

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.29

## contents



- 新年のご挨拶 ..... ①
- 検査でわかる動脈硬化症 ..... ②
- リハビリテーション科だより ... ③
- 栄養科トピックス ..... ④
- 災害支援活動のご報告 ..... ⑤
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品) ... ⑥

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。

一昨年は口蹄疫が猛威を振るい大問題となりました。昨年は、鳥インフルエンザの発生、新燃岳の噴火と災害が続き、そして3月11日には東日本大震災と福島原発事故が発生し、未だに多くの被災者が安心して暮らせる状態になっておりません。被災者の皆様に改めて哀悼の意を捧げたいと存じます。

平成21年9月、延岡市の「地域医療を守る条例」が全国で初めて制定されました。この内容は、将来にわたって市民が安心して医療を受けることができる体制を確保するとともに、市民の健康長寿を推進することを目的とされております。その取り組みとして、健康長寿のまちづくりを行う延岡市民運動の行動計画が策定されました。昨年は健康長寿元年として各種健診の受診キャンペーンが展開され、乳幼児のヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸癌予防ワクチン、高齢者用肺炎球菌ワクチンの公費負担の接種が開始されました。今後、子供達への健康についての教育が必要であると感じています。

延岡市の救急医療は、本年も消化管出血及び脳血管障害の輪番制が続きます。当院は、消化器疾患を中心とした急性期医療、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。がん検診、5年目を迎える特定健診、特定保健指導を行っております。5階の「メディカルフィットネスのべおか」は健康づくり事業を行っております。地域住民の皆様の健康増進、予防に取り組んでいます。

今年も宜しく願い申し上げます。



理事長・院長  
牧野 剛緒

高千穂 雲海

## 黒木病院の理念

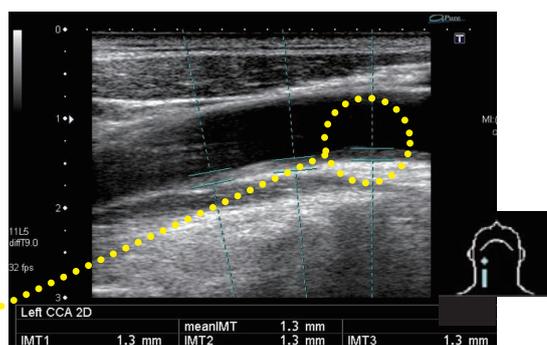
質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

# 検査でわかる動脈硬化症

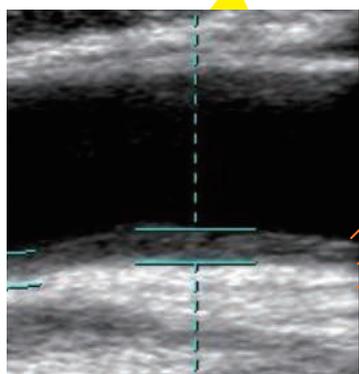
## 頸動脈超音波検査(頸部血管エコー)とは？

エコー検査は、痛みや放射線被爆もなく、リラックスして受けられる画像検査です。脳に血液を送る頸動脈は、動脈硬化が原因で、血管の壁（内中膜複合体厚：IMT）が厚くなったり硬くなったりします。その様子が超音波画像で簡単に確認できます。

頸動脈の動脈硬化が進んでいるほど、ほかの部位の動脈硬化も進んでいると考えられます。このことから、動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気が発症する危険度を推測することができます。検査は首にゼリーのついたプローベ（超音波発振機）を当てて、頸動脈の様子を観察していきます。検査時間は15～30分程度です。



(総頸動脈 超音波画像)



(IMT = 内中膜複合体厚)

IMTの正常値は1.0mm以下です。

また動脈硬化症を評価する検査で、血圧脈波検査という検査も当院で行っています。

## 血圧脈波検査とは？

脈波の伝達時間、足首・上腕の血圧比を計測し、動脈の硬さや詰りを反映する検査です。CAVI値（動脈の硬さの程度）、ABI値（動脈の詰りの程度）という項目で評価します。検査時間は15分程度です。

お問い合わせは検査科まで

# リハビリテーション科だより

第1回

The department of rehabilitation

寒い季節となりましたが、適度な運動は続けられていますでしょうか？運動不足はロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）の要因となります。今回はこのロコモについてお話しします。

## ロコモとは??

今日、メディアで注目を浴びるようになってきた「メタボリック症候群\*（以下、メタボ）」。  
メタボに関しては、多くの方が聞いたことがあると思います。メタボは内臓の病気であるのに対し、運動器（骨、関節、筋肉など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のことをロコモと呼びます。

※内臓に脂肪が過剰にたまり、それに加えて脂質異常、高血圧、高血糖などの状態が複数重なることにより、動脈硬化による心筋梗塞（こうそく）などの可能性が増す状態。

## ロコモの原因には、大きく分けて2つあります。

### ①運動器疾患によるもの

変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど

### ②加齢によるもの

筋力低下、持久力低下、運動速度の低下、巧緻性の低下、バランス能力の低下など

## ロコチェック!

実際にチェックしてみましょう。以下の項目で思いあたることはありませんか？

- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難
- 1リットルの牛乳パック、2つほどの重さの買い物をして持ち帰るのが困難

\*1つでもあてはまるようであれば、ロコモである心配があります。

\*無理に試して転んだりしない様に注意して下さい。

Locomotive  
Syndrome  
check!



今回は、ロコモについて紹介してきました。定期的な運動がロコモ、メタボ予防には効果的です。現在も定期的に運動されている方は今の運動を続けられ、運動をされていない方はこれを機に始めてみてはいかがでしょうか？

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

# 栄養科トピックス

第22回

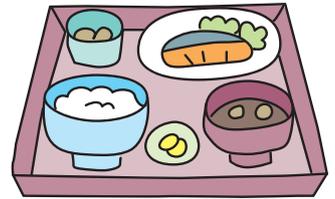
## ～がん予防をめざす～

バランスよく、野菜・果物を忘れない、塩分控えめの食事

これさえ食べていれば、確実にがんを予防できる食品があるわけではありません。

しかし、バランスよく食べる、野菜・果物を切らさない、塩分控えめの食事を続けることは、現状において科学的根拠に基づくがん予防として推奨されています。また、このような食事は、高血圧予防、循環器疾患、糖尿病予防にもつながります。

毎日の食事を見直し、少しずつ改善していきましょう。



### 野菜・果物を毎日欠かさず食べましょう

野菜と果物を合わせて1日400g～500g程度を目安に、「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらい」食べましょう。量をたくさん食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。



### 大豆・イソフラボンの効果

日本人が日常的に慣れ親しんでいる大豆製品（豆腐、納豆、油揚げなど）とその成分であるイソフラボンには、乳がんや前立腺がんのリスクを下げる可能性が示されています。



### 塩分をできるだけ控えましょう

日本人に最も多い胃がんを予防する上で、塩分の摂取量を控えることは有効です。また、高血圧予防など循環器疾患のリスクを下げることにもつながります。

※1日当たり食塩：男性は9g、女性7.5g未満をまずは目標にしましょう。

※塩辛などの高塩分食品は、週1回以内に控えましょう。



### 緑茶・コーヒーの効果

緑茶を飲む習慣の多い日本人ですが、緑茶をよく飲む女性は胃がんの予防効果があることが示されています。また、コーヒーをほとんど飲まない人たちに比べ、コーヒーをたくさん飲んでいる人は、肝がんになりにくいことも示されています。

※飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。（食道の炎症やがんのリスクを高めます）



### ■喫煙は確実にがんの原因

がんはただ一つの原因で発生するわけではなく、いくつかの原因が関わります。その中でも日常生活習慣である「喫煙」が、がんと密接に関連していることがさまざまな研究で明らかになっています。禁煙は、科学的根拠に基づく、最も確実に効果が期待できる予防法です。

### ■節度ある飲酒が大切

酒は百薬の長といわれますが、飲み過ぎは逆効果です。飲む量が増えれば増えるほど、肝がん、大腸がん、食道がんなどのリスクが大きくなります。また、飲酒に喫煙が加わると、さらにリスクが高くなるといわれています。節度ある適正な飲酒を心がけましょう。

### 科学的根拠に基づくがん予防効果やリスク

がん予防と食品や栄養素について、さまざまな情報が氾濫しています。研究データが不十分にも関わらず、がん予防に効果があるかのようにメディアを通じて発信される場合もあります。

がんは、かかるのも治るのも何年もかかる病気です。食品や栄養素のがん予防効果、生活習慣との関係などを判定するには、異なる研究者による複数の調査、研究が求められます。

今後、新しい研究の成果が数多く現れた場合、内容の修正や追加の可能性があります。

# 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

## 東日本大震災での災害支援活動を振り返って

2病棟看護師 吉崎ルミ

2011年3月11日東北地方太平洋沖地震発生。3月29日、日本看護協会より宮崎県看護協会を通して4月3日～8日で災害支援派遣要請を受け、宮城県石巻市立住吉中学校に二人一組で派遣されました。バスで現地に向かう途中で見た被災地は想像を超える被害で、悲惨な光景が広がっており、被災後25日が経っていましたが全く手つかずの状態でした。

住吉中学校は海岸より少し離れた場所にありましたが、近くの川が増水し震災直後より膝までの浸水があり私が派遣される数日前まで土壌がぬかるみ、各機関からの支援が遅れた場所でした。実際には水道は使えましたが下



水の整備が出来ておらず、電気の復旧も遅れ夜は薄暗く、食事は1日1回おにぎりかパンの配給があるのみでした。

私達支援ナースの主な活動は、避難者258人の健康管理、毎日数時間兵庫県から派遣された医療チームの診察介助、感染の予防・拡大の防止、そして避難者の皆さんの話を聞く事でした。震災直後避難中に津波に流される人達を目にして何も出来なかった事、家や御家族が

津波に流され自分だけ生き残ったと話される方、震災直後の事や現在の事、これからの事など色々なお話を聞きました。震災によって失ったものは多く、不安や心の傷の深さは計り知れません。

今後、行政や各機関による一刻も早い復興を願うばかりです。

短い期間でどれだけ皆さんの力になったのかは分かりませんが、私にと

って今回の派遣は自分の看護を見つめ直すきっかけとなりました。今回の派遣要請で快く送り出して下さった院長先生をはじめ、看護部長やスタッフに改めて感謝します。

最後にこの「しろやま」を手にして頂いた方々へ、日本列島は複雑な地殻の上にあり、今後30年以内にM7.1規模の日向灘地震が発生する可能性は70～80%と言われています。避難場所の確認や災害の備えをされる事をお勧めします。



# 後発医薬品（ジェネリック医薬品）って ご存じですか？

どのくらい  
安いの？



薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。



医薬品は開発に費用が多くかかりますが、開発期間が短くてすむジェネリック医薬品は当然価格も安いのです。

効き目は  
確か？



安全性も品質も変わりません。



ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認された上で製造、販売が認可されています。

種類は  
あるの？



さまざまな分野、  
症状に対応しています。



高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬などさまざまな分野や症状に対応しており、またカプセル、錠剤、点眼剤などその形態もさまざまです。

保険医療機関（病院や診療所）  
で交付される処方箋の使用期限は、  
交付日を含めて**4日以内**です。  
この期間には、休日や祝日が含まれますのでご注意ください。

**処方箋の使用期限**

もっと詳しく  
知りたい場合は？



医師・薬剤師にお  
気軽にご相談ください。

ジェネリック医薬品は医療用医薬品ですから、病院や診療所の医師による処方せんが必要です。詳しくは、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品は  
これまで効き目や安全性  
が実証されてきたお薬と  
同等と認められた低価格  
なお薬です。



お薬は選択する時代へ

参考文献：厚生労働省より



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

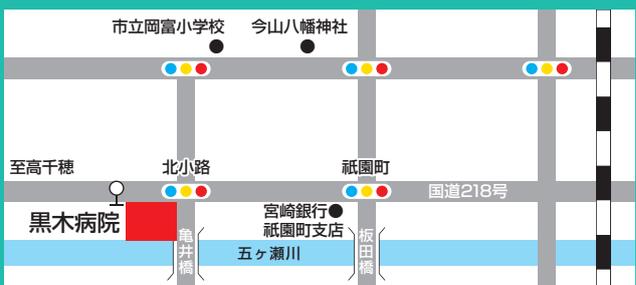
内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

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  
可能性がありますので、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。)