

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.7

contents



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ■ 理念 …………… ① | ■ 栄養科トピックス …………… ④ ⑤ |
| ■ 診療体制変更のご案内・
携帯電話使用解禁のお知らせ … ② | ■ メディカルフィットネス
のべおか通信 … ⑥ ⑦ |
| ■ ドラッグインフォメーション … ③ | ■ 編集後記 …………… ⑧ |



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や温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

診療体制変更のお知らせ

このたび、当院の診療体制変更に伴い3月31日をもって診察予約を廃止することとなりました。

患者様方にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

尚、4月からの診療体制は以下の通りです。

	月	火	水	木	金	土
9:00 ┆ 12:30	午前診療 (受付時間 11:30迄)					
14:00 ┆ 17:00	※午後は、手術・検査の為 午前中診察にお越しく下さい (急患・紹介は、この限りではございません)					

病院内での携帯電話使用解禁のお知らせ

携帯電話（通話）を使用される場合は、必ず下記の『指定区域』で使用し、着信音・声の大きさなどに気をつけて、周囲の方の迷惑とならないようにご注意ください。また、メールの送受信は構いません。

携帯電話使用指定区域

- 1 F 正面玄関（エントランスホール）
- 2 F 手術室以外の全区域
- 3・4 F 病棟（個室、デイルーム）
- 5 F 全区域



※携帯電話は、病院内においては必ずマナーモードにするか電源を切っておいてください。

※入院中の方（4人部屋）で、充電器などを使用される方は「電気器具使用届」を提出していただきます。

※入院中の方で病状や、医療機器の使用状況によっては許可できない場合もございますのでご了承ください。

ドラッグインフォメーション 第7回

DRUG INFORMATION

病医院・薬局に行くときは、 お薬手帳は必ず持っていきましょう。

処方せんをもらったら…？

かかりつけ薬局に4日以内に持っていきましょう。

その際、お薬手帳も一緒に持って行って注意点など必要な情報を記入してもらい、自分が飲んでいる薬をよく理解して自己管理するように努めましょう。とくに慢性疾患の方は病気と長くつき合っていかなければなりません。自分からどんどん関わっていくことが、人生をよりよく生きるうえでのキーポイントになります。



お薬手帳とは…？

処方されたお薬の名前や飲む量などを記録するための手帳です。お薬手帳に記入することによって、お医者さんや薬剤師にお薬の重複や飲みあわせをチェックしてもらうことができます。

お薬手帳はどこでもらえるの…？

薬局などでもらえます。

お薬手帳は1冊だけにして、どこの病医院・薬局に行くときも必ずそれを持って行くようにしましょう。



お薬手帳

入院の際も病院へお持ち下さい。

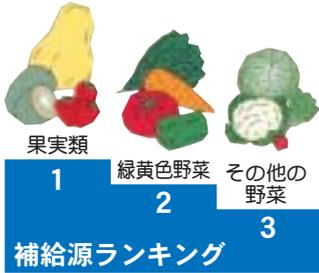
氏名

No. 年 月 日～ 年 月 日

この手帳は私にとって大変重要なものです。万一、拾われた方はご面倒ですが、連絡いただけますようお願いいたします。

ビタミンC

体内に発生した活性酸素を消去する抗酸化ビタミンの一種。すべてのがんの予防に必要ですが、胃の中で発がん物質の生成を抑え、ことに胃がんの予防に力を発揮。動脈硬化を防ぎ、循環器病の予防にも。1日所要量は100mgです。



抗酸化物質を補給できる野菜

ほうれんそうなどの緑黄色野菜は抗酸化ビタミンの補給源として重要ですが、野菜はビタミン以外にも活性酸素消去に抗酸化物質を含んでいます。

その代表が、色素。トマトが熟するのに伴って増える赤色のリコピン、ブロッコリーに含まれるルテイン、赤ピーマンのカプサンチンなどを総称して「カロテノイド」とよんでいます。にんじんでおなじみのβカロテンも、カロテノイドの一種です。



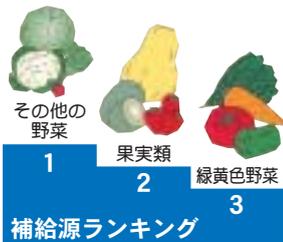
●抗酸化作用を発揮する野菜の色素

色素名	色	含まれる野菜
リコピン	赤色	トマト
βカロテン	黄橙色	にんじん、かぼちゃ
カプサンチン	赤色	赤ピーマン、とうがらし
ルテイン	黄橙色	とうもろこし、ブロッコリー
クロロフィル	緑色	ほうれんそう、ピーマン
ケルセチン	褐色	たまねぎ、にんにく
アントシアニン	赤～紫色	赤じそ、赤キャベツ、なす
クルクミン	黄色	しょうが

これらの色素は、抗酸化ビタミンの効果を補い、高めて、がんや循環器病を防ぐ働きをします。たとえば血液中のビタミンEはそれのほとんどがLDLなどに含まれ、酸化抑制に働いていますが、カロテノイドも血液中ではLDLに入り、ビタミンEと協調して働くと考えられています。

食物繊維

腸内の有用菌を増やし、発がん物質を生成する腐敗菌を減らします。また、腸を刺激してスムーズな排便を促し、発がん物質をすみやかに排泄。日本人に急増している大腸がんの予防に必要です。1日20～25gを目標にします。



食物繊維を補給できる野菜

●食物繊維を5gとれる目安

切り干し大根	1/2カップ	25g
グリーンピース(ゆで)	1/2カップ	60g
ごぼう	1/3本	90g
あくら	10本	100g
芽キャベツ	12個	100g

食物繊維は“根”や“果”に豊富。切り干し大根の煮物など、乾物をうまく利用しましょう。

カリウム

ナトリウムを体外へ排出。血圧の上昇を防ぎ、循環器病の予防に必要です。1日3.5g以上を目標にします。



カリウムを補給できる野菜

●カリウムを0.5gとれる目安

ほうれんそう	1/3把	70g
にら	1把	100g
キャベツ	5～6枚	250g
にんじん	1本	190g
トマトジュース	1缶	190g

加熱すると、水分とともにカリウムが失われます。スープなどの汁ものなら、野菜のカリウムをまるごと摂取。

カルシウム

日本人に最も不足しやすい栄養素。骨粗鬆症の予防や歯の健康に必要です。1日800mgを目標にします。



カルシウムを補給できる野菜

●カルシウムを200mgとれる目安

こまつな	1/3把	120g
しゅんぎく	1把弱	170g
ちんげんさい	2株弱	200g
大根の葉	1/2株	80g
かぶの葉	2株	80g

カルシウムは“葉”に豊富。大根やかぶの葉を捨てるのは、カルシウムを捨てているようなものです。

栄養科トピックス

第7回

野菜と健康

1日350gの野菜をとりましょう!



なぜ、人間には野菜が必要なの？

野菜は各種ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素を供給するだけでなく、疾病や老化の予防にかかわる抗酸化性、抗変異原性、発がん抑制など、さまざまな生理的機能性があるからです。

酸化障害を防ぎ疾病を予防する野菜の抗酸化性!!

酸素は人間の生命活動にとってなくてはならないもの。

食物・ストレス・薬物などが引き金になって活性酸素が過剰に生成されると、体は酸化障害を受けます。食品には、抗酸化物質が含まれますが、野菜はその主要な供給源で、抗酸化性の高い成分が多く含まれています。野菜を有効に摂取することは、身体の抗酸化性機能を高め、疾病予防するという観点から非常に重要です!

野菜の成分はさまざまな条件で変化します!!

野菜の成分は長い年月で変化しており、特に近年は品種改良が盛んで品種によって成分も変わっています。また、栽培時期、栽培法(ハウス栽培など栽培法が多様化したこと)、肥料の施し方などが影響を与えています。健康な生活を送るためにはバランスのよい食事と適度な運動は欠かせません! その上で目的やライフスタイルに合わせて必要な栄養素を補うことも必要です。サプリメントは食品ですが、摂取する場合には目安摂取量を著しく超えないことも大切です。

活性酸素とは??

最近広く知られるようになった活性酸素。

これは私たちが空気中から取り入れている酸素が、体の中で変質し、攻撃的になったもの。ウイルスや病原菌を退治してくれる体に欠かせないものである一方、増えすぎると老化や生活習慣病にも大きく関係するといわれている恐ろしい存在です。*ファイトケミカルスが栄養や医療の分野で注目を集めるようになった理由は、この活性酸素を吸収する力が優れているからです。

*ファイトケミカルス：野菜や果物の色や香り、苦みの素となっている成分で、その種類は数千から数万種類に及ぶともいわれています。(カテキン・ポリフェノール・イソフラボン…など)

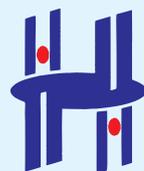
活性酸素にはファイトケミカルスを!

今、大きな注目を集めているのがビタミン&ミネラル、補酵素Q10、ファイトケミカルスといった“活性酸素吸収力”をもつ栄養成分です。これらは種類によってその効果が異なり、また、互いに働きを補完し合うことで有用性を発揮します。ですから特定のものだけをたくさん摂るよりも多くの種類をバランスよく摂ること、つまり、栄養バランスのとれた食生活を心掛けることが大切です。





メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定
健康増進施設



厚生労働省認定「指定運動療法施設」になりました。

5階にあるメディカルフィットネスのべおかは、今年2月に厚生労働省から「指定運動療法施設」として認可され、当施設で運動を行う場合に医師の発行した※「運動処方せん」を元に最低週に1回、8週間以上（当施設では3ヶ月）継続して運動を行った場合に、施設の利用料が「医療費控除」の適応になりました。生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満）の方や、運動によって症状の改善が見込める整形疾患（変形性膝関節症、腰痛など）の場合に「運動処方せん」がご利用になれます。コース内容としては、**医師によるメディカルチェック、運動指導士による運動指導、管理栄養士による栄養指導**を統括的に3ヶ月間のコースとして行っていただくコースです。3ヶ月という期間で自分の生活習慣を見直していただき、疾病の予防、改善に努めていただきたいと思います。

※「運動処方せん」は、かかりつけの医療機関で発行していただけます。詳しくは5階でお尋ね下さい。

教室紹介

☆フラダンス教室

本格的フラダンスを基礎基本からていねいに指導していきます。踊りを覚えながら楽しく運動をすることができます。自分自身の健康づくりとして、趣味としてぜひご参加下さい。

☆ 毎週水曜日10:00~

詳しくは5階でおたずね下さい。



3ヶ月の運動の成果です!!

☆48歳女性 身長149cm

項目	運動前	3ヵ月後
体重(kg)	56.3	51.8
体脂肪(%)	30.7	28
BMI(kg/m ²)	25.3	23.3
収縮期血圧(mmHg)	147↑	132
γ-GTP(IU/l)	40↑	15
ウエスト(cm)	83	77
体力年齢(歳)	48	26

<運動内容>

1週間に最低3～4回は施設に足を運んでもらい、自転車エルゴメーターやトレッドミル(ウォーキング)などの有酸素運動を中心にいき、筋力トレーニングも軽い重さから始めていきました。少なくとも1日30分の運動を3ヶ月続けてもらいました。

2005年5月6日(金)よりさらに利用しやすくなりました!!

指定運動療法施設認定に伴い、内容が一部改定されますのでご確認ください。

※料金はすべて税込みです。

フィットネス自由コース

初回施設利用料	1,500円
(2回目以降)1回施設利用料	500円
お得な個人回数券(7回券)	3,000円
お得な個人回数券(12回券)	5,000円
体力測定(体力年齢結果表付き)	1,000円

メディカル管理コース

「運動処方せん」が利用できます。

(運動処方せんを持参の方) 初回1ヵ月施設利用料	8,000円
(2・3ヵ月目)施設利用料	6,000円
※かかりつけ医療機関がなく、ドクターチェック(医学的検査+医師問診)が必要な場合は、別途料金(8,000円)がかかります。	
管理コースには「形態測定」「体力測定」「栄養指導」が料金の中に含まれています。なお「運動処方せん」は有料の場合がございます。	

フィットネス集中コース

3ヶ月施設利用料	15,000円
(上記の利用料に体力測定2回分含まれています。栄養指導は含まれていません。)	

その他

タオルレンタル (ハンドタオル、バスタオルセット)	100円
栄養指導	1,500円

☆法人会員も募集いたしております。ぜひご加入下さい。

営業時間

月曜日～金曜日 9:00～21:00 (最終入館時間 20:15)

土曜日・日曜日 9:00～18:00 (最終入館時間 17:15)

休館日：第1火曜日・第3日曜日・祝祭日・年末年始

バイキング

4月26日(火)に3階ダイルूमにて「バイキング」を行いました。

バイキングは、2ヶ月に1回入院患者様を対象に行っております。

※対象となる患者様には前もって食事券を配布しています。



バイキングの様子

◆スタッフ募集のお知らせ◆ ・看護師及び薬剤師

※詳細は、事務部 吉田までお問い合わせ下さい。

編集後記

皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回よりメンバーが7人になりました。

よろしくお願ひします。5月になり若葉の緑色がきれいで風も心地よく晴れた日はとてもほのぼのとした気分になります。病院の周りのつつじの花もちょうど満開です。

広報委員会メンバー

- | | |
|-----------|---------|
| 看 護 部 | 木 村 聖 子 |
| 津 野 絵 里 奈 | |
| 椎 葉 友 美 | |
| 竹 尻 公 生 | |
| 田 内 裕 美 | |
| 放 射 線 科 | 吉 田 充 希 |
| 事 務 部 | 甲 斐 裕 美 |
| ニカドフツトス | |
| のへおか | |

発行日 2005年5月吉日
発行所 黒木病院
編集責任者 吉田充希

内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

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>

診療時間 / 9:00~12:30 (受付11:30まで) 14:00~17:00
但し、土曜日は9:00~12:30
急患の場合は、この限りではありません。

