

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.37

contents



- 新年のご挨拶 ①
- 医療福祉相談室より ④
- 栄養科トピックス ②
- ジェネリック医療品
 についてのお知らせ ⑤
- 健康診断を受けてそのままに ... ③
- 第5回昼下りのコンサート ... 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。

昨年は、2020年東京でオリンピック開催が決まりました。大変喜ばしいことです。昨年7月に参議院議員選挙があり、アベノミクスへの評価が高まり自民党が大勝し衆参ねじれが解消されました。今年2月ソチ冬季オリンピックが開かれ日本男女フィギュアスケートの活躍が期待されます。この4月より消費税が8%に上がり、一般家庭や企業に多くの負担がかかってくる事が懸念されます。



理事長・院長
牧野 剛 緒

延岡市の救急医療は、昨年4月より県立延岡病院に宮大より消化器内科医師が2名派遣されましたが、本年も消化管出血及び脳血管障害の輪番制が続きます。昨年3月に屋上にヘリポートのついた県立延岡病院救命救急センターが新築されました。ドクターヘリの運航が増々活発になり、県北の救急医療が充実してきています。

当院は、5年前、日本医療機能評価機構の初回認定となりました。機能評価は病院の質を向上するために必要なものです。職員が一丸となって1年間をかけマニュアル等の見直しを行い、昨年6月に更新審査を受け無事合格し2回目の認定証を頂きました。当院の理念である、優しさと温かみのある病院を目指します。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。癌患者のための緩和医療も積極的に行ってまいります。5階の「メディカルフィットネスのべおか」は健康づくり事業として特定健診、特定保健指導等を行い、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。

世界遺産 富士山の初日の出

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。

栄養科トピックス

第26回

動脈硬化を防ぐ

症状

動脈は、新鮮な血液を体全体に運ぶパイプ役です。子供の動脈はゴムのように弾力性があり、透明度も高いのですが、中高年になるにつれて弾力性も透明度も低下していきます。そして古いゴムホースのように、内側にコレステロールなどの脂質がたまって狭くなり、ついには硬くひび割れ、もろくなってしまいます。初期には自覚症状がありませんが、進行すると、物忘れやめまい、頭痛、動悸、息切れなどが現れます。脳や心臓、腎臓など血管が集中している部分に起こりやすく、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などにつながります。

要因

加齢現象と考えられていた動脈硬化ですが、長年の研究から、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、高尿酸血症(通風)、喫煙、ストレス、運動不足などが動脈硬化を引き起こす危険因子ということが分かってきました。こうした危険因子が重なれば重なるほど、動脈硬化になるリスクが高くなってきます。

動脈硬化の危険因子の多くは食生活と関わっています。したがって、動脈硬化は毎日の食事を改善することで、予防することができます。

食事対策

合併症状をまず改善する

～進行を遅らせるには、危険因子が重ならないようにすることがポイント～

●リスクファクターを1つでも少なくする

脂質異常症

高血圧

糖尿病

肥満

高尿酸血症

喫煙

食生活の改善

食べ過ぎ、塩分や脂肪、コレステロールのとり過ぎは禁物。



運動

適度な運動で中性脂肪が減り、善玉のHDLが増える。



禁煙

ニコチン、一酸化炭素、窒素化合物は血管を傷つけ、中性脂肪やLDLを増やす。



主菜

飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品、塩蔵品を減らす。

主食

標準体重を維持できる量に。



副菜

ビタミンA・C・Eなど抗酸化作用のある野菜類を。

もう1品

菓子、清涼飲料水、アルコールは控えめに。

(栄養の基本がわかる図解辞典より)

健康診断を受けてそのままになっていませんか？

職場もしくはご自分で申込み健康診断を受けられましたか？

健康診断を受けて結果を確認したでしょうか？もしかしたら受けたことで満足している方がいるのでは？貴重な時間を費やし、自分の身体と向き合ってしまった健康診断です。もし、まだ結果を見ていない方がいれば、これを機に確認してみましょう。

健康づくりの「健診」と病気探しの「検診」があります。

「健診」(健康診断)は、健康の確認あるいは健康の程度を知るため、また疾病の危険因子を持っているかどうかをみることを目的として行うもので、特定の疾患を見つけるためのものではありません。疾患が一つも見つからないから有効な健診ではないということではなく、疾患の危険因子があるかどうかを知り、その後の健康管理に役立てていくものです。

一方「検診」は対象とする人びとの中から特定の疾患を早期に発見し、早期に治療することを目的としたものです。検診の例としては、がん検診などが挙げられます。



健康診断判定区分(当院規定)

判定区分	意	味
A 異常なし	異常な所見が認められません。	より健康的な生活を心がけましょう。
B 軽度異常	所見を認めますが、日常生活には支障はありません。	
C 経過観察(再検査)	定期的に経過を観察する必要があります。また再検査を受け、一時的な変動か確認してください。	医師などに相談し、指導または再検査をお受けください。
D 要治療	医師による治療が必要です。	
E 要精査	精密検査をお受けください。	専門医や主治医の指示に従ってください。
F 治療中	現在、治療中です。	

異常所見がみつかったても、受診をしなければ、健診そのものの意味がなくなってしまう。



**受診が必要であれば、必ず受診しましょう！
『健康診断判定区分』を参考に確認しましょう！**

参考文献「からだの科学増刊 これからの人間ドック健診」

結果の事でご不明な点は健診部までお問い合わせください。健診部(直通)0982-32-3676

医療福祉相談室より

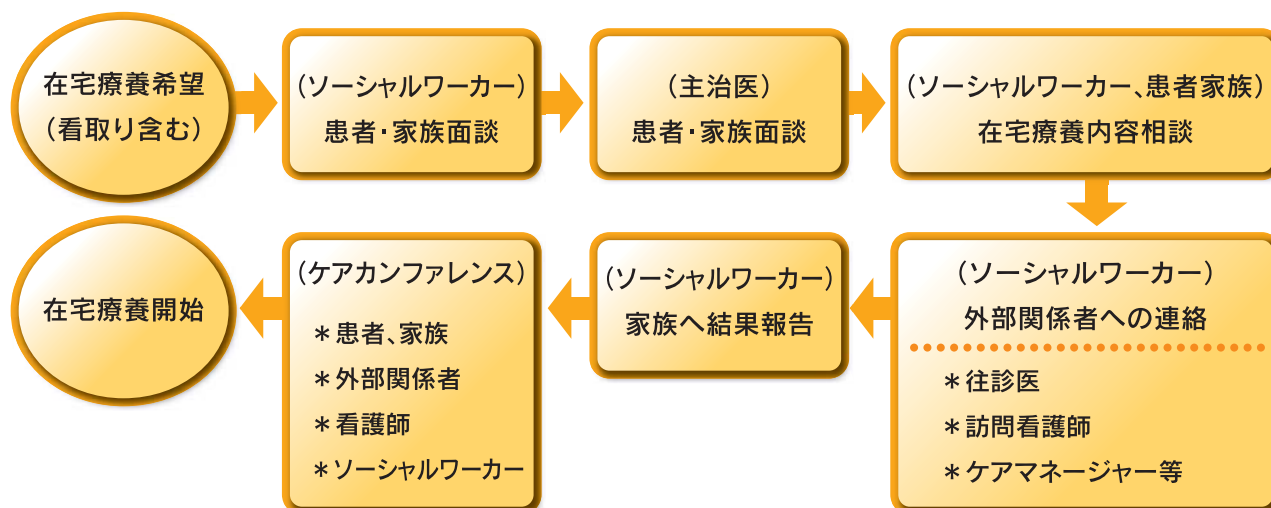
当院における医療福祉相談室の業務内容は、以下のようになっています。

- 入院や受診についてのお問い合わせや相談
- 介護の問題で困っている(介護サービスを利用したいが分からない等)
- 退院先施設、転院先病院の紹介や在宅サービス利用窓口紹介等
- 療養中の介護負担や入院費用の負担、生活保護申請等について
- 入院中や外来通院中での困りごと

このような内容を中心に入院・外来問わず相談対応をしております。

最近の傾向としては、全国的に癌患者が増加している中、在宅療養を希望される患者・家族様が年々増加していることがあります。また、そのことに伴い在宅での看取りを希望される患者・家族様も増加しています。この在宅での看取りについては、癌患者に限ったものではなく、高齢者ご自身や家族から自然な最後を自宅で迎えたいという、お気持ちから在宅療養を希望される患者・家族様もいらっしゃいます。

このような御希望に対し、医療福祉相談室では在宅療養を実現させるため、次のような手順で、お手伝いをしております。



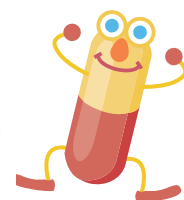
なお、この手順(図)については概要ですので、詳しい話をご希望される方は以下へお問い合わせいただくか、または病院窓口(1階受付、3階・4階病棟)へお申し出下さい。

健寿会 黒木病院 TEL0982-21-6381(代表)

医療福祉相談室 甲斐葉月(医療ソーシャルワーカー)

黒木病院より

ジェネリック医薬品についてのお知らせ



先発品 にすべきか？

後発品 にすべきか？

特に希望されることがございましたら、
診察時にお伝え下さい。



ジェネリック医薬品という言葉をご存知ですか？
最初に開発されたお薬を先発医薬品、その特許が
切れたお薬を後発医薬品（ジェネリック医薬品）と
言います。

当院でもジェネリック医薬品への変更が可能で、
ご希望がある方には処方を行っています。

ただし、お薬にはそれぞれ良い点と不利な点があり
ます。選択にあたっては、医師も薬剤師もご相談に
応じますが、患者様ご自身にもお薬への理解を深め
ていただけます様をお願いします。

第5回

昼下がりのコンサート

Afternoon Concert in Winter

リコーダー：高橋真千代 *Machiyo Takahashi*

マンドリン：川中 啓二 *Kawanaka Keiji*

延岡マンドリンクラブ *Nobeoka Mandolin Club*

ミッキー・マウス・マーチ
ハナミズキ
リコーダー・ソナタへ長調(テレマン)
世界の約束(「ハウルの動く城」)

ルージュの伝言(「魔女の宅急便」)
ピッコラ・ガヴオット(R.カラーチェ)
ビッグ・マーケット(V.キオラフィデス)
花は咲く
ひこうき雲 etc.



12/7(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。リコーダー高橋真千代さん、マンドリン川中啓二さんと延岡マンドリンクラブの方々をお招きして演奏していただきました。リコーダーとマンドリンやギターのコラボにてクリスマスメドレーなども演奏していただき、その音色にとっても癒されたひとときを過ごせました。



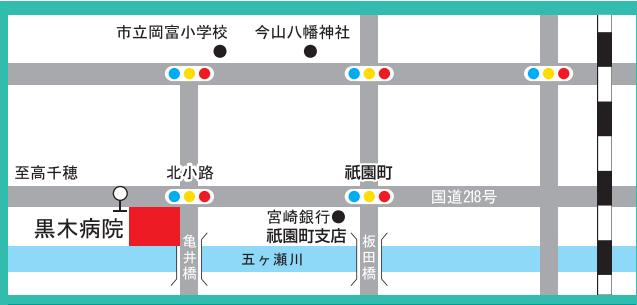
財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

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。)

発行日：2014年1月吉日 / 発行所：黒木病院 広報委員会