

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.25

contents



- 年頭のご挨拶 ①
- 栄養科トピックス ④
- 肝臓専門外来 ②
- 外来診療日変更のお知らせ ⑤
- C T装置紹介 ③
- かかりつけ医をもちましよう ⑥

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

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。昨年の夏はとも暑く長い期間が続きました。特に宮崎県では春から夏に口蹄疫が猛威を振るう大問題となりました。約29万頭の牛や豚が犠牲になりました。また、沖縄県・尖閣諸島沖で中国漁船と海上保安庁の巡視船が衝突した事件で、海保が撮影した映像がインターネットに流出した事件は政府の危機管理のなさが露呈しました。危機管理が問われた一年でした。昨年の暮れにうれしいニュースがありました。北海道大の鈴木草名誉教授と米パデュー大の根岸英一特別教授がノーベル化学賞を受賞しました。日本の科学水準の高さを証明するものです。

今年1月より、乳幼児のヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、子宮頸癌予防ワクチンの全額公費負担の接種が開始されます。今年4月より日曜祝日在宅当番医の乳幼児診療を中心とした小児科広域化への取り組みを延岡市医師会と日向市東臼杵郡医師会とが連携して行う予定です。また、県立延岡病院の消化器内科医と神経内科医の不在に伴う消化管出血及び脳血管障害の輪番制については、本年もこの輪番体制が続きます。

当院は、消化器疾患を中心とした急性期医療、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おります。がん検診、4年目を迎える特定健診、特定保健指導をおこなっています。5階の「メディカルフィットネスのべおか」は健康づくり事業を行っております。地域住民の皆様の健康増進、予防に取り組んでいます。今年も宜しくお願い申し上げます。

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。

肝臓について

シリーズ①

肝臓と肝臓病

肝臓は体の中で1番大きな臓器であり、500近い機能を持っています。ちょうど一番下の肋骨の裏側で、お腹の右側に位置しています。肝臓には左葉と右葉という2つの区域があり、血管や胆汁の流れる管（胆管）も二手に分かれています。左葉と右葉の大きさは個人差がありますが、一般的には左葉が40%で、右葉が60%となっています。肝臓に流れ込む血管は肝動脈と門脈がありますが、肝動脈を通して肝臓に酸素が供給され、門脈を通して腸などの消化管から吸収された栄養が肝臓でエネルギーとして蓄えられます。肝臓から出ていく血管に肝静脈があります。また、肝臓では、胆汁という消化液が作られ、胆管という管から腸に流れるようになっていきます。胆嚢はその途中にあり、胆汁を一旦貯めておく働きをしており、食べ物が腸の中を通ると胆嚢が縮まり、腸に胆汁が流れ、脂肪の吸収を助けます。



医師
谷口 雅彦

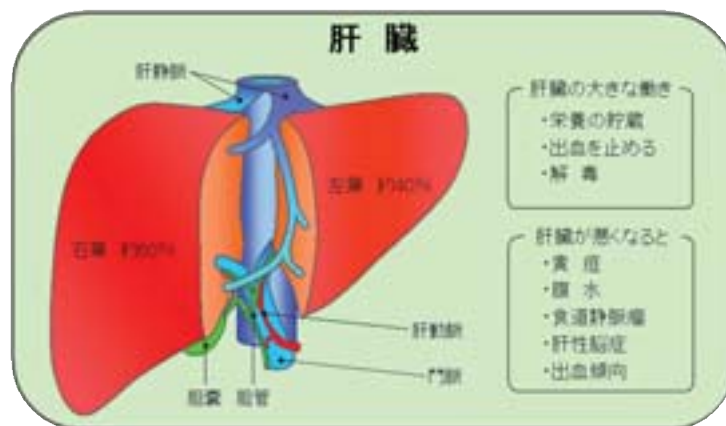
肝臓の働きで大きなものは、①栄養（エネルギー）の貯蔵 ②出血を止める ③解毒（体の中で作られた有害なものを無害なものに変える）があり、これらの働きは、肝心かなめと言われるように、生きていく上で重要なものとなります。

肝臓はかなりの予備能力と変わった再生能力を持っています。肝臓は一部分切除して小さくなくても、2～3ヶ月でその人の体に必要な大きさに戻ります。しかし、肝臓自体がある程度以上悪化するともう元に戻ることは出来ません。

悪くなった肝臓は様々な障害を引き起こします。肝臓で作られる胆汁が腸に流れず血液中に入り、黄疸や痒みを起こします。また、肝臓に流れ込む血液が肝臓の中を通過しにくくなるため、近くの細い血管を通して心臓へ戻ろうとする（側副血行路と言います）ために、食道静脈瘤や脾臓肥大、腹水が貯まったりします。栄養状態が悪くなり、血が止まりにくくなります。腸で作られるアンモニアが肝臓で分解されず、肝臓を通らない血管（側副血行路）を通して脳の方へいくと、意識がもうろうとしたり、時には意識を失ったりすることもあります（肝性脳症と言います）。

肝臓は沈黙の臓器と言われているようにこれらの症状は肝臓が非常に悪くなった時に見られるようになります。肝臓病もやはり早期発見、早期治療が重要です。

当院では月に1回肝臓専門外来を行っておりますのでお気軽にお尋ねください。



マルチスライスCT



128スライスCT (64列MDCT)

平成22年10月4日よりCT装置の入替えを行いました。最新CT装置の技術的な進歩は目覚しく、より安全で適確そして迅速な検査ができます。

特徴

●短い時間で検査が行えます

X線検出器が従来の4列から64列と16倍の数となり、より短時間に検査を行えるようになりました。当院での腹部1回あたりの息止めは、約5〜7秒です。

●低いX線線量で検査が行えます。(最大50%減)

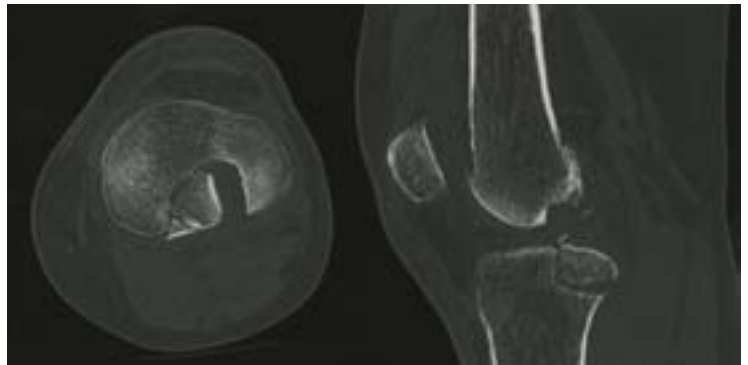
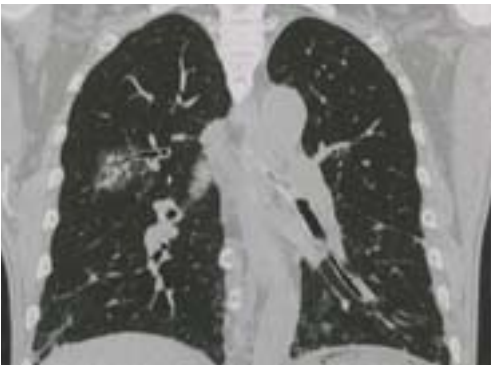
最新のソフトウェアにより、患者様おひとりおひとりの検査において最低限必要なX線線量にて検査を行っています。

●高精細な画像により診断に役立っています。

スライス厚を従来3mmから0.5mm〜1mm厚にすることにより、より多くの画像情報が得られ、画像診断支援として診断に役立っています。

●今後検査の幅を広げていく予定です。

今までの腹部・胸部・頭部・歯科インプラント等のCT検査の質の向上に加えて、脳血流解析システムを利用しての検査や心臓の血管の検査も行っていく予定です。



栄養科トピックス

第20回

食事と運動

1. 食べ過ぎない

肥満や糖尿病の予防には、腹八分目が目安です。糖尿病の場合は、特に必要なエネルギー量に見合った食事を心がけましょう。

2. 栄養素のバランスよく

エネルギー量だけを気にして偏った食事になっては意味がありません。たとえば、ダイエットの大敵のようにいわれる炭水化物や脂質も、体を動かすエネルギー源として欠かせません。このほか、たんぱく質、ビタミン・ミネラルなど、必要な栄養素を過不足なく摂取できるよう、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるようにしましょう。

3. 毎日続ける

毎日続けてこそ効果が出ます。無理せず気長に取り組みましょう。また、食事を抜いたり、まとめ食いをしたりせず、1日3食を、決まった時間に食べるように心がけましょう。

○毎日のウォーキングから始めてみては？ =やりすぎず、ほどほどが決め手=

運動は、インスリンの働きをよくなり、肥満の改善やストレスの解消に役立ちます。そこで、いつでもどこでも1人でできるウォーキングがおすすめ。もちろん続けることは大切ですが、やりすぎは禁物です。（運動はかかりつけ医に相談して行いましょう。）



○食事と運動 =2本立てで行うのが大切です=

運動が苦手な人や、忙しい人は日常生活の中での身体活動量を増やすことから始めてみてもよいでしょう。

しかし、「運動（活動）によって、消費カロリーが増えたから」といって、むやみに食事の量を増やしてしまってはよくありません。

右の表からみても分かるように、摂取したエネルギー量を運動で消費するのは意外に大変です。

運動と食事、両方に気を配ることが、肥満・糖尿病予防の必須条件といえます。

80kcalを消費するのに要する運動時間

	体重60kgの場合	体重50kgの場合
速歩	27分	32分
水泳	11分	13分
自転車(軽い負荷)	25分	29分
ゴルフ	31分	37分
軽いジョギング	15分	18分
ランニング	11分	13分
テニス(シングルス)	13分	15分

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より計算
※運動時間は運動によって増える分の消費エネルギーを算出したもので、安静時代謝率は含まれておりません。

【食生活のポイント】 バランスのよい食事が理想的。主食・主菜・副菜が基本です。

肉や魚介類、卵、豆腐などの大豆製品を使った、主にたんぱく源となるおかず。

野菜、海藻、きのこなどを使った、主にビタミン・ミネラル源となるおかず。2品目は代わりに汁物にしてもOK。

主菜

副菜

主食

ご飯、パン、めん類など、主に炭水化物の供給源。



よく噛んで食べる

よく噛んで食べると満腹感が得られるため、早食いは控えましょう。例えば、根菜を使った煮物など、食べ応えのあるメニューはおのずと食べるスピードが遅くなります。

盛り付けは1人分ずつ

大皿料理は食べる量が把握できないうえ、つい好きなものを選ぶなどして栄養素のバランスも崩れがちに。1人分ずつ盛り付ければ、皿数が増えて、食卓が賑やかに感じられる効果もあります。

外来診療日変更のお知らせ

このたび、診療体制の変更に伴い、平成22年10月1日より医師の診療日や午後の休診日に変更となりました。



患者様方には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承下さいませようお願い申し上げます。尚、診療体制については以下の通りです。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00	院長	院長	院長	院長	院長	院長
12:30 (受付11:30迄)	力武	(力武)	(工藤)	(早川)	力武	早川
	細川	(工藤)	早川	工藤	(早川)	工藤 (第2、4のみ)
	門脇	—	—	—	—	宮崎大学 (第1、3、5のみ)
	—	—	—	—	—	谷口(肝臓)
14:00	休診	休診	力武 (禁煙外来)	休診	宮崎大学 (第1、3、5のみ)	休診
17:00			休診			

- ※ 第1・5土曜は力武医師不在、第2土曜日は早川医師不在
- ※ 第2土曜日のみ肝臓外来有り(予約制)…谷口医師
- ※ 禁煙外来は予約制です(第1水曜、第3水曜となっております)
- ※ ()内の医師は、健診・検査のため外来診療が出来ない場合があります
- ※ 担当医師は出張等により変更になる場合があります



処方箋の使用期限

保険医療機関(病院や診療所)で交付される処方箋の使用期間は、交付日を含めて4日以内です。

この期間には、休日や祝日が含まれますので、使用期間が過ぎない様にご留意下さい。尚、長期旅行等の特殊な事情があり、医師が処方箋に別途使用期間を記載した場合には、その日までが有効となります。

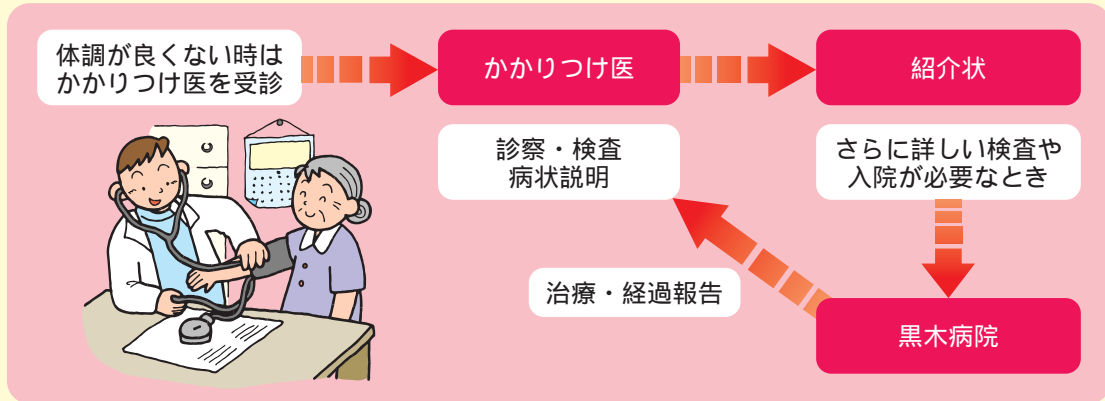


かかりつけ医を持ちましょう!

●「かかりつけの先生」をお持ち下さい。

患者様には、まず「かかりつけの先生」をお持ちいただきたいと思います。「かかりつけ医」とは、ちょっと風邪をひいて体調が悪かったときなどに気軽に診てもらったり、健康相談にのってもらったりすることができる、病気になったときは初期の医療を行い、いちばん身近なお医者さんのことを言います。

普段は「かかりつけ医」で、専門的な検査や入院治療が必要な場合は専門医でというように、当院では地域の「かかりつけ医」と連携して診療をさせていただきます。



「かかりつけ医」をお持ちでなければ、住所などに応じてお探することができますので、お気軽にご相談ください。

地域医療連携室

発行日 2011年1月吉日
発行所 黒木病院 広報委員会

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、よいお年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。本年も引き続き広報誌「しろやま」をより充実した内容を的確に皆様に提供できるようにスタッフ一同努力して参ります。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

編集後記

※詳細は、ホームページまたは、事務部までお問い合わせ下さい。

◆スタッフ募集のお知らせ◆
・医師(常勤・非常勤)

◆健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

健診日	月～金曜日(祝日除く)
予約受付時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診部 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

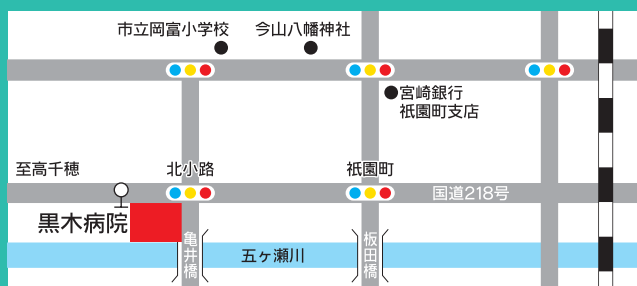
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 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/9:00～12:30(受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる可能性がありますので、お気軽にお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)