

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.5

contents



- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ■ 黒木病院の理念 …………… ① | ■ ドラッグインフォメーション …………… ⑤ |
| ■ 知っておきたい病気基礎知識 …… ② | ■ 栄養科トピックス …………… ⑥ |
| ■ 職場紹介 …………… ③ | ■ メディカルフィットネスのべおが通信 …… ⑦ |
| ■ お知らせコーナー …………… ④ | ■ 広報委員会からのお知らせ …………… ⑧ |



医療法人 健寿会 黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

知っておきたい病気基礎知識

●胃・十二指腸潰瘍について●



院長 牧野 剛緒

以前、広報紙2号で掲載した「胃・十二指腸潰瘍について」ですが、今回は潰瘍についての予防と対策についてを詳しくお話しします。

上部消化管はほとんどが内視鏡で診断が行われています。治療として内科的治療と外科的治療があります。内科的治療は心身の安静、食事療法、薬物療法があります。薬物療法としてH2ブロッカー、プロトンポンプ阻害薬の攻撃因子抑制薬、胃粘膜保護薬の防御因子増強薬があります。服用に関する指示は必ず守るようにならなければなりません。症状がなくなっても、潰瘍は治っていないときが多いのです。痛みがおさまったからと安心して薬

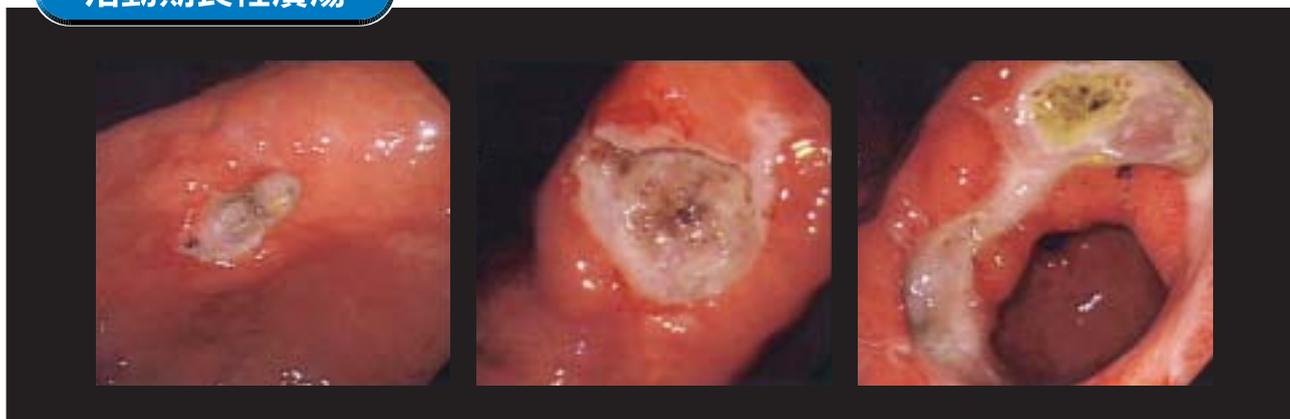
の服用を怠ったために再発することもしばしばあります。

再発しやすい条件としては、30～50歳、睡眠不足、精神的・身体的ストレスが続く生活、禁煙、食事療法が守れないなどがあげられます。再発を防止するためには、患者自身が「自分は潰瘍になりやすい」という自覚をもつことが必要です。これまでのライフスタイル、行動パターン、ストレス状況などを患者自身が顧みて、自己管理できるようにします。食事指導として①食事はできるだけ規則正しくする。②暴饮暴食はしない。腹八分目を守る。③ゆったりと楽しい雰囲気を食べる。④よく噛んで、ゆっくり食べる。避けたいものとして禁煙することが望ましい。アルコールは量的に多い場合は制限します。活動期は禁酒。安定期は晩酌程度で週1～2回飲まない日を決めるようにします。消化のよいタンパク質と一緒に摂取するようにします。

内視鏡検査でほとんど異常を認めず、症状がある場合があります。慢性的に上腹部消化器症状（上腹部痛、不快感、膨満感、胸やけ、げっぷ、悪心、重圧感）が持続し、器質的病変の確認できない病態をnon-ulcer dyspepsia (NUD、機能性ディスペプシア)といいます。胃粘膜の病変そのものだけでなく、多くの症状は胃腸運動の不調などが関連しており、その発現にはむしろ心身的な要因を考慮する必要があります。このような方も最近よくみられ、適切に診断し、治療することが大切です。

最後に、現在においても消化性潰瘍による吐血の方が緊急入院しているのが現状です。内視鏡検査の進歩により潰瘍出血を内視鏡的に止血することが行われており、消化性潰瘍ならびにその主要な合併症の大多数は内科的にコントロールできますが、定期的な健診が必要で、近年、アスピリン製剤等の非ステロイド炎症鎮痛薬、脳梗塞や心疾患などで服用されている抗血小板薬により潰瘍の発生が増加していること、逆流性食道炎の増加などが新たな問題点としてでてきています。

活動期良性潰瘍





第5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。
今回は看護部第2病棟の紹介です。



看護部第2病棟

第2病棟の紹介をいたします。
皆さん、以前の病院での第2病棟は建物の構造上窓もない病室がありました。

しかし、この新病院となつてからは風を感じ、川の流れを聞き、太陽の光を浴びることの出来るすばらしい環境となりました。私達、スタッフも心が明るくなれるこの環境に満足しております。こんな中で看護が出来るのですから、患者様にとつて私達スタッフも環境を作る一部だと考え、常に明るい挨拶、明るい笑顔を忘れず、看護していきたいと思っております。
また、入院された方、御家族と共に健康の回復を考えていくために、出来る限りお話しをする時間を持ちたいと思います。どうぞ、遠慮なくお声をかけてください。看護師の対応が不愉快なときは注意をしてください。よりよい看護が提供できるようにスタッフ全員で努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

どうぞよろしく



医師 高橋 伸育

この度、4月より前任の国枝先生と交代で黒木病院に赴任しました高橋と申します。戸籍は東京都ですが生まれと育ちは日本の中心でもある岐阜県です。宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）に2浪かつ20kg（100kgから80kgへ）のダイエットの未入学しました。高校生からラグビーをしており大学でも続けていたため脳みそも筋肉（または脂肪？）です。卒業後は引っ越しするのが面倒になりそのまま宮崎医科大学第一外科に入局しました。その後、国立都城病院、鹿児島市医師会病院、宮崎市郡医師会病院と転勤し、今回黒木病院にお世話になることになりました。歴代医局員より、黒木病院に赴任すると大きく成長して帰ってくる事ができるとの話を聞いております。事実、牧野院長、塩月先生より日々講義があり、ソクラテスの言う『無知の知』を大いに考えさせられます。少しでも延岡の医療に貢献できるよう粉骨砕身の覚悟で臨みますのでよろしくお願いたします。

医療費請求についての 申請取扱いが一部変更しました

該当する申請用紙は

- ・延岡市重度心身障害者医療費請求書（別紙1）
- ・母子家庭医療費助成金申請（請求）書（別紙2）

別紙1

別紙2

申請者記入

必要項目が記載されてる
領収書を添付すれば、記入
の必要はありません。

従来、各用紙の赤枠部分については医療機関で記入していましたが、以下の項目が記載されている領収書であれば、申請用紙に領収書を添付していただくだけで、そのまま市へ提出することが可能になりました。

<領収書に必要な項目内容>

1. 患者氏名
2. 医療機関の証明（印鑑・日付が必要）
3. 一部負担金
4. 保険点数（記入がなくても受領対象）

※当院の領収書は必要な項目が入ってますので添付可能です。

※レシートでの領収書は添付不可になりますので、その際は従来通り赤枠部分を医療機関で記入していただくようお願いします。

ご不明な点がございましたら、窓口にお問い合わせください。

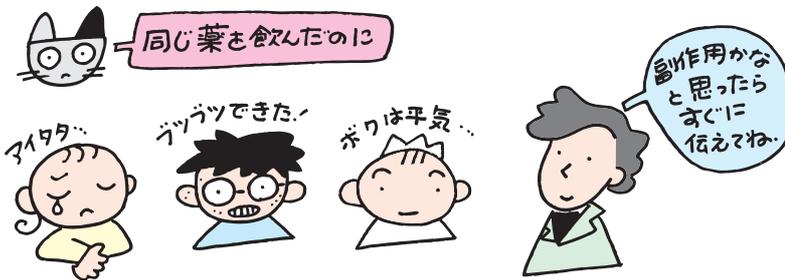
ドラッグインフォメーション 第5回

DRUG INFORMATION

薬の副作用について

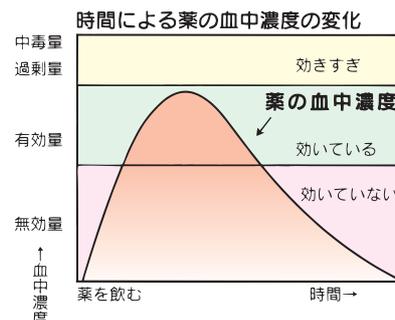
副作用とは・・・？

薬は使い方や効き方によって有害なものになってしまう場合があります。その例が副作用で、予測できるものからできないものまで、実にさまざまな症状があり、このような症状があらわれた場合には、医師または薬剤師に相談しましょう。



薬局 薬剤師
和田 貴博

副作用	原因・症状・対処法
薬物アレルギー	アレルギー反応は、花粉、ダニ、動物の毛などによって起こりますが、アレルギーは薬にもあり、原因不明の発疹、発熱、かゆみなどが出た場合には、すぐに医師または薬剤師へ相談しましょう。
アナフィラキシーショック	上記の薬物アレルギーの反応が、全身に急激に発症した場合で、呼吸困難や意識障害、けいれんなどを起こし、まれに死に至ることもあります。
眠気やめまい	かぜ薬や解熱剤、咳止めなどには眠りを誘う成分が含まれており、また血圧降下薬などを飲むとめまいを起こすことがあるため、服用後は自動車の運転や高いところでの作業は避けるようにします。
胃腸障害	胃がからっぽの状態です薬を服用し、その刺激により胃痛が起こることがあるので食後に服用するなどの方法をとります。
腎臓障害	たとえば頭痛薬など、同じ薬を自分の判断で長く使い続けていると、いつのまにか腎臓に障害を起こすことがあります。



栄養科トピックス

第5回

気になる糖尿病 I

●増え続ける糖尿病

現在、日本では約700万人が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると合併症により障害を起こしたり、死をまねく原因ともなります。早期に発見し、生活の改善を行いましょう。

●食事療法のポイント

標準体重を知る

太りすぎかどうかを判断するために、まず自分の体重を知っておくことが必要です。

$$\text{標準体重 (kg) の算出法} \\ \{ \text{身長 (m)} \} \times \{ \text{身長 (m)} \} \times 22$$

現在の体重が、この式で計算した数字よりかなり多ければ、標準体重に近づけるよう、減量の努力をすることが必要です。



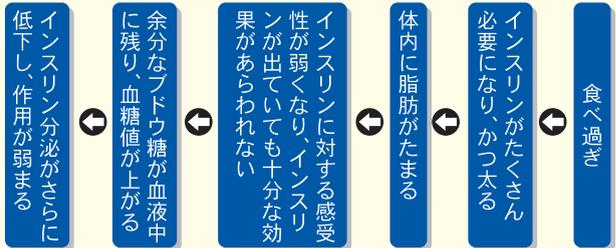
栄養科 管理栄養士
矢野 さとみ

●糖尿病はどんな病気

血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。食べ物から消化・吸収されたブドウ糖（血糖）は血液とともに全身をまわり、筋肉や脂肪組織の細胞に取り込まれます。そして筋肉を動かすエネルギー源になったり、体の備蓄エネルギーになります。糖が体内でうまく利用されるためには、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンが必要です。インスリンの分泌が減ったり、働きが悪くなったり、血液中のブドウ糖が異常に高くなると、糖尿病と診断されます。

なぜ食事療法が必要か

血糖のコントロールには、食事の摂取量とインスリンの働き具合が大きく影響する。もっともよくないのは「食べ過ぎ」。



●糖尿病型の判定（初回検査）

随時血糖値* 200mg/dl以上	早朝空腹時 126mg/dl以上	75gブドウ糖負荷試験 2 時間値 200mg/dl以上
----------------------	---------------------	---------------------------------

*随時血糖値：食前・食後を問わず、来院したときに測る血糖値

糖尿病を予防する毎日の食生活

1 夕食のまとめ食いと夜食を避ける



食べ方のポイント
インスリン治療中の方は主治医の指示に従ってください

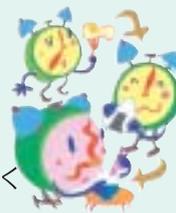


2 早食いを避け、よく噛む

4 食べ残すように（腹八分目）



3 1日3回規則正しく食べる

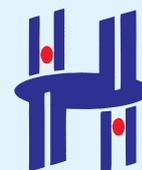


5 デザートや果物などは間食として





メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定
健康増進施設

～運動の必要性について～

生活習慣病とは・・・？

生活習慣病とは、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満をさします。その定義として、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と言われます。



健康運動指導士
竹内 奨

健康維持の3要素？

いくつかあるうちの生活習慣の中で、特に健康を維持するために必要な要素が3つあります。

その3つとは、

1. 栄養（食習慣）

2. 運動（運動習慣）

3. 休養です。



その中で一つだけ人の欲求に当てはまらないものが

2. 運動（運動習慣） です。

人はお腹が空けば食べ物を食べますし、疲れて眠くなれば睡眠（休養）をとります。しかし運動だけではそういった欲求が生まれません。つまり、人は自分が意識して運動しようとしなくても、体を動かす（運動する）といった行動をしないというわけです。

現在言われている生活習慣病の原因は、運動不足と過食です。しっかりと栄養面、運動面を考えて生活習慣病の予防、改善に努めましょう。

「ご意見箱」設置のお知らせ

当院では、患者様に満足して頂ける医療サービスを目指しておりますので、ご意見、苦情、ご相談などございましたら、ご遠慮なくご記入ください。

設置場所：1階エントランスホール内
(待合、会計ホール)

3、4階デイルーム、食堂内

5階メディカルフィットネスのべあか入口

なお、ご意見に対する回答は今後の広報誌でもご紹介してまいります。



▲ 1階エントランスホール



▲ 3・4階デイルーム



▲ 5階メディカルフィットネスのべあか入口

編集後期

毎日暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

広報委員会では、前号に引き続き広報誌の表紙写真を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

皆様何かしらストレス・悩み事などお持ちだと思いますが、そんな時どのようにして体や心をいやしているのでしょうか？私はずぼらドライブですが、きれいな景色を眺めると、やはり心が和み元気が出てきます。ストレスは溜め込まないよう上手に発散しましょう。

広報委員会メンバー

薬局 後藤典子
看護部 由川智美
栄養科 小野マサ子
事務部 矢野さとみ
寺尾信一郎

医療法人 健寿会 黒木病院

発行日 2004年7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/8:30~11:30 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。

