

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.8

contents



■ 理念	①	■ ドラッグインフォメーション	⑤
■ 個人情報保護に関する基本方針 ..	②	■ 栄養科トピックス	⑥
■ 個人情報の利用目的	③	■ メディカルフィットネスのべおか通信 ..	⑦
■ 職員紹介	④	■ 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と温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

個人情報保護に関する基本方針

当院は信頼の医療に向けて、患者さまに良い医療を受けていただけるよう日々努力を重ねております。「患者さまの個人情報」につきましても適切に保護し管理することが非常に重要であると考えております。そのために当院では、以下の個人情報保護方針を定め確実な履行に努めます。

1.個人情報の収集について

当院が患者さまの個人情報を収集する場合、診療・看護および患者さまの医療の範囲で行います。その他の目的に個人情報を利用する場合は利用目的をあらかじめお知らせし、ご了解を得た上で実施いたします。

2.個人情報の利用および提供について

当院は患者さまの個人情報の利用につきましては以下の場合を除き、本来の利用目的の範囲を超えて利用しません。

- 患者さまの了解を得た場合
- 個人を識別あるいは特定できない状態に加工して利用する場合
- 法令等により提供を要求された場合

当院は法令の定める場合等を除き、患者さまの許可なく、その情報を第3者に提供しません。

3.個人情報の適正管理について

当院は、患者さまの個人情報について、正確かつ最新の状態に保ち、患者さまの個人情報の漏えい、紛失、改ざん、患者さまの個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

4.個人情報の確認・修正等について

当院は、患者さまの個人情報について患者さまより開示を求められた場合には、遅滞なく内容を確認し、当院の「患者情報の提供に関する指針」に従って対応します。また、内容が事実でない等の理由で訂正を求められた場合も、調査し適切に対応いたします。

5.問い合わせ窓口

当院の個人情報保護方針に関してのご質問や患者さまの個人情報のお問い合わせは下記の相談窓口でお受けいたします。

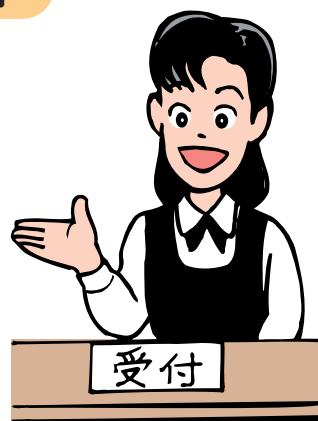
個人情報に関する相談窓口 「1階受付窓口」

6.法令の遵守と個人情報保護の仕組みの改善

当院は個人情報保護に関する法令、その他の規範を遵守し、上記の各項目の見直しを適宜行い、個人情報保護の仕組みの継続的な改善を図ります。

※ この方針は、患者さまのみならず、当院の職員および当院と関係する全ての個人情報についても上記と同様に扱います。

院長



当院では患者さまの個人情報保護の適切な管理に努めています。

当院は、患者さまの個人情報の利用目的を定め、その取扱いには万全の管理体制で取り組んでいます。疑問などがございましたら「相談窓口」へお問い合わせください。

院 長

個人情報の利用目的

●医療提供

1. 当院での医療サービスの提供
2. 他の病院、診療所、助産所、薬局、訪問看護ステーション、介護サービス事業者等との連携
3. 他の医療機関等からの照会への回答
4. 患者さまの診療のため、外部の医師等の意見・助言を求める場合
5. 検体検査業務の委託その他の業務委託
6. ご家族等への病状説明
7. その他、患者さまへの医療提供に関する利用

●診療費請求のための事務

1. 当院での医療・介護・労災保険、公費負担医療に関する事務およびその委託
2. 審査支払機関へのレセプトの提出
3. 審査支払機関又は保険者からの照会への回答
4. 公費負担医療に関する行政機関等へのレセプトの提出、照会への回答
5. その他、医療・介護・労災保険、および公費負担医療に関する診療費請求のための利用

●当院の管理運営業務

1. 会計・経理
2. 医療事故等の報告
3. 当該患者さまの医療サービスの向上
4. 入退院等の病棟管理
5. その他、当院の管理運営業務に関する利用

●企業等から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知

●医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等

●医療・介護サービスや業務の維持・改善のための基礎資料

●当院内において行われる医療実習への協力

●医療の質の向上を目的とした当院内での症例研究

●外部監査機関への情報提供

1. 上記のうち、他の医療機関等への情報提供について同意しがたい事項がある場合には、その旨を担当窓口（1F受付窓口）までお申し出ください。
2. お申し出がないものについては、同意していただいたものとして取り扱わせていただきます。
3. お申し出は、あとからいつでも撤回、変更等を行うことができます。

※ 外来でのお名前の呼び出しや入院病室の名札掲示について、不都合のある患者さまは、外来受付窓口および入院される病棟の看護師のほうへお申し出ください。



第7回

職場紹介

このコーナーでは、当院で働くスタッフを各部署別に紹介しています。
今回は、栄養科をご紹介します。



栄養科

栄養科を紹介します。

当院には2名の管理栄養士（澁江真弓、甲斐七子）がいます。2人とも今年5月からの勤務のため、不慣れな点があるかと思いますが、患者様にとって毎日の食事が楽しみとなるように努力していきたいです。よろしくお願いいたします。

給食業務は富士産業(株)に委託しており（栄養士2名・調理師1名・調理員4名）、委託スタッフ共々より良い病院給食を提供できるよう日々努力しています。

当院の主なサービスとして、昼・夕食の主菜は2品より1品選んでいただく選択メニューや2ヶ月に1回のバイキング実施しています。（普通食の患者様が対象となります。）バイキングでは院内では味わうことのできない雰囲気と実演をかねた食事の提供で喜びの声をいただいております。

また、栄養指導業務は主に治療食を召し上がっている患者様、外来患者様、5階フィットネスの利用者の方に対して行っています。糖尿病をはじめ、肥満、高血圧、高脂血症は、動脈硬化を引き起こす危険因子です。このような状態を回避するためにも、過食と運動不足に代表される、生活習慣の改善を図ることが何より大切です。

個々の病態に応じた治療の手段としての食事を提供し、患者様に満足していただけるように努めていきたいです。

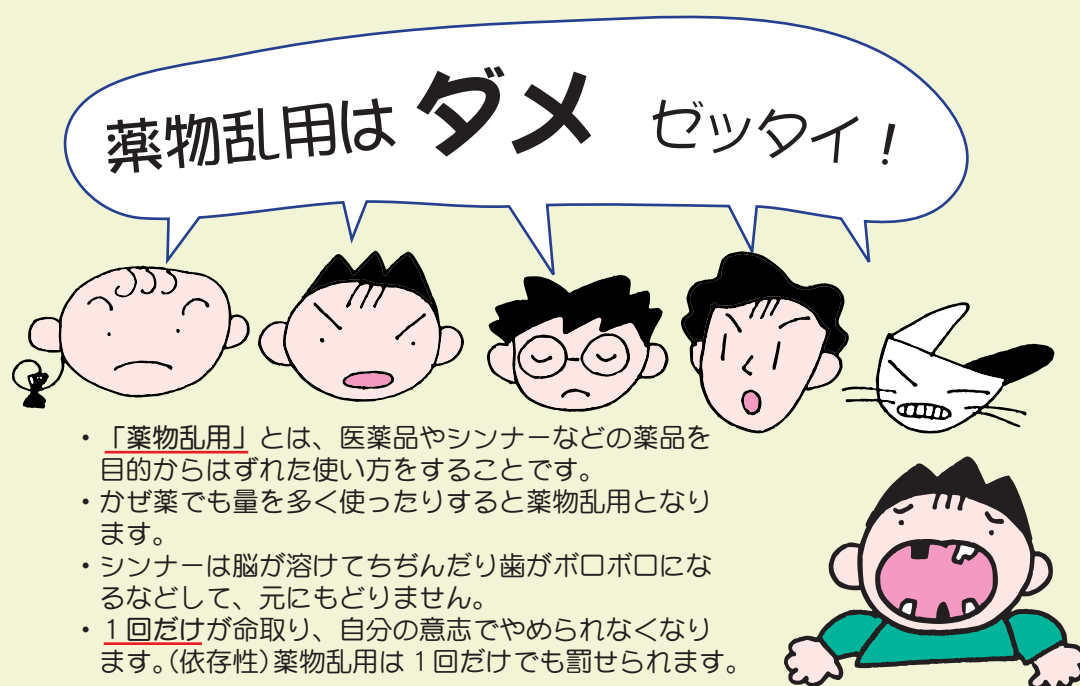
食事に関してご意見がございましたら、いつでもお声をかけていただけると助かります。これからも、スタッフ全員で努力していきますので、よろしくお願いいたします。

ドラッグインフォメーション 第8回

DRUG INFORMATION

薬は正しく使いましょう！！

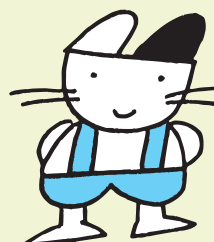
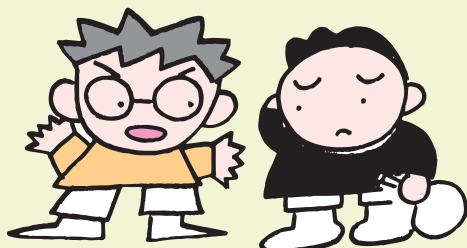
やせ薬などによる健康被害が報道されています。身近な話題として薬の正しい使い方を考えてみましょう。



薬をこんなふうにあちがって使うと健康でいられなくなり、将来の夢もかなえられなくなります。自分でもよく考えて下さい。

1回でも

ダメ！ ゼッタイ！ 1回だけ...



ダメって
いつてくれる
ほんとの
友だち

栄養科トピックス

第8回

疲れをとるには？

老若男女を問わず多くの人が疲れを感じている現代社会。
ビタミンB群などで疲れに負けない体をつくりましょう。

●心身に疲れの症状が現れる

疲労のおもな症状は、全身の倦怠感、肩こりなどの筋肉疲労、やる気が出ない、食欲がないなどです。
蒸し暑い季節に起こる疲労「夏バテ」は、食欲がなくなったり、胃腸が弱くなったりします。

●不規則な食事、偏食は疲れを招く

欠食や偏食などで食事をおろそかにしていると、体に必要な栄養素が不足して消化吸収の働きがうまくいかず、疲れが増していきます。

食事対策

疲労タイプに合った 栄養補給を

消耗が激しく補給が必要な栄養素は、疲労のタイプで異なります。

■疲労の予防と回復に欠かせない栄養素をしっかりと補給

ビタミンB群などは、過労の予防や回復に特に欠かせない栄養素です。バランスのとれた食事を毎日きちんととることで、疲労度を大幅にダウンできます。

ビタミンB1

糖質からエネルギーが
つくられるときに
必要な栄養素。

ビタミンB2

タンパク質や脂肪、糖質の代謝に関与。不足すると、
エネルギーをうまく供給することができず、乳酸など
の疲労原因物質が蓄積されやすくなる。

カルシウム

筋肉を円滑に動かす働きや、
精神的疲労・イライラを鎮
める働きがある。

鉄

全身に酸素を運搬する働きを持って
いるので、不足すると運動能力が低
下して疲れやすくなる。



■疲労のタイプにあった食事を

精神的な疲労に、焼肉やウナ井などのスタミナ食では効果はありません。かえって肥満の原因になるなど逆効果をもたらすことになります。疲労の種類をチェックしましょう。

筋肉疲労(肉体疲労) → 乳酸撃退



肉体労働やスポーツなどで消費されたエネルギー源を補給し、糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1を補います。入浴やマッサージなどで血行を促進疲労物質し乳酸を残さないことも大切です。

慢性疲労(精神的疲労) → 免疫力アップ抗酸化作用



過労は体内に活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。β-カロチンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を含む野菜、果物、きのこなどの植物性食品をしっかりとるようにします。

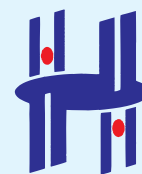
夏バテ → 食欲増進



香辛料や柑橘類など刺激のある食材を利用して食欲増進をはかります。オクラや長いも、モロヘイヤなどのネバネバ成分「ムチン」は、消化吸収を助ける働きがあります。水分のがぶ飲みは胃液を薄めるので禁物です。



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

運動することから避けてはいませんか？

運動をすることが健康を維持していく上で大切であることは、誰もが知っている事実です。ところが時間が無い、場所が無い、相手がいないといった理由をつけて運動から逃げている人が多く見受けられます。それはなぜでしょう？面白くない、興味が持てない、辛いといったイメージが今までの経験上あるのではないのでしょうか。しかし、やり方次第で運動をすることは楽しく、そして気持ちがいいと感じられるはずです。運動した後の爽快感や充実感を一度は実感してみましょう！それが継続へとつながっていきます。

どんな運動が効果的ですか？

運動と言っても、運動には様々な種類があります。その中の代表的な運動が「有酸素運動」です。有酸素運動とは、全身の様々な筋肉をリズムカルに動かしながら、文字通り酸素をたくさん体に取り込みながら行う運動のことです。有酸素運動を行うことで酸素を体内に能力を高め、心臓の動きを活発にし、毛細血管を増やし、血行を良くします。その他にも運動には以下の効果が期待できます。

体力低下の防止

老化を遅らせる

ストレス解消

仲間づくり・友達づくりができる

生活習慣病の予防

肥満の解消

病気に対する抵抗力が増す

目標ができ、さらなる意欲がわく

最初の運動は、まずウォーキングから！

いくら運動が体にいいと言っても、全く運動をしていなかった人が急に過激な運動を始めては、かえって逆効果です。まずは歩くこと（ウォーキング）から始めましょう。時間が作れる方は、始めはのんびりと無理をせず散歩程度の感じで歩けばいいでしょう。決して歩かなければという気持ちでなく、季節の変化を楽しみながら歩くことをお勧めします。1日中忙しくて時間が作れない方は、歩数計を活用してみたいかがでしょうか。一日自分がどのくらい歩いているのか調べてみましょう。できれば1日1万歩は歩きたいものです。年齢や体重によっても異なりますが、1万歩を歩くと消費エネルギーは約300kcalとなります。これは、成人の平均余剰カロリーとほぼ同じ数字で、つまり1日1万歩を歩いていれば肥満のリスクは軽減するということです。しかし、最初にも書きましたが2000歩しかいままで歩いていなかった人が、急に1万歩まで増やすのは危険です。少しずつ歩く量を増やすように心掛けましょう。

歩く人と歩かない人

生活の意識	「歩く」群 (10,300歩/日↑)	「歩かない」群 (6,900歩/日↓)	有意水準
運動習慣が	ある	ない	※※
運動不足を	感じない	感じる	※※
ストレスを	感じない	感じる	※※
運動と栄養のバランスが	良いと思う	悪いと思う	※※
体力が	ある	ない	※
人生に満足感を	感じる	あまり感じない	※
疲れを	覚えない	覚える	※※
風邪を	引かない	引きやすい	※※

歩行歩数から分類した「歩く」「歩かない」各群における生活意識の特性（389名を対象）、いずれも両群間に有意差が認められる。※※ 1%・※ 5%〈出典：万歩計から見た身体活動量とライフスタイルとの関係について 1999〉



入院中の面会について

- ・ 平日、土曜 14時～20時 ・ 日曜、祝日 13時～20時
- ・ 乳幼児同伴、または現在ご病気の方の面会はお遠慮ください。
- ・ 午前中は検査・処置等がございますので、面会はお遠慮ください。
- ・ ペット（犬・猫・小鳥等）は病室に持ち込まないでください。
- ・ 病室での飲食・宿泊はお遠慮ください。
※ただし持ち込み希望の場合は、1度ご相談ください。
- ・ 携帯電話はマナーモードをお願いします。
- ・ 駐車料金は有料となっております。検印を行えば1時間までは無料です。必ず行って下さい。
※以降30分毎100円の追加料金となります。
- ・ 正面玄関のご利用は7時～18時です。
※それ以外の時間は救急・夜間出入り口をご利用ください。
- ・ 病院駐車台数に限りがございますので、上記の面会時間を厳守していただけますようお願いいたします。

◆スタッフ募集のお知らせ◆

・看護師及び薬剤師

※詳細は、事務部まで
お問い合わせ下さい。

編集後記

毎日暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

広報委員会では、広報誌の表紙の写真を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

どうしてもクーラーの利いた部屋に閉じこもりなこの季節。外出する際には、紫外線対策や熱中症に充分お気をつけ下さい。

広報委員会メンバー

看護部 木村 聖子

放射線科 津野 絵里奈

栄養科 椎葉 友美

事務部 竹内 公生

甲斐 裕七

発行所 黒木病院

編集責任者 吉田 充希

2005年8月吉日

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。

