

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.40

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
- 検査のお話 ④
- 健診部からのお知らせ ⑤
- リハビリテーション科だより ⑥



写真提供：NPO法人のべおか天下一市民交流機構

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23回

DRUG INFORMATION

暑さも和らぎ過ぎやすい季節となりました。これから気温が下がり、空気が乾燥してきます。そして、インフルエンザという言葉をよく耳にする時期となります。一般的にインフルエンザは12月から3月にかけて流行すると言われています。その時期を前に一人ひとりが正しい知識・予防法を知ることによって地域から流行を減らせるかもしれません。今回はインフルエンザについて取り上げていきます。

◆インフルエンザの特徴とその予防法について

インフルエンザは一般的な風邪とは異なり、高熱・関節痛といった全身症状を伴います。その感染は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染により起こります。そのため、予防として皆が人に向かって咳やくしゃみをしない等のエチケットを心がけることが必要になります。

予防法としてはワクチン接種があり、ワクチンの効果は接種後、約2週間から5ヶ月間持続します。その間、100%感染を防ぐことは出来ませんが、重症化を防ぐ効果があると報告されています。高齢者や呼吸器疾患を患っている方の場合、抵抗力が低下していることがあるため上記の理由から接種を促しています。ワクチン接種により罹患するのでは？という疑問を持たれる方もいらっしゃると思いますが、ワクチンは不活性化ワクチンに分類されるため、インフルエンザに感染することはありません。

その他の予防法としては以下の方法が挙げられます。

- 外出後の手洗い・うがいの励行
- 室内を適度な湿度に保つ
- 人ごみや繁華街を避ける
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取 等



◆インフルエンザに感染したら？

もし、具合が悪くなったら早めの病院受診をお願いします。インフルエンザ判定キットで陽性が出た場合、患者様の年齢や状態に合わせ投薬治療(右表)を行います。

商品名	投与方法	用法・用量
タミフル	内服	1日2回5日間
リレンザ	吸入	1日2回5日間
イナビル	吸入	1日1回 単回吸入
ラピアクタ	点滴	1日1回

毎年、流行の話聞くインフルエンザですが、まずは一人ひとりが予防を心がけることが重要です。もし、感染したとしても適切に対処することで地域から流行を減らすことができます。

これらの情報を予防や対処にどうぞご利用ください。

参考文献：厚生労働省インフルエンザ(総合ページ)



たるみ引き締めトレーニング



～ヒップと太もも裏の境～

プロポーションを維持する上で外せないのが、身体のたるみを引き締めるためのトレーニングです。今回は『ヒップと太もも裏の境』を引き締めるのに効果的な簡単&お手軽トレーニングをご紹介します。

1

あお向けになり両膝を立てます。
両手は手の平を床につけて、肘を伸ばしたまま両側にやや広げます。



2

つま先を浮かせて骨盤を上を持ち上げます。
その際、胸からお腹、骨盤から太ももまで一直線になるのが理想です。
5～10秒静止します。



3

①の体勢に戻ります。
この一連の動きを、1日10回2セットを目安に行います。



効果としては **ヒップアップ、腰痛予防、美脚効果、ウォーキングやランニング時の疲労軽減** などがあります。
お尻の筋肉を使って、トレーニングする事によっていいことが沢山ありますので、ぜひお試しください。

詳しくは **メディカルフィットネスのべおか(当院5F)** まで見学にお越し下さい。

TEL.0982-42-3838

赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリットについて

赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリットとは？

赤血球は血液の主成分で、ヘモグロビンはその赤血球の成分のひとつです。肺に取り込まれた酸素はヘモグロビンと結びついて全身の組織に運ばれていきます。



ヘマトクリットは血液に占める赤血球の容積の割合を示したもので、赤血球の数や大きさに関係しています。

赤血球やヘモグロビンが少ない場合が貧血です。貧血になると全身への酸素供給が減り、動悸・息切れ・頭痛・めまい等がおこります。逆にヘモグロビンが高い場合は多血症（赤血球増加症）や脱水の可能性が考えられます。

基準値は？

検査項目	基準値		検査の意味
	成人男性	成人女性	
赤血球数(μL)	427~570万	376~500万	一定体積の血液に含まれる赤血球の数
ヘモグロビン(g/dl)	14~18	12~16	一定体積の血液に含まれるヘモグロビンの量
ヘマトクリット(%)	40~52	33.5~45	血液全体に占める赤血球容積の割合

貧血の目安

分類	ヘモグロビン
成人男性	13未満
成人女性・小児(6~14歳)	12未満
妊婦・高齢者・幼児(6カ月~6歳)	11未満



※健康診断等で赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリットに異常がみられた場合は、内科の受診をお勧めします。

ABC検診(胃がんリスク検診)はじめました

あなたの胃の健康度を評価してみませんか？

胃の検診で多く実施されているのはバリウムを飲んでから行うX線撮影で、フィルムに写った胃壁の凹凸から胃の状態を見る検査です。一方、ABC検診は、2種の血液検査を組みあわせることによって「胃の健康度」を調べる事ができ、胃がんになりやすいかかなりにくいかを判断する検診法です。自分の胃のタイプを把握し、内視鏡検査を定期的に受けるなどして、病気の早期発見につとめましょう。

検査内容(血液検査)・料金 3,240円

ピロリ抗体検査

胃がピロリ菌に感染していないか調べる検査です。ピロリ菌に感染している場合は、除菌が必要です。



ペプシノゲン検査

「ペプシノゲン」という物質の血中濃度を測定する事で胃粘膜の健康状態(萎縮)を客観的に調べる検査です。

【判定表】※ピロリ抗体検査の「陽性」とは、ピロリ菌に感染している状態です

		ピロリ抗体検査	
		陰性(-)	※陽性(+)
ペプシノゲン検査	陰性(-)	■ Aタイプ	■ Bタイプ
	陽性(+)	■ Dタイプ	■ Cタイプ

☆B、C、Dタイプの人
は内視鏡検査を
定期的に
受けましょう

Aタイプ 健康的な胃粘膜で、胃の病気になる危険性は低いと考えられます。ただし、逆流性食道炎には注意しましょう。

Bタイプ 少し弱った胃粘膜です。胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに注意しましょう。

Cタイプ 弱った胃粘膜です。胃がんなどの病気になりやすいタイプです。内視鏡による定期的検査を受診しましょう。

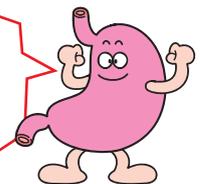
Dタイプ かなり弱った胃粘膜です。胃粘膜の萎縮が進みピロリ菌が胃に棲めなくなった状態です。胃がんなどの病気になるリスクがありますので、必ず、内視鏡による定期的検査を受診しましょう。

下のいずれかに当てはまる方は正しい結果が出ない場合があります。

- ・明らかな上部消化器症状のある方
- ・上部消化管疾患治療中の方
- ・プロトンポンプ阻害剤服用中の方
- ・胃切除後の方
- ・腎不全の方
- ・ピロリ菌除菌治療を受けた方

参考文献「栄研化学株式会社」パンフレット

ABC検診はあくまで「胃の健康度」を確かめるために行うもので「がんを見つける」検査ではありません。リスク度に応じて、胃透視または胃内視鏡をお選びください。



ABC検診の詳細については健診部までご連絡ください。 TEL.0982-32-3676(直通)

リハビリテーション科だより

第6回

The department of rehabilitation

日中の暑さも幾分か和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたが、こまめな水分補給を行い熱中症に注意し「スポーツの秋」に励まれてください。さて、突然ですが「10月10日」は何の日か、ご存知でしょうか？「10（テン）月10（ト一）日」ということで、「転倒予防の日」となっています。そこで、今回のリハビリテーション科だよりでは、転倒予防の1つである「杖」について簡単に紹介していきます。

〈種類〉主に使われている2種類を紹介します。

① T字杖（一本杖）

一般的に「杖」といえばこの形のものを指します。安価で簡便であることが特徴です。幾分か足がふらつく方や長距離を歩くことに不安がある方が対象になります。

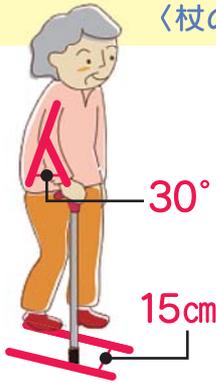


② 四点杖

4つの足を持つ杖です。左記のT字杖より高い安定性があります。T字杖では不安定な方が対象になります。



〈杖の高さ調整、付く側について〉



① 高さについて

杖先を前に15センチ、外側に15センチ程の位置に付き、肘が軽く曲がる状態（おおよそ30度）の高さに合わせます。ズボンのポケットの位置が目安になります。

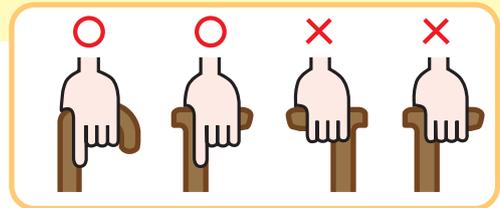
② 杖を付く側について

時々、怪我のある側には杖が使われている方を見かけることがありますが、杖は**良い手足の側**に持ちます。

（例）左足が悪い、左足を怪我した場合は、右側に杖を持ちます。

〈杖の握り方について〉

握り方については**左2つ**を参考にしてください。左2つの握りの方が、杖へしっかりと体重を乗せることができます。右2つの方法では、握る部分への力が大きくなりやすく、かえって不安定になります。



簡単な紹介になりましたが、ご理解いただけましたか？ ご不明な点があれば、ご相談下さい。今回のリハビリテーション科だよりが皆様の転ばぬ先の「杖」としての参考になれば幸いです。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

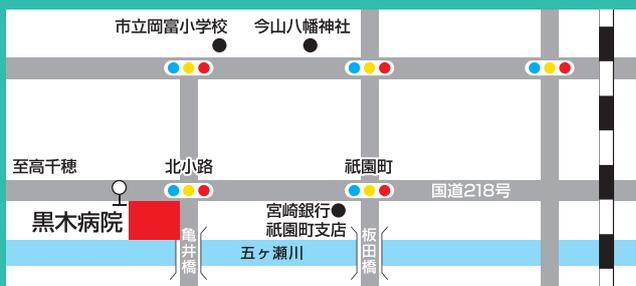
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

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