

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.45

contents



- 新年のご挨拶 ①
- より良い医療を受けるために「かかりつけ医」を持ちましょう ④
- 栄養科トピックス ②
- リレーフォーライフin北川2015に参加しました! ⑤
- 高齢者肺炎球菌予防接種について ③
- リハビリテーション科だより 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、9月にラグビーワールドカップ2015がイングランドで開催され、日本は初戦でランキング3位の南アフリカと対戦し34-32で破るという歴史的快挙を達成しました。五郎丸 歩選手のキック前の指を伸ばす独特のポーズが有名となり、ラグビー熱で盛り上がりました。2019年のワールドカップラグビー日本開催では、活躍が期待されます。

10月にはノーベル医学・生理学賞を北里大特別栄誉教授の大村 智氏が受賞されました。アフリカ奥地に届く「奇跡の薬」として、熱帯地方に蔓延するオゾンセルカ感染症（河川盲目症）を防ぐ「イベルメクチン」が開発されました。この偉大な薬は、静岡・伊豆半島のゴルフ場の近くのありふれた土の中から生まれたものです。土を採取して、その中の菌を分離し分析したことにより薬が作られました。動物の寄生虫駆除効果を発揮する物質として発見されただけでなく、オゾンセルカ感染症に劇的な効果を発揮したのです。地道な努力によって続けられた研究の成果から医学の進歩が生まれ、世界の人々の命が助けられていることを初めて知り感激しました。

また、ノーベル物理学賞では東京大学宇宙線研究所長の梶田 隆章氏が受賞されました。日本人の受賞が続き、大変喜ばしいニュースでした。

当院は昨年2月より緩和ケア病棟を立ち上げました。外科医として手術をとおして多くの癌の患者さんと接してきました。その中で、癌がもたらす様々な苦痛で苦しんでいる患者さんがいます。その方々が安心して最期を迎えることを望んでいます。「人生の最終段階における医療」に対して積極的に向き合っていきます。

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。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。

今年も宜しくお願い申し上げます。



理事長・院長
牧野 剛 緒

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30回

早い時期からの 食事の見直し・改善が糖尿病予防の秘訣

「血糖値がちょっと高め」の時期を逃さず、食事の改善を続ける習慣を！

★放っておけば、進行するのが糖尿病。

食べ物からとった糖質は、消化・分解されてブドウ糖となり、血液を通じて筋肉や臓器に運ばれます。糖尿病は、この血液中のブドウ糖の量（血糖値）が多くなり過ぎた状態が続く病気です。初期の頃、自覚症状はありませんが、放っておくと糖尿病は確実に進行します。

★あなたは糖尿病？「血糖値がちょっと高い」は要注意！

糖尿病の診断基準

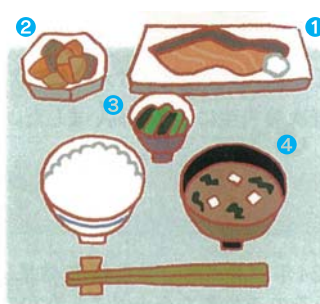
〈空腹時血糖値〉	126mg/dl以上	糖尿病型
	110～125mg/dl	境界型（糖尿病予備軍）
〈HbA1c〉	6.5%以上	糖尿病型

できることから食事を改善！糖質のみを減らすず、栄養バランスを大切に。

だから日本食！

日本の食事は、一汁三菜を基本とし、「エネルギー量が少なめで、魚や野菜を使った料理が多く、大豆製品も豊富、脂分が控えめ」などが特徴です。欧米型の食事は、糖質をはじめ脂肪やたんぱく質を過剰にとりすぎてしまいがちですが、さまざまな食材を組み合わせることができる日本の食事スタイルなら、無理なく栄養バランスの良い食事ができます。

栄養バランスの乱れがちな毎日の食事を見直し、長年育んできた日本の食事の良さを基点に糖尿病を予防する食事へ改善をすすめましょう。



①②③
主食以外に主菜・副菜などの3つの器を用意すれば、栄養バランスがとりやすくなります。

④ 例えば、野菜不足の解消には、汁物に野菜をたくさん加え、副菜を増やしましょう。



これならできそう、血糖値を上げない 食べ方の工夫。

まず、野菜から食べましょう。

ベジ・ファースト！

野菜を最初に食べることによって、食物繊維が最初に体に入るので後から食べるごはんなどの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。

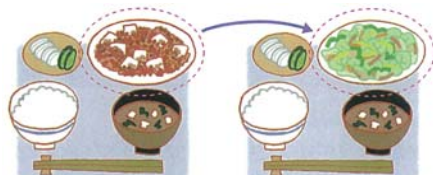


外食は、「プラス野菜」でバランスをとりましょう。

(例) ラーメン→野菜など具は多いメニューへ。



(例) たんぱく質の多い「麻婆豆腐定食」→低エネルギーの「野菜炒め定食」へ。



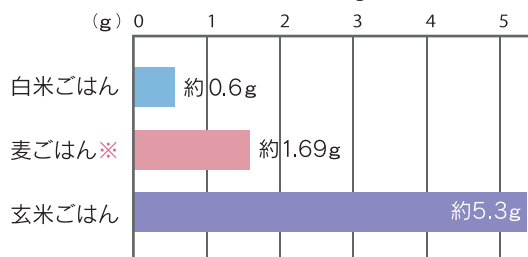
いつもの白いごはんを食物繊維の多いごはん。

●穀物を混ぜる：お使いのお米に雑穀ブレンドを混ぜるだけで、ビタミン・食物繊維などの栄養価が高まります。

●精製度の低い米を：茶碗約1杯当たり、玄米は白米の約9倍の食物繊維です。発芽玄米や麦ごはんも食物繊維が多く含まれています。

白米ごはん・麦ごはん・玄米ごはんの食物繊維量の比較

*150g当たり(茶碗約1杯)



出典：五訂増補日本食品標準成分表より作成

※ごはん150g中、押し麦を30g使用した場合

公益社団法人 日本栄養士会より

高齢者肺炎球菌予防接種について

※27年度内に下記の年齢になられる方で、肺炎球菌予防接種をされてない方は
早めの接種をお勧めします。

【実施期間】 平成27年4月1日 ～ 平成28年3月31日

当院にて予防接種を希望する際は、完全予約制になって
おりますので、詳しくは窓口にてお問い合わせ下さい。

【対象となる方】

延岡市に住所を有し、住民基本台帳に登録されている方で、①または②に該当し、
過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方。



1 27年度内に下記の年齢になる方

対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和 5 年4月2日～昭和 6 年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正 9 年4月2日～大正10年4月1日生まれ

※平成31年度からは、接種日において満65歳の人のみが対象となります。

2 接種日において60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいがある人

※①の対象者で長期にわたり療養を必要とする疾病にかかったために、対象者である期間中に
高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種ができなかった方は、接種できるようになった日から1年を
経過するまでの間は、定期接種として接種することができます。医療機関にお尋ねください。

【接種回数】 1人 1回

【料 金】 2,500円

※生活保護受給者の方は予防接種医療機関の窓口で、生活保護証明書を提出して頂くと無料に
なります。

※延岡市以外の方は料金が異なりますので、各市町村役場・窓口にてお問い合わせ下さい。

【肺炎について】

肺炎とは、細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる炎症で、**日本人の死因の第3位**
になっています。体の抵抗力が弱まったときなどにかかりやすく、重症化すると命さえ
落としかねない病気です。しかも**亡くなる方の、95%以上は、65歳以上**です。原因と
なる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中にも存在しており、なかでも最も多い
のが**肺炎球菌**です。

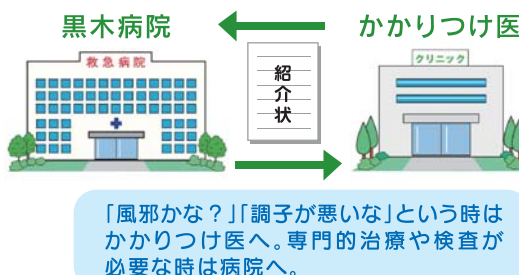
より良い医療を受けるために 「かかりつけ医」を持ちましょう

～かかりつけ医とは～

みなさんのご近所の「医院・クリニック」などの先生のことです。日頃の診察のほかにも健康相談や検診、病気やお薬のことなどなんでも相談できるみなさんのホームドクターです。

1 かかりつけ医と病院の連携による医療の推進について

地域みなさまにトータルな医療を提供していくために「普段の診察はかかりつけ医で」、「検査や入院、専門の治療は病院で」といった役割分担をお勧めしています。かかりつけ医から病院へ患者さまを紹介することで、「いま必要な医療」をスムーズに提供することができます。



2 「かかりつけ医」を持てば、安心して医療が受けられます。

● 初期医療

皆さんの健康状態を日頃から管理するので、症状に応じた最適な医療が受けられます。万が一家族に急病が出た時や、入院治療が必要になった場合は、かかりつけ医の先生方と連絡をとりあって最適な治療を進めていくことができます。

● 保健指導

生活習慣へのアドバイスにより、疾病予防、健康増進に役立ちます。

● 在宅医療

往診によって在宅療養の患者さんの状態をチェックし、緊急の事態に対処できるように病院とかかりつけ医は連携しています。



いつもの「かかりつけ医」なら、あなたの持病や健康状態を把握しているから安心。気軽に健康相談もできます。

3 当院へは「かかりつけ医」からの紹介状をお持ちください。

当院は急性期の医療機関です。「かかりつけ医」の紹介状があれば、診察や検査を優先的に受けることができ、待ち時間が短縮されます。また、検査や薬の重複などを避けることができます。

当院では患者様の症状にあわせ、お近くのかかりつけ医を御紹介しています。ご希望の方は、主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談下さい。



紹介状には、「かかりつけ医」の診断が書かれていますので、当院でもスムーズに治療を受けられます。

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。

TEL 0982-23-1013 (担当：佐藤)



「リレーフォーライフ」とは、「命のリレー」という意味で、がん患者様や、その支援者と一緒に、交代で夜通し歩いて絆を深め、がんを闘うための寄付を募るチャリティーイベントです。国内各地で開催されていますが、宮崎県内では4回目になります。今年は北川運動公園で開催されました。北川では2回目の開催となりましたが、今回は天候にも恵まれ、参加者数1000名と多くの方が賛同しました。

10月3日土曜日の13時よりスタートし、ナイトウォークを経て、翌4日の日曜日10時ゴールという日程で、がんサバイバーと言われる患者様とケアギバーと言われる患者様を支える支援者の交流を交えながら、24時間歩きます。今回初参加の当院も、オリジナルの旗を掲げ梶本先生をはじめ14名のスタッフがチームで協力し、2日間歩き続けました。

また、緩和ケア病棟看護師や各部署のスタッフも勤務の合間に駆けつけて一緒に歩きました。

夜のルミナリエ(がんで亡くなった人を偲び、がんを闘う人を励まし、がん撲滅を願う灯火)は、中央に『HOPE』の文字を配置し、一晩中灯されました。その他、がんや健康について学べるブースや、健康相談、検診、常時ステージでは、歌や演奏、講演等が行われました。

一緒に歩き続けることで、「がん患者を支える」こと、お互いが「支えあっている」ことを確認することができました。



リハビリテーション科だより

第8回

The department of rehabilitation

自助具

自助具とは何らかの病気で、腕や手が麻痺したり、関節が固くなって動かなくなり、腕の切断など、日常生活を送る事が難しくなった方のために制作されました。時間がかかってしまったり、人に助けてもらっていた身の回り動作を、できるだけ楽に自立した生活ができるよう、工夫や改良が加えられた「**生活を補助する道具**」です。容易に取り扱える大きさと、単純な操作で利用できる配慮がなされています。今回は食事の自助具についてご紹介致しますので、ご参考下さい。



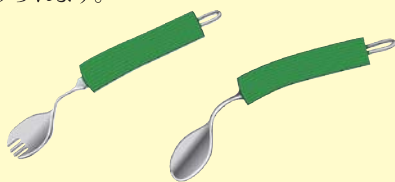
食事の自助具

●スプーン・フォーク

スプーンやフォークは、指・手の機能や、右手用・左手用、握りの構造と形状、口に当たる角度等に対応できるよう豊富な種類があります。

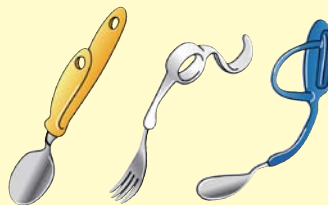
■曲げて使えるスプーン

首と柄の部分の両方を曲げることができるので、首の角度と握りやすい柄のカーブを調整して、使いやすい形が見つけられます。



■グリップ形状を変えられるスプーン

お湯で温めるとゴムのようにやわらかくなるので、使う人の手に合わせて、変形できます。

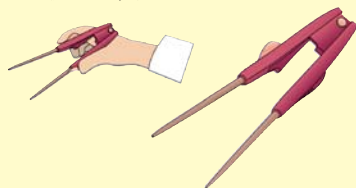


●箸

握り方や使い方に応じて選べます。

■グリップ付の箸

手の中でフィットするグリップが箸を安定させ、指を動かすだけで使えます。



●皿

滑りにくく、置いたまま食べることができます。

■仕切り皿

仕切りの一つひとつの内側に「反り」をつけているので、最後まで残さずにすくうことができます。



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

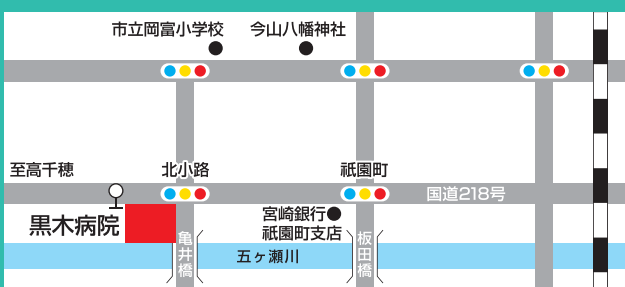


黒木病院

〒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