

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.36

## contents



- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ■ 表紙 …………… ①        | ■ メディカルフィットネスのべおか通信 … ④   |
| ■ ドラッグインフォメーション … ② | ■ リハビリテーション科だより … ⑤       |
| ■ 禁煙外来 …………… ③      | ■ ホームページをリニューアルしました!! … ⑥ |



## 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。

### お薬手帳はお持ちですか？

みなさん、「お薬手帳」と聞いて何か思いあたりますか？お薬手帳は、お薬ご使用になる患者様にとって重要な役割があります。今回はお薬手帳について説明していきます。

お薬手帳とは、患者様が服用しているお薬（病院等で処方されたものや市販薬）などの情報を記録するものです。

その記録を使い、医療機関は患者様がどのようなお薬を飲んでいるのか把握することができます。もしも、悪い飲み合わせや重複投与があったとしても、早期発見または未然に防ぐことができます。患者様に安全で、適切なより良い薬物治療を提供させて頂くために必要な手帳となっています。



### お薬手帳には具体的に何を記録するの？

お薬手帳の種類は各医療機関で異なります。写真は当院で使用しているお薬手帳です。入院患者様には、お薬の情報は紙に印刷しお渡ししています。患者様にはアレルギー歴・副作用歴・病気に関することや使用している健康食品やサプリメント等に関する情報の記録をお願いしています。

また、手帳の中にはメモ欄があります。お薬を使用し疑問に思ったことなどを忘れないように記録し、医師や薬剤師に相談する時にお役立てください。

### お薬手帳を使用する際の注意点

医療機関ごとに別々のお薬手帳をご使用になるのはお控えください。患者様が服用しているお薬を医師や薬剤師がすべて把握するため、一冊にまとめてご使用ください。



### おわりに

「お薬手帳」の重要な役割をご理解していただけましたか？お薬手帳を使うことで患者様により良い薬物治療を提供することができます。今後ともご理解とご協力をよろしくお願いします。



薬剤部

# 禁煙外来

当院では2008年7月より禁煙外来を設けました。

2008年7月から2013年4月までに受診された方は56人。その内、成功41人、中断9人、失敗6人、治療中0人です。

今回は、標準禁煙治療スケジュールを基に治療を受けられた方の体験をお知らせします。

## ●標準禁煙治療スケジュール表

初回診察	再診1 ②週間後	再診2 ④週間後	再診3 ⑧週間後	再診4 ⑫週間後
※禁煙開始				
初回診察してから 禁煙を開始する	2週間様子を見て 2回目の再診へ	4週間様子を見て 3回目の再診へ	4週間様子を見て 4回目の再診	
2週間様子を見て 1回目の再診へ				

## 成功者のコメント

### 禁煙成功

男性 (36才)  
喫煙歴：15年



禁煙の動機 健康面

治療中に辛かった事

食後・起床時に吸いたくなる

どのようにして乗り越えたか

他人から勧められても吸わないようにした  
内服開始2ヶ月目くらいから吸わなくなった

治療禁煙歴 3年

止めて良かったこと

経済的に余裕ができた

### 禁煙成功

女性 (35才)  
喫煙歴：11年



禁煙の動機 健康面・金銭面

治療中に辛かった事

薬の副作用（吐き気・胃痛）

どのようにして乗り越えたか

薬の副作用

治療禁煙歴 3年

止めて良かったこと

臭いが気にならなくなった  
ご飯が美味しくなった  
経済的に余裕ができた

**担当医師より** 禁煙により、発ガン・脳梗塞・心筋梗塞・肺炎と、日本人の4大死因のリスク低下が得られます。また、受動喫煙による家族を含めた周囲の人々への上記リスクの低下も可能です。現在、延岡市内でも禁煙外来を行っている施設が増えてきています。禁煙により多くの人が元気で長生きできることを切望します。

### ご予約方法

- ①受付窓口にて用意されている、ニコチン依存症（スクリーニングテスト）を実施します。
- ②治療対象の有無の確認を行います。
- ③禁煙外来診察日のご予約をお願いします。

### 受付時間

毎週火曜日 11:00～（予約制） 担当医師：力武 幹司

詳しい内容は、禁煙外来のご案内パンフレットを受付窓口にて用意しておりますのでご参照ください。

専門外来



メディカル  
フィットネス

のべおか通信



厚生労働大臣認定  
健康増進施設

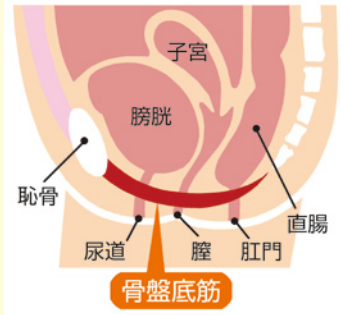
気軽に  
コツコツ♪

## 筋力トレーニング



### 第1回目 基本の骨盤底筋体操

おなか側



おしり側

皆さんは「骨盤底筋」という言葉をご存知ですか？  
最近では、よくテレビや雑誌などにも取り上げられていますので、聞いたことのある方が多いかもしれません。

骨盤底筋はとても弱くなりやすい筋肉で、出産・肥満・便秘・加齢・ホルモンバランスの乱れなどが原因でこの部分の筋肉が低下します。

この骨盤底筋の筋力が低下すると、くしゃみや咳、走る、跳ぶ、冷たい水で手を洗う、大笑いする、椅子から立ち上がるなど、ちょっとしたことでトイレに行きたくなくなったり、尿がわずかに漏れたりします。

現在、女性の40歳以上で約80%の方が尿漏れで悩んでいると言われています。

女性が毎日楽しく、健康で活動的に過ごすためにも骨盤底筋を維持しておきましょう。

★次の4つの姿勢で骨盤底筋を意識して鍛えることができます。自分に合った姿勢を見つけてみましょう！  
★意識のポイントは肛門に力を入れ、力が厚みをおびて前に移動するイメージです。

#### ①椅子に座って（電車やバスで）



#### ②立った姿勢で（歯磨き中やキッチンで）



#### ③仰向けで（寝る前に）



#### ④四つんばいで（本を読みながら）



★メディカルフィットネスのべおか（当院5F）まで是非ご見学にお越し下さい★

TEL.0982-42-3838

# リハビリテーション科だより

第4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。秋と言えば、「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」などの言葉が思い浮かぶますが、今回は、「スポーツの秋」にちなんで、手軽に始められる「ウォーキング」について紹介していきます。

## 効果

①肥満解消、肥満防止、②生活習慣病の予防、③ストレス解消、④便秘解消、⑤心肺機能の向上など、これらの他にも様々な効果があります。

## 方法

- ①週に3回くらいを目標に実施しましょう。
- ②20分～40分をめやすく、その日の体調や気分により調整する。
- ③少しきついかたと感じる程度、もしくは、無理なく会話ができる程度で。



## 安全にあるための4つのS

- ①Shoes (靴) …… 良い靴を選ぶこと。専用シューズなら理想的です。
- ②Stretch (ストレッチ) … ウォーキング中に使う筋肉や腱をウォーミングアップ(準備運動)やクールダウン(整理運動)の際に伸ばします。
- ③Surface (地面) …… 足腰への負担を考えると、やわらかい路面(草の上や土の上)がお勧めです。デコボコした路面では足腰を痛めやすいので、出来るだけ避けましょう。
- ④Style (姿勢) …… 歩く速度が速くなるほど、姿勢も変えましょう。上半身は少し前かがみにし、両腕を曲げて振ります。

最後に…涼しくなってきましたが、こまめな水分補給を心がけてください。



# ホームページをリニューアルしました!!!

「黒木病院」 URL <http://kuroki-h.or.jp/> 「メディカルフィットネスのべおか」 URL <http://kuroki-h.or.jp/mfn/>

特定医療法人 健寿会 **黒木病院** MEDICAL FITNESS **NOBEOKA** メディカルフィットネスのべおか

0982-21-6381

病院のご案内 外来のご案内 入院のご案内 健康診断・人間ドック 地域のみなさまへ 医療従事者の方へ

医師事務作業補助者 医療福祉相談室 地域医療連携室 手術室 看護部 薬剤部 診療技術部

病院のホームページが新しくなり、ご覧いただきやすくなりました！  
厚生労働省認可の疾病運動療法施設であり、特定保健指導の対象者のサポートを行っている「メディカルフィットネスのべおか」のホームページも同時に新しくなっています。  
今後も地域の皆様へより一層お役に立てるようなホームページを作成し情報提供を行いたいと思います。

医師不在日のお知らせ

7月 2013

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
カワ					カワ	
8	9	10	11	12	13	14
				院長		
15	16	17	18	19	20	21
				カワ	カワ	
22	23	24	25	26	27	28
				カワ	カワ	
29	30	31	1	2	3	4
カワ						

専門・特殊外来

腫瘍外来 ヘルニア外来 外来化学療法室

各部門より医療従事者の方へ

総務部 看護部 薬剤部 診療技術部 手術室  
地域医療連携室 医師事務作業補助者 医療福祉相談室 内視鏡室 各委員会

ご案内

お見舞いメール  
貴院よりしるやま  
ボランティア募集  
スタッフ募集

スマートフォンにも対応したホームページとなっております!!

MEDICAL FITNESS **NOBEOKA** メディカルフィットネスのべおか 特定医療法人 健寿会 **黒木病院**

0982-42-3838

毎月開業・業務見学  
平日 9:00~21:00  
土曜 9:00~18:00  
研修施設・自費課、検診科  
出張施設  
高齢化予防対策、いっしょに  
高齢を乗り越えよう。

のべおか **メディカルフィットネス**

医療機関と連携して  
あなたの健康を  
しっかりサポート

当院 5F

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>

市立岡富小学校 今山八幡神社

至高千穂 北小路 祇園町

黒木病院 宮崎銀行 祇園町支店 五ヶ瀬川

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、診療できる場合が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：2013年10月吉日 / 発行所：黒木病院 広報委員会