

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.18

## contents



- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ■ 表紙 …………… ①         | ■ 15分の昼寝の効果 …………… ④     |
| ■ 胃内視鏡検査のご案内 …………… ② | ■ メディカルフィットネスのべおが通信 … ⑤ |
| ■ ドラッグインフォメーション … ③  | ■ 患者さまからのご意見 …………… ⑥    |



## 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。

# ～胃内視鏡検査のご案内～

最近、胃が痛む、調子が悪い、そんな方、胃内視鏡検査を受けてみませんか？

## 《目的》

食道・胃十二指腸を観察し、病気（胃炎・潰瘍・ポリープ・癌・食道静脈瘤など）を見つけ適切な治療法を考えるために行います。

## 《方法》

胃の中を見やすくするために、消泡剤シロップを飲み、その後ゼリー状・スプレー状の薬で喉の麻酔を行います。次に観察しやすくするために胃の動きを抑える筋肉注射をします。（希望により楽に検査が受けられるように鎮静剤の静脈注射をして、少し眠った状態にします。）

口よりカメラを挿入し、観察を行います。必要ならば、小さな組織を採取して病理組織検査で良性か悪性かを判断します。その際、痛みはありません。また、採取部位は自然に止血されます。



## 《ご予約》

当院では一度外来で診察を受けていただいたからの予約となります。

※当院の胃内視鏡検査は鼻から挿入するタイプのものではありません。

## お薬手帳を活用しましょう(2)

### — お薬手帳の有効利用 —

#### ○お薬手帳の役割 (2)

お薬手帳は、小型で携帯が可能です。

出張先や旅先に持っていくことをお勧めします。出張先などで急に受診することになった場合、内服状況が正確に判断できます。薬剤情報ではかさばりますし、お薬を持っていても、粉薬などでは見た目では何か分からない場合があります。

#### ○お薬手帳を利用しましょう！

お薬手帳は我々医療機関だけが利用するものではありません。患者様自身にも、積極的にお薬手帳を利用していただきたいです。使用例を挙げてみましょう。

お薬手帳の最初のページに、患者様のプロフィールを記入する欄があることはご存知でしょうか？

ここには、【副作用歴】【アレルギー歴】という大事な項目があります。これだけではなく、常用している市販薬や健康食品を書き込んでおくのも重要です。

また、お薬手帳は服用している薬だけを貼っていくものではありません。お薬を服用して気になったこと、聞きたいことを書き込んでおき、病院・薬局で提示すれば、相談がスムーズに行きます。

副作用歴 (副作用)  
アレルギー歴 (アレルギー)

相談してみましょう  
お薬手帳を持参してください  
お薬手帳を  
お持ちいただき  
お薬手帳を  
お持ちいただき  
お薬手帳を  
お持ちいただき

2回にわたり、お薬手帳の役割、使い方について触れてみました。お薬手帳の事は知っているけども、何のためにあるのか分からない方が多かったのではないのでしょうか？まずは病院・薬局に持っていき、提出することから始めてみてください。

薬剤部

# 15分の昼寝で脳がすっきり活性化!



## ～歴史的大事故は、睡眠不足や居眠りが原因で起こった～

1993年に発表され、世界中に警鐘を鳴らしたレポート〔Wake Up America (目覚めよ、アメリカ)〕(アメリカ睡眠障害調査研究会)によると、次のような数々の歴史的な大事故は、現場の人間の居眠りや睡眠不足によるミスが原因だったと言われています。

- チェルノブイリ原発事故(1986年)
- アラスカ沖原油流出事故(1989年)
- チャレンジャー爆発事故(1986年)
- オレゴン列車衝突事故(1991年)

こうした大事故のほか日常的に起きている事故にも、睡眠不足や眠気は深くかかっています。たとえば、日本の交通事故は、深夜のほか正午過ぎの2～3時間に多発しています。農作業中の事故、登山中の遭難事故も昼過ぎの時間帯に多く起きています。深夜に眠くなるのは当然ですが、昼過ぎの時間帯にも人は急激に眠ることが医学的にも確認されています。午後一番の会議でウトウトしてしまうのは、人間の生体リズムのなせる業だったのです。

そこで、昼寝です。**わずか15分間の昼寝が、こうした事故を防ぐのにきわめて有効であることが分かっています。**もちろん昼食後のわずか15分間の睡眠で慢性疲労などが根こそぎ取れるわけではありませんが、**昼寝には脳に休息を与え、リフレッシュさせる抜群の効果があります。**建築工事現場で大工さんたちが人目もはばからず昼寝しているのは、事故を防ぐのに昼寝がいかに有効であるかをよく知っているからにほかなりません。そうしたことを裏付けるように、2006年にハーバード大学心理学教室が行った研究でも、昼寝をしたグループはしなかったグループに比べ、記憶力が3倍も維持できたという結果が出ています。昼寝が脳を活性化させた証明です。昼寝というと、サボっているような後ろめたさがありますが、事実は全く逆なのです。そうはいても、職場の都合上いつもはできないという方もいらっしゃると思いますので、せめて疲れを感じているときだけでも昼寝を試してみたらいかがでしょう。

## 昼寝のポイント

昼寝は長い時間すると夜の睡眠に影響するので、**15～20分**にとどめるのがベストです。それだけで夜の1時間の熟睡に匹敵する位の、効果があります。姿勢や照明などは全く気にする必要はありません。イスにもたれかかっても、机に伏してもOK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

## ～運動を始めてみませんか？～

「痩せたい!!」「血液検査でコレステロール値や中性脂肪が高かった...。」  
だけど、どうしたら良いのか分からない...。そんな方いらっしゃいませんか？  
私たちスタッフがサポート致します！



### ①有酸素運動で汗を流す！

体を動かしながら酸素を体内に取り入れ、血液中にある**中性脂肪やコレステロール**、更に**内臓脂肪や皮下脂肪**を燃焼します。また、動脈硬化の原因ともなる**悪玉コレステロール(LDL)**を回収し、血管内を綺麗にしてくれる**善玉コレステロール(HDL)**を増やします。



### ②無酸素運動で筋力アップ！

筋肉をつけることで代謝を上げ、体を引き締めて**太りにくい体質**にします。  
また、姿勢を改善させ、**腰痛・肩こり**の解消にも効果的です。

➡ 当施設では有酸素運動と無酸素運動を組み合わせで行なっていきます！

(例) Aさん  
女性 62歳

スタート時	3ヶ月後	
体重 62.0kg	⇒ 56.2kg	-5.8kg!
体脂肪 31.4%	⇒ 28.7%	-2.7%!
腹囲 94cm	⇒ 88cm	-6cm!



スタート時

3ヶ月後

体を内側から変えていくには、運動を少しずつでも続けること、  
日常生活の見直しや趣味を見つけることが大切です。皆さんも当施設で運動への一歩を踏み出してみませんか？

メディカルフィットネスのべおか

TEL : 0982-42-3838

FAX : 0982-42-3839

ホームページ : [www.mf-nobeoka.jp](http://www.mf-nobeoka.jp)

携帯サイト : [www.mf-nobeoka.jp/k/](http://www.mf-nobeoka.jp/k/)



# 患者さまからのご意見



私は退院間近ですが、退院しても点滴受けに来なくてはなりません。退院しての通院はとても疲れます。5分から6分の診察に2～3時間も座って待ったり、点滴だけに何時間も待つのは少し考えられません。注射の時は注射だけということで早くしてもらえないでしょうか。



現在、診療の平均待ち時間は2時間前後です。患者さまの病状に合わせて対応して参りたいと存じます。



サンドウィッチやおにぎりなど…ちょっとした売店があるといいと思います。



当院の規模や施設上、売店の設置は出来ません。



待合室の椅子が不足気味です。立って待つ場合があります。



待合室のスペースを考慮し現在の台数を設置しております。また不足する場合は廊下へ椅子の補充を行う等の対応をしております。

**ご理解・ご協力をお願いします。**

発行日 2009年4月吉日  
発行所 黒木病院 広報委員会

桜の美しい季節になり、すっかり春らしくなってきました。これからの季節は、身体も活発に動かしたくなります。メデイカルフィットネスのべおかで「健康づくり」はいかがでしょう？

## 編集後記

※詳細は、ホームページまたは、事務部までお問い合わせ下さい。

・医師・看護師

◆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 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診部 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

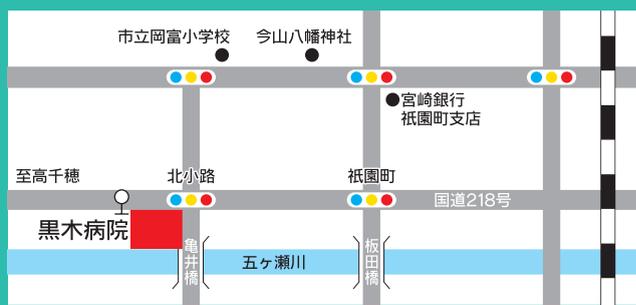
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

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。