

黒木病院だより

しろやま

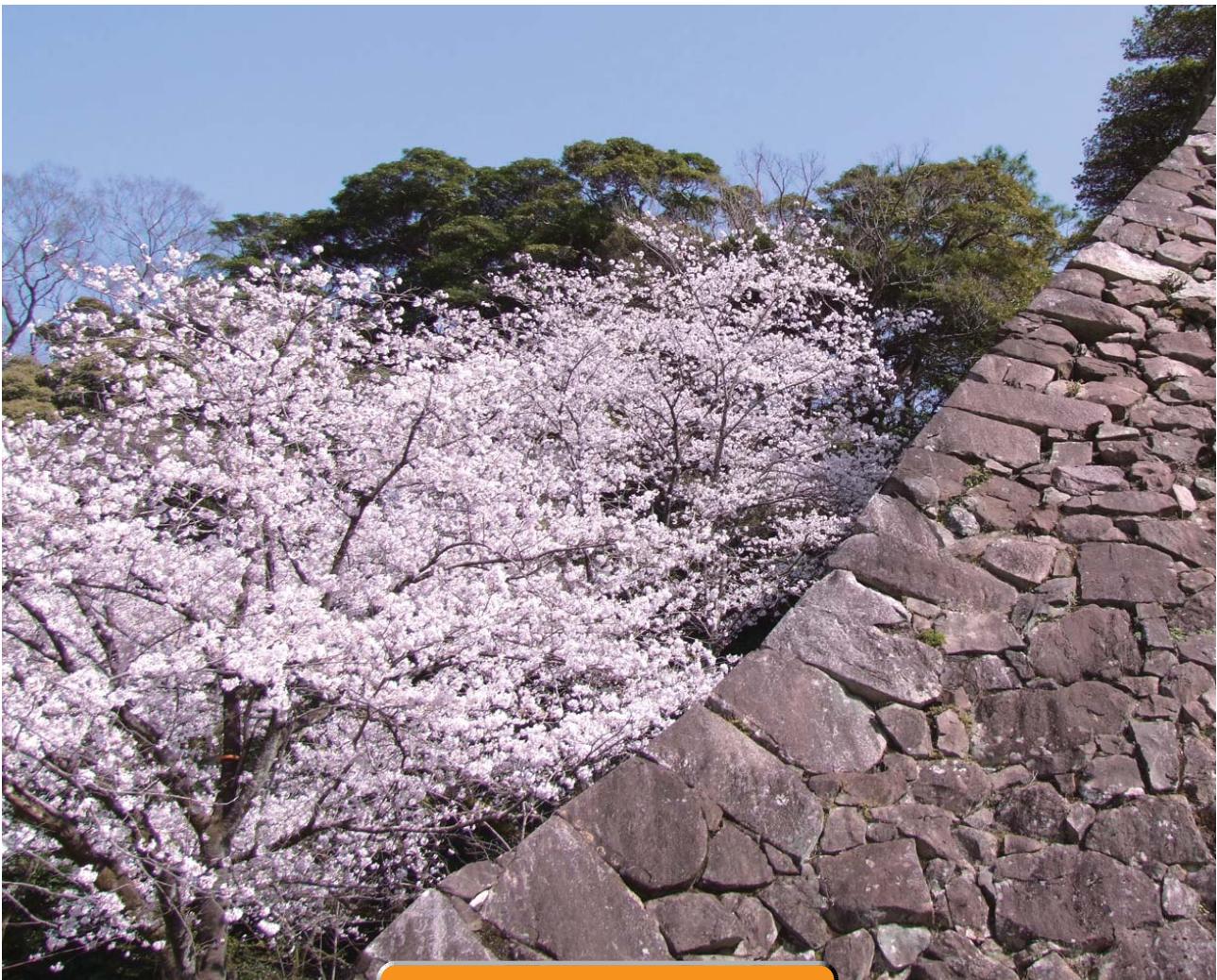
S H I R O Y A M A

VOL.38

contents



- | | | | |
|-------------------|---|-------------------------|---|
| ■表紙 | ① | ■年1回は健康診断を受けましょう | 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 |
| ■メディカルフットネスのべおか通信 | ③ | ■患者サポート体制『相談窓口』の
ご案内 | ⑥ |

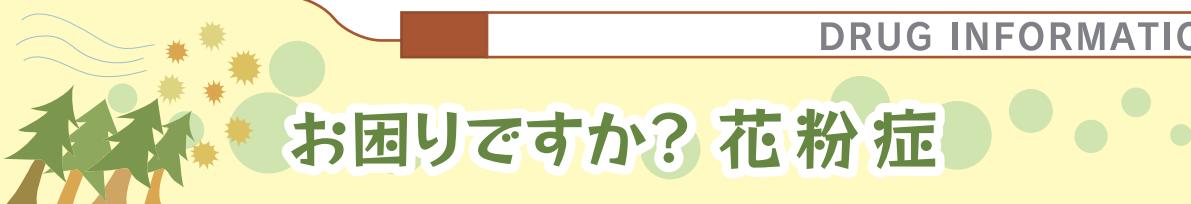


黒木病院の理念

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。

ドラッグインフォメーション 第22回

DRUG INFORMATION



春になり、暖かく過ごしやすい季節となりました。嬉しさの中、花粉症でお困りの方がいらっしゃるかもしれません。今回は、花粉症がある方もない方も基本的な予防の知識を持つことで、より良い春を送って頂けたらと思います。

花粉症とは植物の花粉が、鼻や目などの粘膜に接触することによって目の痒みや鼻詰まりなどが引き起こされる季節性のアレルギーです。みなさんもご存知の通り対策として予防することが重要です。それは、花粉症でない方も同様に言えます。

環境省の花粉症保健指導マニュアルでは、花粉症用のマスクの使用の有無を比較すると鼻内花粉数が約1/6に減少するという報告があります。また、花粉症用のメガネの場合では、結膜内花粉数が約1/3に減少する傾向があります。このように、自ら花粉症対策をとることで、花粉の暴露を最小限に抑えることができます。

他に予防策として

- 花粉情報に注意する。
※花粉は朝前後・日没後に多くなります。
（また、晴れて気温が高いとき、空気が乾燥し風が強い日や雨上がりの翌日などに多くなります。）
- 外に洗濯物は干さないようにする。
- 規則正しい生活と食事をする。
- 表面が毛羽立った毛織物などのコートを避ける。
- 掃除を励行する。
- 帰宅の際に花粉を落とし、手洗い・うがいを行う。

など

実験的な鼻内及び結膜内花粉数

	鼻内花粉数	結膜内花粉数
マスク・メガネなし	1848	791
通常のマスク・メガネ	537	460
花粉症用マスク・メガネ	304	280



このように花粉症は自ら予防を行うと同時に病院において治療を行うことで症状を緩和し、より快適に生活を送ることができます。花粉症に使用されるお薬はよく眠くなるとのお声もありますが、最近では眠気の少ないものもあります。また、妊婦や授乳の方にも安全に使用して頂けるものもあります。

ご不明な点やご質問等ございましたら、薬剤師までご相談ください。

(参考文献:環境省花粉症保健指導マニュアル2014)

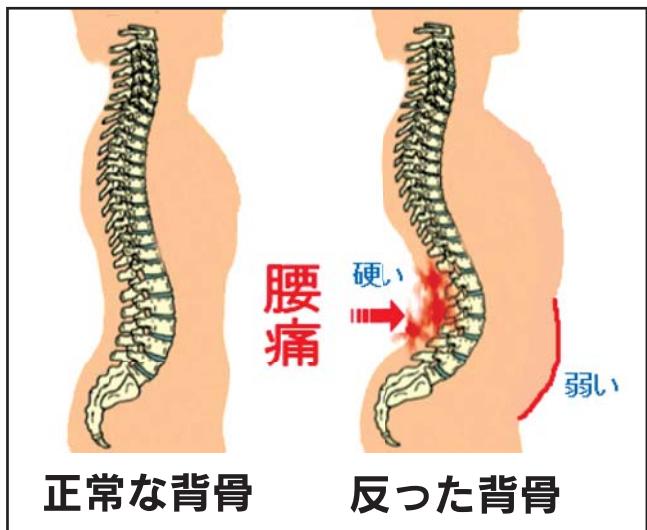


メディカル
フィットネス

のべおか通信



腰痛体操 出尻・鳩胸体型



人の姿勢には様々なタイプがあります。腰痛を引き起こす原因も様々ですが、ここでは「正常な背骨」と「反った背骨」で考えてみます。

最も考えられやすい原因として骨盤前傾があります。これは胸とお尻が突き出しているのが特徴で、良い姿勢とよく勘違いされやすい姿勢です。

この状態の筋肉は腹部→弱い・腰部→硬い状態であり、体の前と後ろの筋肉のバランスがとれていません。これが原因で腰痛が引き起こされている場合は、腹部→強く（強化）・腰部→柔らかく（ストレッチ）しなければなりません。ここでは腰痛体操として一つのパターンをご紹介します。

腹筋強化



膝を曲げて腹筋に力を入れ、腰を床に押しつけるようにしながら、息を吸って吐きながらおへそが見えるぐらい頭を上げます。10回×3セット

腰部ストレッチ



仰向きの姿勢のなり、両膝をかるく抱えます。息を吸って吐きながら、両膝を胸に引き寄せます。10~15秒×3セット

※毎日コツコツと♪是非、試してみて下さい。

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

～年1回は健康診断を受けましょう～

4月となり新年度が始まりました。年1回、健康診断を受けていますか？

健診診断・健康診査にはいくつかの種類があり、それぞれ対象や目的が異なります。ご自身に合った健康診断を年1回は必ず受診しましょう。

▼健康診断・健康診査の種類

健康診断・健康診査

社会保険者主体

- (協会けんぽ・健保・共済組合等)
- ・生活習慣病予防健診
- ・特定健診(メタボ健診)
- ・がん検診

企業主体

(企業健診)

- ・雇入れ時健診
- ・定期健診
- ・特定業務従事者健診
(深夜、坑内労働など)
- ・特殊健診
(電離放射線業務従事者など)

個人主体

(個人健診)

- ・半日人間ドック
- ・基本健診(Ⅰ・Ⅱ)

自治体主体

(市町村)

- 〈健康診査〉
- ・特定健診(メタボ健診)
- ・後期高齢者健康診査
- 〈がん検診・その他〉
- ・肺 胃 大腸 子宮(子宮頸部)乳 前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・成人歯科検診

～延岡市の場合～

◆受診対象者：加入者
(被保険者・被扶養者)
※対象年齢区分あり

◆料金支払い：事業者
もしくは個人
独自の健診内容・補助あり。

※生活習慣病予防健診
を定期健診に振替える
ことが可能

◆受診対象者：就労者

◆料金支払い：事業者
労働安全衛生法等の
法令によって、対象者・
検査項目・受診期間
が定まっている。
事業者は実施義務、
労働者は受診義務づけ
されている。

◆受診対象者：個人

◆料金支払い：個人
希望によって医療機関
独自の健診を受診。
※加入保険、勤め先、
年齢などの制限なく、
どなたでも受診できる。

◆受診対象者：
健康診査は国保加入者
がん検診・その他は
お住まいの自治体で
受診可。

※対象年齢区分あり

◆料金支払い：
一部の個人負担額のみ
※無料健診あり
(自治体による)

☆お知らせ☆

4月からの消費税増税に伴い、当院の健診料金の改正を行いました。どうぞよろしく
お願ひいたします。

	旧料金	新料金	
半日人間ドック	35,000円	→ 36,000円	
基本Ⅰ	5,250円	→ 5,400円	
基本Ⅱ	10,500円	→ 9,720円	※すべて税込表示

健診についてのお問い合わせ・申し込み ⇒ 健診部(直通TEL.32-3676)まで

リハビリテーション科だより

第5回

The department of rehabilitation

当院では、がんの手術や抗がん剤（化学療法）での治療、積極的な治療を受けられなくなった時期に対するリハビリテーションに取り組んでいます。今回は「がん患者に対するリハビリテーション（以下、リハビリ）」についてと、当院でのリハビリの取組みの中で「手術前後（周術期）のリハビリ」についてご紹介していきます。

がん患者に対するリハビリとは？

がん患者に対するリハビリは、患者様の回復力を高め、残っている能力を維持・向上させ、今までと変わらない生活を取り戻すことを支援することによって、患者様のクオリティ・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を大切にしようとする考え方に基づいて行われます。がんそのものや治療に伴う後遺症や副作用などによって、患者様はさまざまな身体的・心理的な障害を受けます。がん患者のリハビリは、がんと診断されたときから、障害の予防や緩和、あるいは能力の回復や維持を目的に、あらゆる状況に応じて対応していきます。

対象となる方	当院でのリハビリの取組み
<ul style="list-style-type: none">・入院中で、がんの診断を受けている方。・医師にリハビリの必要があると判断された方。	<ul style="list-style-type: none">・手術前後（周術期）のリハビリ・抗がん剤治療（化学療法）のリハビリ・積極的な治療を受けられなくなった時期のリハビリ

手術前後（周術期）のリハビリ

①手術前後（周術期）のリハビリの目的

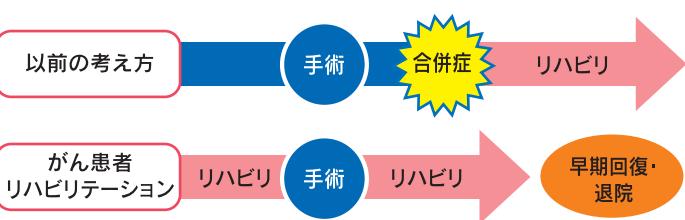
治療に伴う合併症・後遺症を予防し、スムーズな術後の回復を図ります。

②手術前後（周術期）の内容

術前のリハビリ	術後のリハビリ
<ol style="list-style-type: none">1) リハビリの説明 術後の体がつらい時期でもリハビリがスムーズに行えるように術前より、術後のリハビリの内容を説明します。2) 呼吸リハビリテーション 腹式呼吸法などを事前に練習し呼吸機能を高めます。	<ol style="list-style-type: none">1) 合併症の予防 早期離床を手助けし、肺炎や深部静脈血栓症、腸閉塞などの合併症を予防します。2) 呼吸リハビリテーション 術後の呼吸機能の回復と排痰を手助けします。3) 運動療法 術後の体力や筋力の低下を防ぎます。4) 在宅復帰支援 退院に向けた、生活指導や自主練習方法の説明。

がん周術期のリハビリテーション

手術前および手術後早期からの介入により手術後の合併症を予防し、後遺症を最小限にしてスムーズな手術後の回復を図ることを目的に行う



患者サポート体制『相談窓口』の

ご案内

当院では患者様やご家族様と医療スタッフとが気軽に相談できることを支援する目的で相談窓口を設置しております。

相談窓口と各部署が連携してご支援させていただきます。

ご相談の内容は患者サポートカンファレンスにおいて審議し、安全対策や業務運営改善に活用させていただく場合もございます。

なお、ご相談により皆様が不利益を被る事は一切ございません。

例えば…

お困り事がある時、
誰に尋ねればいいのかわからない時、
当院の対応で不快な思いをされた時……など。

受付時間：月～土曜日／9時～12時30分まで（祝日除く）

場 所：1階／健診事務室（北側夜間救急入口、自動販売機 横）

お気軽におこしください

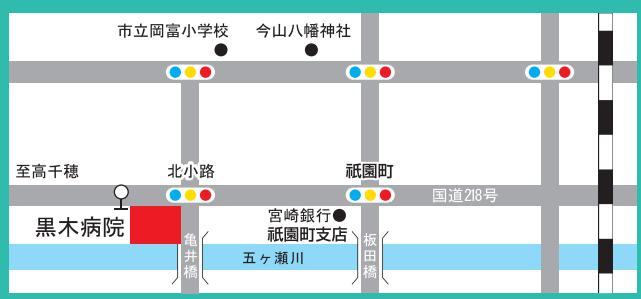
発行日：2014年4月吉日／発行所：黒木病院
広報委員会



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・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>



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、診療できる場合も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。）