈川において、長年にわたり介護老人保健施設事業の発展と向上に尽力した功績が認められ、宇都宮シルバーホーム看護課長 中村 裕子が厚生労働大臣表彰を受賞しました。
「今後もご利用者様に寄り添い、より良いサービスを提供していけるよう頑張りたいと思います。」と話していました。

糖尿病友の会　おはな

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、糖尿病治療の更なる充実を図ることを目的としています

糖尿病教室スケジュール(1～3月)

1/21(木)	３分でできる　腰痛体操
1/23(土)	お料理教室
2/19(金)	3分でできる　ひざ痛体操
2/27(土)	シックデイと薬について
3/10(木)	自分の検査値を知ろう
3/12(土)	3分でできる　腹筋体操

※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ください。

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

年会費：3,600円　申し込み：糖尿病センター外来受付

このみ保育園　新園舎の上棟式を行いました！

今春4月開園予定のこのみ保育園の上棟式が北斗会職員はじめ建築に携わっていただいている業者の皆さんの参加のもと昨年11月2日に、無事行われました。
保育所の園児たちに楽しい思い出を作ってあげたいという思いから、最近はあまり見かけることもなくなってしまった建前を当初予定していましたが、当日はあいにくの雨ということもあり、場所を現在の保育所に移して行いました。初めての経験という子も多かったと思いますが、いつも以上にはしゃぐ姿を見ると、楽しんでくれたのではないでしょうか。
子どもたちのたくさんの元気な笑顔に出会える4月が待ち遠しくてなりません。

総　務　課　職員の輪

昨年の10月1日付けで総務部に3人の新入社員が入職いたしました。
見かけたときはぜひ声をかけてくださいね♪

左から堀江、生沼、森田事務長、岩瀬

人事課：生沼 智子

早いもので、入職してもう3ヶ月が過ぎました。周囲の方々に温かく迎えていただいて、この3ヶ月無事勤務することができ嬉しく思います。総務部の一員として、職員の皆さんがストレスなく業務を行えるように、頼っていただきやすい部門作りをしていきたいと思います。
また、職員の皆さんだけでなく、当院を訪れる患者様、ご利用者様、地域の方々に対しても感謝の気持ちを忘れず、日々過ごしていけたらと思います。

総務課：岩瀬 直人

昨年10月より総務課で勤務しております。病院での勤務が初めてということもあり、毎日が新しいことの連続でしたが、職場の皆さんの温かいご指導のおかげもあり、少しずつではありますが、業務の進め方もスムーズになってきました。患者様、ご利用者様、ご家族の皆様にとって頼れる病院となれるよう、総務課の一員として精一杯取り組み、成長していきたいと思います。

総務課：堀江 愛

昨年10月より宇都宮東病院で働くことになりました、総務部の堀江と申します。
病院事務の仕事ははじめてなので、いろいろと皆さんにご迷惑をおかけするかと思います。
一日でも早くお役に立てるように、職場の皆さんの温かいご指導をいただきながら、これから頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。