

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.43

## contents



- 表紙 ..... ①
- ドクター紹介・外来診療担当医一覧 ..... ④
- 栄養科トピックス ..... ②
- 緩和ケア相談室 ..... ⑤
- ～年1回は健康診断を受けましょう～ ..... ③
- 患者サポート体制「相談窓口」のご案内 ..... ⑥



緩和ケア病棟行事6月茶話会より

## 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29回



**便秘** 不規則な食生活やストレスなど、ちょっとしたことでも起こります。



**症状** 頭痛や腹部膨満感、頭痛などを伴う。

便秘とは、便の水分が少なくてかたい状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。2～3日くらい便が出なくても無理なく出れば便秘とはいいません。医学的には「排便が1週間に3回未満の状態」と定義されています。

一般に便秘と呼ばれるのは慢性便秘のことで「弛緩性便秘」と「けいれん性便秘」の2つに分類できます。どちらの場合も頭痛や腹痛、食欲不振などの症状が現れます。がんこな便秘の背後には、大腸がんなどの病気が隠れていることもあります。たかが便秘と軽視してはいけません。

**要因** 不規則な生活や運動不足、ストレス。

日本人に多い弛緩性便秘は、体質によるものから、神経障害、全身衰弱、運動不足、ストレス、食事の量が少ないこと、食物繊維・水分不足による腸の刺激不足など、さまざまな要因が複雑にからみ合っ起こります。朝食を抜いたり、食事時間が不規則になったりしても、腸のリズムが乱れて便秘しやすくなります。一方、けいれん性の便秘の原因としては、ストレスや過労などが考えられます。

## 食事対策

**1日3食規則正しい食事を** ～朝ごはんを食べる習慣こそ快便につながります。～

食事の量が少なすぎると便の量も減るので、1日3回きちんと食事をとります。野菜、果物、海藻、豆などの食物繊維の多い食品を積極的に。水分も適量とることが必要です。

**腸を刺激する食べ物を** 食物繊維などをたっぷりとって腸に適度な刺激を与える生活を！

### 食物繊維をとる

食物繊維は、消化されずに腸内細菌で発酵されて排泄されます。野菜、果物、海藻、豆類などの食物繊維の多い食品を積極的にとれば、便がたくさん出るようになります。ただし、けいれん性便秘の場合は控えます。



### 冷たい飲み物を飲む

朝は排便の反射が盛んなとき。朝食は必ず食べるようにして、排便を促すようにします。冷たい牛乳や水などを飲むと、腸が刺激されるので、より効果的です。



### ビフィズス菌をとる

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には整腸作用があります。ビフィズス菌は、腸内で増殖・死滅をつねに繰り返しており、ストレスやお酒の飲みすぎなどによって減りやすいので、できるだけ毎日とりたいものです。



### ガスの発生しやすいものを食べる

いも、かぼちゃ、栗、豆、バナナなど、腸内で発酵してガスが発生しやすい食品をとると、腸が刺激されて腸の動きが活発になり、排便効果が高まります。ただし、けいれん性排便の場合は逆に控える必要があります。

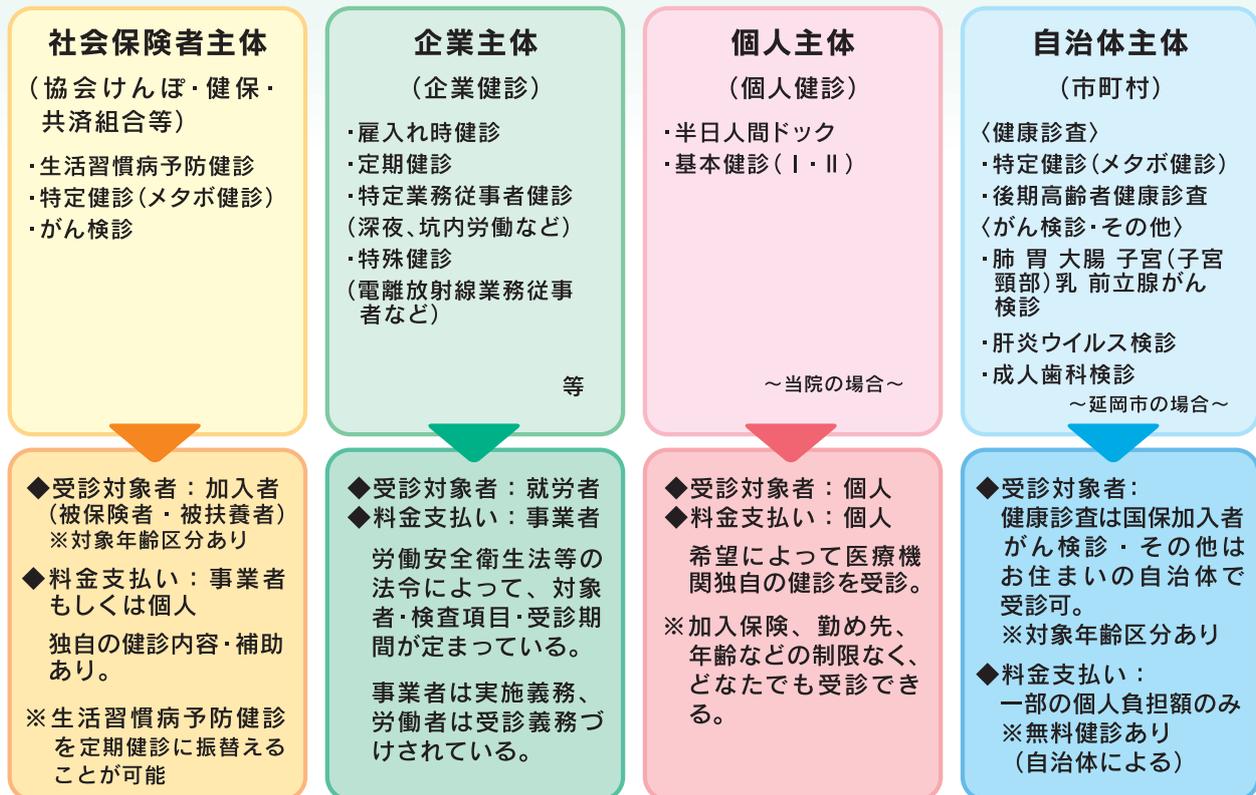


# ～年1回は健康診断を受けましょう～

皆さん、年1回、健康診断を受けていますか？ 健診診断・健康診査にはいくつかの種類があり、それぞれ対象や目的が異なります。ご自身に合った健康診断を年1回は必ず受診しましょう。

## 健康診断・健康診査の種類

### 健康診断・健康診査



## ☆当院の健診コースと料金☆

※すべて税込表示

### ①基本Ⅰ：5,400円

[問診・診察、身体・血圧測定、視力・聴力検査、胸部X線検査、尿検査]

### ②基本Ⅱ：9,720円 ……オプション追加可

[基本Ⅰ + 心電図、血液検査(血液学・肝機能・脂質・血糖)]

### ③半日人間ドック：36,000円 ……オプション追加可

[基本Ⅱ + 腹部超音波検査、胃透視、血液検査(腎機能・膵臓機能・ウイルス)、便検査、肺機能検査]

上記以外の健診を当院でもご受診いただけます。ご相談ください。

健診についてのお問い合わせ・申し込み ⇒ 健診部(直通 32-3676)まで



# ドクター紹介

●●● どうぞよろしく! ●●●

4月1日付けで外科部長として就任され、塩月先生が帰って来られました!!

## プロフィール

日本外科学会専門医。  
延岡市生まれ。延岡東高校(現延岡星雲高校)、宮崎医科大学(現宮崎大学医学部)平成3年卒業。  
平成16年宮崎医科大学大学院医学研究科(博士課程)卒業。



塩月裕範(しおつきひろのり)先生  
【外科部長】

## 塩月先生よりメッセージ!

出身地の延岡で患者様方のお役に立てればと思います。  
持てる限りの知識と技術を出し惜しみせず、医療に全力をそそぐつもりです。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 外来診療担当医一覧

	月	火	水	木	金	土
午前	院長	院長	院長	院長	院長	院長
	力武	力武	塩月			山本(第1、3) 力武(第2、3、4)
	門脇	力武(禁煙) (11:00~)	梶本(緩和) 入院相談	塩月	力武	塩月(第2、3) 中島(第2、4)
	山本	塩月	中島	山本	中島	谷口・奥田 (肝臓) (第2、4のみ)
午後	休診	休診	休診	休診	谷口(肝臓) (第2のみ)	休診

※第2金曜日午後と、第2、4土曜日のみ肝臓外来有り(予約制)……谷口医師・奥田医師

※第5土曜日は、山本医師、塩月医師、中島医師のいずれかが交替で勤務いたします。

※水曜日の緩和ケアへの入院相談は、予約制となっております。

※午後は手術・検査のため、診察は午前中にお越しください。

# 緩和ケア相談室

緩和ケア相談室は、がん患者さんで緩和ケアを必要とされる方の受診・入院等の相談を承っています。

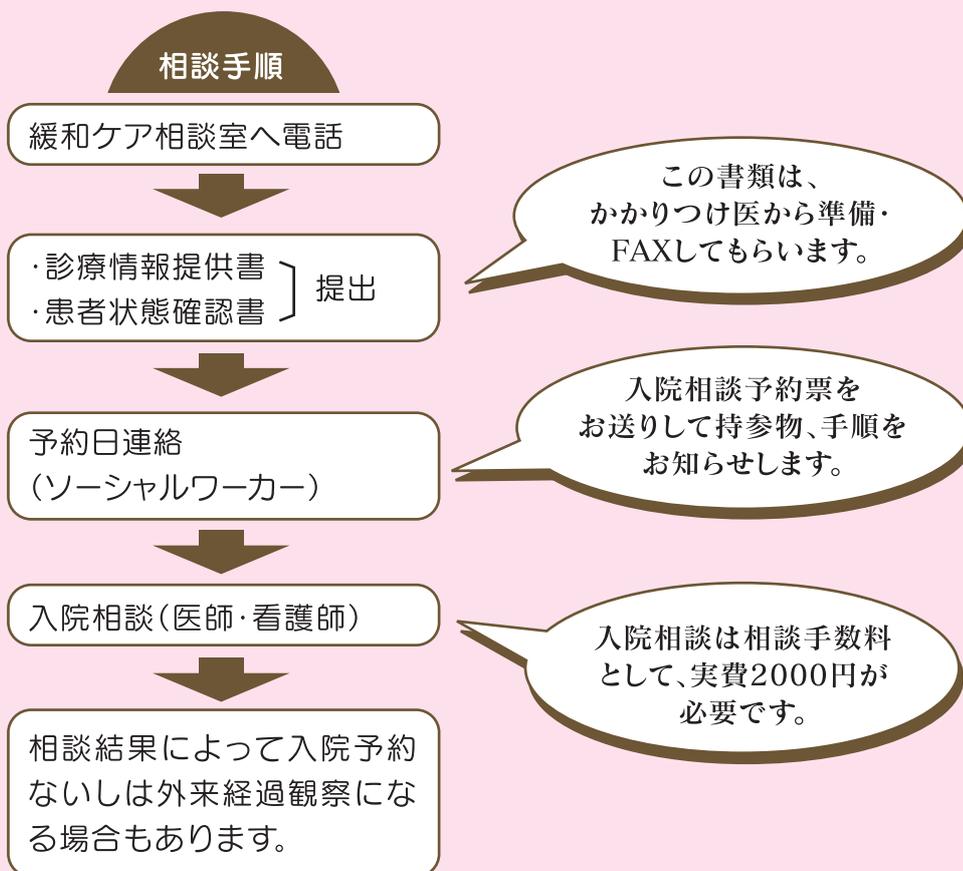
ご相談があります方は以下のいずれかの方法で、お問い合わせください。

## ● 1階総合受付窓口

## ● 電話

- \* 担当 ソーシャルワーカー・甲斐葉月
- \* 対応時間 平日(祝祭日除く) 8時~17時
- \* 電話 0982-21-6381(代表)

入院相談をご希望になるときの手順は以下のようになっております。



ご不明な点がございましたら、お手数ですが緩和ケア相談室までお知らせください。

# 患者サポート体制『相談窓口』の



## ご案内



当院では患者様やご家族様と医療スタッフとが気軽に相談できることを支援する目的で相談窓口を設置しております。

相談窓口と各部署が連携してご支援させていただきます。

ご相談の内容は患者サポートカンファレンスにおいて審議し、安全対策や業務運営改善に活用させていただく場合もございます。

なお、ご相談により皆様が不利益を被る事は一切ございません。

例えば…

お困り事がある時、  
誰に尋ねればいいのかわからない時、  
当院の対応で不快な思いをされた時……など。

受付時間：月～土曜日／9時～12時30分まで（祝日除く）

場 所：1階／健診事務室（北側夜間救急入口、自動販売機 横）

### お気軽にお越しください



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

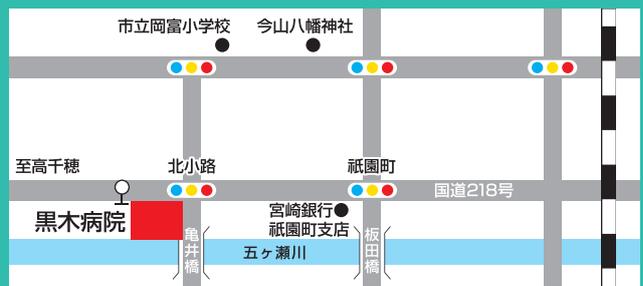
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

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>



■ 診察時間 / 午前9:00～12:30 (受付11:30迄)  
(※急患・紹介は、この限りではございません。)

■ 休 診 日 / 日・祝祭日