

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.10

contents



- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ■ 新年のご挨拶 ① | ■ メディカルフィットネスのべおか通信 ... ④ ⑤ |
| ■ '内視鏡的粘膜切開剥離術 (ESD)' について... ② | ■ 職場紹介 ⑥ |
| ■ 栄養科トピックス ③ | ■ 高額療養費制度について ⑦ |
| | ■ 編集後記 ⑧ |

謹んで新年のお慶びを申し上げます。



理事長
院長 牧野 剛緒

明けましておめでとうございます。皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

今年はサッカーのワールドカップがドイツで開催され我が国のチームの活躍が期待されています。昨年は、9月に台風が襲来し大きな被害を受けました。災害にあった皆様へ心よりお見舞い申し上げます。どうか本年は災害のない素晴らしい年であることを強く願っております。

当院の歴史を振り返ってみますと、明治39年4月に前理事長、黒木建の父、黒木清（わたる）が土々呂に黒木病院を開業しました。大正3年に旧病院の祇園町に移転し、大正13年に病院となり、昭和33年に黒木建が延岡に帰り、戦後閉鎖していた外科診療を開始しました。3年前に現在の北小路に新築移転し今年で創立百周年になります。その間、消化器疾患を中心とした急性期医療を展開してきました。地域の皆様に欠くことのできない救急医療にも力を注いでおります。

厚生労働省は昨年の10月、医療制度構造改革試案を公表しました。その中で健診・保健指導の実施を義務付け、生活習慣病患者・予備群を25%（対平成27年）減少させるとしています。その為当院では健診部門を充実させます。また、5階の「メディカルフィットネスのべおか」は厚生労働省より認可された県北唯一の「指定運動療法施設」であり、糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満等の生活習慣病の予防を中心とした健康づくりを行っております。保健師と運動指導士が一人一人にあった健康づくりのお手伝いをします。地域住民の皆様の健康増進、予防に取り組んでいます。

今後も患者様が満足できる良質で適切な医療の提供を心掛けます。今年も宜しくお願ひ申し上げます。

内視鏡的粘膜切開剥離術（ESD）について

内視鏡は診断という役割を超えて、治療へと発展を遂げております。早期癌に対する内視鏡的治療は、機能温存の点から見ると、外科手術に比べ、明らかに優れております。

1980年代に内視鏡的粘膜切除術：Endoscopic Mucosal Resection (EMR) が開発されました。内視鏡を使用して、癌組織をリング状の高周波ワイヤーで絞扼（こうやく）し通電切離します。かつ切除した組織を回収し、病理学的に組織検討ができるようになりました。しかし、広範囲の粘膜切除には限界がありました。そこで、その可能性をさらに高め、広範囲の早期癌をより確実に完全に一括切除するために、1990年代に内視鏡的粘膜切開剥離術：

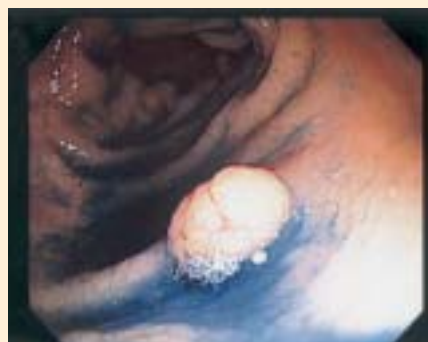
Endoscopic Submucosal Dissection (ESD) が登場しました。内視鏡の先端から注射針を粘膜の下層に刺し、生理食塩水などを注入し病変部を浮かせた（ここまでは内視鏡的粘膜切除術と同様）後、針状のKnife（ナイフ）に入れ替え高周波にて病変部周囲の正常粘膜を切開し、病変部の粘膜下層を剥離し、粘膜下層と周辺正常部を含め、病変を切除する方法です。切開剥離のための高周波Knifeも数種類が開発され、①IT Knife (Insulation-tipped diathermic knife) ②Hook Knife ③Flex Knife ④TT Knife (Triangle-tip knife) など、完全に且つ確実に切開剥離

できるようになってきております。IT Knifeとは、高周波針状Knifeの先端に絶縁体であるセラミック製の小球を装着した形状をしており、針先での腸管穿孔の危険性を軽減しております。このknifeが臨床応用されたのが1995年で、現在までに数多くの病院で臨床応用され、早期癌に対する確実且つ低侵襲の内視鏡的治療法として確立されました。当院でもこの内視鏡的粘膜切開剥離術を導入し、早期癌の治療を行っています。

当然ですが、内視鏡的な治療には限界があります。癌は粘膜で発生し、次第に粘膜下層、筋層へと深く成長浸潤していきます。内視鏡的粘膜切開剥離術では粘膜下層までの癌は取りきることが出来ますが、粘膜下層に浸潤した癌は高率にリンパ節等へ転移しています。また癌細胞にも高分化型・中分化型・低

分化型と悪性度の異なるものがあります。低分化型になればなるほど、悪性度が高く転移しやすくなります。このポイントをしっかり診断し、治療を内視鏡的に行うか手術を行うかを、選択しなければなりません。

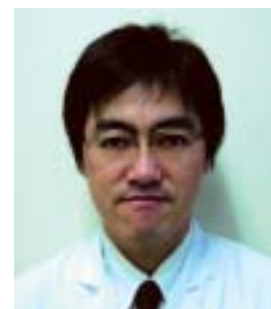
内視鏡での治療が出来るためにまず大切なことは、早期癌を早期のうちに見つけることです。この内視鏡的粘膜切開剥離術は胃癌のみでなく、食道癌、部位によっては大腸癌でも施行可能です。胃癌検診を受けるとともに、大腸癌の検診も受けるようにしましょう。



術 前



術 後



医師

塩月 裕範

栄養科トピックス

第10回

＝冷え性＝

自律神経が乱れ、血行不良になって起こる『冷え性』。

栄養バランスのよい食事と体を温める食べ物で改善しましょう。

●特に冷えるのは、手・足・腰

冷え性は、血行不良によって、体の末端部分がほかの部分に比べて極端に冷たくなることをいいます。血行不良になると、血管の少ない手や足、腰の血液量が少なくなって、手が冷たい、腰が冷えるなどの症状が現れます。ひどくなると、頭痛やめまい、便秘、関節の痛み、寒くて眠れないなどの症状に悩まされることもあります。たかが冷え性とあなどることはできません。

●自律神経のアンバランス

人間の体は、寒いときは血管を収縮させて体温が逃げるのを防ぎ、暑いときは血管を拡張させて体温を発散させます。このような体温調節をつかさどっているのが自律神経です。ところが自律神経の働きが何らかの原因で乱れると、必要以上に血管を縮めてしまい、血行が悪くなってしまいます。更年期の女性や強いストレスのある場合は自律神経に支障をきたしやすいので注意が必要です。

●エアコンやきつい下着も要因に

冷暖房の普及で外気と室内が極端な温度差となって、自律神経に変調が起こるため、冷え性を招きやすくしています。また、ボディーラインを整えるきつい下着も血行不良の原因となります。

食事対策

5大栄養素を バランスよく

血行を促進し、保温効果を高めるための確実な近道です。

★5大栄養素をバランスよくとって、血行促進を★

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、5大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラル)をバランスよくとることが基本です。どの栄養素が欠けても、体はうまく働いてくれません。

なかでも、ビタミンEは血行を促進します。また、鉄は全身に酸素を運搬します。不足すると、栄養がうまく燃焼されなくなります。

甘いものや脂っこいものをとり過ぎると、血液の中に血糖や中性脂肪が増えて、血行が悪くなります。筋肉量が減ると、基礎代謝が落ちて体が温まりにくくなります。

★体を温めるものを選ぶ★

東洋医学の食事療法では、食べ物を陽性(体を温めるもの)と陰性(体を冷やすもの)に分け、その働きを活用しています。

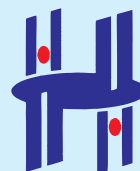
例えば、とうがらしに含まれるカプサイシンには、発汗や血行を促進して体を温める働きがあります。





メディカルフィットネス のべおか通信

HP <http://www.mf-nobeoka.jp/>



厚生労働大臣認定
健康増進施設

送迎始めました!

メディカルフィットネスのべおかでは、「運動をしたいけどなかなか施設までの交通手段がない」という方のために、お車での送迎を始めました。ご自宅から施設までの行き来にぜひご利用下さい。



◎利用対象者:

60歳以上の方で、施設までの交通手段がなく、歩行に支障がない方。
(60歳未満の方でもご相談に応じます。)

◎利用地域:

川北地区

(大瀬川を境にして、北の地区)

東海・岡富地区

川中・南方地区

◎利用日時:月・火・水・木・金

午前中(8:30~9:30)にお迎えに伺います。

お 昼(12:00~13:00)にお送り致します。

料金につきましては、どこの地域におきましても
往復で1回**100**円です。

ご予約・キャンセルは、利用日前日17:00までをお願いいたします。

電話予約 **0982-42-3838**まで

お迎えの詳しいお時間につきましては、こちらから確認のお電話を差し上げます。



★ホームページ随時更新中!!

「メディカルフィットネス のべおか」のホームページをご覧になられましたでしょうか?随時更新を行っております。「教室案内」や「各種イベント」「栄養コラム」や「健康コラム」など盛りだくさんですのでまだご覧になっていない方は一度ご覧下さい。

ご意見感想もお待ちしております!

URL <http://www.mf-nobeoka.jp/>



QRコード

1次予防を中心とした 健康づくり事業実施中



～健診結果が「軽度異常」又は「要経過観察」の方～

当施設は、厚生労働省より認可された県北唯一の「指定運動療法施設」であり、生活習慣病の予防を中心とした健康づくり事業を行っています。健康診断の結果を持参していただき、結果に応じて保健師から生活のアドバイスや運動指導士から様々な運動について指導を受けながら6ヶ月間取り組んでいただく内容となっております。“何とかしたいけど何から取り組めば良いのか分からない”“日常生活でどんな事に気をつけたらいいの？”と悩んでいる方は一度ご相談下さい。一人一人に合った健康づくりのお手伝いをいたします。

当施設のトレーニングマシンや健康教室に参加して、自分のため、家族のために健康づくりに取り組んでみませんか？

- | | |
|-----|--|
| 内 容 | ・健康診断結果票にもとづく健康アドバイス
・個別に「健康と運動のプログラム」を作成し指導する
・月に一度の健康チェックや体力測定 |
| 費 用 | ○相談・個別管理費用(健康チェック等)は無料
○フィットネス利用料金
初回1,500円、2回目以降500円でご利用いただけます。 |
| 持参品 | 【健診結果票】 |



第8回

職場紹介



+ 放射線科

こんにちは、黒木病院の放射線科です。

私たち放射線科は外来や病棟とは違い少人数の部署になりますが(診療放射線技師3名(男2名、女1名)、助手2名)日々の業務を精一杯行っております。

主な業務内容は一般撮影(レントゲン撮影)、乳房撮影、透視検査、CT検査、エコー検査です。乳房撮影では乳房専用の撮影装置を用いて、通常の診察を受けた方だけではなく、検診(乳がん)の方の撮影も行っています。

当院のCT装置(体の内部を輪切りに撮影する装置)はマルチスライスCTです。短時間で細かく体の輪切り画像を撮影する事が出来ます。

細かく撮影できることで、より精度の高い診断を受ける事が出来ます。

またCTの画像診断は当院医師だけではなく、遠隔読影システムを用いて画像診断の専門医の読影も行っています。

最近ではインプラント^{*}装着のための事前検査として、多くの歯科医院様より紹介を受けています。

放射線科ではいろいろな検査を行っていますが、患者様は当院にかかりつけの方だけではなく、地域の病院、診療所などの先生方からの紹介で、検査を受けにこられる方も多くいらっしゃいます。地域の皆様により質の高い検査を安心して受けていただき、健康増進のお役に立てるよう、放射線科メンバーは一致団結、全力で日々の業務を行い、これからも努力していきます。今後ともよろしくお願いいたします。

※インプラント…天然歯根の代用となる人工歯根のことです。

高額療養費制度について

第2回

全4回

70歳未満の人の世帯



1 1か月の自己負担額が限度を超えたとき

同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えた場合、超えた分があとから支給されます。

1か月の自己負担限度金額(3回目まで)	
一般	72.300円+医療費が241.000円を超えた場合は超えた分の1%を加算
上位所得者※	139.000円+医療費が466.000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算
住民税非課税世帯	35.400円

※上位所得者とは、国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが670万円を超える世帯にあたります。

計算例

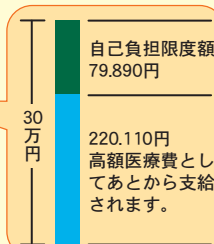
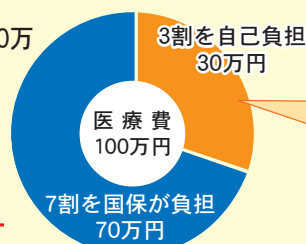
一般世帯で、70歳未満の人の自己負担が30万円(医療費は100万円)の場合

医療費が241.000円を超えているので、加算分があります。

加算分(100万円-241.000円)×1%=7.590円

自己負担限度額72.300円+7.590円=79.890円

30万円-79.890円=220.110円があとから支給されます。



2 同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

ひとつの世帯内で、同じ月内に21.000円(住民税非課税世帯も同額)以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

計算例

一般世帯で、夫の自己負担が60.000円、妻の自己負担が30.000円の場合



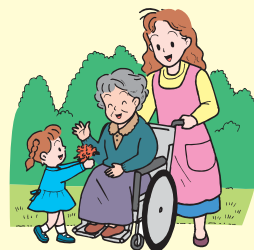
夫 60.000円+



妻 30.000円=合計 90.000円
(医療費は30万円)

自己負担限度額 72.300円+590円※
※(30万円-241.000円)×1%

17.110円高額療養費として、後から支給されます



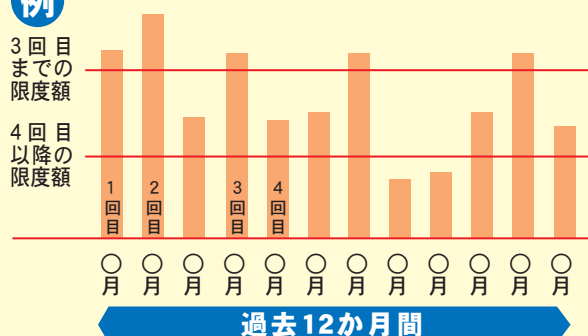
3 高額療養費の支給が4回以上あるとき

過去12か月以内に、ひとつの世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降は、別に定められた限度額を超えた分があとから支給されます。

4回目以降の1か月の自己負担限度額	
一般	40.200円
上位所得者	77.700円
住民税非課税世帯	24.600円

例

■同一世帯内での自己負担金 ■高額療養費として支給



◆ ご不明な点は、事務までお尋ね下さい ◆

病院ホームページ リニューアルのお知らせ



病院のホームページが新しくなり、ご覧
いただきやすくなりました！

しそやまで掲載中の「栄養科トピックス」・
「職場紹介」のバックナンバーもご覧いた
だけます。

その他いろいろなページがありますので、
ぜひ一度アクセスされてみて下さい。

URL <http://www.kuroki-h.or.jp/>

発行日 2006年1月吉日
発行所 黒木病院
編集責任者 吉田 充 希

放射線科 梅田 充 希
栄養科 甲斐 裕 美
事務部 吉田 充 希
看護部 津村 聖子
木村 絵里奈
野里 美
友生 美
公生 美
尻公 生
内尻 公
梅内 公
斐内 公
吉田 充 希

広報委員会メンバー

編集後記

あけましておめでとうございます。
今年も広報紙「しそやま」ともども
よろしくお願い致します。
2006年が私達にとっても皆
様にとっても良い年でありますよ
うに…。

広報委員会メンバー

医師 臨床検査技師
看護師 保健師
薬剤師

※詳細は、事務部まで
お問い合わせ下さい。

スタッフ募集のお知らせ

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(受付11:30まで)
急患の場合は、この限りではありません。

