

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.3

contents



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ 院長あいさつ……………① | ■ 職場紹介……………⑤ |
| ■ メディカルフィットネスのべおか……………②③ | ■ ドラッグインフォメーション……………⑥ |
| ■ ドクター紹介……………④ | ■ 栄養科トピックス……………⑦ |
| | ■ 編集後記……………⑧ |

新病院での診療開始にあたり



院長 牧野 剛緒

この2月3日より北小路の地に新病院を新築移転し診療を開始しました。対岸に城山を望み五ヶ瀬川を眺められる素晴らしい環境に感謝しております。消化器疾患を中心とし外科手術を含めた急性期医療を展開していきます。平成12年、救急病院の告示（指定）を受け、延岡地区夜間救急医療体制の外科診療施設として地域の救急医療にも力を注いでおります。

マルチスライスCT、胃内視鏡、大腸内視鏡、超音波、乳房撮影装置等の最新の医療機器を導入しています。また画像ネットワークも新たに取り入れました。

従来は撮影したフィルムが必要でしたが、院内のすべての部署でCT等の画像がパソコンを通して検索できます。

また従来の診断、治療を中心とした医療から、日常の健康維持・管理の領域まで含めたトータル

ヘルスケアシステムを構築し、地域住民の皆様の健康増進、予防等に幅広く取り組んでいきます。そのため5階に県北で初めての健康増進施設である「メディカルフィットネスのべおか」を設立し、「疾病予防施設」としての認可を受けました。

特に生活習慣病への対策を考えております。生活習慣病の中でも恐ろしい「死の四重奏」といわれている、糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満の患者様の運動療法を視野に入れ、地域の皆様に喜んでいただける施設



を作りました。生活習慣病の予防のポイントは、(1)動物性脂肪を減らす、(2)砂糖を減らす、(3)野菜を増やす、(4)たばこを吸わない、(5)運動をする、の5つです。専門の健康運動指導士が常勤し、各年齢層の体力、筋力にあったメニューで運動を指導します。

今後も地域医療に貢献できますよう、努力していきますので、宜しくお願い申し上げます。



黒木病院 5 階に

メディカルフィットネス

のべおか

誕生!!



フィットネス内や利用方法などを詳しくご紹介します。



「メディカルフィットネス」というのは、医療施設内における、または医療施設と連携した健康づくり事業であり、バックグラウンドが病院という安心出来る条件のもと、効果のある運動をおこなっていただくものです。

アメリカでは、とても盛んにおこなわれているものですが日本ではまだ少数にとどまっています。

「自分の健康は自分で守る」という時代ではありますが、自分ひとりで効果ある運動をおこなうのは大変困難なものです。当施設では健康運動指導士（トレーナー）を3名配置しており、四月に「疾病予防施設」としての認可を受け、今後、「健康増進施設」としての認定も受ける予定になっています。

健康づくり教室の開催

マシンを使った運動のみではなく、「メディカルフィットネスのべおか」では定期的に健康づくり教室を開催しております。腰痛教室や、肩こり教室、イスに座ったままでのリズム体操など様々です。

大勢で体を動かすと時間が経つのは「あっ」という間です。

充実した施設を医療に活かす

生活習慣病は今の世の中、特徴的な病気であると言われており、ひどくなると、入院をともなう事も少なくありません。その治療法の一つとしては、運動と栄養とのバランスを考えた導入が大事であり、当施設では保険治療費内でドクターの指示のもと、

定期的な運動指導・実践と栄養指導をおこなっていく事も予定しております。

これらのシステムで年齢に関係なく一般の方から通院されている患者様まで、「メディカルフィットネスのべおか」をご利用頂く事が可能になっていくわけです。

色々なご利用方法がございます。運動方法がわからない時は遠慮なくトレーナーにお聞き下さい。運動プログラムを作成いたします。

ぜひこの機会に運動を
楽しくはじめてみませんか？



ステップ台運動



トレーナーによる運動指導

お気軽にどうぞ...

「メディカルフィットネスのべおか」は、会員制のフィットネスクラブではありません。月謝制もありません。施設をご利用の時のみ、利用料金を支払って頂ければ、自由に時間制限なくご利用頂けます。



ロッカー・シャワー・シャンプーは無料です。



休憩スペース

教室案内

7月

2003

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 肩こり教室 14:00～	2	3	4 一生歩ける 足づくり 教室 14:00～	5 気功教室 13:00～ 腰痛予防教室 15:00～
6	7 休館日	8 健康づくり 教室 14:00～	9	10	11 一生歩ける 足づくり 教室 14:00～	12 気功教室 13:00～ 健康づくり教室 15:00～
13	14 休館日	15 脂肪燃焼 教室 14:00～	16	17	18 一生歩ける 足づくり 教室 14:00～	19 気功教室 13:00～ バランス教室 15:00～
20	21 休館日	22 健康づくり 教室 14:00～	23	24 健康づくり 教室 14:00～	25 一生歩ける 足づくり 教室 14:00～	26 気功教室 13:00～
27	28 休館日	29 肩こり教室 14:00～	30	31	〈教室はすべて1時間の 教室です。 定員は8名となっています。〉	

利用料

1回 500円（時間制限なし）

お得な回数券：

3000円＝7回分（1回サービス）

5000円＝12回分（2回サービス）

タオルレンタル 100円（ボディ・フェイスセット）

ロッカー、シャワー、シャンプー（無料）

体力測定 1000円（体力年齢表をお渡しします。）

利用時間

9：00～21：00（火曜日～土曜日）

9：00～18：00（日曜日）

休館日

毎週月曜日、祝祭日、お盆、年末年始

施設内は土足厳禁となっております。室内運動靴の準備をお願い致します。

教室

肩こり、運動不足解消、ダイエット（栄養指導付き）、一生歩ける足づくり教室など。（施設利用料込み。）

不明な点は下記まで

メディカルフィットネスのべおか

直通TEL 0982-42-3838

どうぞよろしく

4月1日より、今までお世話になった日高淑晶先生、黒岩麻里子先生に代わり、新しく2名のドクターが赴任されてきました。新しくなった黒木病院で勤務してみてもの感想など、自己紹介をかねてご紹介します。

黒木病院への異動が決まり、私は8年前の記憶を思い返していました。あの時の私は、手にした全ての物を使いたくてやっとその時が来たという思いで、8年前の当時黒木病院に赴任してきました。しかし、如何に自分がひよっこであるかをすぐに思い知らされました。黒木院長(現理事長)の好々爺然とした表情に畏敬の念を抱かずにはいられない圧倒的存在感に本来の自分を思い知らされました。それから半年ほど医療技術・その他手当たり次第どん欲に学び、体重も半年で15kg増えてしまいました。

あれから8年、2度目の赴任となりそこには今年1月に完成した白亜の巨城(新病院)がそびえ立っていました。そして、私の中にも熱くそそり立つものが。今ネクタイをして働いています。生まれ育った延岡の地に恩返しができるように。



医師
塩月 裕範



医師
飯田 智二郎

今年1月からは非常勤、4月からは黒岩麻里子先生の後任で黒木病院に勤務しております。放射線科の飯田智二郎と申します。ふけているけど30歳です。県北にきて4年目になり、知人もふえ、延岡のことも多少わかるようになりました。

常勤になり、すでに1ヶ月以上たちました。器用ではないこともあり、透視、内視鏡検査が終わると夕暮れ時ということがしばしばで、積み上がったフィルムを前にもうひとふんばりしています。帰りが遅くなることが多いのですが、まだのこって仕事をしている外科先生、スタッフの方々には頭が下がります。できるだけ病棟や手術室に行って検査所見をふりかえったり、マルチCTの勉強、実験をしたいと思っていますが、今のところは目の前の仕事に追われっぱなしです。

患者様のためにこれからも一生懸命がんばっていきたいと思います。よろしくお願いします。怖くないので、気楽に声をかけてください。



第3回

職場紹介

新病院がオープンし5ヶ月がたちましたが、今回は病院の顔でもある事務部医事係を改めて紹介します。



事務部医事係



外来受付



入退院受付

私たち医事係は、外来事務7名、入院事務2名、派遣事務2名の計11名で業務を行っています。外来事務の日常業務は、受付・保険証確認・カルテ作成・管理・診療内容入力・会計・電話応対です。入院事務は、各病棟にて入退院受付・電話応対・診療内容入力・毎月の請求を行っています。また、毎月の業務として、保険請求というものがあります。これは、患者様の一部負担金の残りの費用を一月分まとめて各保険者に請求するものです。以上が、医事係の主な仕事です。

新病院になって、早いもので5ヶ月経ち私たちも新しい病院での仕事にようやく慣れてきました。初めのうちは、対応がバタバタし、患者様にもご迷惑をお掛けしたことを思います。今後、患者様への対応や業務の更なる向上を目指し、よりよいサービスが提供できるよう努力していく所存ですので、よりよくお願いいたします。

また診断書や保険のこと、お支払いに関してのご相談・ご質問等ございましたら、いつでもお気軽に声をかけください。

最後のページには4月より変更となりました保険制度について掲載しておりますのでご覧下さい。

ドラッグインフォメーション 第3回

DRUG INFORMATION

薬は使用目的や形もいろいろ違いがあります。薬の飲み方もそれぞれ決められています。一番効果的に薬が作用するために飲む時間・回数・量が指示されています。指示にはそれぞれ意味があります。指示された服用時間と回数をきちんと守って服用しましょう。

●薬にはそれぞれ飲み方が決められています。

食 前

食事をするお
よそ30分前

食 後

食後 およそ
30分以内

食 間

食事のおよそ
2時間後



薬 局
和田 貴博

時間毎

6時間ごとの
ように、食事
に関係なく決
められた時間
ごとに飲む

就寝前

寝る前およそ
30分以内

頓 服

痛む時とか熱
がある時など
必要に応じて
飲む



1日1回

効き目が24時間以上続き 1日1回飲めばよいというお薬が増えてきました。主に心臓病やアレルギー性の病気に用いられています。又、下剤、睡眠薬、吐き気止めなど、症状が現れたときに一時的におさえる目的で飲む薬もあります。

1日2回

効き目が12時間以上続くお薬。朝・夕、朝とねる前の2回が多いようです。

1日3回

1日3食の生活パターンに合わせて飲み忘れが少なく一般的な服用方法です。

1日4回

主に抗生物質などに多い指示です。

栄養科トピックス

第3回

胃が気になる



- 痛み
- 胸やけ
- げっぷ
- 食欲不振
- お腹がはる



- 胃炎・胃潰瘍の原因
- ストレス
 - 食生活（暴飲暴食・酒・たばこ）
 - 過労
 - 薬



どうも胃が気になるという人が増えてきているようです。胃炎や胃潰瘍は生活のあり方と密接に関係していますので、定期的な検診を受け、胃の健康を確かめましょう。



栄養科 管理栄養士
矢野 さとみ

胃を大切にするライフスタイル

過労をためない、ストレスと上手につきあい、自分にあった心身のリラックスを！



たばこ・コーヒー・酒

嗜好品も度をこすと胃を刺激し荒らしますので、ほどほどに！特に空腹時には刺激します！



胃潰瘍は再発しやすいので、症状がなくなっても傷がふさがるまでは放置せず治療を続けましょう。また、再発しないように、胃にやさしい食生活とストレス解消を心がけ、定期的な検診で再発の有無を確認しましょう。

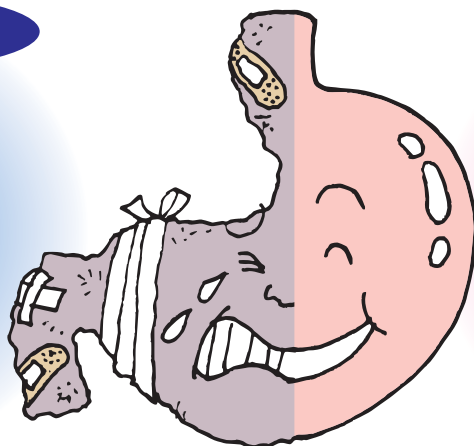
胃にやさしい食べ物

- 空腹も満腹も胃にはよくありません。毎日規則正しい時間に、腹八分目を心がけましょう。
- 食事の間隔があくときは、空腹になる前に牛乳などを飲み（又はヨーグルトを食べる等）、粘膜を保護しましょう。

刺激の強いものは避け、消化の良いものを！

避けたい食べ物

- 漬物
- 塩辛いもの
- 香辛料
- 熱すぎるもの
- 冷たいもの
- 炭酸飲料
- 甘すぎるもの
- 油の多いもの
- 固く消化の悪いもの



消化の良い食べ物

- 柔らかいご飯
- おかゆ
- パン（柔らかいもの）
- うどん
- 牛乳
- ヨーグルト
- 豆腐
- 半熟卵
- 煮た野菜や芋（薄味に）
- バナナ

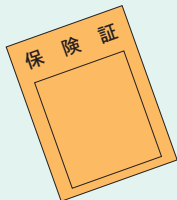
医事係からのお知らせ

四月より保険制度が一部改正されましたので、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、お知らせいたします。

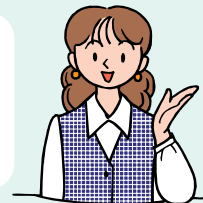
保 険 種 別		本人（入院・外来）／ 家族（入院） ※外来は従来どおり3割	
		2003年3月31日まで	2003年4月1日以降
社 保	政 管 健 保	2 割	3 割
	船 員 保 険		
	日雇特例保険者		
	健 保 組 合		
	自 衛 官、共 済		
	特例退職者医療		
国保	退職被保険者		

主な改正ポイントは

被用者保険本人の自己負担が3割に引き上げられました。



※70才未満の一部負担を3割
（3歳未満は入院・外来とも2割）
※外来薬剤一部負担金を廃止



編集後記



盛夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新病院に移転して早いもので五ヶ月ほど経ちました。新築・移転にあたってご理解、ご尽力をいただいた地域の皆様方、病院建設に関わってくださった方々に厚く御礼申し上げます。

今回、新築移転に伴い、広報誌発行が大幅に遅れましたことを深く反省するとともに、更なる内容の充実を図るべく、皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。

広報委員会

広報委員会メンバー

薬 局 藤 典 子
看 護 部 由 川 智 美
栄 養 部 小 野 マサ子
事 務 部 矢 野 さとみ
寺 尾 信 一 郎
医療法人 健寿会 黒木病院
発行 日 2003年6月吉日
発行 所 黒木病院
編集責任者 寺 尾 信 一 郎

外科・内科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

医療法人 健寿会

救急指定

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

診療時間／8:30～12:30 14:00～17:30
但し土曜日は8:30～12:30
但し、急患の場合はこの限りではありません。

