

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.57

contents



- | | | | |
|-----------------|---|--------------------|---|
| ■ 表紙 | ① | ■ 栄養科通信 | ④ |
| ■ 新年のご挨拶 | ② | ■ 健康部通信 | ⑤ |
| ■ 検査のお知らせ | ③ | ■ 医事課からのお知らせ | ⑥ |



霧島山の夜明けと雲海

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。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

理事長

牧野 剛緒

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

昨年^{ほんじよ たすく}は、本庶 佑 京都大学高等研究院副院長・特別教授が2018年ノーベル生理学・医学賞を受賞されました。

日本人の同賞の受賞は2年ぶりのことであり、5人目の快挙となります。

本庶教授の研究成果を基に開発された、がん免疫治療薬「オプジーボ」は、さまざまながんの治療に効果があることが分かり、今では他に治療の手立てのなかった世界中の患者さんの命を救うことが期待されています。

がんの治療は、「手術（外科療法）」「化学療法（抗がん剤）」「放射線療法」の三本柱があります。これらの治療法は、直接がんを標的にした治療法です。

一方、がん免疫療法は、薬が直接がん細胞を攻撃するものではなく、もともと体内に備わっている患者さん自身の「免疫」の力を利用して、がん細胞への攻撃力を高めるものです。

本庶教授は「免疫療法が、がんに効くなんて信じる人はほとんどいませんでした」と振り返っておられます。今までは、それくらい免疫療法と聞くと、あまりいい印象をもたれない治療法でした。

しかし、人間が本来もっている免疫の力を生かしがんを治療するので、他の治療と比べると副作用が少なく、身体への負担が軽い治療法だと言えます。

この「オプジーボ」の登場により、肺がんや腎細胞がんなどの治療が行われています。早期に手術ができた後に再発を抑えることを目的とした治療、切除の難しかったがんの治療、末期がん患者の延命治療などにも使われています。

今後は効果の有無を事前に見極める方法の確立が課題と言われており、本庶教授のさらなる研究に注目が集まっています。

28年7月より、デイサービス「元気フィットネス」を開設しました。当院は健康づくり事業として「メディカルフィットネスのべおか」を行っております。その一環として、高齢の方を対象に健康づくりを開始しました。従来のデイサービスと異なり、運動に特化した内容です。高齢者でも運動をしたい方を多くみかけます。しかし、運動するためには補助が必要です。当施設は、運動の専門スタッフが個人に合ったプログラムを作成して行う『フィットネス感覚』のデイサービスです。

利用者様より、「掃除機がかけられるようになりました」「立ち上がりがスムーズになりました」「歩くスピードが速くなった気がします」など、お喜びの声をたくさんいただいております。昨年^{ほんじよ}の12月より月曜日から金曜日に営業日を拡大しておりますので、少しでも多くの方に「元気フィットネス」を利用していただきたいと思っております。

今年も宜しく願い申し上げます。



便潜血検査について



1 便潜血検査とはなんですか？

便潜血検査とは、大便に少量でも血液が混入しているかどうかを調べる検査で、消化管からの出血を検査するために行います。

大便は、消化器で食物を消化吸収した残りかすからできているので、肉・魚など食物中の血液成分を含む可能性があります。そこで、便潜血検査では「ヒトの血液」だけに反応する物質（抗ヒトヘモグロビン抗体など）を用い、便に混入する自分の血液を鋭敏に検出するようにしています。したがって、便潜血検査では、消化管内での出血の有無を、出血が少量でも、簡単に知ることができます。

実際の検査は、被検者に採便容器に採っていただく検体で行います。容器のフタに採取用の棒がついており、便表面をこすって採取し、保存液が入った採便容器に指し込み密封して提出すると、それを元に検査します。

2 便潜血検査陽性の病気は何がありますか？

消化管での出血、さらに消化管出血を起こしやすい疾患（例えば消化管の潰瘍・ポリープ・がん・炎症、痔、血液疾患など）があげられる。

とくに、大腸がんやその前駆病変（一部の大腸ポリープなど）からよく出血するため、便潜血検査は大腸がん検診として使われます。ただ、出血は間欠的なので、検出率を上げるために1日1回、2日連続で検査し、1回でも陽性であれば陽性として報告されます。

3 検便潜血検査陽性と言われたらどうしたらよいですか？

消化管出血は自覚症状のない場合も多く、出血自体放置しておくとう貧血・低栄養状態など他の疾患の原因にもなります。出血の原因疾患を診断し、病変部位を特定して、治療し止血することが重要です。そのためには、消化器内科・外科を受診し、確定診断のため内視鏡検査をうけてください。これにより、診断および治療が一度にできる場合もあります。

大腸がんでは、「無症状で経過し、この間に便潜血検査を行えば発見できる」という期間が7年あるといわれています。検査陽性をきっかけに気づいて行動することで、検査結果を今後の健康維持に役立ててください。



栄養科トピックス

第35回

1日3食「いつ」食べる？「どう食べる？」

01 基本は、やっぱり朝食！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

朝食をしっかりとると・・・

- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

02 食事の量は「朝4：昼3：夜3」、せめて「朝3：昼3：夜4」に

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっていきます。

そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。

食事の量はできれば、「朝4：昼3：夜3」が理想。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食もしっかり食べましょう。

03 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。絶食時間を長くすると太りやすくなり、ぐっすり眠れることができます。できるだけ絶食期間が12時間は確保したいものです。

夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）をとるようにするとよいでしょう。夕食を分けてとることで、体内時計が乱れにくくなります。



健康
かわら版

チョコレートと健康



バレンタインもあり食する機会も多いチョコレート、健康にも役立つこと知っていますか？

近年、チョコレートは、カカオに含まれているカカオポリフェノールによる多くの健康効果が注目され、中でも、高カカオチョコレート（カカオが70%以上含まれているチョコレート）の効果が注目されています。



高カカオチョコレートで期待できる効果



★便秘改善

カカオに含まれているカカオプロテインは、難消化性たんぱく質のため、小腸で吸収されずに大腸に届き、便のカサを増やすため、排泄を促してくれます。

★美肌効果

高カカオチョコレートには、カカオポリフェノールが多く含まれています。カカオポリフェノールには、抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を抑制する働きがあります。そのため、アンチエイジングや美肌効果が期待できます。

★ストレス緩和

カカオポリフェノールには、心的ストレスの抵抗力を上げる働きがあることがわかっています。

★動脈硬化の予防

カカオポリフェノールの作用により血流が改善されるため、動脈硬化や脳卒中の予防が期待されています。

★アレルギーの予防

カカオポリフェノールが、アレルギーの原因となるものを抑え、アレルギー予防の効果が期待できます。

高カカオチョコレートの摂取量



★1日に食べる高カカオのチョコレートは、50グラム以内（板チョコ半分くらい）、できれば25グラム位が理想です。

高カカオチョコレートを食べる際の注意



★カカオの含有量が多いので、脂質が多く、高カロリーになっています。

★過剰摂取によって、利尿作用を引き起こしたり、興奮作用を高めてしまう成分、テオブロミンやカフェインが含まれています。

高カカオチョコレートは、様々な効果が期待でき、身近でもすぐに購入できるものです。その特徴を理解して、適量を摂取するようにしましょう。

健寿会 黒木病院



高額療養費制度を利用される皆さまへ

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を越えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。



窓口での支払いを負担の上限額までに抑えるには、次のような手続きが必要となります。



ご加入の医療保険から「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関の窓口でこれらの認定証を提示する必要があります。

69歳以下の方については全員、70歳以上の方については、

- ・住民税非課税の方に加え、
- ・平成30年8月から新たに現役並みⅠ・Ⅱ(年収約370万円～約1,160万円)の方が、対象となります。

そこで、70歳以上で現役並みⅠ・Ⅱに該当する方は新たに「限度額適用認定証」が発行されることとなるので、市区町村窓口にて「限度額適用認定証」の交付を申請することをおすすめします。

※限度額適用認定証の交付を受けていなくても、後日、上限額を越えて支払った額を払い戻すことは可能です。(食事負担金は払い戻し対象外です)

よくあるご質問



Q 「世帯合算」では、家族のどの範囲まで自己負担額を合算できるのでしょうか。

A 自己負担額の合算は、同一の医療保険に加入する家族を単位として行われます。(医療保険における「世帯」は、いわゆる一般のイメージの「世帯」(住民基本台帳上の世帯)の範囲とは異なります)。

例えば、会社で働く片やその家族などが加入する健康保険であれば、被保険者とその被扶養者の自己負担額はお互いの住所が異なっても合算できます。他方、共働きの夫婦など、別々の健康保険に加入していれば、住所が同じでも合算の対象となりません。また、あるご家庭に、健康保険の被保険者(例:45歳のサラリーマン)と後期高齢者医療制度の被保険者(例:80歳の高齢者)が同居されている場合、それぞれ医療費は合算の対象となりません。

詳しくは、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

(厚生労働省ホームページ引用)



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

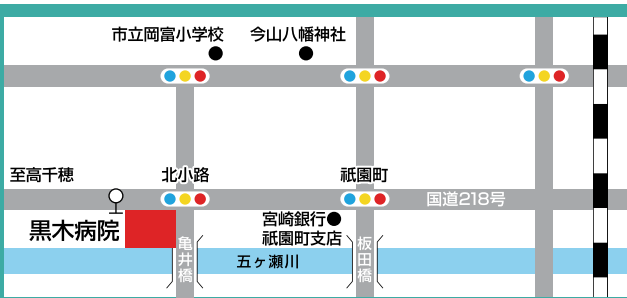
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科

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>



■診察時間/午前9:00~12:30(受付11:30迄)
(※急患・紹介は、この限りではございません。)

■休診日/日・祝祭日