

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.4

contents



- | | |
|---------------------|------------------------|
| ■ 病院移転から1年を振り返って……① | ■ 栄養科トピックス……………⑥ |
| ■ 乳がんとは……………②③ | ■ 黒木病院看護部理念……………⑦ |
| ■ 職場紹介……………④ | ■ メディカルフィットネスのべおか通信…⑧⑨ |
| ■ ドラッグインフォメーション……⑤ | ■ 広報委員会からのお知らせ……………⑩ |



城山

病院移転から 1年を振り返って

新しい年を迎え、皆様よいお年をお迎えのことと存じます。

昨年の2月より北小路の地に新病院を移転新築し、診療を開始して1年が経過しました。当院は、消化器疾患を中心とし外科手術を含めた幅広い医療を行い、延岡地区夜間救急医療体制の外科診療施設として地域の救急医療にも力を注いで参りました。マルチスライスCT、最新の内視鏡の医療機器を導入し、ますますの機能の充実と地域住民へのサービスの積極的に行ってききました。昨年の10月24日、当院が2003年延岡市都市景観賞を頂きました。病院の設備・アメニティーに高い評価を受けた結果と存じます。

また従来の診断、治療を中心とした医療と共に、地域住民の皆様の健康増進、予防等に幅広く取り組んでいます。5階に県北で初めて健康増進施設である「メディカルフィットネスのべおか」は「疾病予防施設」として県の認可を受けました。特に生活習慣病への対策を考えております。糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満の患者様の運動療法を視野に入れ、地域の皆様に喜んで頂ける施設となりました。今後も地域医療に貢献できますよう、努力していきますので、今年も宜しくお願い申し上げます。



理事長・院長
牧野 剛緒

近年、女性に増えつづけている乳がん。ここでは乳がんとはどのような病気なのか、また乳がん検診についてなど詳しくお知らせします。

1 乳がんとは

乳がんとは

乳房は皮膚と脂肪層と乳腺で構成されています。乳がんは、乳腺上あるいは皮膚、脂肪層にできる腫瘍を指します。この腫瘍組成には、細かい微少石灰を伴うことが多く、これらの微少石灰を写真で描出するためには、高精細で低ノイズの画像が必要とされています。

日本でも乳がんは増加の一途をたどっており、胃がん、大腸がん、肺がん、肝臓がんに次いで5番目に死亡率が高いがんとなっています。アメリカでは女性の8人に1人が生涯のうち乳がんを経験しているという統計が出ており、1997年にクリントン大統領も乳房X線撮影（マンモグラフィ）による検診の必要性を言及しているほどの国民病となっています。

日本人の乳がん

1985年には、女性の乳がんは人口10万人当りの年齢調整乳がん罹患率でみて2000年には（1.38倍に）増加し、女性では大腸がんに次いで第2位のがんになると予測されています。もはや日本人女性は乳がんにかからないなどという迷信は誰も信じなくなりました。

2 マンモグラフィとは

マンモグラフィとは

乳房のX線撮影のことを、マンモグラフィといいます。乳房は柔らかい組織でできているため、専用のレントゲン装置を使って撮影します。

マンモグラフィは触知不能な乳がんを検出するための最も感度の高い方法です。

基本的には、無症状な女性を対象に異常所見を発見することを目的とした検診と、何らかの症状のある、または触診で異常の認められた女性を対象に精密な検査を行う精検としての適応があります。実際には、乳房を約4～5 cmに圧迫し、マンモグラフィ撮影装置で乳腺組織内部をフィルムに映し出す一連の流れをマンモグラフィと言います。

Q 1. どうしてマンモグラフィでは乳房を圧迫する必要があるのですか？

A 1. 乳房は乳腺組織、脂肪組織、皮膚でできています。また乳房の大きさ、厚みは人によって異なりますので、正しい診断の元となる乳房写真を撮るためには乳房をなるべく均等の大きさに圧迫し、細かい乳腺、また脂肪組織をフィルムに写して診断する必要があるからです。

Q 2. マンモグラフィは有効なのですか？

A 2. アメリカ、ヨーロッパでは、マンモグラフィ検診はもっとも一般的で、乳がんによる死亡率を減少させる効果を上げています。日本では、死亡率の減少に関する効果はマンモグラフィを撮っている数自体が、まだ欧米ほど多くありませんので立証されていません。ただし、マンモグラフィを適用した場合乳がんが早期に発見されておりますので、乳がんの死亡率低下に役立つ手法であると考えられています。

Q 3. 放射線被曝は大丈夫ですか？

A 3. X線撮影ですので放射線被曝はありますが、1回の撮影で乳房が受ける放射線量は、東京からニューヨークへ飛行機で行く時に浴びる自然放射線（宇宙線）の量のおよそ半分と言われているとされています。マンモグラフィ撮影に伴う危険はほとんどないか、あっても非常に小さいと考えられています。



当院のマンモグラフィ装置

3 乳がん検診について

これまでの乳がん検診

1987年の老人保健法の改正以降、乳がん検診は法律で義務づけられており、主に問診と医師が見て触って診断する「視触診」という方法で実施されてきました。

しかし最近、厚生省研究班が行った「がん検診の有効性評価」では、「視触診による乳がん検診は、無症状の場合は死亡リスク低減効果が認められるが、有効性を示す根拠は必ずしも十分でない」ことから、乳房X線撮影（マンモグラフィー）の導入に関して、早急な対応が求められるとの結論が示されました。

これからの乳がん検診

98年には「がん検診の有効性評価に関する研究（久道班）」報告においてマンモグラフィーの早期導入が勧告されました。平成11年、平成12年度以降のがん検診に関して、「乳がん検診については、マンモグラフィ併用方式の導入を、他のがん検診については、現行の手法による取り組みを引き続き推進することを推奨」することが報告されました。

～「医療保険福祉審議会老人保険福祉部高齢者保険の在り方に関する専門委員会報告」(平成11年7月2日)による～

またそれにともないマンモグラフィーX線装置の精度管理の重要性がますます唱えられるようになってきました。

Q 4. 乳がん検診はいつ受けるのが良いですか？

A 4. 乳腺は女性ホルモンの影響を受けており、月経がはじまる直前は卵巣から分泌されるホルモンによって影響を受け、乳房が硬くなったり、人によっては痛みを感じたりする場合があります。閉経前の方が乳がん検診を受ける際、また自己検診をおこなう際は月経開始後7～10日くらいが最適とされています。

Q 5. 乳がん検診はどの位の頻度で受ければ良いですか？

A 5. 現状、厚生省の推奨頻度は以下の通りです。

40～49歳の女性に対しては、年1回の視触診による検診を勧めています。50歳以上の女性に対しては、2年に1回のマンモグラフィーと視触診による検診を推奨しております。最新情報と致しましては、40歳代の女性にも視触診とマンモグラフィーによる併用検診を行うことで乳がんの死亡率低下に有用であると考えられ、40歳代へのマンモグラフィー検診の導入が検討されているとのことです。



放射線科

当部署は、放射線医師1名、技師3名、看護師2名で業務を行っております。当院ではマンモグラフィー撮影を女性技師、看護師が担当しており、受診者の方も安心して検査をできる環境に配慮しております。撮影時間はおよそ10分から15分ぐらいですが、痛みを少なく撮影時間の短縮を目指し取り組んでおります。



第4回

職場紹介

このコーナーでは、当院で働くスタッフを各部署別に紹介しています。
今回は看護部外来係から内視鏡について詳しくお話しします。



+ 看護部外来係

当院 内視鏡室は、外来看護師が交代制で担当しており、新病院に移転してからは、なるべくお待たせしないように円滑に検査が進むよう、予約制で行っております。

内視鏡検査と聞くと、「きつい」「苦しい」というイメージがありますが、初めてで不安な方、緊張の強い方などには、鎮静剤を使用する事で、眠気を誘いその間に検査を終え、楽に受ける事が出来ます。麻酔下で検査を受けられた患者様には、ベッドでゆっくり休憩して頂き、麻酔が完全に覚めてから、ご帰宅していただきます。

最近、マスコミでも話題になっている内視鏡による感染に対しても、当院では内視鏡学会の「内視鏡機器洗浄消毒ガイドライン」に沿って、毎回の内視鏡の洗浄を行っております。患者様に安心して検査を受けていただけるよう入念に洗浄しております。特に感染が多いと言われる生検鉗子（組織を採取する器具）は、1人1人、使い捨てにしております。

検査に対し、不安な方、ご質問のある方は、ご遠慮なく外来看護師にお尋ね下さい。

内視鏡室では、より安全な検査を目指して、患者様の健康を守るお手伝いが出来るようにスタッフ一同、がんばっております。

どうぞよろしく



医師 國枝 良行

昨年の7月より永野元章先生の後任として当病院に勤務しております。延岡は初めての土地でわからない事ばかりですがいろんな事を少しずつ覚えていきたいと思っています。

県北のみならず、県内でも評価の高い黒木病院に勤務することとなり、初めは不安だらけでしたが、牧野院長をはじめ、諸先生方に厳しく優しく指導いただき、外科医としての経験を積んでおります。また、優秀なスタッフの方々に支えていただき、なんとか医師としての体面を保っております。医師としてはまだまだ駆け出しですが、患者さんのため微力ながら力を尽くしていきたいと思っています。

ドラッグインフォメーション 第4回

DRUG INFORMATION

人間の体はもともと病気になったりケガをしても、自然となおす力をもっています。薬は熱を下げたり痛みをとるなどして「自然になおす力」が働きやすくなるように、お手伝いをしているのです。

どんな時に薬を使うのでしょうか。

薬の使用目的いろいろ



どんな時に薬を使うのかな？

その1 病気の原因を取りのぞくため



キズを治すため、消毒薬や抗生物質などを使います。菌がなくなるまで勝手にやめてはいけません



薬局薬剤師
和田 貴博

その2 不快な症状を取りのぞくため



その3 病気を予防するため

結核・インフルエンザ・日本脳炎などの病気にかからないように、予防接種の注射などをします。しかし、一番の予防は病気にうち勝つ「元気な体」をつくること。「うがい」や「手洗い」をすることも大切な予防です



薬は「指示のとおり」量や時間を守り、正しく使いましょう。外用薬のぬり薬も量や回数を守らないと副作用がでます。



「保険証の取り扱いについて」

保険証が使用できない場合ってどんな時？



業務災害	通勤災害	交通事故（自賠責保険）
お仕事中のケガ・事故	通勤途中でのケガ・事故	交通事故で相手に過失がある場合等
但し、職場が労災に加入している場合		

上記のように、保険証では診察が受けられない場合もありますので、該当する際は受付に声をお掛け下さい。

また、通常保険証で診察されている方は、毎月1回の保険証のご提出をお願いします。

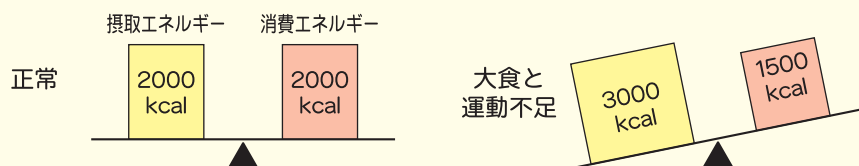
栄養科トピックス

第4回

体脂肪が気になる

●肥満は生活習慣病

栄養の摂りすぎや運動不足で、肥満が増加しています。肥満は、さまざまな生活習慣病の温床となりますので、健康体重を心がけましょう。



栄養科 管理栄養士
矢野 さとみ

●肥満に伴って起こりやすい病気

血液中の糖がうまく利用されない → **糖尿病**

血液の弾力性がなくなり、もろくなる → **動脈硬化**

動脈硬化の進行で血管がつまる → **心筋梗塞**

血圧が高くなり血管に負担がかかる → **高血圧症**

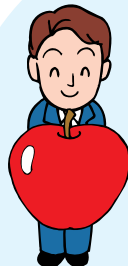
とり過ぎた脂肪が肝臓にたまる → **脂肪肝**

血液中にコレステロール・中性脂肪が増える → **高脂血症**

●体型でわかる肥満のタイプ

りんご型肥満

上半身に脂肪がついた体型。中高年男性によく見られる。



内臓脂肪型



腹腔内の脂肪蓄積が多い。標準体重でもお腹だけがブクッと出ている人の多くはこのタイプ。生活習慣病にかかりやすいので要注意。

洋なし型肥満

下半身に脂肪がついた体型。女性によく見られる。



皮下脂肪型



健康上、問題は少ないが、肥満状態が長期続くと、関節や心臓に負担がかかります。減量を心がけましょう。

食事の工夫

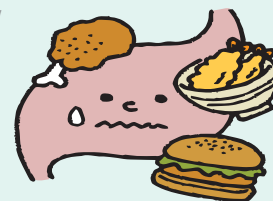
健康体重は食事と運動で



①アルコールや甘いものを控える



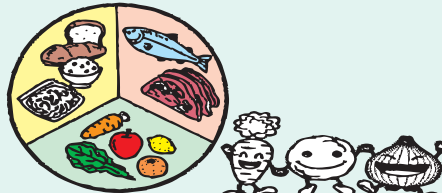
②つまみ食いをしていない



③脂肪の多いものを控える



④腹八割目を心がける



⑤多くの食品をバランスよく食べる



⑥よく噛んでゆっくり食べる

運動の工夫

効率的に脂肪をもやすには無理なく体内に酸素を取り込みながら行えるウォーキング（有酸素運動）などが効率的。

これまでの生活習慣を見直し、健康的なライフスタイルに改善しましょう。

「近頃、感じていること」

月日の流れるのは早いもので、北小路へ病院が移転して1年が経ちました。移転してからの数ヶ月は満床状況が続き、手術室のスタッフは夜中の0時を過ぎて帰宅する日々でした。病棟、外来では新しい設備に不慣れなことに加え、システムの整備が行き届かず、患者様には大変ご迷惑をおかけいたしました。この場を借りて深くお詫び申し上げます。



総師長 中山 典子

この場所は本当に素敵なおところだと思います。病室の南窓からは五ヶ瀬川の流れと城山の緑、北の窓からは今山の緑と弘法大師を眺めることができ、延岡の町に包まれていることを実感できます。病院は新築されて、本当にいい環境で仕事ができます。地域住民の方々に心からお礼を申し上げます。

そんな恵まれた環境の中で、私はもっと有難いと感じていることがあります。ベッドサイドでお声をかけると、患者様は病と闘っているにもかかわらず、優しい心遣い、温かい言葉を下さいます。私達が看護しなければならないのに、反対に癒されているのです。延岡の人々の優しさにも包まれていると感じています。

こんなすばらしい環境を無駄にすることのないよう、私達看護師は看護部理念を達成できるよう日々努力を重ねていきたいと思っております。

看護部理念

- ・心のこもった適切な看護を提供します。
- ・絶えず向上心を持ち、継続学習に努めます。
- ・地域住民のニーズに適した看護をめざします。

メディカルフィットネス

のべおか通信



ご利用状況

皆様のパワーを感じます

昨年の5/6にグランドオープンした当施設も、9ヶ月を過ぎようとしています。
現段階（1月下旬）で登録人数も1,360名を超え、当初予定の倍近いペースで御入会頂いております。

午前・夕方にかけては中・高年の方や主婦層のご利用が中心であり、夕方21時（終了）までは、仕事帰りの方々のご利用が多いようです。また、各教室への参加人数も多く、充実した内容を目指して開始時間には多くの方がお集まり頂いております。



施設内風景



メディカル フィットネスとは？

日本のフィットネスクラブ（スポーツクラブ）は有疾患者は除き、健康な人“を対象としています。しかし当施設では一般の利用者はもとより、さまざまな軽度有疾患患者も受け入れ、病気になるための治療というよりその前の予防（第一次予防）、あるいは運動によって症状の改善が期待できる軽度な疾患の運動施設です。また、医療施設と連携した健康づくり事業であり、バックグラウンドが病院という安心できる条件のもと、医療と健康・体力づくり運動が結びついたものを「メディカルフィットネス」と呼びます。



リズムウォーキング教室

管理栄養士による 栄養指導もおこなってます

施設を訪れる方の目的のほとんどは脂肪燃焼・ダイエットです。

しかし「運動だけで減らす」「食事制限のみで減らす」のは大変困難であり、ストレスからさまざまなマイナス症状が出てきて、結局「減らなかった」「リバウンドした」という結果になります。

当施設には、管理栄養士が常勤しており、追加料金などなく栄養相談する事ができます（要予約）。

今度は「ダイエット3ヶ月コース」などを開始する予定であり、運動・食事の両方から生活習慣病の予防に取り組んで行く予定です。

※「ダイエット3ヶ月コース」は別途料金設定あり。



「教室開催」

☆平成16年1月より以下の2教室を行うことが決まりました。

「からだいきいき教室」

(65歳以上の方対象)

「ボディデザイン教室」

(40代女性の方対象)

今までの教室と違い、施設内全スペースを使い、予約制で行います。

詳しくは当院施設内スタッフにお尋ね下さい。

☆何がもらえるかは、お楽しみ☆

運動回数

100回 ジャンピング賞
80回 ハイキング賞
60回 ランニング賞
40回 ウォーキング賞

GET!

継続して利用して頂いている方の中にはすでに運動回数60回、70回という方も多くいます。「継続は力なり!!」と言う事で各賞(プレゼント)を設定しました!!

運動を継続し、がんばっている方へはプレゼントが…



こんなマシンもあります

フィットネス機器紹介

ニューステップ

もともと医療器具としての有酸素運動マシンであり、下半身をケガされている方でも、上半身のみで有酸素運動・ダイエット出来るマシンです。



教室案内

2月

2004

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 休館日	3 ●健康づくり教室 14:00~(川崎) ◆バランスボール 17:00~(長田)	4 ◆リズムウォーキング 11:00~(畑中) 14:00~(長田) ▲ウォーキングピクス 19:30~(彦岐)	5 ▲ウォーキングピクス 11:00~(彦岐) ●健康づくり教室 14:00~(長田) ◆ステップ運動 19:00~(竹内)	6 ●おなかひきしめ教室 14:00~(竹内) ●簡単エアロ教室 18:00~(彦岐)	7 ●気功教室 14:00~(矢野) ▲ウォーキングピクス 15:30~(彦岐)
8	9 休館日	10 ●健康づくり教室 14:00~(川崎) ◆バランスボール 17:00~(長田)	11 建国記念日	12 ▲ウォーキングピクス 11:00~(彦岐) ●健康づくり教室 14:00~(長田) ◆ステップ運動 19:00~(竹内)	13 ●おなかひきしめ教室 14:00~(竹内) ●簡単エアロ教室 18:00~(彦岐)	14 ●気功教室 14:00~(矢野) ▲ウォーキングピクス 15:30~(彦岐)
15	16 休館日	17 ●健康づくり教室 14:00~(川崎) ◆バランスボール 17:00~(長田)	18 ◆リズムウォーキング 11:00~(畑中) 14:00~(長田) ▲ウォーキングピクス 19:30~(彦岐)	19 ▲ウォーキングピクス 11:00~(彦岐) ●健康づくり教室 14:00~(長田) ◆ステップ運動 19:00~(竹内)	20 ●おなかひきしめ教室 14:00~(竹内) ●簡単エアロ教室 18:00~(彦岐)	21 ●気功教室 14:00~(矢野) ▲ウォーキングピクス 15:30~(彦岐)
22	23 休館日	24 ●健康づくり教室 14:00~(川崎) ◆バランスボール 17:00~(長田)	25 ◆リズムウォーキング 11:00~(畑中) 14:00~(長田) ▲ウォーキングピクス 19:30~(彦岐)	26 ▲ウォーキングピクス 11:00~(彦岐) ●健康づくり教室 14:00~(長田) ◆ステップ運動 19:00~(竹内)	27 ●おなかひきしめ教室 14:00~(竹内) ●簡単エアロ教室 18:00~(彦岐)	28 ●気功教室 14:00~(矢野) ▲ウォーキングピクス 15:30~(彦岐)

※教室は自由参加ですので、予約制ではございません。
なお、全教室施設利用料(500円)のみで参加できますので、お気軽にご利用下さい。

●…60分の教室、▲…30分、◆…20分のミニ教室
月曜日、祝日は休館日です。
20:50から最後のストレッチ&リラクゼーションを行います。
ご不明な点はこちらまで
メディカルフィットネスのべおか 直通TEL 0982-42-3838

「延岡市都市景観賞」 受賞

昨年度、優れた都市景観を創り出した建築物などを表彰する「延岡市都市景観賞」に、当院が表彰されました。これも新築・移転にあたってご理解ご尽力をいただいた地域の皆様方のご協力があったからこそその受賞でございます。深くお礼申し上げます。



表彰式の様子



広報委員会からのお知らせ

広報委員会では、今後広報誌の表紙について、皆様方から写真を募集し、掲載したいと考えています。（風景、植物など）

入院・外来患者様、一般の方などでも対象となりますのでご応募下さい。

郵送でも直接当院（一階受付）に持参されてもかまいません。ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

担当 事務部 寺尾まで



広報委員会メンバー

看護部 後藤典子
栄養部 小由川智美
事務部 矢野マサ子
寺尾信一郎

医療法人 健寿会 黒木病院

発行日 2004年2月吉日
発行所 黒木病院
編集責任者 寺尾信一郎

内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1

TEL (0982)21-6381 FAX (0982) 33-8380

診療時間／8:30～12:30 14:00～17:30

但し土曜日は8:30～12:30

但し、急患の場合はこの限りではありません。

