

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.41

contents



- | | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| ■新年のご挨拶 | ① | ■かかりつけ医と当病院の連携による医療の推進 | ④ |
| ■栄養科トピックス | ② | ■患者さまからのご意見 | ⑤ |
| ■高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成について | ③ | ■フラダンス公演会 | 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、2月にソチで冬季オリンピックが開かれ、フィギュアスケートの羽生結弦選手が金メダルを獲得しました。また、錦織圭選手が日本人初、全米オープンテニス決勝に進出し、残念ながら勝利を得ることはできませんでしたが、その迫力に驚きました。青色LEDの発明者、中村修二、赤崎勇、天野浩氏の三名がノーベル賞を受賞しました。クリスマス・ツリーの青い輝きが一段と眼にしました。4月より消費税が8%に上がりましたが、12月に衆議院議員総選挙があり、アベノミクスへの評価が容認され自民党が大勝しました。



理事長・院長

牧野剛緒

当院では昨年4月に3名の外科医が着任し、外科症例を従来の開腹手術から鏡視下手術を中心とした手術で行っております。さらに、今年2月より緩和ケア病棟を立ち上げます。当院は、消化器疾患を中心とした急性期医療を行って参りました。外科医として手術を通して多くの癌の患者様と接してきました。その中で、癌がもたらす様々な苦痛で悩んでいるたくさんの患者様を診てきました。その方々が安心して最期を迎えることを望んでいます。癌で苦しむ患者様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あります。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。

今年も宜しくお願ひ申し上げます。

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28回

～高血圧を遠ざける生活習慣を身につけましょう！～

「塩分のとり過ぎ」は、なぜ高血圧につながるの？

体には塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くためこみます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すために血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」になるのです。

■ 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物には、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜や果物をふだんからできるだけ食べましょう。



■ 適正体重の維持

目標は、 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}} \div \text{身長 (m)} = 25$ 未満



■ 運動

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上を目指して行いましょう。

■ 節酒

アルコールは適量で。

1日の
お酒の
適量



■ 禁煙

高血圧の人の喫煙は、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。



「ふだんどのくらい塩分をとっているか」確認しましょう！

● ご存知ですか？食べ物に含まれる食塩量 ●

 みそ汁(1杯) 約1.5g	 インスタントスープ(1袋) 約1.2g	 糠みそ漬け(5切れ) 約1.6g	 梅干し(1つ) 約2.2g	 うどん(1杯、汁含む) 約5~6g
 ちくわ・中(1本) 約0.7g	 あじの開き(1尾) 約1.4g	 塩鮭・中辛(1切れ) 約1.1g	 せんべい・大(2枚) 約1.0g	 ラーメン(1杯、汁含む) 約6~7g

無理なく、おいしく、減塩生活を
続けましょう！

いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の調理や食卓で、薄味や減塩に少しづつ慣れていくことが大切です。
健康的な和食の良さを生かしつつ、減塩を工夫していきましょう。

調理で

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。
- 調味料は、目分量でなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
- 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面の味をつける工夫を。
- みそ汁は、具沢山にして、具のうまみを生かしただしをたっぷり使う。
- 食塩を減らしてもうまいが増す、牛乳を使った「乳和食」もおすすめ。



食卓で

- 習慣的にしょうゆやソースをかけない。
- ショウガやソースは「かける」ではなく「つける」。
- 食べ過ぎに注意。
- 見えない塩分に気をつける。
- ラーメンやうどんなど
麺類のスープはできるだけ残す。
- 夕食で塩分をとり過ぎたときは、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する。



高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成について

平成26年10月1日から高齢者肺炎球菌ワクチンが法律で定める定期予防接種になり、費用助成の対象が広がりました。

【実施期間】 平成26年10月1日～平成27年3月31日

当院にて接種希望する際は、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) 平成26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24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれ

※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を有する人

※(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つた方は、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。体の抵抗力が弱まつ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最も存在しており、なかでも最も多いのが肺炎球菌です。

かかりつけ医と当病院の連携による医療の推進



かかりつけ医とは…

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんことを「かかりつけ医」と呼んでいます。大きい病院では待ち時間が長くかかる場合もありますので、ご家族でかかりつけ医を決めておくとちょっとした風邪などの病気の際に大変便利です。

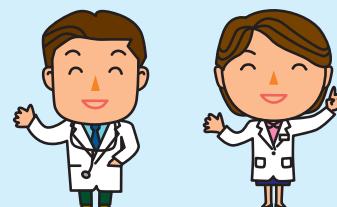
普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方、延岡へ引越して来たばかりでまだ決めていない方、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろ些細な事も気軽に相談できる「かかりつけ医」(ホームドクター)を持つことをお勧めします。

かかりつけ医のメリット

- 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれます。
- もしもの時はすぐ対応してもらえ、入院や検査などが必要な場合、自分にあつた病院を紹介してくれます。
- 病歴や体質を知った上で診察するので、病気の早期発見、新たな病気の予防につながります。
- 家庭環境に合わせた自宅療養の方法をアドバイスしてくれます。
- 家族全員の健康管理をしてくれます。

かかりつけ医を選ぶポイント

- 家のまわりで、近所の評判がよいところ。
- 患者の話をしっかりときいてくれて気軽に相談しやすい。
- 病気、治療、薬など分かりやすく説明してくれる。
- 必要に応じて、適切な専門医、病院を紹介してくれる。



当院へは「かかりつけ医」からの紹介状をお持ち下さい。



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、当院の診療がスムーズに受けられます。

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。

あなたの症状にあわせて、お近くのかかりつけ医を紹介しています。ご希望の方は、主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談ください。

TEL:0982-23-1013 (担当 佐藤)

患者さまからのご意見



予約を入れているのに1時間以上待たされるのは納得いきません。
予約制にする意味なし！

大変、ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。
当院では紹介患者・救急患者さまを優先で診療を行っている為、その患者さまの
対応に時間がかかり予約患者さまの待ち時間が長くなっている状況です。
対策として、H25年9月より診療予約枠を1枠減らして患者さまへご迷惑を
かけないようスタッフ一同 協力し努めて参ります。
ご理解・ご協力をお願い致します。

駐車場が少ない。

大変、ご迷惑おかけしております。
診療予約制などを取り入れて改善を図っておりますが、まだ不足している
状況がございます。
混雑時には案内等を行い改善に努めてまいりますので何卒、ご理解・ご協力
をお願い致します。



4月に腹痛と嘔気で深夜にお世話になりました。
生命に係わるとは思いませんでしたが苦しくて我慢できずに夜中に受診
てしまいました。



深夜にも関わらず親切にして頂き、大変有難く安心できました。翌日、
先生は普段通り診察されていました。大変申し訳なく思いました。
本当にありがとうございました。

温かいお言葉ありがとうございます。
当院の基本方針として、24時間診療体制をとっており地域の方に貢献できる
ようによりよい医療を目指すため今後とも努めて参ります。

本日検査の為、外来受診致しました。
素早いけれど丁寧な対応、優しい笑顔、検査前の説明、Dr.の優しさ…
患者満足度120%で嬉しかったです。ありがとうございました。
2~3年後、健診受けるよう指示がありました。また宜しくお願ひします。
P.S 内視鏡室の看護婦さま方 親切にして下さりありがとうございました。



温かいお言葉ありがとうございます。
緊急の検査や検査人数が多い時など、十分な説明・声掛けが出来ていない現状
もあるが、今後も患者様一人一人の検査が安全・安楽にできるよう取り組んで
参りたいと思います。

フラダンス公演会



11月29日(土)に病院エントランスホールにて
フラダンス公演会が行われました。

当院5階のメディカル
フィットネスのべおかの
フラダンス教室の
生徒さんによるもので、
皆さんの素晴らしい踊りに
と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・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

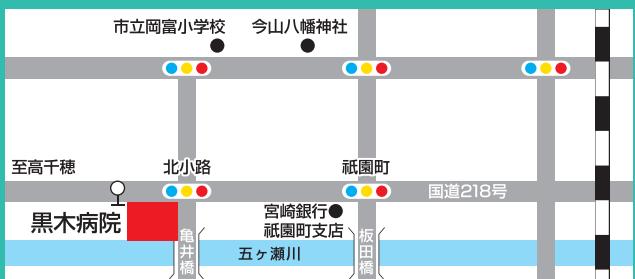
特定医療法人 健寿会

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、この限りではありません。)

■休 診 日／日・祝祭日