

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.13

## contents



- 表紙 ..... ①
- 外来受診のご案内 ..... ②~③
- 栄養科トピックス ..... ④
- ドラックインフォメーション ..... ⑤
- メディカルフィットネスのべおか通信 ..... ⑥
- 敷地内禁煙のお知らせ ..... ⑦
- 外来診療日変更のお知らせ ..... 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。

# のご案内

## 4. 会計

提出していただいた基本票を元に請求書を作成いたします。  
※請求書作成の間、しばらくお待ち下さい。

会計の準備が出来ましたら、表示機に受付番号が表示されます。

自動精算機又は窓口にてお支払いをお願いいたします。  
処方箋がある方は、引換券とお引換えいたします。



### 再診の方

再診の対象の方とは？

- ・ 同一の傷病で2回目以降の方
- ・ 定期的な受診をされている方



再来受付機にて診察券を使用し受付をしていただきます。  
受付票が発行されますので、診察券と共に受付票入れファイルに入れお手元にお持ち下さい。

基本票をお渡しいたします。中央待合室カウンターへ提出して下さい。

※保険証を月に一度必ず確認させていただきます。月初めの受診日には忘れずお持ち下さい。

公費等の受給を受けている方は、受給者証もあわせてお持ち下さい。



### 紹介状持参の方

紹介担当職員(地域医療連携室)にて対応いたします。  
受付時に紹介状、レントゲンフィルム等を提出してください。

### お知らせ

◎当院では、受付から会計まで受付番号でお呼び又は表示いたします。  
お手持ちの受付票に記入されている番号をご確認下さい。

◎急患・救急車・紹介状お持ちの患者様が、優先となる場合があります。

◎診察等の内容により、順番が前後する場合がございます。

◎他医療機関入院中での受診の際は、受付時に必ず申告お願いいたします。



## 初診の方

初診の対象の方とは？

- ・当院を初めて受診される方
- ・久しぶりに受診される方
- ・前回とは違う症状で来院される方



## 1. 受付

正面玄関受付カウンターで受付致します。  
保険証提出後、診療申込書・問診票・個人情報承諾書のご記入をして頂きます。  
※ご記入方法などご不明な点がございましたら、お尋ね下さい。

受付順に患者登録を行い、受付票・診察券・基本票を発行し患者様へお渡しいたします。  
※登録の際、しばらくお待ち下さい。  
※診察券は、次回来院の際受付(再来受付機)・自動精算機(会計)にて必要になりますので、来院の都度ご持参下さい。



## 2. 待合室へ

院内中央にある待合室のカウンターへ基本票を提出してください。  
看護師にて順番に問診・血圧測定等を行います。



## 3. 診察

**診察** 順番になりましたら、受付番号又はお名前をお呼び致します。  
指示のある診察室へお入り下さい。

**検査** 医師・看護師の指示により指定された検査室へおいで下さい。

**その他** その他の指示は、医師・看護師等により行います。  
※全ての内容が終了しましたら、基本票を患者様へお渡しします。正面玄関側の待合室カウンターへ基本票を提出して下さい。



# 栄養科トピックス

第13回

## 食事バランスガイド 牛乳・乳製品について

骨の健康を保つには、1日600～900mgのカルシウム摂取が必要です(※)。しかし、現状は日本人の平均で538mg、最も少ない20歳代女性で432mg、30歳代男性で447mgしかとれていません。カルシウムを含む食品としては、緑黄色野菜、豆類、小魚も重要ですが、牛乳はコップ半分(※)にカルシウム約100mgを含み、特に効率のよい補給源です。

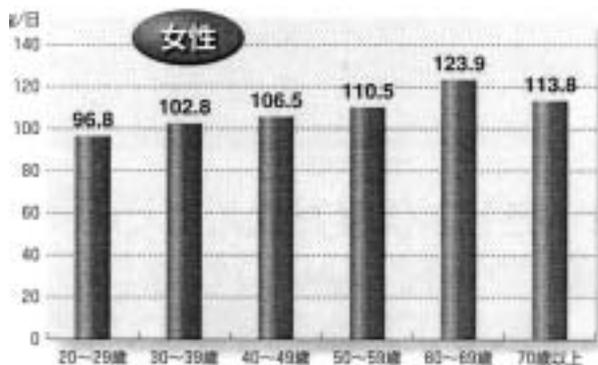
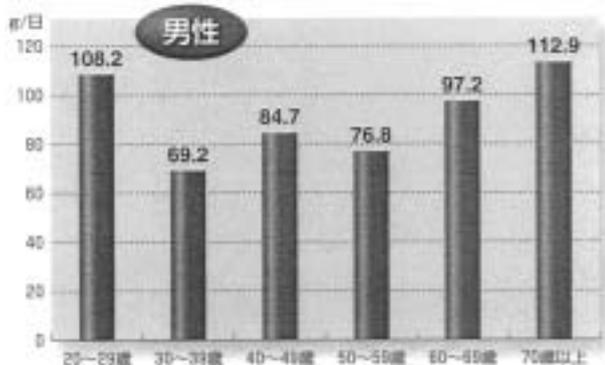
(※) 日本人の食事摂取基準2005年版



### ☆牛乳・乳製品、とれていますか？☆



牛乳・乳製品の摂取目標は成人で1日130gですが、どの年代もとれておらず、男性は30歳代、女性は骨づくりに大切な20歳代での摂取不足が目立ちます。



牛乳・乳製品の摂取量 (平成16年国民健康・栄養調査)



### ☆牛乳・乳製品をしっかりとるコツ☆

忙しい朝は、つい朝食を抜いてしまいがち。でも、そんな朝こそ、手軽な牛乳・乳製品1つ(SV)とり、ありあわせのパンや果物などでメニューを組み立ててはいかがですか。

#### ●朝食で副菜・主菜がそろわないときは…

食パン1枚 + バナナ1本 + ヨーグルト1パック

主食：1つ(SV)    果物：1つ(SV)    牛乳・乳製品：1つ(SV)

外食がちでカレーライスや丼もの、麺類などが続くときも、一緒に牛乳を飲むことで栄養バランスがよくなります。和食には牛乳・乳製品をあわせにくいものですが、食後のコーヒーをカフェオレにしたり、デザートにヨーグルトをとるなどの工夫をしましょう。

#### ●外食がちで一品ものが続くときは…

カレーライス + 野菜サラダ + 牛乳コップ半分

主食：1～2つ(SV)    副菜：1つ(SV)    牛乳・乳製品：1つ(SV)

副菜：1つ(SV)  
主菜：2つ(SV)

食事バランスガイドでは、牛乳コップ半分(90ml)を1つ(SV)とし、チーズ1かけ(20g)、ヨーグルト1パック(100g)を同じく1つ(SV)としています。1日に牛乳・乳製品を2つ(SV)とりましょう。

**2** 牛乳・乳製品  
1つ(SV) 牛乳だったら1本程度



## 薬の正しい保管のしかた

### 1. 乳幼児・小児の手の届かない所に保管しよう。

最も怖いのは乳幼児・小児の誤飲です。そのおそれのある場所に薬を放置しないように注意しましょう。不要の薬をすてる時も子供の目に触れないように処分することが大切です。



### 2. 湿気、日光、高温をさけて保管しよう。

薬は湿気、光、熱によって影響を受けやすいものです。栓を固くし、直接日光があたらず、暖房器具から離れた場所に保管しましょう。



### 3. 薬以外のものと区別して保管しよう。

誤用を避けるために、飲み薬とぬり薬は区別して保管しましょう。また、農薬、殺虫剤、防虫剤などと一緒に保管してはいけません。



### 4. 他の容器への入れかえはやめよう。

薬を使い古しの他の容器に入れかえることは、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。



### 5. 古い薬の使用はやめよう。

薬には有効期間が表示されているものがあります。期間を過ぎたもの、古い薬や外観に異常があるような薬は使用しないようにしましょう。



# 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

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

# いきいき体操

～楽しく体を動かしましょう～

メディカルフィットネスのべおかでは当院へ通院されている患者様に対して、無料で運動教室を行っています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、とりわけメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群で、医師から運動を勧められた方ならどなたでも教室に参加できます。内容はイスに座っての指の体操や、音楽に合わせて全身を動かす体操など、とても楽しく気軽に運動を体験できます♪他にも膝などを痛めない正しい歩き方なども学べます。是非一緒に運動を楽しみましょう！

日時：毎週金曜日 10:00～11:00

場所：5階メディカルフィットネス のべおか（スタジオ）

対象者：当院に通院されている方で、医師より運動を指示された方  
医師のサインが必要です。参加希望の方は担当の医師へ  
ご相談下さい。

連絡先：メディカルフィットネス のべおか  
TEL 0982-42-3838

担当：健康運動指導士 中浜 幸浩



# 敷地内禁煙のお知らせ

当院は、平成15年に施行された健康増進法を受け、平成16年11月より「全館禁煙」としてご利用される皆様にご協力いただいていたが、患者様の健康を最優先に考え、よりよい治療環境を提供させていただくため、平成20年1月1日より敷地内禁煙とし、院内はもちろん敷地内での喫煙を禁止させていただきます。

つきましては、12月31日をもって喫煙コーナーを廃止させていただきますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ※ 駐車場も含みます。
- ※ 禁煙されたい方は、医師にご相談ください。

## 禁煙敷地図



# 外来診療日変更のお知らせ

平成19年7月1日より以下のように変更いたしました。

患者さまには、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力いただきますようお願い致します。尚、受付時間は従来通りとなります。

	月	火	水	木	金	土
午前	院長	院長	院長	院長	院長	院長
	力武	力武	工藤	工藤	力武	塩月
	塩月	工藤	塩月	力武	塩月	力武
	工藤	塩月	力武	塩月	工藤	宮崎大学
午後	院長	工藤	伊井	休診	院長	休診
	力武	力武	力武		宮崎大学	
手術日						

担当医は出張等により変更になる場合があります。

第1・5土曜日は力武医師不在

発行日 2007年10月吉日  
発行所 黒木病院 広報委員会

連日の猛暑も一段落し、過ごしやすくなってきましたが、風邪等ひかれないようお気を付け下さい。



## 編集後記

※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◆  
・医師・看護師・保健師  
・介護福祉士

## ◆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 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診係 TEL 0982-21-6381 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、木・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。

