

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.19

contents



- | | | | |
|--------------------|---|------------------------|---|
| ■ 表紙 | ① | ■ 看護学生実習について | ④ |
| ■ かかりつけ医について | ② | ■ 栄養科トピックス | ⑤ |
| ■ 保険証について | ③ | ■ 月曜午後休診へ変更のお知らせ | 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と温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

かかりつけ医はお持ちですか？



日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。大きい病院では待ち時間が長くなる場合もありますので、ご家族でかかりつけ医を決めておくちょっとした風邪などの病気の際に大変便利です。

普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方、延岡へ引っ越して来たばかりでまだ決めていない方、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろ些細な事も気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

「かかりつけ医」は大きい病院の専門医でなくてもかまいません。あなたのことをよく知っていて必要ときに紹介してくれる先生が良いのです。「かかりつけ医」を持つには、普段からのお付き合いが大切です。あなたの健康状態、持病など包み隠さず話し合える「かかりつけ医」を持つことが安心の第一歩です。

かかりつけ医のメリット

- 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれます。
- もしもの時はすぐ対応してもらえ、入院や検査などが必要な場合、自分にあった病院を紹介してくれます。
- 病歴や体質を知った上で診察するので、病気の早期発見、新たな病気の予防につながります。
- 家庭環境に合わせた自宅療養の方法をアドバイスしてくれます。



かかりつけ医を選ぶポイント

- 家のまわりで、近所の評判がよいところ
- 患者の話をしっかりきいてくれて気軽に相談しやすい。
- 病気、治療、薬など分かりやすく説明してくれる。
- 必要に応じて、適切な専門医、病院を紹介してくれる。

「かかりつけ医」制度でより安心に・・・

この制度によって他の先生にかかることが出来なくなったり、入院がしにくくなるという心配はありません。当院につきましても、かかりつけ医からの紹介でよりスムーズに受診することができます。症状が安定すればまたかかりつけ医へ再紹介させていただきます。

また、地域の医療機関全体で連携し、継続性のある医療を提供しています。

地域医療連携室

当院には、地域のかかりつけの先生方とを結ぶ専用窓口として、『地域医療連携室』を設置しております。

あなたの症状にあわせて、お近くのかかりつけ医を紹介していますので、ご希望の方は主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談ください。

TEL：0982-23-1013（担当 吉田・佐藤）



医療機関に出かける前にご確認を!!

	保険証	後期高齢者 医療受給者証	高齢者 医療受給者証	乳幼児 医療受給者証	公費受給者の方 (結核・原爆・特定疾患等)
一般	○				○
6歳未満	○			○	
70歳～74歳	○		○		○
75歳以上		○			○

◆該当する保険証また受給者証のいずれかでもお持ちでない場合は、自費になりますのでご了承ください。

※入院時、該当の方は介護保険証や重度医療・減額証明書・ひとり親家庭医療費受給資格者証をご持参ください。

◆上記で該当するものは**全て毎月**（入院の方は入院時・退院時也不例外）**提示**くださいますようお願いいたします。

◆**退職・転職・結婚等により保険証の内容に変更が生じた場合は速やかにお知らせください。**

◆**退職した場合は即、事業所に返還してください。（退職の翌日より使用できません）**

◆**他人の保険証を使用するのは犯罪**になりますので、絶対に使用しないでください。

保険証に関する手続き

14日以内に必ず届出をしましょう!!

	事 由	持参するもの
国保にはいる時	他市町村から転入してきた時	印鑑、転入届（写）
	他の健康保険をやめた時	印鑑、健保の資格喪失証明書
	子どもが産まれた時	印鑑、保険証、母子健康手帳
国保をやめる時	他市町村へ転出した時	印鑑、保険証、転出届（写）
	他の健康保険へ加入した時	印鑑、国保と健保の保険証
	死亡した時	印鑑、保険証
その他の時	退職者医療制度に該当した時	印鑑、保険証、年金証書
	退職者医療制度に該当しなくなった時	印鑑、保険証
	住所、世帯主、氏名などが変わった時	印鑑、保険証
	保険証をなくした時	印鑑、身分を証明するもの
	修学のため子どもが他市町村に住居する時	印鑑、保険証、在学証明書

※社会保険の手続きは事業所へお尋ねください。

（延岡市役所 参考）

看護学生実習にご協力をお願いします

当院では看護学生を受け入れ、実習指導者養成講習会に参加した看護師が指導を行っています。

看護学生は実習で、学校内で学んだ知識や技術をもとに、病院実習で患者様の不安や苦痛、回復の過程を学び、実践力を伸ばします。

- ①講 義……医学知識や理論を学びます。
- ②学内演習……実践技術を学内で修得します。
- ③実 習……学内で学んだことを患者様とのコミュニケーションをとりながら学びます。

●●● 当院で学生を受け入れる際の規則 ●●●

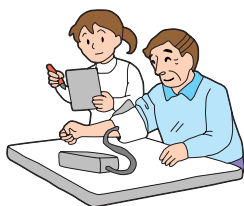
- ①患者様の権利を守ります…… 患者様・ご家族には事前に十分な説明を行い、ご協力を得て、同意をしていただいたうえでケアや処置など実施します。
- ②患者様の安全を守ります…… 実施可能なレベルまで技術を習得し、指導看護師が主となり実施します。
- ③患者様の
プライバシーを守ります…… 個人情報保護法に基づき、実習で知り得た情報を他者に漏らすようなことはありません。

★当院で実習指導者養成講習会に参加し、現在指導を行っている看護師に話を聞きました。

→実習は授業の一貫であり、分からないことは一緒に学び勉強していけるよう指導しています。自分達の仲間を育てる為に頑張っています。

★当院で日中、准看護師として働き、延岡看護専門学校（正看護師の資格を取るため）で学んでいる職員に話を聞きました。

→仕事も勉強も大変ですが、夢に向けて頑張っています。毎日が患者様から学ばせていただくことばかりです。まだ未熟ではありますが、ご協力をお願い致します。



授業で習ったことを臨床の現場で実践させて頂くことが看護師育成にとっても重要です。患者様の御理解と御協力に心から感謝致しております。今後ともよろしくお願い致します。

看護部



栄養科トピックス

第17回

～眠れない～

ストレスや夜型生活で睡眠も時間の質も低下しがち。
精神を安定させて、体内時計を整える食事リズムを。

症状 眠りたいのに目が覚める

私たちは、睡眠をとることで、脳や体を休め、疲れを癒しています。寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚めるといった症状は、睡眠不足をもたらします。睡眠不足に悩む日本人は確実に増えています。

要因 不規則な生活やストレスなど

不眠を引き起こす原因は、病気による身体的苦痛をはじめ、夜型化などの不規則な生活からの体内リズムのくずれ、時差ぼけ、不安やストレス、うつ病などの精神疾患、薬の服用など、じつにさまざまです。

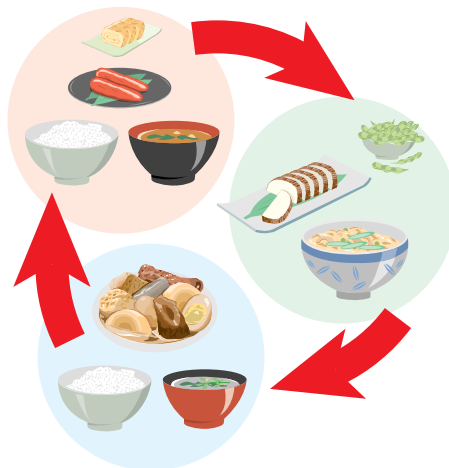
★ 食 事 対 策 ★

リズムカルな食生活を

～朝・昼・夕の規則正しい食生活が快眠ライフをリードします～

朝 朝食は脳や内臓を刺激して、体内時計を休息から活動にリセットします。

夕 ぐっすり眠るためには、胃腸に負担をかけないことが大切。できるだけ早い時間に、消化のよいものを腹八分目に食べるようにします。



昼 昼間活発に動くためには、十分なエネルギーと栄養バランスのとれた食事が不可欠です。

お酒を飲むとリラックスして寝つきがよくなりますが、睡眠の質が悪くなります。お酒は依存性も高いので寝酒にはくれぐれも注意。

安眠をもたらす栄養素をとる

～リラックス効果のある成分をとり、眠気を妨げる成分は控えます～

○トリプトファン

必須アミノ酸の一種。リラックスな気分をもたらす、睡眠、精神安定作用を持つ神経伝達物質セロトニンをつくり出します。牛乳、大豆製品、バナナなどに多く含まれています。



○ビタミンB6

タンパク質（アミノ酸）の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンがつくられるときにも関与します。カツオやマグロ、サケなどの魚はビタミンB6もタンパク質も豊富。



×カフェイン

コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれる成分。脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があり、睡眠を妨げます。同じお茶でもハーブティーはカフェインレスなので問題ありません。



栄養の基本がわかる図解事典より

平成21年5月14日より 月曜午後が休診になりました

	月	火	水	木	金	土
午前	院長	院長	院長	院長	院長	院長
	力武	力武	佐藤	工藤	力武	力武
	塩月	工藤	塩月	佐藤	塩月	宮崎大学 谷口(肝臓外来)
午後	休診	佐藤	伊井	佐藤	院長	休診
			力武(禁煙外来)		宮崎大学	

※第1・5土曜は力武医師不在、第2土曜は塩月医師不在
第2土曜のみ肝臓外来(予約制)…谷口医師

診療時間 午前9:00～12:30(受付11:30まで)
午後2:00～5:00(月曜・土曜は午前のみ)

発行所 黒木病院 広報委員会
発行日 2009年7月吉日

日差しも強くなり、夏が近づいてまいりました。
暑い日は水分補給をしっかりと行い
体調管理に努めましょう。

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

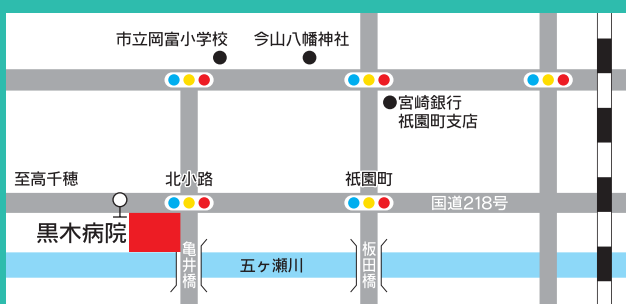
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

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、月・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。