

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.6

contents



- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ■ 新年のごあいさつ ① | ■ 栄養科トピックス ⑤ |
| ■ 医療機関に出掛ける前に確認を！ ... ② | ■ メディカルフィットネス
のべおか通信 ⑥ ⑦ |
| ■ 職場紹介 ③ | ■ お知らせ ⑧ |
| ■ ドラッグインフォメーション ... ④ | |

謹んで新年のお慶びを申し上げます



理事長
院長 牧野 剛緒

明けましておめでとございます。皆様、良いお年をお迎えのことと存じます。

昨年は、いわゆる「混合診療」を全面解禁して、保険診療と保険外診療の併用を認めるべきとの新しい動きがでてきました。保険証を持っていけば、基本的に一定の患者負担のみで必要かつ適切な医療を受けられる現状から、保険外の負担の在り方を根本的に見直されようとしております。当院は、今年の2月で移転後丸2年が経過します。急性期医療を担う地域の病院の一つとして、良質の医療を行うために、機能的で活力のあるチーム医療を常に心掛け、地域の皆様から信頼される病院づくりに取り組んでまいりました。また、地域の皆様に欠くことのできない救急医療にも力を注いで参りました。

病気は、早期発見、早期治療が基本的に大切なことで、日頃から身近な「かかりつけ医(家庭医)」を持つことが重要です。病院と診療所との連携(「病診連携」)を積極的に行うために「かかりつけ医」の推進を行います。このような地域連携を進めていくために、当院は、地域連携室を設けて、専任のスタッフが御世話をします。地域の「かかりつけ医」の先生方と連携し、少しでも地域の皆様にお役に立てるよう努めて参りたいと思います。

また、5階の健康増進施設である「メディカルフィット

ネスのべおか」は糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満等の生活習慣病への対策として運動療法を行い、地域住民の皆様の健康増進、予防に取り組んでいます。今後患者様が満足できる良質で適切な医療の提供を心掛けます。今年も宜しくお願い申し上げます。



医療機関に出掛ける前に確認を!!

	保 険 証	老 人 受給者証	高 齢 受給者証	乳 幼 児 受給者証	公費受給者の方 (結核・原爆・特定疾患等)
一 般	☐				☐
3 歳 未 満	☐			☐	☐
昭和7年10月1日 生まれ以降の方 又は65歳以上	☐		☐		☐
昭和7年9月30日 生まれ以前の方 又は75歳以上	☐	☐			☐

◆上記で該当するものは**全て毎月提示**下さいますようお願いいたします。

◆該当するものをお持ちでない場合は、**自費**になる場合があります。

◆**退職・転職・結婚等**により**保険が変更になった方**は速やかにお知らせ下さい。

◆**退職した場合**は即、会社の方に返還して下さい。

◆**他人の保険証を使用するのは犯罪**になりますので、絶対に使用しないで下さい。

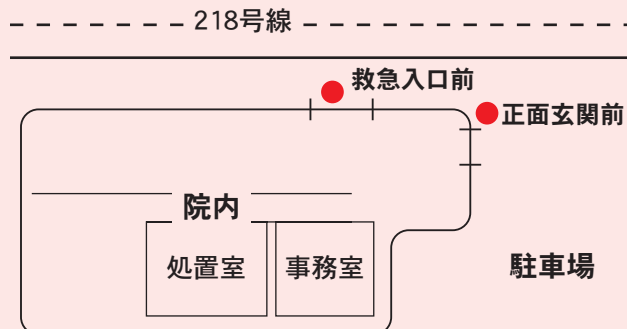


医事係

全館禁煙のお知らせ

当院では、平成16年11月1日より病院内での喫煙が禁止となりました。

喫煙される場合は屋外に喫煙コーナー(救急入口前・正面玄関前)を設置しておりますので、そちらをご利用下さい。皆様のご理解とご協力をお願い致します。



※トイレや人目につかない場所での喫煙は防火管理上大変危険ですのでご遠慮ください。



第6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1病棟をご紹介します。



看護部第1病棟

第一病棟は、関師長を筆頭に、看護師17名・看護助手3名・看護学生2名で美人ぞろい(?)の明るい病棟です。

現在私たちは、受け持ち看護制に力を入れ取り組んでおります。受け持ち看護制というのは、患者様一人一人に担当看護師がつき、入院から退院まで一貫してお世話をさせていただくというものです。この受け持ち制を取り入れる事により患者様に対しての責任感を持ち、又、患者様やその御家族の方々との信頼関係を築くことができます。『健康とは、身体的精神のおよび社会的に良好な状態にあって、単に疾病がないというだけではない』という健康の定義があります。病気を治すことだけに目を向け看護するのではなく、患者様やその介護に当たる方の様々な不安や悩みを少しでも解決し、黒木病院で元気をもらったと言ってもらえるような看護を目指したいと思います。これからも優しさと最高の笑顔で頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

ドラッグインフォメーション 第6回

DRUG INFORMATION

薬の相互作用と重複作用について

薬には副作用の他に、薬同志の「相互作用」薬と食べ物との組み合わせによる作用、同じ成分や仲間の薬だったりする「重複作用」があります。



薬剤師
和田 貴博

たとえば、内科でかぜ薬をもらい、皮膚科でアトピーの薬をもらうと、形や色が違っていても成分が同じだったり、同じ仲間の薬だったりすることがあります。そのような薬をいっしょに飲むことを『重複服用』といい、薬の量が多くなり、事故が起きることがあります。

また、薬の成分はちがっても、いっしょに飲むとショックを起こしたり、薬の作用が強くなったり、弱くなったりすることを『相互作用』といいます。

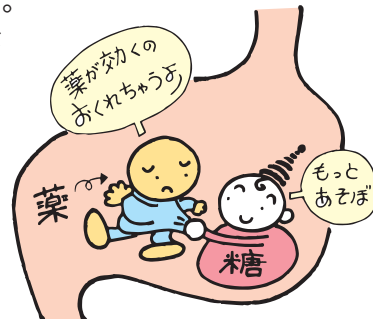
薬と薬、薬と食べ物がお互いに影響し合って、悪い作用を起こすことがあるのです。

薬とたばこ

ニコチンは血管収縮作用があるので薬の効き目を弱くします。

薬とアルコール

脳(中枢神経)の動きを弱める作用などがあるため危険です。



処方せんをもらったら...



- ・かかりつけ薬局へ4日以内にもっていきましょう。
- ・薬局では薬剤師がくすりの飲み方、はたらき、副作用などの説明をしてくれます。
- ・お薬手帳に処方された薬の内容を記入してもらいましょう。お薬手帳は、薬局などでもらえます。



かかりつけ薬局では、薬の相互作用や重複投与、アレルギーなども調べてくれるので安心!!

医療機関・薬局に行くときは、必ずお薬手帳を見せて下さい。

栄養科トピックス

第6回

アルコールと健康

「百薬の長」ともいわれるアルコールですが、飲みすぎは健康障害をまねく原因となります。定期的な健診で健康チェックを受け、アルコールと上手につきあいましょう。

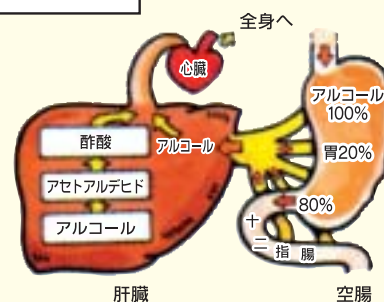
適量ならば	飲みすぎると
●精神的リラックス ●疲労回復 ●食欲増進(胃液の分泌促進) ●善玉コレステロールが増える(動脈硬化を予防) ●血液循環をよくする	●肝機能の障害 ●消化器系の障害(胃炎、胃潰瘍) ●生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風ほか) ●脳の障害



管理栄養士
矢野 さとみ

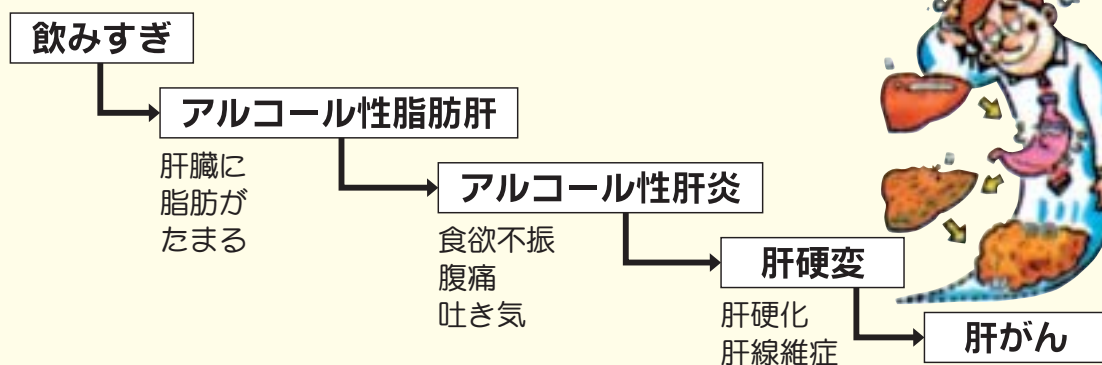
◎アルコールの吸収・代謝

アルコールは胃や小腸などで吸収され肝臓で処理されます。適量をすぎるとアルコールは脳や全身に送られ、運動機能や言語機能に影響を及ぼします。



◎アルコールによる肝臓障害

アルコールを過剰に摂取すると、脂肪として貯蔵されたり、肝臓での解毒作用が追いつかず、肝臓自身も障害をきたしてしまいます。



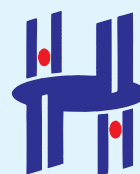
◎怖い飲酒習慣

適量以上の飲酒習慣は、アルコールが脳に作用して幻覚や手足の震え等をともなうアルコール依存症になります。週2日の休肝日と適量飲酒を心がけましょう。

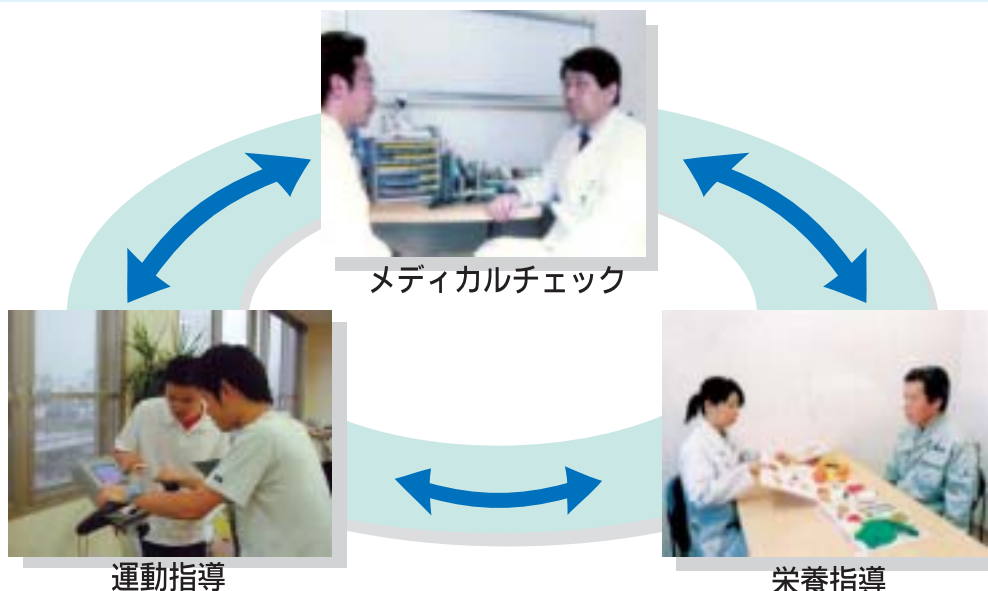




メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定
健康増進施設



「メディカル管理コース」がスタート!

今年の5月より、今までの「疾病予防施設」から厚生労働大臣認定の「健康増進施設」としてリニューアルいたしました。それにもない、新しいコースとして、「メディカル管理コース」をスタートいたしました。

「メディカル管理コース」とは、生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満など）の方やその疑いのある方に対して医師によるメディカルチェック、運動指導士による運動指導、管理栄養士による栄養指導を統括的に3ヶ月間のコースとして行っていただくコースです。3ヶ月という期間で自分の生活習慣を見直していただき、疾病の予防、改善に努めていただきたいと思います。コースを開始して、7ヶ月が経過したくさんの方々がそれぞれの疾病を改善されています。その中の1人のデータをここではご紹介します。

☆22歳女性 身長 155cm

項目	運動前	3ヶ月後
体重(kg)	87.4	80.5
体脂肪(%)	54.6	52.9
BMI(kg/m ²)	36.3	33.5
γ-GTP(IU/I)	61↑	40
GOT(IU/I)	76↑	28
GPT(IU/I)	165↑	57
体力年齢(歳)	66	34

<運動内容>

1週間に最低2～3回は施設に足を運んでもらい、下肢に負担がかからないよう自転車エルゴメーターやニューステップ(ボート漕ぎ運動)などの有酸素運動を中心に少なくとも1日30分の運動を3ヶ月続けてもらいました。

自分の「生活習慣、食習慣、運動習慣」をもう一度見直すことによって生活習慣病の予防、改善が可能であることをもっと多くの方に実感していただきたいと思います。自己管理がなかなかできない方、生活習慣病が気になる方はぜひご参加下さい。

詳しくは、5階メディカルフィットネス受付でお聞き下さい。



60代、70代だからこそ筋力トレーニング!!

筋力トレーニングは若い人がするトレーニングと考えていませんか？人は足から弱ってくると言われ、寝たきり予防のためにも現在では60代、70代の方々が筋力トレーニングは必要とされてきています。

見た目は難しそうなマシンでも、簡単で安全にトレーニングをすることができます。足腰が弱ってきたなと感じたらトレーニングを始めましょう。



●自分の体力年齢をご存知ですか？

「最近体力がなくなってきたな」「運動不足だな」と感じていませんか？

では、あなたの体力年齢はどれくらいなのでしょう？メディカルフィットネスでは、持久力や筋力、筋持久力など様々な項目を測定しています。あなたもぜひ現在の体力年齢を調べてみましょう。

最後には、体力測定結果表をお渡しします。



会社経営者の皆様へ

法人会員のお知らせ



活気あふれる職場を応援!!

職場の情報化、OA化、食の欧米化が進み、とかく生活習慣病になりがちな現代人の生活。そのためには、適度な運動は欠かせません。皆様の健康管理をサポートするための法人会員システムをご用意いたしました。様々な法人会員だけの特典がございます。ぜひご加入下さい!!

『箏曲演奏会』が行われました。



箏と尺八を使って1F エントランスホールで「サクラ変奏曲」、「春の海」、「ソロ」の3曲を演奏して頂きました。

去る12月18日(土)に、深海さとみ・柴田つぐみ・徳丸十盟さん3名をお招きして「箏曲演奏会」を行いました。

▼演奏会の様子



編集後記

明けましておめでとうございませう。

新しい年がスタートしましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回の広報誌より広報委員のメンバーが代わりました。これからは「しろやま」を楽しく読んで頂けるように頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します。

何かご意見・ご感想・ご要望などございましたらお気軽にお聞かせ下さい。

最後になりましたが、2005年も皆様にとって良い年になりますようお祈りいたします。

広報委員会メンバー

看護部 木村 聖子
栄養科 矢野 さとみ
事務部 竹内 裕美
吉田 充希

医療法人 健寿会 黒木病院

発行日 2005年1月吉日
発行所 黒木病院
編集責任者 吉田 充希

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
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

診療時間/8:30~12:30(受付11:30まで) 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。

