



■新年のご挨拶	 0

■ 栄養科トピックス ……… 46

- 外来受診のご案内 …… 28
- かかりつけ医をもちましょう … 6

## 謹んで新年のお慶びと申し上げます。

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

昨年は、ロンドンオリンピックで日本は過去最高の38個のメダルを獲 得しました。山中伸弥京都大教授は、iPS細胞の研究で文化勲章とノー ベル医学生理学賞を受賞しました。大変喜ばしいことです。12月16日の 衆議院議員選挙では民主党より自民党へと再び政権交代になりました。東 日本大震災の復興と原発の問題、TPP等の経済問題等の多くの問題が山 積しています。



牧野 剛緒

延岡市の救急医療は、本年も消化管出血及び脳血管障害の輪番制が続き ます。今年4月より県立延岡病院に宮大より消化器内科医師が2名派遣さ れることが決定しております。宮大救命救急センターに落合秀信教授が就 任され、昨年4月18日よりドクターへリの運航が開始されました。県北

の救急医療の中で重症患者の対応が県立延岡病院ばかりでなく、大学への選択肢が広がり搬送 が増加すると考えられます。

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、6年目を迎える特定健診、特定保健指導を行っておりま 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。

## 外来受診の定案内

#### 付

#### 初診の方 ◎初診の対象の方とは?

- ・当院を初めて受診される方
- ・久しぶりに受診される方
- ・前回とは違う症状で受診される方

正面玄関受付カウンターで受付を行ないます。

保険証提出後、診療申込書・問診票・アレルギーに関す る問診票・個人情報に関する承諾書のご記入をして頂き ます。

- ※記入方法など不明な点がありましたら、お尋ね下さい。 受付順に患者登録を行い、受付票(会計番号)・診察券 基本票を発行し患者様へお渡し致します。
- ※登録の間は、しばらくお待ち下さい。
- ※診察券は、次回来院時の際受付(再来受付機) 自動精算機(会計)にて必要になりますので、来院の 都度ご持参下さい。





#### 紹介状持参の方

紹介担当職員(地域医療連携室)にて対応します。 受付時に御紹介状、レントゲンフィルム等の提出をお願い致します。

#### 再診の方 ○再診の対象の方とは?

#### 予約の方

- ・同一の傷病で2回目以降の方
- ・定期的な受診をされている方

検査や診察予約の患者様は予約票又は、 検査同意書をお出し下さい。

再来受付機にて診察券を使用し受付をしていただきます。 受付票が発行されますので、診察券と受付票を窓口にお出 し下さい。確認後、基本票をお渡しいたします。中央待合 室カウンター又は各検査室窓口へお出し下さい。

※保険証は月に一度必ず確認させて頂きます。保険証変 更時・公費等の受給を受けている方は、受給者証もあ わせて受付時にお出し下さい。月初めの受診日には忘 れずお持ち下さい。



#### **外来診療予約制 ○当院では外来診療予約制を取り入れております。**

予約は数名の方が同じ予約時刻枠となる『時間帯予約』となっております。 但し、診療の都合や患者様の症状により予約時間帯にお呼び出来ずお待ちいた だく場合がございます。

なお、初診・再診に関わらず電話でのご予約は行っておりません。予約のない 患者様は直接来院して受診されるようご理解・ご協力をお願い致します。



## 待合室へ

中央待合室カウンターへ基本票をお出し下さい。看護師にて順番に問診・血圧測定等を行います。



#### 放射線科へ

CT予約のみの患者様は院内中央右手にある放射線科窓口へ基本票をお出し下さい。



### 内視鏡室へ

胃・大腸内視鏡検 査のみの患者さま は院内廊下一番奥 内視鏡室窓口へ基 本票をお出し下さ い。



### 診察

順番になりましたら、お名前をお呼びしますので指示のある診察室へお入り下さい。

※全ての内容が終了しましたら、基本票を患者様へお渡しします。正面玄関側の待合室カウンターへ基本票をお出し下さい。



#### 会 計

提出して頂いた基本票を元に請求書を作成しますので、請求書作成の間、しばらくお待ち下さい。

会計の準備が出来ましたら、表示機に受付番号が表示されます。 自動精算機又は窓口にてお支払い下さい。 処方箋がある場合は、窓口にて引換券とお引換え致します。



#### お知らせ

- ●当院では、受付から会計まで受付番号(会計番号)又はお名前でお呼びしております。 お持ちの受付票に記入されている番号をご確認ください。
- ●急患・救急車・紹介状をお持ちの患者様が、優先となる場合がございます。
- 診察等の内容により順番が前後する場合がございます。
- ●他医療機関入院中での受診の際は、受付時に必ず申告をお願い致します。

#### NUTRITION TOPICS

# 栄養科トピックス





果物はバランスのとれた食事に不可欠

#### 低カロリーで多くの栄養素

食事バランスガイドにおけるコマの料理(成人向け1日分)の総カロリーのうち、果物から摂取されるカロリーは5%と少ないものの、体調維持に必要なビタミンCは28%、ビタミンA(レチノール当量)は11%、ビタミンB1は10%、現代人に不足している食物繊維は12%、塩分の排泄を促進するカリウムは7%と多く含まれており、果物は効率よく必要な栄養素がとれる食品です。

#### 『毎日果物200グラム運動』とは】

みかんやりんごなどの果物には、がんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があることが近年の国際的な研究で分かってきています。

しかし、日本では果物はまだまだ嗜好品としての位置づけが強いことや、若年層での果物離れなどにより、摂取目標量を満たしていない状況が続いており国際的にみても先進国の中では最低の水準にとどまっています。

このような中で、生産、流通、消費の関係団体ならびに、農学、医学、栄養学、食生活指導、料理等の関係者から構成された「果物のある食生活推進協議会」では、果物を毎日の食生活に欠かせない品目として定着させるため、1人1日200g(可食部)以上の果物摂取を推進する運動を全国的に推進しています。

#### ■果物200g(可食部)を摂取するための目安数量

果物名	目安数量
みかん	2個
りんご	1個
日本なし	1個
かき	2個
ぶどう	1房
もも	2個
キウイフルーツ	2個
なつみかん	1個
はっさく	1個

果物名	目安数量
いよかん	1個
グレープフルーツ	1個
バレンシアオレンジ	2個
さくらんぼ	40粒
すもも	3個
西洋なし	1個
パイナップル	0.3個
びわ	6個
バナナ	2本



#### 『朝の果物は金』とは何のこと?

果物には、主にブドウ糖、果糖、ショ糖(砂糖)の3種類の糖分が含まれています。グリコーゲンや、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、睡眠中に多くが失われており、出来るだけ早い時点でこれらの成分を効率よく摂取することが望ましいのです。活力ある1日を送るためには、そのスタートとなる朝食で果物を十分に取り、失われた成分を速やかに補給すると効果的です。

また、果物には水分やさわやかな食感を与える有機酸が多く、朝でも食べやすい上、唾液の分泌を 促進させて、食欲の増進にも役立つとともに、果物の持つ香り、色等があわただしい朝に精神的なゆ とりを与えてくれます。

このように、1日のうちで特に朝、果物をとることには多くのメリットがあるのです。

しかし、朝にこだわる必要はありません。エネルギー源となる糖類、体調を整えるビタミン類、良質な食物繊維が多く含まれている果物は、昼でも夜でも十分な量を食べることが健康維持には効果的であり、「昼の果物も金」、「夜の果物も金」といえるでしょう。

#### ビタミンC

抗酸化作用があり、鉄の吸収促進、白内障の予防、がん予防、抗ストレス等の効果があります。

水溶性で加熱に弱く、調理することによって失われやすいため、生のまま食べられる果実で摂ると効率的です。

#### 特に多く含む品目

かんきつ類、かき、キウイフル ーツ、いちご、パイナップル、 メロン、バナナ



#### ビタミンA

成長に関与し、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。また、視力に関与する物質であり、視力を正常に保つ働きがあります。 $\beta$ -カロテン等のカロテノイドは、体内でビタミンAに変換するプロビタミンAであり、抗酸化作用による免疫力強化作用があります。温州みかんに特に多い $\beta$ -クリプトキサンチンは、動物実験でがん抑制効果があります。

#### 特に多く含む品目

みかん、かき、びわ、すいか

#### ビタミンE

過酸化脂質の生成を抑制するという抗酸化作用 と、抗酸化作用を介して生体膜を安定化させる作 用があり、老化防止やがん、高血圧、動脈硬化、 心臓病、白内障等の生活習慣病 の予防効果があります。

#### 特に多く含む品目

キウイフルーツ、もも、すもも

#### 有機酸

果物を食べた時に感じる酸味は、クエン酸、リンゴ酸、酒石酸等の有機酸で、清涼感を与えます。 クエン酸やリンゴ酸は、糖質がエネルギーに順調に転換していくためにビタミンB群とともに不可欠な成分であり、疲労回復に効果があります。 有機酸は鉄の吸収を高めるので、貧血防止の効果も期待できます。また、血液サラサラ効果、抗酸化作用もあります。

#### 特に多く含む品目

レモン、うめ、すもも、キウイ フルーツ、かんきつ類、りんご、 ぶどう



#### ビタミンB群

エネルギーの供給や物質代謝に関与しており、疲れやすくなります。果物に豊富に含まれているビタミンB6は、脂肪やアミノ酸の代謝に関与し、脂肪肝の予防等の効果があり、また、葉酸は成長・妊娠に必要な成分であり、最近は認知症予防効果の関与が認められています。

#### 特に多く含む品目

かんきつ類、かき、キウイフル ーツ、すもも、メロン、バナナ、 さくらんぼ



#### カリウム

高血圧や脳卒中等の脳血管疾患と関係があるナトリウムの排泄を促す効果があります。

カリウムは調理によって溶出して失われやすく、例えば野菜を煮た場合の損失は30%となるため、生でそのまま食べられる果物は

生ぐそのまま食べられる果物は カリウムを摂取するのに最適な 食品です。

#### 特に多く含む品目

かんきつ類、かき、なし、ぶどう、 りんご、バナナ

#### 食物繊維

便秘の予防の他、糖質、脂質の吸収を遅くしたり、発がん性物質等の体外への排泄、善玉菌と呼ばれるビフィズス菌等の大腸内での増加促進、悪玉コレステロール(LDL)の上昇を抑える働き等により、生活習慣病を予防する効果があります。果物には、ペクチン等の水溶性食物繊維やセルロース等の不溶性食物繊維が多く含まれており、また、ドライフルーツには単位重量当たり食物繊維の量が多く含まれています。

#### (特に多く含む品目)

りんご、かき、もも、キウイフ ルーツ、すもも、西洋なし、さ くらんぼ、びわ

#### ポリフェノール類

果物の色素や苦味、渋味の成分で、フラボノイ ド類、カテキン類等が代表的です。活性酸素を除 去し、生活習慣病等を予防する効果があります。

フラボノイド類は、かんきつ類に多く含まれ、発がん抑制効果や、ビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にし、出血を防いだりする効果もあります。カテキン類は多くの果物に含まれており、殺菌作用による口臭の予防、抗酸化作用による動脈硬化予防や、がん予防等の効果、血圧を降下させる効果があります。

#### 特に多く含む品目

果物全般

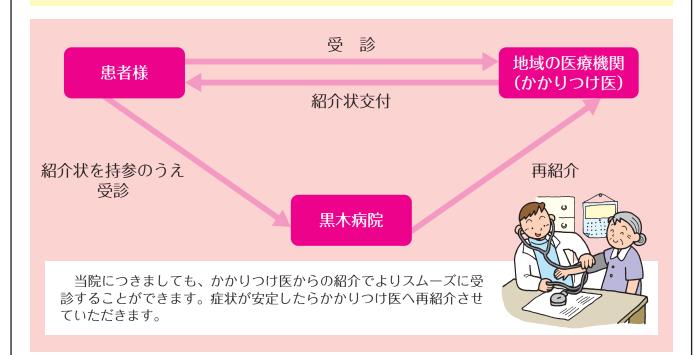
食育啓発協議会 果物のある食生活推進全国協議会 FACT BOOKより

# 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

「かかりつけ医」とは病気になったときに初期の医療を行う医師のことで、例えばちょっと風邪をひいて体調が悪い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」で受診し、専門的な検査や入院治療が必要な場合には「かかりつけ医」に紹介状を書いていただき、その紹介状をご持参のうえ専門医で受診するというように、当院では地域の「かかりつけ医」と連携して診療させていただいております。



「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しすることが出来ますので、お気軽にご相談ください。

TEL: 0982-23-1013 (担当 佐藤・佐野)

黒木病院 地域医療連携室

