

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.28

contents



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ メディカルフィットネスのべおか通信 … ④ |
| ■ ドラッグインフォメーション … ② | ■ 災害支援活動 …………… ⑤ |
| ■ がん検診を受けていますか? … ③ | ■ 第2回屋下がりのコンサート … 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。

ドラッグインフォメーション

第17回

DRUG INFORMATION

お酒と薬

Alcohol and medicine

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。

師走の時期になればお酒を飲む機会が増えてくると思います。

今回は、お酒と薬の相互作用についてお話しします。そもそも、なぜ薬とお酒をいっしょに飲んではダメなのでしょうか？

お酒や薬は、肝臓で分解、代謝されるのでいっしょに飲むと肝臓に負担がかかってしまいます。その結果、薬の分解、代謝が遅くなってしまい体に悪影響を及ぼします。

お酒と薬の相互作用としては

- 1 薬の作用が強くなる。
- 2 薬の作用が弱くなる。
- 3 薬の副作用が出やすくなる。



では、具体的にどのような薬が問題となるのでしょうか？

例を挙げると

1 糖尿病の薬

相互の作用の高めあいによって、低血糖の症状が現れることがあります。

2 安定剤、睡眠薬

お酒には脳の緊張を抑える作用があるため、薬の作用を強める。

以上のような薬を飲んでいる場合は注意が必要となります。他にも多くの薬がお酒との相互作用を引き起こしてしまいます。

命に関わる場合もありますので薬を服用している方はお酒を控えるようにしてください。



がん検診を受けていますか？

～がん検診を知ってもらうための取り組み～

毎年10月は、「がん検診受診率50%達成に向けたキャンペーン月間」と定められています。



厚生労働省は、平成21年7月に「がん検診50%推進本部」を設置し、目標達成に向け、国・企業・地方自治体などが連携・協力して普及啓発活動やイベントの開催などを行っています。

その一環として、10月を「がん検診受診率50%達成に向けたキャンペーン月間」としています。この期間中に、国民一人一人が、がん検診への関心を深めていくとともに、がん対策への意識を高め、がん予防の必要性を認識し、検診を受診するという行動につなげることを目標としています。

●実施行事など

- ①電車・バス内での広告や、ポスターを作り、関係機関に配布します。
- ②がん検診に関するパンフレット・リーフレット等を配布します。
- ③関係団体を中心とした地域連携の強化を図るとともに、各地においてイベントを行います。
- ④上記の他、各地域で本キャンペーンの趣旨に沿った行事などを行います。

※参考文献：厚生労働省のホームページより



乳がんと子宮頸がんには「がん検診無料クーポン券」があります

乳がん検診・子宮がん検診の受診率は、他のがん検診に比べると、低い受診率となっています。該当年齢を決め、それに達した女性に無料クーポン券を配布するとともに、検診手帳を交付することでより多くの方に受診していただくことを目的としています。**ぜひ、この機会にご利用下さい。**

※無料クーポン券の**該当年齢**などの詳細は、健診部までお問い合わせ下さい。

がんの早期発見・早期治療のシンボルマークには多彩なリボンがあります

今回は「乳がん」のシンボルマークである「ピンクリボン」を紹介しましょう。

主に「ピンクリボン」の活動は10月に行っています。宮崎県でも「**ピンクリボン活動みやざき**」を設置し、いろいろな行事を行っています。例えば、平成21年、22年は、「県庁本館」をピンク色にライトアップしました。

※詳しくはインターネットで「**ピンクリボン活動みやざきWEB** (<http://www.miyakenkou.or.jp/pinkribbon/m/>)」のホームページをご覧ください。

「ピンクリボン活動みやざきWEB」とは？

乳がんに対する疑問や不安を解消するQ & A、検診の方法や宮崎県内の検診対応病院紹介など、具体的な情報を掲載しているホームページです。

※参考文献：ピンクリボンみやざきより



●その他のがん検診にも啓発月間やリボンがあります

健診部

食欲の秋、そして、これから迎える冬…。

沢山食べてしまうけど寒くなり、体を動かす事が辛くなる季節です。そんな時期ですが、出来るだけ余分な脂肪を蓄えないために！今回は体脂肪について考えてみましょう。



体脂肪（体内に蓄積された脂肪）は①内臓脂肪と②皮下脂肪に分けられます

①内臓脂肪 (男性につきやすい)

内臓の周囲につく脂肪で、つきやすく、減りやすいと言われています。運動不足やエネルギーの過剰摂取によって、あっという間に蓄積され、適度な運動などでエネルギーとして使用されなければ肝臓に取り込まれやすく、糖尿病や高血圧、動脈硬化といった危険な病気になります。



②皮下脂肪 (女性につきやすい)

皮膚のすぐ下にあり、つかむことが出来る脂肪で減りにくいと言われています。あっという間に増えるのではなく、長年に渡り少しずつ蓄積されます。



体脂肪を燃やすポイント

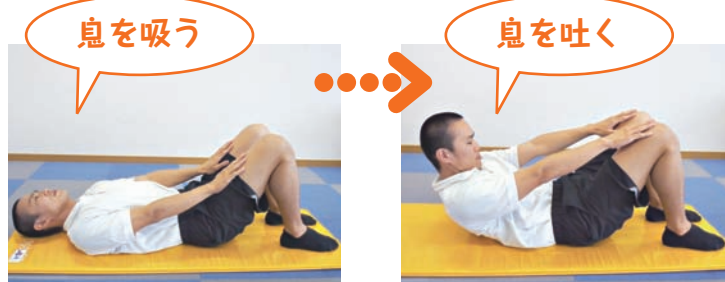
①ウォーキング→週に5日、30分、速歩（軽く息が弾む程度のスピード）で行う。

②筋力トレーニング→代謝を高めて太りにくい体を作る。

※ここでは自宅で出来る筋力トレーニングを紹介します。

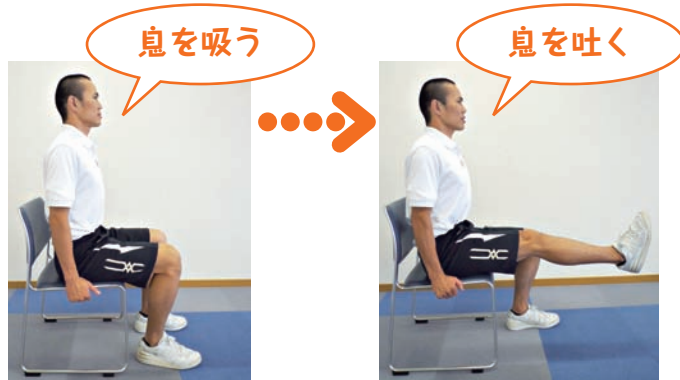
お腹の筋力アップ

仰向けの状態から、息を吸って吐きながら目線をおへそに向けゆっくりと手が太ももをスライドするようにして頭を上げる。10回を目標として行う。



足の筋力アップ

背筋を伸ばして椅子に座り、息を吸って吐きながら片足ずつ膝を伸ばす。膝を伸ばしたら、そのまま10秒キープする。これを交互に10回を目標として行う。



東日本大震災で被災地に派遣された当院スタッフの活動と現場の状況をご報告します

宮崎JMAT医療支援活動を振り返って

理学療法士 中 武 真 也

今回私は、東日本大震災に対する、宮崎JMAT活動に同行させて頂きました。チーム編成は、医師1名・看護師2名・事務調整員1名・理学療法士1名の5名で、5月1日から6日まで、宮城県七ヶ浜町の中央公民館に派遣されました。避難所である中央公民館には、約300名が避難されており、一人当たりのスペースは畳1畳程度の空間で、隣の人との仕切りは殆ど無く「ゆっくり休めない」という声が聞かれました。中には畳の部屋もありましたが、多くは床にダンボールや毛布等を敷き、その上で寝起きされる為、不眠や疼痛の訴えが多く聞かれました。



私は理学療法士として、長期に渡り避難所生活を送られる方の全身調整（疼痛等）、被災する前までリハビリテーションを続けていた方へのリハビリテーションの実

施、環境整備等を行いました。しかし、自らリハビリテーションが必要と訴える方は少なかったため、看護師と共に被災者1人1人に声を掛け、状態把握に努めました。体調不良の方がいれば診察を促す事も行いました。避難所生活を送られている方は、元々自宅で生活を送られていた方々なので、身の回りの事は自立されている方が多くみられましたが、中には避難所生活で日中の活動性が低下し疼痛・筋力低下を引き起こし、歩行が不安定となっている方もみられました。また、食事も

十分ではなく、栄養管理の必要性が高い方もみられました。

震災発生から約2ヶ月が経過し周辺の医療施設・介護保険サービスも徐々に再開されていました。今後は近隣の施設と連携を図り、リハビリテーションが必要な方のスムーズな引継ぎ

が課題として挙げられます。また急性期から慢性期に移行したこの時期、もう少し長い活動期間をもって、被災者との信頼関係を築き、精神面へのケアも行えば良かったように感じます。

今回、JMAT派遣の機会を与えて頂いたことにより、災害の状況を見て、被災者の声を聞くことができ、本当に貴重な体験をさせて頂きました。今後も、自分たちに出来る範囲で何らかの支援を続けていきたいと思っています。



第2回

昼下がりのコンサート

～Afternoon Concert in Summer～



8月6日（土）に病院エントランスホールにてコンサートが行われました。サクソフォン 川野寿子さん、ピアノ 山之口圭子さんをお招きして「上を向いて歩こう」「The カルメン」など全12曲を演奏していただき、また、メディカルフィットネスのべおか（当院5階）のフラダンス教室の生徒さんともコラボをしていただきました。



発行
所日
2011年10月吉日
黒木病院
広報委員会

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

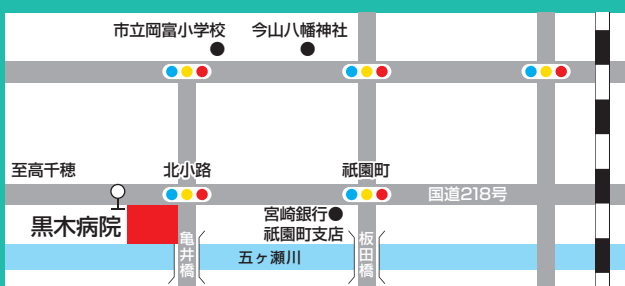
内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

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/9:00～12:00(受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる可能性があるので、お気軽にお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)