

黒木病院だより

し ろ や ま

S H I R O Y A M A

VOL.42

contents



- 表紙 ①
- 平成27年2月緩和ケア病棟開設 ④⑤
- ドラッグインフォメーション ②
- 緩和ケア病棟開設記念研修会 ⑥
- メディカルフィットネスのべおか通信 ③



「当院4F緩和ケア病棟テイルーム花壇より」

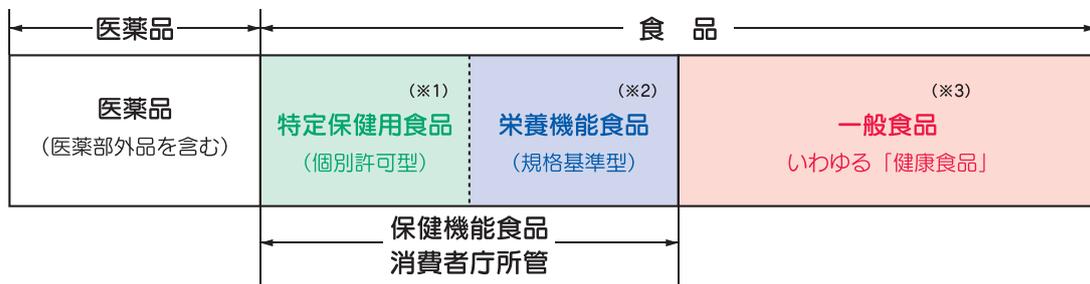
黒木病院の理念

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。

お薬と「健康食品」

健康食品はCMや広告でよく見かけますが、一方では健康被害が起こったというニュースを聞くこともあります。

健康食品とは何か？ 医薬品などとの分類について確認してみましょう。



特定保健用食品 (※1) は「トクホ」とも呼ばれ、「おなかの調子を整える」などの効果が科学的に示され、消費者庁が認定しているものです。

栄養機能食品 (※2) は、特定の栄養（例えばビタミン・カルシウムなどから1種類以上）を国が定めた一定量含むものをいいます。注意する点は国の許可申請が不要であることや他に含まれる成分は規定されていないことです。

上記の2つに含まれない**一般食品いわゆる「健康食品」** (※3) にもいろんな分類があるのですが、国の許可はもちろん不要であり、成分・保健作用（薬でいう薬効）が実証されていないものがほとんどです。「実証済み」と謳っている場合は、なぜ特定保健用食品に含まれないのか確認する必要があります。

注意するべき点を挙げましたが、効果には個人差があり健康食品のすべてを否定するわけではありません。

「お薬」と「健康食品」は一緒に服用してもいいの？

基本的に同時に服用することはお勧めしません。

健康食品の成分の中で例えると、カルシウムや鉄分は抗生剤などの吸収を悪くしてしまいます。カルシウムや鉄分が多量に含まれているため一般的な食べ物よりも顕著にお薬の吸収を悪くする作用が現れます。

原則的に、お薬を飲んでいる人は健康食品を摂取しないようにとされています。

それでも健康食品を服用されたい方は、お薬が出る場合は医師又は調剤薬局の薬剤師等に相談することをお勧めします。

健康食品



薬剤部



○脚矯正エクササイズ

今回は、自宅のできる○脚を矯正するお手軽なエクササイズをご紹介します！

○脚とは、両足の形がアルファベットの「O」の文字のようにすき間ができていることから○脚といわれます。先天的な場合もありますが、後天的な原因が大多数となっています。

《見た目で○脚チェック》

あなたが○脚であるかどうかを確かめることが大切です。鏡の前に立ってチェックしてみましょう。まずはかかとをつけてつま先を少し開いて立ちます。

両膝の間にすき間がある

太ももの間にすき間がある

ふくらはぎの間にすき間がある

くるぶしの内側にすき間がある

以上の項目が当てはまると○脚の可能性がります。すき間が大きい程に○脚度も大きいといえるでしょう。特に**両膝の間に指2本分以上のすき間**がある方は○脚矯正をおすすめします。

《症状で○脚チェック》

次に症状による○脚セルフチェックをしてみましょう。以下の症状が当てはまる方ほど○脚の可能性が高いといえます。

脚がすぐに疲れやすい

脚が冷えてむくみやすい

生理痛がひどい、生理不順である

肩こりがある

足首を痛めやすい

猫背である

股関節が痛くなりやすい

股関節が硬い

腰のカーブが強い(腰が反っている)

腰痛になりやすい

これらの症状は○脚の方によく見られる症状です。○脚が改善することにより、これらの症状も緩和してきます。

《内ももトレーニング》

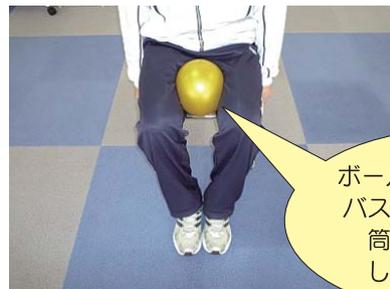
原因としては生活習慣による仙腸関節の歪みが原因となっていることが多いですが、内ももの筋力の低下も○脚の大きな原因の一つです。そこで今回は自宅でもできる「内ももトレーニング」をご紹介します。

- ① 背筋を伸ばした状態で椅子に座り、両足の親指とかかとを合わせます。



親指とかかとを合わせる

- ② ボールを足の付け根の内ももに挟め、両側から閉じます。これで内もも全体の筋力を鍛えることができます。



ボールがない場合は、バスタオルを巻いて筒状にして代用してもOKです。

15秒3セットを目安に、1日1回ぐらいからスタートしてみましょう！

詳しくは ☆メディカルフィットネスのべおか(当院5F)までご見学にお越し下さい☆

TEL 0982-42-3838

平成27年2月緩和ケア病棟開設

緩和ケア病棟の理念

がんとともに生きる患者さんの「いのち」と生活の質を尊重して、ご自分らしい日々を送ることができるよう、全力でお手伝いさせていただきます。

緩和ケア病棟の基本方針

1. がんもたらす様々な苦痛の緩和を目指します。苦痛を軽減することによって患者さんが、その人らしい「生」を全うできるように援助します。
2. 家族の不安やつらい気持ち、体の負担に配慮し、患者さんとより良い時間が過ごせるように支えていきます。また死別の後に至るまで、ご家族を支援します。
3. さまざまな苦痛が緩和できるように他職種の職員(ボランティアを含む)とチームを構成しケアを提供します。

緩和ケア相談室

緩和ケア相談室では、「緩和ケア」に関わる外来受診相談・緩和ケア病棟入院相談の受付窓口、緩和ケア病棟見学申し込みや、お問い合わせの対応を担当の医療ソーシャルワーカーが行っています。ご相談、お問い合わせがありましたら、下記へ御連絡下さい。

受付時間	8:00~17:00(土・日曜日・祝日除く)
場所	1階相談室、4階カンファレンス室
相談・問い合わせ方法	〈電話相談〉0982-21-6381(代表) 〈対面相談〉面談室での相談 〈ホームページ お問い合わせフォーム〉 http://kuroki-h.or.jp
相談担当者	医療ソーシャルワーカー
相談対象者	患者さん・ご家族 医療関係者など
相談内容	・「緩和ケア」にかかわる外来受診の方法 ・緩和ケア病棟見学 ・緩和ケア病棟入院手順 ・緩和ケア病棟についての問い合わせ ・在宅療養など

病院窓口にも「緩和ケア病棟案内」をご用意しております。

これまでの設備が、緩和ケアに適した部屋、施設へと生まれ変わり、特別浴室、家族用のキッチンなど、新たな設備も導入しました。



▲デイルーム



▲家族用共用キッチン



▲特別浴室



▲デイルーム花壇



▲家族室



緩和ケア担当医師紹介

● ● ● どうぞよろしく! ● ● ●

はじめまして。

今年2月1日付けで緩和ケア部長、麻酔科医長に着任しました梶本亜紀子と申します。

ところで緩和ケアって、聞き慣れない言葉ではないですか？

緩和ケアとはがんに伴う様々な苦痛(痛み、体のだるさ、食欲低下、こころのつらさ、吐き気、便秘など)を軽減する医療です。患者さんやご家族が、がんのつらさから解放され日々の生活を心穏やかに生き生きと過ごせることを目標にしています。当院は緩和ケア病棟を新たに開設し(県北で2つしかありません)、より深く緩和ケアに携わっていく所存です。

私の出身は西都市です。宮崎弁を流暢に話します。患者さんやご家族との会話を大切にしたいと思っています。

どうぞよろしくお願いたします。



～緩和ケア病棟開設記念研修会を開催しました～



「地域における緩和ケアの役割」



林 章敏 先生

平成27年2月14日(土)にカルチャープラザ ハーモニホールで、講師に聖路加国際病院より林章敏先生をお迎えして緩和ケア病棟開設記念研修会を開催しました。

当院は、これまで外科病院として多くの癌疾患手術にあたってきました。その中で癌に苦しむ多くの患者さんを診てきました。その方々のためにこの度、平成27年2月より緩和ケア病棟を開設しました。病床16床で緩和ケアを必要とする患者さんの受け入れを行なっています。

当日は、「地域における緩和ケアの役割」についてご講演いただきました。



【林章敏先生プロフィール】

日本緩和医療学会認定緩和医療専門医

聖路加国際病院緩和ケア科部長

1963年 都城市生まれ

1988年 宮崎医科大学医学部(現宮崎大学医学部)卒業

1989年 淀川キリスト病院ホスピス医員

1995年 日本パプテスト病院ホスピス医長

2004年 聖路加国際病院緩和ケア科部長



当院の緩和ケア部長の梶本亜紀子医師が座長を担当し参加者は180名と、県北地域の多くの方に参加していただき、参加者からは「緩和ケアの必要性を強く感じた」「研修会で学んだことを振り返り、自分のケアに役立てたい」等多くの感想をいただきました。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

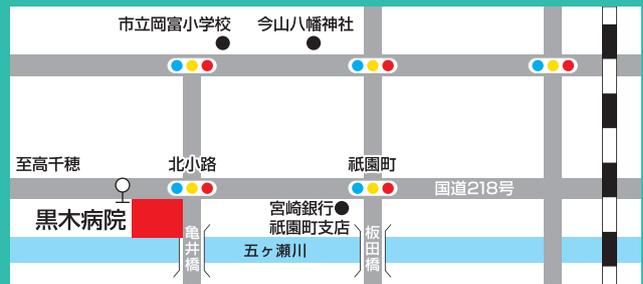
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・麻酔科

特定医療法人 健寿会

救急指定

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、この限りではございません。)
■休 診 日 / 日・祝祭日