

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.56

contents



- 表紙 ①
- リハビリ通信 ④
- 緩和ケア病棟ニュース ②
- メディカルフィットネス ⑤
- ドラッグインフォメーション ③
- 地域連携部からのお知らせ ⑥



病院から見える延岡市の風景

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。

緩和ケア病棟だより

Vol.3



年間行事のお知らせ

緩和ケア病棟では、外出の機会が少ない入院患者様に病棟内で季節を感じていただくことや、コミュニケーションの場として楽しんでいただけるよう、毎月1回病棟内でイベントを開催しております。病棟スタッフが工夫を凝らし、手作り企画で取り組んでいます。イベントに参加された患者様や御家族様が楽しい時間を過ごされ、笑顔をみせたりと、毎月のイベントを心待ちにされています。また病棟内至るところに季節に合わせた飾り付けを行っています。今回はその内容の一部をご紹介します。



好まれる食べ物

緩和ケア病棟での患者様は食欲不振が強い患者様もいらっしゃいます。食べたくても思うように食べることができない患者様に対しては、病棟で提供させていただくかき氷がよく好まれます。口どけがよく季節を問わず大人気で何杯もおかわりされるかたもいます。



どんな事でも結構です。
お気軽にご相談ください。

連絡先

黒木病院

(代表電話) 0982-21-6381
平日 9:00-17:00

貼り薬の正しい使い方

貼り薬にはいろいろな種類がありますが、大きく分けると痛み止めの湿布のような大きなものと、狭心症などで使用する小型のテープ剤の2つになるかと思います。今回は貼り薬全般の正しい使い方を確認してみましょう。

貼る場所について

基本的には、薬剤ごとに貼る場所が指定されています。必ず説明に従って使うようにしましょう。

特に指定の無い場合は塗る部位が清潔で、かつ貼りやすい部分を選ぶようにするとよいでしょう。汗や汚れ、毛深い部分などに使用すると、すぐに剥がれてしまう原因となります。患部の状態にもよりますが、きれいに拭いてから塗るのがよいでしょう。入浴後などもよいでしょう。

肘、膝といった関節部のようによく動かす部分に貼るのも、剥がれやすいため避けた方がよいでしょう。貼る部分が特に指定されていない場合は、**胸、お腹、上腕、背中**などがおすすめです。



貼り替えの時間を守りましょう



定期的に貼る薬の注意点として、同じ位置にばかり貼るとかぶれやすいので、**毎回貼る位置をずらす**ようにするとよいでしょう。薬の量を一定にするために**貼り替えの時間を守る**ことも重要です。

前日の貼り薬にも薬効成分が残っているので、はがし忘れにも注意しましょう。2枚貼ったままの方をたまにですが見かけます。

最近は貼り替えの手間を減らすなどの目的で、1日1回貼り替え以外の薬剤も増えてきています（3日おき、1週間おきなど）。手間が減ることはよいのですが、張り替える日を忘れないよう気を付ける必要があります。多くの貼り薬では貼った日が記入できるようになっていますので活用してください。

日中の日差しが強く、運動の際には頻回の水分補給を心掛けてください。さて、今回はロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）について紹介します。



ロコモとは??



今日、メディアで注目を浴びるようになってきた「メタボリック症候群」。

メタボに関しては、多くの方が聞いたことがあると思います。メタボは内臓の病気であるのに対し、運動器（骨、関節、筋肉など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のことをロコモと呼ぶそうです。

ロコモの原因には、大きく分けて2つあります。

①運動器疾患によるもの

変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど

②加齢によるもの

筋力低下、持久力低下、運動速度の低下、巧緻性の低下、バランス能力の低下など

ロコチェック!

実際にチェックしてみましょう。以下の項目で思いあたることはありませんか？



- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難
- 1㍻の牛乳パック、2つほどの重さの買い物をして持ち帰るのが困難



* 1つでもあてはまるようであれば、ロコモである心配があります。

* 無理に試して転んだりしない様に注意して下さい。

今回は、ロコモについて紹介してきました。定期的な運動がロコモ、メタボ予防には効果的です。

現在、運動をする機会が少ない方は、これを機にウォーキング等の手軽な運動から始めてみてはいかがでしょうか？

尚、治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。





簡単な筋トレで転びにくい体を作ろう！

加齢とともに免疫細胞、脳細胞、髪の本数、歯の数などが減る一方に比べ、筋肉の構成単位である筋繊維の数は基本的に生まれてから死ぬまで大きな変化はありません。それなのに歳をとると「筋力が落ちた」「衰えた」と感じます。その理由は、単純に毎日の活動量（運動量）が減ってしまったからです。使わないでいると筋繊維はどんどん細くなり、脂肪もつきやすくなります。

65歳以上の高齢者の事故は、転倒・転落の割合が7割以上を占め、筋力が低下すると、転倒リスクが4倍以上になるといわれています。そこで今回は転倒予防の筋力トレーニングをご案内します。

1 脛(すね)のトレーニング



- ①.両足を肩幅に広げる。
- ②.かかとを軸に、1、2、3でつま先を上げ1、2、3でゆっくりおろす。

※1日15回程度を目安に行いましょう。

2 太ももの前のトレーニング



- ①.両足を肩幅に広げる。
- ②.1、2、3で膝が床と平行になるまで伸ばし、1、2、3でゆっくりおろす。

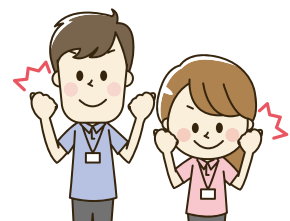
※1日片足10回程度を目安に行いましょう

日常生活の中で簡単にできる運動です。ぜひ覚えて日々少しずつでも実践していただけたらと思います。回数は目安なので体と相談しながら行いましょう。

また、日光を浴びると、カルシウムの吸収を高めて骨を丈夫にするビタミンDが体内で作られるため、天気の良い日のウォーキングもおすすめです。歩くときは、ご自身に合った靴と動きやすい服装を選びましょう。

特典

『しろやま』を見てご入会された方は、
初回利用料2,000円をなんと無料!



地域連携部よりお知らせ

受診の際にかかりつけ医がある場合は、医療機関からの紹介状をご持参いただければ診療をスムーズに行うことができ、待ち時間が比較的短くなります。

また、地域の医療機関とを結ぶ専用窓口として、『**地域連携部**』を設置しております。

当院で診療を継続するだけでなく、患者様の症状にあわせて、お近くの医療機関をご紹介させていただいております。



ご希望の方は、主治医に相談または地域連携部まで、お問い合わせください。

当院受診の際に必要な情報

- 保険証
- お薬手帳
- 紹介状 (他の医療機関からの紹介状がある際はご持参ください)
- 既往歴が分かるものがある際はご持参ください。



セカンドオピニオンをご希望の方へご案内

セカンドオピニオンとは、診断結果やその後の治療方針や治療方法について主治医以外の他医療機関の先生から意見を聞くことにより、患者様がご納得されたうえで治療方針を選ぶための判断の一助となるものです。

セカンドオピニオンを希望される患者様は、主治医または地域連携部へご相談ください。

情報提供書(紹介状)・検査データなど必要書類を準備いたします(別途料金がかかります)。

2018年8月16日より地域医療連携室と医療福祉相談室が統合し、『**地域連携部**』となりました。

地域連携部(直通) TEL : 0982-23-1013



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

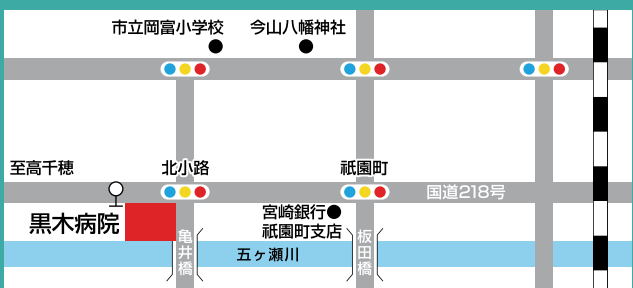
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科

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