

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.11

## contents



- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ■ 創立百周年のご挨拶……………①   | ■ メディカルフィットネスのべおか通信……………⑥ |
| ■ 黒木病院のあゆみ……………②③   | ■ 高額医療費制度について……………⑦       |
| ■ 食中毒から身を守ろう！……………④ | ■ お知らせ……………⑧              |
| ■ 栄養科トピックス……………⑤    |                           |

## 創立百周年記念のご挨拶

理事長・院長 牧野 剛緒



今年5月より電子カルテを導入しました。時を同じくして県立延岡病院でも電子カルテが開始されました。このシステムは医療の質の向上と医療費の抑制を図るための有用な手法として位置づけられています。診療終了後直ちに会計が終わるシステムですが、まだ慣れないため皆様にご迷惑をおかけしています。

さて、当院は今年で創立百周年を迎えました。これは、患者様をはじめ地域の方々、関係者各位の皆様のご指導、ご支援の賜物であり厚くお礼申し上げます。

当院の歴史を振り返ってみますと、明治39年2月に前理事長、黒木建の父、黒木済（わたる）が東臼杵郡伊形村において黒木医院を開業しました。大正3年に旧病院のありました祇園町に移転し、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。平成15年2月に北小路に新築移転し現在に至っています。

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。平成18年度より政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診の実施施設の認定を受け健診部門も充実させます。

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事業を行っています。また、この6月にメディカルフィットネスのべおかを改築、運動スペースも広くなりご利用いただきやすくなりました。

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。保健師と健康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。創立百周年を一つの境として今後ともよろしくお願い申し上げます。



(わたる)  
初代 黒木 済  
明治14年11月20日  
～昭和41年4月25日



祇園町に移転



(けん)  
二代 黒木 建  
大正12年11月18日  
～平成16年8月5日



新館を改築



(おかお)  
三代 牧野 剛緒  
昭和25年7月4日～

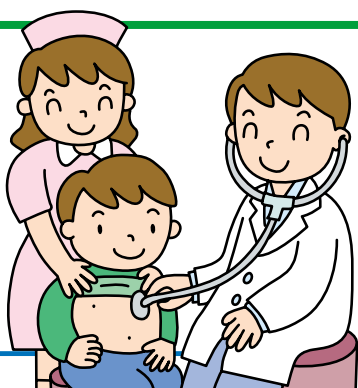






# 黒木病院 100年のあゆみ

|           |                                          |
|-----------|------------------------------------------|
| 明治36年 10月 | 初代 黒木 済 大阪府立高等医学校を卒業                     |
| 明治39年 2月  | 東臼杵郡伊形村大字土々呂において、黒木医院として開業               |
| 明治39年 4月  | 済 勲六等光旭日単光章を授章                           |
| 大正 3年 5月  | 祇園町に移転                                   |
| 大正13年 3月  | 病院を開設（内科、外科、産婦人科、放射線科）                   |
| 昭和 3年 3月  | 済 東臼杵郡医師会長に就任（3期）                        |
| 昭和14年12月  | 済 延岡市議会議員当選（昭和23年10月まで）                  |
| 昭和23年 9月  | 二代目 黒木 建 九州大学医学部を卒業                      |
| 昭和27年 6月  | 済 延岡市医師会付属准看護婦学校 校長                      |
| 昭和32年10月  | 建 医学博士の学位取得                              |
| 昭和32年12月  | 建 久留米大学 第2外科講師                           |
| 昭和33年 8月  | 建 帰延し、戦後閉鎖していた外科を再開                      |
| 昭和36年 4月  | 建 延岡市医師会理事に就任（昭和40年3月まで）                 |
| 昭和39年10月  | 院長 黒木 建 就任                               |
| 昭和40年 8月  | 第2病棟（旧館）を改築                              |
| 昭和49年 2月  | 新館を改築                                    |
| 昭和51年     | 建 延岡市教育長表彰                               |
| 昭和52年 3月  | 牧野 剛緒 九州大学医学部を卒業                         |
| 昭和52年 4月  | 建 延岡市医師会監事に就任（昭和53年3月まで）                 |
| 昭和53年 4月  | 建 延岡市医師会長に就任（昭和57年3月まで）                  |
| 昭和54年10月  | 医療法人健寿会を設立                               |
| 昭和56年     | 建 対ガン協会会長表彰                              |
| 平成元年 3月   | 牧野 剛緒 医学博士の学位取得                          |
| 平成 4年 4月  | 牧野 剛緒 副院長として勤務する                         |
| 平成 6年 4月  | 牧野 剛緒 延岡市医師会理事（平成13年3月まで）、延岡看護専門学校副校長に就任 |
| 平成 9年 9月  | 建 救急医療従事の功績により県より表彰される                   |
| 平成11年10月  | 理事長 黒木 建、院長 牧野剛緒 就任                      |
| 平成12年 9月  | 建 救急医療従事の功績により厚生大臣より表彰される                |
| 平成12年10月  | マルチスライスCT導入                              |
| 平成12年12月  | 「救急告示病院」の承認                              |
| 平成13年 4月  | 牧野 剛緒 延岡市医師会副会長に就任                       |
| 平成14年 5月  | 広報誌「しろやま」創刊                              |
| 平成15年 2月  | 北小路へ移転（内科、外科、胃腸科、肛門科、泌尿器科、放射線科）          |
| 平成15年 5月  | 「メディカルフィットネスのべおか」を設立                     |
| 平成15年 7月  | 名誉院長 黒木 建、理事長・院長 牧野剛緒 就任                 |
| 平成15年10月  | 「延岡市都市景観賞」を受賞                            |
| 平成16年 5月  | メディカルフィットネスのべおか「健康増進施設」の認定               |
| 平成17年 2月  | メディカルフィットネスのべおか「指定運動施設」の認定               |
| 平成17年 3月  | 「特定医療法人」の承認                              |
| 平成17年12月  | ホームページ開設                                 |
| 平成18年 4月  | 政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診の施設認定                |
| 平成18年 5月  | 電子カルテ導入                                  |



# 食中毒から 身を守ろう!

**食中毒の原因の大半を占めるのが、細菌によるものです。  
細菌性食中毒を予防するには、おもに次の3つがあげられます。**

## 1. 食中毒の原因菌をつけない

台所を清潔に整理整頓する。  
調理器具を清潔にする。  
手はもちろん、食材もよく洗う。

## 2. 原因菌を増やさない

食品を室温で放置しないこと。(冷蔵、冷凍の温度管理の徹底)  
消費期限に注意する。

## 3. 原因菌を殺す

食品に火を通す。(75℃以上の温度で1分以上加熱が目安)  
調理器具を殺菌する。  
冷蔵庫内にも月に1回程度、消毒用アルコール等を使用し掃除する。



食中毒は、8月を中心に過ごしやすい10月にかけて十分な注意が必要です。  
上記の3つを心がけて食中毒から身を守りましょう。

### ■平成17年次食中毒の発生状況(平成17年1月1日～12月31日)

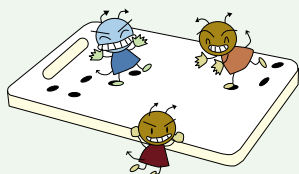
宮崎県の発生状況(宮崎市を含む)

| 発生件数(人) | 摂食者(人) | 患者数(人) | 死者数(人) |
|---------|--------|--------|--------|
| 9       | 285    | 123    | 0      |

全国の発生状況(厚生労働省ホームページ参考)

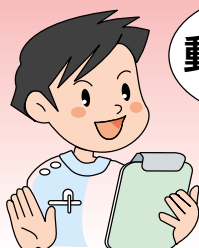
| 発生件数(件) | 患者数(人) | 死者数(人) |
|---------|--------|--------|
| 1,563   | 27,193 | 7      |

(参考;宮崎県庁ホームページ)



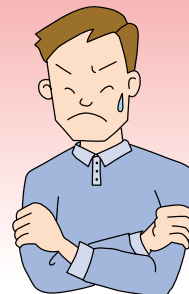
# 栄養科トピックス

第11回



## 動脈硬化

動脈硬化を防ぐには、高脂血症だけでなく、肥満、高血圧、高血糖の予防や改善に効果的な食事を心がけることが必要です。高脂血症だけでなく、他の危険因子があるときは食生活の改善に取り組みましょう。



## ☆動脈硬化を防ぐ食生活Check☆

### Check 1

#### 適正なエネルギー摂取をしていますか？

1日の総摂取エネルギーは下式を目安にします。

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \text{標準体重} \times 25 \sim 30 \text{ (kcal)}$$

$$\text{※標準体重} = \{ \text{身長 (m)} \}^2 \times 22$$

例えば身長165cmの場合、標準体重は60kg、適正エネルギー摂取量は1500～1800kcalとなります。

### Check 2

#### 肉より魚、大豆をとっていますか？

肉類に多い飽和脂肪酸のとりすぎは循環器病の発症率を高め、魚に多いEPAなどn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取は発症率を抑制します。また、大豆たんぱく質は血中脂質を改善します。



### Check 3

#### 野菜、果物を毎日食べていますか？

野菜、果物はビタミンC、E、ポリフェノールなどの抗酸化物質を含み、血中脂質の酸化変性を防ぎます。ただし、果糖は体内で中性脂肪に合成されやすいので、高トリグリセリド血症の人は果物の摂取を1日80～100kcal以内にとどめます。



### Check 4

#### コレステロールをとりすぎていませんか？

高コレステロール血症（特に高LDLコレステロール血症）の人は1日300mg以下を目標にします。

#### ●コレステロールを多く含む食品

| 食品名       | 1回の使用量の目安 | コレステロール含有量 |
|-----------|-----------|------------|
| 鶏卵（全卵、生）  | 中1個／50g   | 210mg      |
| いかすみめ     | 20g       | 196mg      |
| 鶏レバー（生）   | 50g       | 185mg      |
| うなぎ（かば焼き） | 1串／80g    | 184mg      |
| たらこ（生）    | 小1腹／50g   | 175mg      |

### Check 5

#### 食物繊維をとっていますか？

1日25gを目標に、食物繊維を毎食しっかり摂食します。

#### ●食物繊維を多く含む食品の例

| 食品名       | 1回の使用量の目安   | 食物繊維含有量 |
|-----------|-------------|---------|
| ひじき（干し）   | 煮付け1人分／10g  | 4.3g    |
| ごぼう       | きんぴら1人分／60g | 3.4g    |
| えのきたけ     | おひたし1人分／70g | 3.2g    |
| おから       | 煮付け1人分／30g  | 2.9g    |
| ほうれん草（ゆで） | おひたし1人分／80g | 2.9g    |

### Check 6

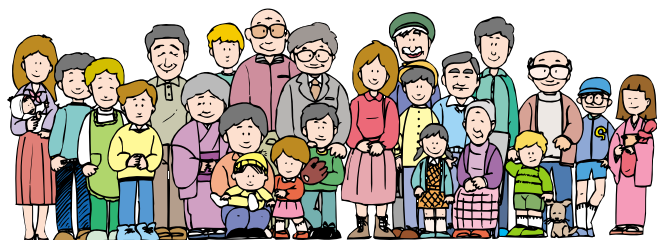
#### お酒を飲みすぎていませんか？

アルコールは1日25g以下を目安にします。高トリグリセリド血症で、値がなかなか改善しない人は禁酒を。

#### ●アルコール25gの目安量

| 酒の種類        | 目安量         | アルコール含有量 |
|-------------|-------------|----------|
| ビール         | 中びん1本／500ml | 20g      |
| 清酒          | 1合／180ml    | 22g      |
| 焼酎（35度）     | 半合／90ml     | 25g      |
| ウイスキー・ブランデー | ダブル1杯／60ml  | 20g      |
| ワイン         | グラス2杯／240ml | 24g      |

参考：（社団法人日本栄養士会）



**適度な運動は、高血圧を予防・改善します。**  
**適切な運動療法により血圧を上手にコントロールしましょう。**

## 始める前にメディカルチェック!

### STEP 1

運動療法を始める前には、必ず主治医の診察（メディカルチェック）を受けましょう。重症の高血圧では運動療法が適さないこともあります。運動を始める時は、医師とよく相談してから始めましょう。



## 運動の種類は有酸素運動が最適!!

### STEP 2

運動をしている最中はもちろん血圧は上昇します。安全な運動療法のためには、酸素を十分取り入れながら行う有酸素運動が適しています。

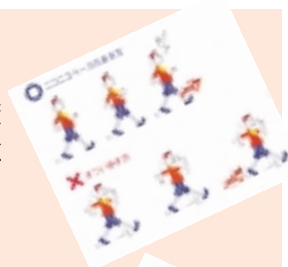
有酸素運動を行なうことで、血圧を下げる様々な物質がたくさんつくられ、血圧に良い影響をもたらします。また、末梢血管抵抗が下がるほか、運動によって余分な塩分が尿へ排出されます。さらに、肥満予防、糖尿病や高脂血症、などの代謝異常の改善、ストレス解消などの多くのメリットがあります。まずは、有酸素運動の基本、「ウォーキング」から始めてみましょう!



## 「ニコニコペース」で運動

### STEP 3

どの程度の運動が適しているかは、運動中の脈拍が目安になります。しかし、なかなか自分で脈拍を測りながら運動を行なうことは大変です。その時には、運動中に「ややきつい」と感じるけれども、楽に会話ができるペース「ニコニコペース」を意識して運動して下さい。



## 運動は1回30分以上、少なくとも週3回以上

### STEP 4

降圧効果が得られる運動の持続時間は、普段行なっている運動や生活によっても異なりますが、1日30～60分、週に3回以上は続けましょう!



## 運動のあとは水分補給

### STEP 5

運動をすると汗をかき、水分が失われます。水分を補わないと、血液中の水分が不足して血液の粘性が高くなります。運動後は飲み物を取り、血液をサラサラの状態に保ちましょう。



## 楽しく運動を続けましょう

### STEP 5

運動療法を続けるには、楽しんで運動をすることが大事です。体調が悪い時に運動をしたり、暑さや寒さを我慢して屋外で運動したりすると、長く続けることができません。このようなときは、気持ちにゆとりを持って休息をとったり、屋内でできる運動に変更しましょう!





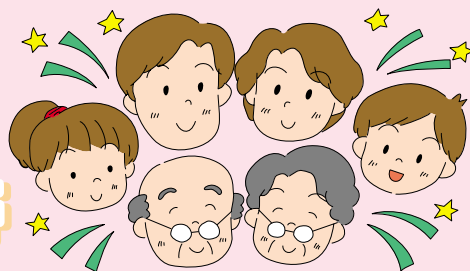
# 高額療養費制度について

第3回

全4回

## 70歳未満の人と 70歳以上の人 いっしょに暮らす世帯

(老人保健で医療を受ける人は除きます)



- まず、70歳未満の人と70歳以上の人とに分けて計算します。
- 70歳以上の方は、個人単位で「外来の限度額A」をまとめ、その後、「外来と入院を合わせた世帯単位の自己負担限度額B」を適用します。
- これに、70歳未満の人の合算対象基準額を合わせ、「国保世帯全体での自己負担限度額C」を適用します。



70歳未満の人と70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除きます)がいっしょに暮らす世帯の場合の1か月の自己負担限度額

| 70歳以上   | 自己負担額限度額  |                                              | 国保世帯全体C |                               |         |
|---------|-----------|----------------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|
|         | 外来(個人単位)A | 外来+入院(世帯単位)B                                 |         | 3回目まで                         | 4回目以降   |
| 一般      | 12,000円   | 40,200円                                      | 一般      | 72,300円+医療費が241,000円を超えた分の1%  | 40,200円 |
|         |           |                                              | 上位所得者   | 139,800円+医療費が466,000円を超えた分の1% | 77,700円 |
| 一定以上所得者 | 40,200円   | 72,300円+医療費が361,500円を超えた分の1%(4回目以降は40,200円*) | 一般      | 72,300円+医療費が241,000円を超えた分の1%  | 40,200円 |
|         |           |                                              | 上位所得者   | 139,800円+医療費が466,000円を超えた分の1% | 77,700円 |
| 低所得Ⅱ    | 8,000円    | 24,600円                                      | 低所得者    | 35,400円                       | 24,600円 |
| 低所得Ⅰ    | 8,000円    | 15,000円                                      |         |                               |         |

●低所得Ⅰ、Ⅱの人は入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となります。市区町村の担当窓口申請してください。

\*個人単位 A による支給は、多数該当の回数に含みません。

## 高額な医療を長期間受けるときは？

高額な治療を長期継続して受ける必要がある

- 先天性血液凝固因子障害の一部
- 人工透析が必要な慢性腎不全
- 血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症

に該当する人は、申請によって交付される「特定疾病療養受療証」を病院などの窓口提示すれば、毎月の自己負担限度額は10,000円となります。



ご不明な点は、事務までお尋ね下さい。



# 患者さまへ



当院では、平成18年5月より電子カルテを導入いたしました。これに伴い、しばらくの間は診察及び会計処理に時間が掛かるものと見込まれます。

又、初めての方や久しぶりに受診される患者さま以外は再来受付機にて受付して頂くこととなりますので、**受診の際は必ず診察券をお持ちください。**尚、電子カルテ導入に伴い会計終了まで、受付番号でのお呼び出しとなります。皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。



発行所 黒木病院 広報委員会  
発行日 2006年8月吉日

広報誌のバックナンバーをホームページでご覧いただけるようになりました。ご機会があれば是非ご覧下さい。

## 編集後記

※詳細は、事務部までお問い合わせ下さい。

・医師・看護師  
・診療放射線技師

◆スタッフ募集のお知らせ◆

◆健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

| 健 診 日             | 月～金曜日（祝日除く）                                 |
|-------------------|---------------------------------------------|
| 予約受付時 間           | 平日 8：30～17：00<br>土曜 8：30～12：00              |
| お 問 い 合 せ 申 し 込 み | 健診係<br>TEL 0982-21-6381<br>FAX 0982-33-8380 |

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。

