

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.59

## contents



- |                   |   |                   |   |
|-------------------|---|-------------------|---|
| ■表紙 .....         | ① | ■健診部からのお知らせ ..... | ④ |
| ■看護部長就任のご挨拶 ..... | ② | ■検査科通信 .....      | ⑤ |
| ■栄養科トピックス .....   | ③ | ■医事課からのお知らせ ..... | ⑥ |



地下の茶山

## 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。



## 看護部長就任のご挨拶

看護部長

川崎 元子

間もなく暑い夏を迎える季節となりましたが、みなさまには健やかに過ごしのことと存じます。

平成31年1月16日より看護部長に就任いたしました、川崎元子と申します。私事で恐縮ですが、当院は設立100年以上過ぎ、昭和56年に入職し黒木建先生の時代から現在に至り、地域の皆さまに信頼して頂ける病院に勤務してまいりました。このような大役を引き継ぎ、重責に身の引き締まる思いで日々を過ごしております。

看護部では、「質の高い医療と専門的な知識に基づいて、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」の当院の基本理念と「専門職としての社会的責任を自覚し、高い志をもって最善の看護を提供します」という看護部の理念のもと、それぞれの看護師が、患者様やご家族を自分の大切な家族として、一番身近な存在として寄り添い温もりのある看護を提供しています。患者様から「この病院に来て良かった」と思って頂けるように「質の高い看護」を目指し取り組んでいます。その為には、管理業務、看護教育等学ぶべき課題は多く、社会情勢の変化や医療政策の変化に対応し、責任を持って働く姿勢を身につけられるよう、初心を忘れることなく、努力してまいりたいと思っております。どうぞよろしく願い申し上げます。

# 栄養科トピックス

第36回

## 野菜1日350g摂りましょう!!

### 1 野菜摂取の重要性

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を食べることは**脳卒中**や**心臓病**、ある種の**がん**にかかる確率を低下させるという結果がでています。野菜に含まれるビタミンは、ご飯などに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。またミネラルは生体機能の維持・調整に不可欠で特に野菜に含まれるカリウムは余分なナトリウム（食塩）を対外に排泄するのを手助けしてくれ、**高血圧の予防**にもなります。

### 2 野菜1日350g以上摂るためには……

「1日350g」と言われても実際どのくらい摂取したらいいのか難しいことから、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上（70g×5=350g）」とし換算すると分かりやすくなります。

これは、実際に口にする料理としての形で1日のおよそ目標量及び不足量を容易に把握するよう整理されたもので、1日に決まった量を摂り続けることで健康な体作りに役立つのが狙いです。

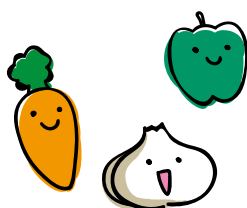
### 目安(皿数)の数え方



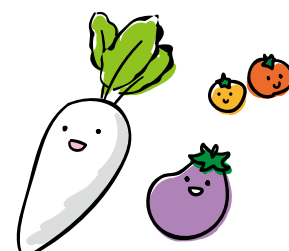
小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理1人分を2皿分と数え、1日5皿分以上（70g×5皿=350g）と数えます。

（例）

青菜のお浸し（小鉢1つ）	……………	1皿分
野菜サラダ（1皿）	……………	1皿分
カボチャの煮物（1鉢）	……………	1皿分
野菜炒めなどの大皿料理（1人前）	………	2皿分



1日5皿を目標に是非今日から実践してみましょう!!



青果物健康推進委員会より



## 健診部からのお知らせ



### 健康診断を受けてそのままになっていませんか？

健康診断は、その時の健康状態を調べ、現状を知ることにより、早期の治療や生活習慣の改善を促すことを目的としています。

検査結果に異常があれば治療を受けたり、生活習慣を改善するなど検査結果を活かしてこそ健康診断の意義があります。

しかし、残念なことに異常値が見つかって受診をせず、放置してしまう方が多く見受けられます。これではせっかくの健診を活かすことができず、無駄なものになってしまいます。健康診断を活かすため、判定結果に「**C：再検査**」「**D：要治療**」「**E：要精密検査**」がある方は、外来診察をお勧めいたします。

現在治療中の方は、主治医に結果通知票をお見せください。

#### 結果通知票の判定の見方※

A	：	異常なし
B	：	軽度異常
C	：	再検査
D	：	要治療
E	：	要精密検査
F	：	治療中



※健診機関によっては、判定の表示方法が異なる場合があります。

### 二次健診(精密検査)受診予約のご案内

当院で健診を受診された方につきましては、健診後のスムーズな二次健診受診が可能となるよう、電話での事前診察予約ができるようになりました。

二次健診の受診をご希望の方は、下記の番号へお問い合わせください。

※当院で検査および診療ができない項目もございます。予めご了承ください。

**外来受付時間** 月～土曜日 8:00～11:30

**外来診療時間** 月～金曜日(予約制) 9:00～12:30  
土曜日 9:00～12:30

**ご持参頂くもの**

- ・健診結果通知票
- ・保険証
- ・お薬手帳
- ・当院診察券(お持ちの方のみ)



お問い合わせ先

黒木病院 健診部直通 : 0982-32-3676  
お問合せ時間 月～金曜日 9:00～16:00

## 肺機能検査について

### 1 肺活量検査とは何ですか？



ゆっくり呼吸したあと、最後まで吐ききったところ（最大呼気位）から、空気を胸いっぱい吸い込んだところ（最大吸気位）まで吸える量をみます。そのあと、また最後まで吐ききった量（最大呼気位）をみます。最大吸気位と最大呼気位の差を【肺活量】といいます。（最大限吸い込んだ状態からどれくらい空気を吐き出せるかの量ともいえます）。性別・年齢・身長から求めた【予測値】に対して実際の肺活量の比率を%肺活量といい、80%以上を正常とします。

### 2 一秒率とは何ですか？

空気を胸いっぱいまで吸い込みます（最大吸気位）。そのあと最大限の力で一気に空気を吐ききります（最大呼気位）。吐き始め一秒間に全体のどれくらい吐けているかの割合を【一秒率】といいます。70%以上を正常とします。また、最初の一秒間に吐けた空気の量を一秒量といいます。

\*実際の検査では、%肺活量と一秒率の結果を組み合わせることで呼吸の機能を判定します。

### 3 肺活量が低下しているといわれました。

肺以外の原因〈高度肥満・胸郭変形（脊椎側弯症・漏斗胸）・呼吸筋筋力低下など〉でも低下します。まず、ここに当てはまらないかチェックしてください。当てはまらなかったら、肺の原因として、肺線維症・肺水腫・肺切除のあとなどが考えられます。肺の原因であれば、専門医（呼吸器内科医）による精密な検査が必要です。

### 4 一秒率が低下しているといわれました。

気管支喘息・慢性閉塞性肺疾患などが原因として考えられます。これらの病気は、気道が細くなっているので一気に吐き出すことができず一秒率が低下します。健康診断などでよく聞く（肺年齢）は【一秒量】から計算されます。一般的に気管支拡張薬の吸引後も一秒率が低下していれば慢性閉塞性肺疾患の可能性が高いですが、禁煙で予防することができますし、早期に異常を発見し治療を開始すれば進行を抑えることができます。一秒率が低下している場合は、専門医（呼吸器内科医）による精密な検査が必要です。

## 医事課からのお知らせ

# 入院費用とお支払いについて

### 入院費用とは…

入院治療にかかわる薬・注射・検査・手術・食事などの保険内料金の自己負担分と、個室料金・おむつ料金などの保険に含まれない自費料金があり、それらの合計金額が入院費用となります。

※保険内料金の自己負担分は、年齢や保険の種類によって負担割合が異なります。

### 入院費用のお支払い (クレジットカード・デビットカード可能です)

#### ●退院時請求

会計締め切り	請求書お渡し	お支払い期限
退院当日	退院当日	退院時

#### ●定期請求 (月をまたいで入院継続される方)

会計締め切り	請求書お渡し	お支払い期限
月末締め (1ヶ月分)	翌月10日前後	請求書をお渡し後 10日以内

※1階入院・退院窓口で「入院費のご案内」(請求内訳書)をお受け取り後、お支払いください。

なお、自動精算機を使用しますので診察券をご準備ください。

※日曜日・祝日の会計はできません。日曜日・祝日に退院ご希望の方は、事前に預かり金をさせていただき、後日精算となります。

※午前中は退院会計で混雑しますので定期請求の方は、できるだけ午後(16:00迄)にお願いします。

※定期請求・退院時請求とも、土曜日のお支払いは午前(11:00迄)です。

※月の下旬に入院し翌月の初旬に退院する場合は、定期請求と退院時請求が合算されます。その場合、退院当日にまとめてご請求となります。(領収証は2ヶ月分別々に発行されます。)

※お支払いについてご不明な点やご相談がありましたら、1階入院・退院窓口の事務スタッフへお声かけください。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

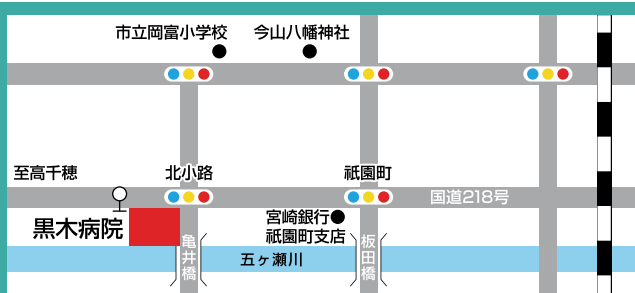
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科・リハビリテーション科

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・祝日