

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.30

## contents



- 表紙 ..... ①
- ドラッグインフォメーション ... ②
- メディカルフィットネスのべおか通信 ... ③
- 病院と診療所の違いって何? ... ④



## 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。

## お薬を正しく服用するために

今回のテーマはほとんどの方が経験があるであろう、お薬の飲み忘れを防ぐ方法についてです。

処方されたお薬には、飲み忘れると大事に至るものが含まれている場合もあります。例えば、心臓のお薬は飲み忘れると心不全・不整脈といった重大な症状を引き起こしてしまうことがあります。

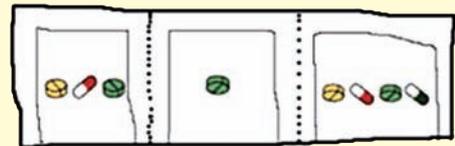
できるだけ飲み忘れないようにするにはどのようにすればよいのでしょうか？今回は、薬局などで用意できる物を紹介していきます。

### 1 一包化してもらう

一包化というのは、たくさんの薬を朝食後・昼食後・夕食後毎にそれぞれ一つにまとめてもらうことで、**バラバラかつ大量の薬をいつ服用するかわかりやすくするもの**です。

調剤薬局で一包化を行ってもらう場合、若干の料金が発生します。

朝食後 昼食後 夕食後

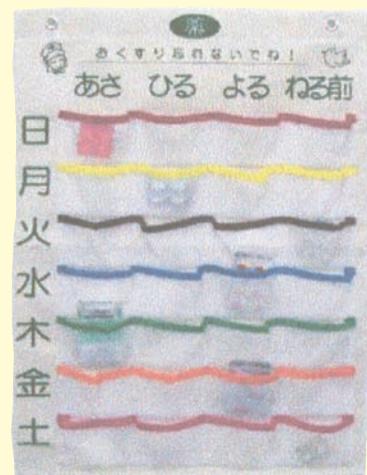


### 2 薬を小分けできる入れ物を用意する

一般的な方法としては、

- 1 お菓子の入れ物などを流用する。
- 2 100円ショップなどで小さい箱をいくつか買って組み合わせる。
- 3 調剤薬局やドラッグストアで、1週間分の薬が小分けできる設置型・吊り下げ型の入れ物を購入する。(右写真参照)

等の方法があります。



他にも色々な方法が考えられると思いますが、今回の内容を参考にして、少しでも飲み忘れによる体調不良などを防ぐ工夫をしてみましょう。



## ストレッチ



ストレッチとは、「伸ばす、引っ張る」という意味で、身体の筋肉をゆっくと引っ張ることにより、関節の動く範囲を広げる体操として、一般に広く普及しています。

主な効果としては、**身体の柔軟性を高める他に、筋肉の緊張をやわらげたり、血行をよくする役割**もあります。そのため運動時のケガの予防や活動効率のアップを目的に、運動前後のウォーミングアップやクーリングダウンとしても取り入れられています。

また、ストレッチには用具が必要なく、日常生活の中でも気軽に取り入れられるため、腰痛や肩こりの予防法の1つとしても実施されています。

### 第1回目 肩こりと腰痛の予防・改善のストレッチ



#### 肩のストレッチ (肩こり予防・改善)

片方の腕を身体の前で伸ばし、もう片方の腕で支えながら胸に引き付ける。



#### 腰のストレッチ (腰痛予防・改善)

仰向けになり、両膝を曲げて両手で抱え込む（つらい方は両手を膝の裏へ回す）。

#### 注！意

- 呼吸を止めない
- 勢いをつけない
- リラックスした状態で行う
- 身体が温まった状態で行うと、より効果的
- 他人と競うことはしない
- 気持ちよいポイントで止め、その姿勢を20秒間キープする

詳しくは

メディカルフィットネスのべおか (当院5F) TEL.0982-42-3838

まで見学にお越し下さい。

# 病院と診療所・クリニックの違いってなに？

ちょっと具合が悪くなった時「早めに病院へ行った方がいいよ」なんてことを言われる事があります。病院と一言に言ってもどこの病院へ行ったら良いのでしょうか？

日本の医療機関は法律に従って『病院』『総合病院』『診療所・クリニック』の大きく3つにわかれています。

病  
院

20床以上の入院施設があり、複数の医師、検査設備などが充実しています。  
 外来医療・入院医療の両方に対応しています。  
 「病院」の中でも100床以上の入院施設が整い、内科・外科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科の診療科がそろっている病院を「**総合病院**」といいます。



診  
療  
所  
ク  
リ  
ニ  
ック

入院施設がまったくないかベッド数が19床以下の医療機関のことを「**診療所・クリニック**」といいます。



病  
院  
の  
使  
い  
分  
け

まずは通いやすい近くの診療所に行き、一般的な病気かどうか判断してもらおう。それでも症状が良くならない場合に病院へ行くというのが賢いかわかりかたです。その際は紹介状を書いていただいで下さい。

## 当院では逆紹介を推進しております

「逆紹介」とは、病院から地域の診療所やかかりつけ医へ紹介することです。

例えば、高血圧症ですと通院している患者様に対して、病院は待ち時間が長い上になかなか細かいところまでケアできない部分があります。しかし、診療所やかかりつけ医のほうは待ち時間も短く、栄養指導・運動療法など細かいところまで診てくれるという利点があります。また、糖尿病の方は合併症を患っている場合が少なくありません。そのような方は2つの病院を掛け持ちして通っていることが多く、時間的にも経済的にも大きな負担になります。その負担を軽減する為に、当院では初診の方だけでなく再診の方にも診療所で対応できる疾患の方には「かかりつけ医をもちませんか？」と提案し、逆紹介をしております。

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。  
 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：佐藤・佐野)



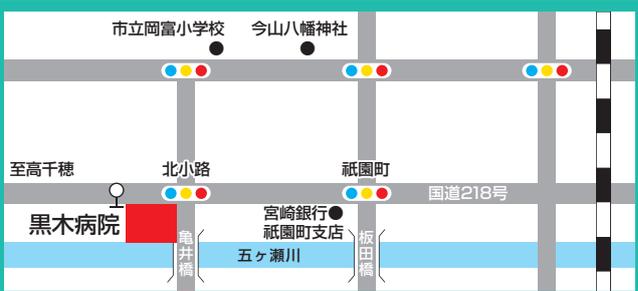
財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

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

# 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、診療できる場合もありますのでお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)