

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.44

contents



- | | | | |
|------------------------|---|-----------------------------------|---|
| ■表紙 | ① | ■検査のお話「生化学検査シリーズ①」... | ④ |
| ■ドラッグインフォメーション | ② | ■健康診断を受けてそのままになって
いませんか? | ⑤ |
| ■メディカルフィットネスのべおか通信 ... | ③ | ■リハビリテーション科だより | ⑥ |



緩和ケア病棟行事9月お月見より

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。

お薬が飲めないときには



小児や高齢の方の場合、お薬の大きさや数は服用の障害となります。また、細長いカプセルは喉に引っかかりやすい問題があります。しかし、勝手にお薬の服用を止められてはいけません。

この場合、医師に相談して薬剤の変更などを行う必要があります。自分で「割ったり砕いたりして服用している」という方はいないでしょうか？その方法が正しい服用方法とは限りません。

今回は、実際にお薬が飲めないと相談された方に、病院や薬局がどういう方法で対応しているのか、その一部を紹介します。

手軽な方法

① 薬を服用する前に水を飲んでおく

いきなり薬を服用しようとする、異物が口の中に残る感触がある上、乾燥していて引っかかりやすくなります。似た方法として、水を含んだまま薬を口に入れる方法もあります。



② 嚥下補助剤を使う

ゼリー状の嚥下補助剤が薬局等で販売されています（オブラートとは異なります）。お薬と一緒に服用することで比較的簡単にお薬を飲み込むことが可能になります。ただし、食道にお薬が残る場合や、胃痛を起こす場合があるので、服用後に水を飲むようにしましょう。

主に病院・薬局で行う方法

① 割って服用する、粉碎する、カプセルを開ける

薬に割線が入っている場合、半分に割って服用する方法があります。また、カプセルを開けたり、お薬そのものを粉碎して服用したりする方法もあります。ただし、苦い、効果が落ちる、副作用が出るなどの問題がありますので、必ず病院・薬局で確認を取りましょう。

② むるま湯に溶かして服用する

飲水に支障がなければ服用しやすい方法です。しかし、砕いて服用する場合と同様の問題があり、更には溶けるか分からない、砕く場合よりも苦味が強いなどの問題があります。この場合も必ず病院や薬局で確認を取りましょう。

以上4種類の方法を紹介しましたが、お薬の服用方法の変更は勝手に行っていないものではありません。お薬が飲めない方がいらっしゃいましたら、医師・薬剤師等に相談してください。



ミルキングアクションについて

ウォーキングには様々な効果・効能がありますが、血流を良くするというのも大きな特徴です。私たちは長時間座り続けていたり、立ち続けていると足がむくんでだるくなることがあります。これは長時間、足を動かさないことによって、血液の流れが悪くなり、うっ血するなどの症状のためです。

特に足は心臓から遠いところにあり、なおかつ低い位置にあるため心臓のポンプ作用が思うように行き届きません。そのため血液の流れが特に悪くなりやすい部分なのです。

▶ ミルキングアクションとは？ ◀

歩く動作の時に足の筋肉が膨らんだり細くなったりします。この筋肉の動きは、牛の乳搾りに似ていることから『ミルキングアクション』と呼ばれています。

ウォーキングの際、**足が着地するときに血液を取り込む作用をし、蹴り上げる時に血液を押し戻している**と呼ばれています。歩くことによって筋肉を動かし、血液をポンプで循環させる動きがあるのです。

このように、ウォーキングによる足の動きが心臓と同じ働きをしているため、『足は第2の心臓』とも言われています。ミルキングアクションによって血液の循環をより活発にし、全身に血液が行き渡ることによって、より健康な身体をつくることのできるのです。

運動のしやすい季節です。ウォーキングを始めてみませんか？



ウォーキングをする際のアドバイス

1 いつウォーキングをすればいいの？

ウォーキングをする時間帯は、食後2～3時間経った後か、食前でもバナナなどで軽くエネルギー補給(糖質不足やめまいの予防)をした後が理想です。

2 どのくらいの速さで歩くの？

普段歩く速さより、少し速く歩くぐらいの感覚で結構です。

3 頻度は？

週2～3回でもシェイプアップや、スタミナアップの効果は出てきます。1回あたり20分以上歩くことを目標にしてみましょう！

時間がない時は、1日10分を2回に分けても効果はあるといわれています。

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

生化学検査シリーズ ①

＋ 生化学検査とは？

生化学検査は、血液や尿の中に含まれているタンパク質、糖、電解質、酵素などの成分を測定する検査です。身体に異常がある場合（疾病時）には、血液中の種々の検査は通常の範囲をこえて増加したり減少したりします。そのため、これらの成分を測定する検査は、病気の存在を知ったり予知したりする上で大変重要です。

今回は、その中の**肝機能検査の項目**について簡単にお話したいと思います。

＋ 肝機能の検査項目とは？

AST (GOT)、ALT (GPT)、LDH、 γ -GTP、ALP、ビリルビンの6項目があります。

＋ 各項目の意味は？

◆ AST (GOT)

肝臓、心臓、骨格筋などに含まれる酵素で、急性肝炎や肝硬変などの肝障害のほかに、心筋梗塞などの心筋障害や骨格筋障害でも数値が上昇します。

◆ ALT (GPT)

主に肝臓に含まれる酵素で、肝臓に障害があると肝細胞が壊れて血液中に流れ出するため、数値が上昇します。

◆ LDH (乳酸脱水素酵素)

心臓、肝臓、腎臓、骨格筋などに多く含まれる酵素で、急性肝炎などの肝疾患のほかに心筋梗塞、骨格筋障害、溶血性貧血、悪性腫瘍などでも数値が上昇します。

◆ γ -GTP

肝臓、腎臓、膵臓などに含まれる酵素で、肝・胆道系の疾患で数値が上昇するほか、アルコールの過量摂取やアルコール性肝障害によっても上昇します。

◆ ALP (アルカリホスファターゼ)

肝臓、胆管、骨、腸管などに含まれる酵素で、肝障害や胆道閉塞のほかに、骨疾患、甲状腺機能亢進症などでも数値が上昇します。

◆ ビリルビン

肝・胆道系の疾患ではビリルビンの排泄障害が起こり、血液中のビリルビンが上昇します。血中のビリルビン値が高くなると、黄疸が起こります。



ご自身の血液検査結果表をみるときの参考にしてみてください！！

健康診断を受けてそのままになっていませんか？

職場もしくはご自分で申し込み、健康診断は受けられましたか？

健康診断を受けて結果を確認したでしょうか？もしかしたら、健康診断を受けたことで満足している方がいるのでは？貴重な時間を費やし、自分の身体と向き合って行った健康診断です。もし、まだ結果を見ていない方がいれば、これを機に確認してみましょう。

健康診断判定区分（当院規定）

判定区分		意	味
A	異常なし	異常な所見が認められません。	より健康的な生活を心がけましょう。
B	軽度異常	所見を認めますが、日常生活には支障はありません。	
C	経過観察（再検査）	定期的に経過を観察する必要があります。または再検査を受け、一時的な異常所見か確認してください。	医師などに相談し、指導または再検査をお受けください。
D	要治療	医師による治療が必要です。	
E	要精査	精密検査をお受けください。	専門医や主治医の指示に従ってください。
F	治療中	現在、治療中です。	



異常所見が見つかって、受診をしなければ、健診そのものの意味がなくなってしまいます。

**『健康診断判定区分』を参考に確認しましょう！
受診が必要であれば、必ず受診しましょう！**



健康づくりの「健診」と病気探しの「検診」があります。

「健診」（健康診断）は 健康の確認あるいは健康の程度を知るため、また疾病の危険因子を持っているかどうかを見ることを目的として行うもので、特定の疾患を見つけるためのものではありません。

疾患が一つも見つからないから有効な健診ではないということではなく、疾患の危険因子があるかどうかを知り、その後の健康管理に役立てていくものです。

一方「検診」は特定の疾患を早期に発見し、早期に治療することを目的としたものです。検診の例としてがん検診などがあげられます。

参考文献「からだの科学増刊 これからの人間ドック健診」

結果の事でご不明な点は健診部までお問い合わせください。健診部（直通）0982-32-3676

リハビリテーション科だより

第7回

The department of rehabilitation

私たちが日常生活を行う上で、筋肉は非常に大事なものです。筋肉は単に身体を動かす時だけでなく、食べ物を食べる際の嚥下筋、呼吸を行う呼吸筋等、様々な動作に影響しています。

ただ、筋肉は加齢とともに徐々に減っていきます。30代頃から徐々に減少し始め、加齢とともに、年間1%ずつ減っていくといわれています。

貯筋運動

椅子座り立ち

前の椅子につかまって
立つ座るを繰り返す



もも上げ

椅子に手を添え、反対側の
脚の上げ下げを繰り返す



背伸び

前の椅子につかまって、
つま先立ちを繰り返す



横への脚上げ

片足を真横に向かって
上げ下げを繰り返す



上体起こし

背中を丸め、腕を胸で交差させ、
へそを覗く感じで上体を起こす



交通機関・家電製品等の進歩によって、私たちの生活は大変便利になりました。その反面、運動をする機会・時間は減っています。いつまでも、自立した生活を送るために、今から『貯筋』を始めましょう。



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

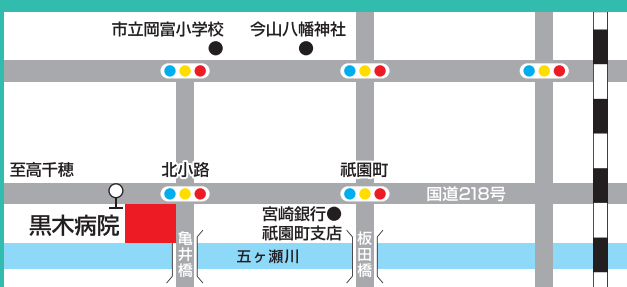


黒木病院

〒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