

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.46

## contents



- |                     |   |                    |     |
|---------------------|---|--------------------|-----|
| ■ 表紙                | ① | ■ 緩和ケア病棟年間行事のご紹介   | ④ ⑤ |
| ■ ドラッグインフォメーション第26回 | ② | ■ ~健診部から健康診断のお知らせ~ | ⑥   |
| ■ メディカルフィットネスのべあか通信 | ③ |                    |     |



当院東側駐車場 枝垂桜

## 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。

## 貼り薬の使い分け

少しずつ暖かくなってくるこの季節、肩こりや腰痛、冷え性などの患者様においてはようやく症状が和らいでくる頃ではないでしょうか？

今回は、多くの方が使われている貼り薬について、その種類と使い分けの方法を紹介致します。



### ① 冷感パップ剤（湿布）

冷感パップ剤は水溶性の基材に薬剤を塗布しており、水分を多く含むためひんやりとした感じがします。更に水分が皮膚から熱を奪い気化することでこの効果は持続します。多くは清涼感のある成分が含まれています。

「剥がしやすい、貼り直しやすい」という利点がありますが、粘着性ではテープ剤に劣るため、「剥がれやすい」といわれることもあります。

○こんなときにお勧め：打撲など腫れた部分、毛深い部分（剥がしても痛くない）

### ② 温感パップ剤（湿布）

基本的には冷感タイプのパップ剤と同じですが、カプサイシンなどの皮膚刺激成分を含んでいて、その刺激によって温かいと感じる仕組みになっています。血行促進作用も期待できます。

○こんなときにお勧め：慢性的な痛み、お風呂で和らぐタイプの痛み

### ③ テープ剤

テープ剤は脂溶性の基材に薬剤を塗布しているため、剥がれにくく、薬剤の浸透性や吸収性も高いといわれます。保温性や保湿性もあるのですが、使用感としてはパップ剤よりも弱く感じられます。

「剥がれにくい」という利点がありますが、人によっては「剥がすとき痛い、うまく貼れない」という一面も見られます。

○こんなときにお勧め：肘、膝などのよく動かす部分

使っている貼り薬の効果が薄い、使いづらい、その他気になることがあるときは医師または薬剤師にご相談ください。





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

## 『疲れたときこそ運動』が疲労回復のコツ

仕事や家事で日々忙しく過ごしていると、疲れがどんどん蓄積されていきます。疲れている上に体を動かすのは「きつい」と感じる人も多いと思いますが、こういう時こそ適度な運動を取り入れてみましょう。

### ① 体の疲れにも種類がある

スポーツを行う、肉体労働をするなど、体を使ってクタクタになるという疲れは、疲労物質が筋肉内にとどまり、うまく代謝ができていない時に感じられます。

一方で、体をあまり動かさないことによる疲れもあります。例えば、仕事で同じ姿勢を長く続けていたり、長時間立ちっぱなしの状態が続いたりすると、血液循環が悪くなります。すると、体のだるさや疲労を感じ、筋肉が硬くなることによる肩こりや腰痛、冷え性、筋緊張性の頭痛など様々な症状も起こります。

### ② 血流を良くするには適度な運動が必要

血流を良くする適度な運動は、どちらの疲労にも大きな回復効果が期待できます。

#### 疲労回復につながるストレッチ



##### ふとももの裏側のストレッチ

1. 右足を斜め前に出す。
2. 膝が床から少し浮いてもかまわないので、つま先を触る。
3. 息を吐きながら、おへそを右足へ近づけるように上体を前に傾ける。
4. 約 20 秒キープしたら、反対の足も行う。



##### 腰部からおしりにかけてのストレッチ



1. 仰向けになる。
2. 両手で両膝を胸に抱え込む。  
※お腹周りがきつい方は、両手は膝の裏に回してもかまいません。
3. 約 20 秒キープしたら、ゆるめる。これを 2 ~ 3 回くりかえす。

「疲れたな」と感じたら積極的に体を動かすようにしてみましょう。近所を軽くウォーキングをする、ストレッチをする、外でお子さんやお孫さんと一緒に遊ぶことでもかまいません。

どの運動においても気をつけたいのは、息が切れるほどの運動ではなく、隣の人と楽しく会話ができる程度の運動であることです。疲れをとるために運動が、さらなる肉体的な疲労度を増すことのないように、心地よい程度に体を動かすようにしましょう。

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

# 緩和ケア病棟年間行事のご紹介

緩和ケア病棟では、外出の機会の少ない患者様に病棟内で季節を感じて頂くことや、コミュニケーションの場として、毎月1回イベントを開催しております。病棟スタッフが毎月工夫を凝らし、手作り企画で取り組んでいます。今回はこの1年間の行事内容をご紹介致します。

2015.2月 節分（豆まき）



2015.3月 ひな祭り  
(二人羽織・茶話会)



2015.4月 お花見（茶話会）



2015.5月 端午の節句  
(兜をかぶり記念撮影・茶話会)



2015.6月 紫陽花祭り  
(紫陽花展示・茶話会)



2015.7月 七夕祭り  
(由来語り・茶話会)



2015.8月 夏祭り（出店・太鼓）



2015.9月 お月見  
(サックス演奏会)



2015.10月 朗読会(紙芝居・茶話会)



2015.11月 みかん狩り



2015.12月 クリスマス会  
(ハンドベル演奏・茶話会)



2016.1月 新年会  
(福笑ゲーム・茶話会)



イベントに参加された患者様やご家族様は、笑顔で楽しい時間を過ごされ、翌月のイベントを心待ちにされていらっしゃいます。

# ～健診部から健康診断のお知らせ～

## 新年度が始まりました。 1年に1回は健康診断を受けましょう。

当院では下記のメニューにて健康診断を実施しております。  
ぜひ、健康診断を受けて、自分の身体と向き合ってみましょう。

検査項目	半日ドック	基本健診Ⅰ	基本健診Ⅱ
問診・診察	●	●	●
身体測定	●	●	●
視力検査	●	●	●
聴力検査	●	●	●
血圧測定	●	●	●
心電図	●		●
胸部X線検査	●	●	●
腹部超音波検査	●		
胃透視	●		
血液学検査	●		●
肝機能検査	●		●
腎機能検査	●		
脂質検査	●		●
血糖検査	●		●
肝炎ウィルス検査	●		
尿検査	●	●	●
便検査（2日法）	●		
肺機能検査	●		
腫瘍マーカー	○		○
胃内視鏡検査	○		
大腸内視鏡検査	○		
乳がん検査	○		○
子宮頸がん検査	○		○
頭部CT検査	○		
胸部CT検査	○		
甲状腺検査	○		○
眼底検査	○		
料金（税込）	36,000円	5,400円	9,720円

※○はオプション（料金は別途）

### オプションについて（税込）

#### ①腫瘍マーカー

- ・大腸癌、胃癌、肺癌、胆囊癌、胆道癌 ~ 2,484円
- ・肝臓癌 ~ 1,242円
- ・前立腺癌 ~ 1,512円
- ・乳癌 ~ 1,404円

#### ②大腸内視鏡検査 ~ 17,777円

- ③乳がん検査 6,070円
- ④子宮頸がん検査 3,866円
- ⑤頭部CT 15,876円
- ⑥胸部CT 15,876円
- ⑦甲状腺検査 8,046円
- ⑧眼底検査 626円

※胃内視鏡検査・胃透視はどちらか一方の検査になります。

胃内視鏡検査を選んだ場合は「3,240円」追加になります。

※大腸内視鏡検査・検便はどちらか一方の検査になります。

※また、内視鏡検査の場合、病理組織検査やピロリ菌の検査をした際は、料金が異なります。

他にも、「全国健康保険協会生活習慣病予防健診」「事業所健診」「特定健康診査」「延岡市国保特定健診」「延岡市がん検診」なども実施しております。

健康診断の詳細については健診部までご連絡ください

0982-32-3676 (直通)

(お問合せ時間) 平日：9時～16時 / 土曜日：8時～11時

発行日：2016年4月吉日 / 発行所：黒木病院  
広報委員会



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

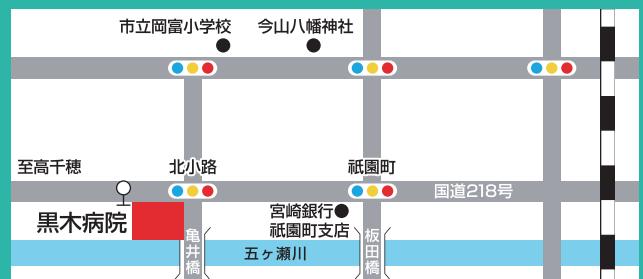
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

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、この限りではありません。)

■休診日／日・祝祭日