

黒木病院だより

# しろやま

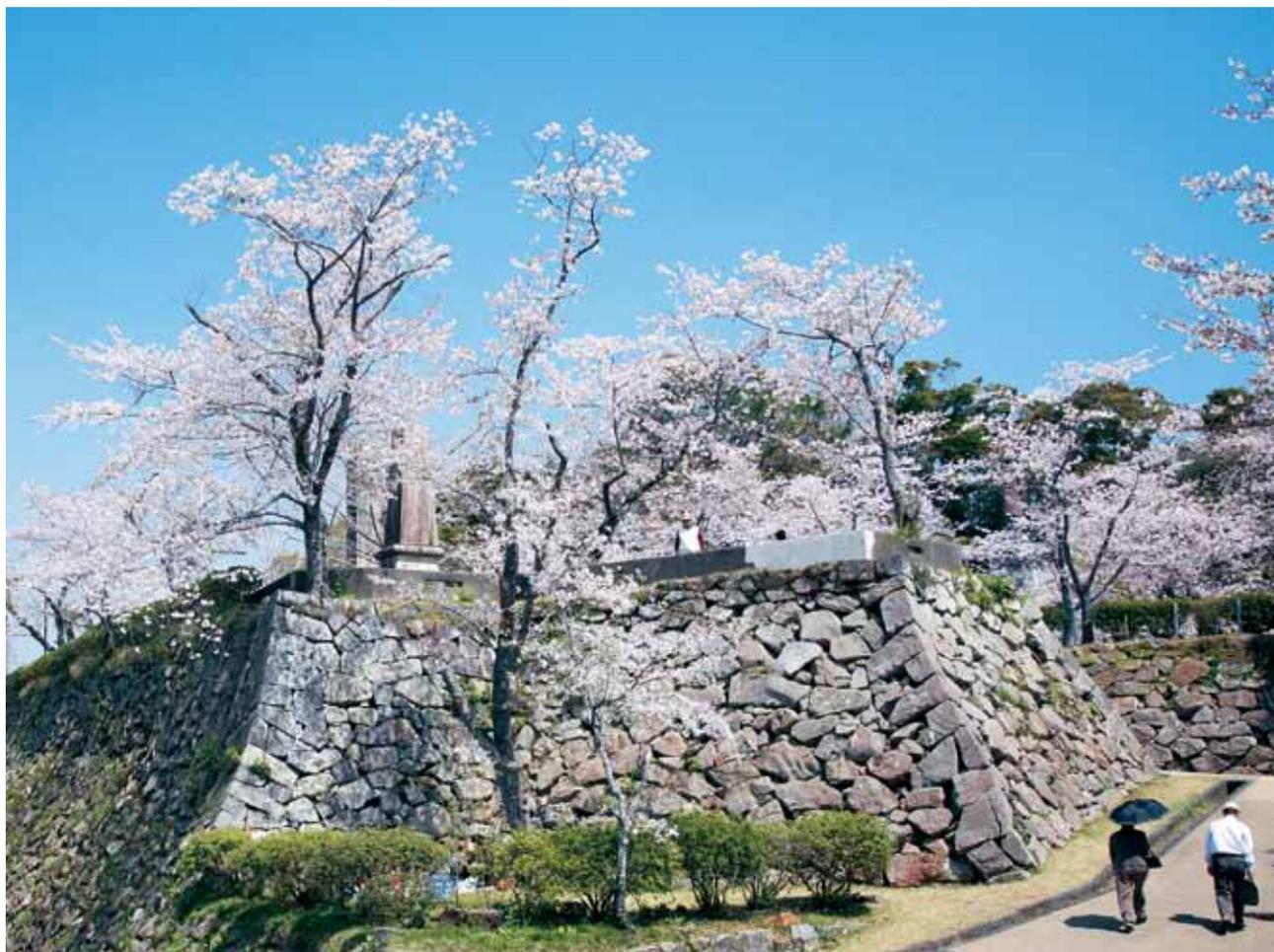
S H I R O Y A M A

VOL.58

## contents



- 表紙 ..... ① ドラッグインフォメーション ..... ④
- リハビリ通信 ..... ② 地域医療連携室からのお知らせ ..... ⑤
- フィットネス通信 ..... ③ 高塚先生の紹介 ..... ⑥



城山公園の桜

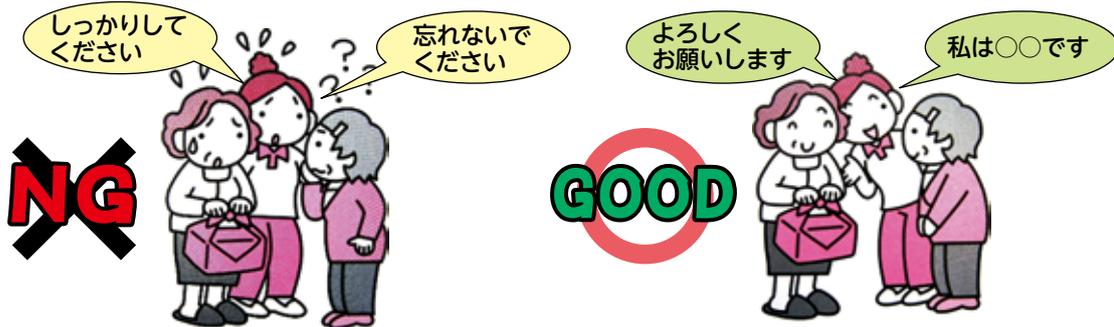
## 黒木病院の理念

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。

認知症の方と接するときはどうすればよいのか、とまどい迷い、不安を感じる方も少なくないと思います。今回は、認知症の方のよくある症状について、適切な対応策や望ましい声掛けの方法を紹介したいと思います。

## 物忘れ

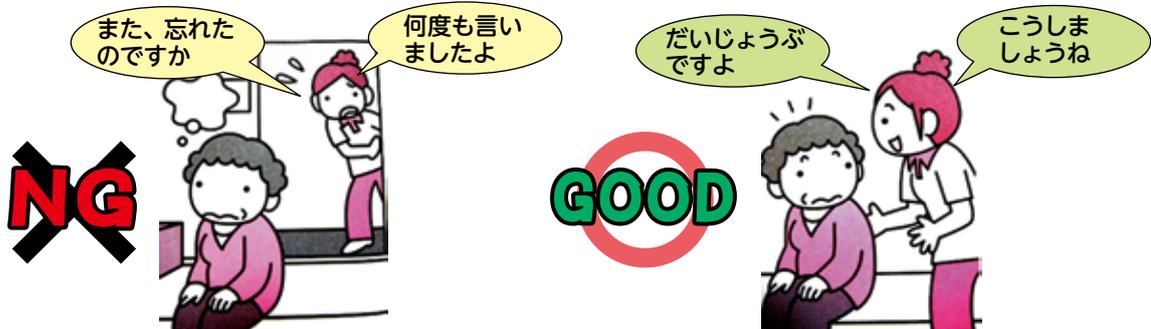
### ①「あなたはどなたですか？」と相手を忘れる



解説

否定をしないで、まず受け入れる事が大切です。認知症が進むと介護者を、娘や兄弟と間違えたりするようになります。逆らったり、間違いを指摘したりしないようにします。不安な気持ちを察してその時々での認識に合わせるようにし、その人になりきってしまったほうがよい場合があります。

### ②しないといけないことを忘れる



解説

経験したことをそっくり忘れてしまい、重度の場合はたった今起こった出来事さえも忘れてしまいます。忘れていたことを注意するのではなく、その状態を受け止めて、自尊心を傷つけないような声かけをしましょう。

### ③「財布を盗られました」と言う



解説

身に覚えのないことを疑われても、興奮して言い返すのは禁物です。よく物をしまい込む場所を事前におき、「探してみよう」と誘導して本人に見つけてもらうようにします。無くしてしまった本人が困っているのだということを理解し、同じ感情を共有して安心してもらいます。



## ストレートネック

ストレートネックとは、頭を支える首の負担が大きくなり、本来は湾曲している首の骨（頚椎）がまっすぐになってしまう状態のことをいいます。今の時代、特に注意したいのが、スマートフォンののぞきこむ時の姿勢。

スマートフォンを使用する場合、どうしてもうつむいたままの状態になりやすく、猫背になってしまうことが多いですね。このことが原因で、本来ある首の骨のカーブが次第に失われていき、ストレートネックになるケースが多いようです。

成人の頭の重さは約4～6kgあり、頚椎を含む背骨と、首や肩、背中中の筋肉がこの重さを支えています。うつむくだけで、頭の重さの数倍の負荷が首にかかるといいます。首が前に傾くほど頚椎にかかる負荷は増え、首の曲がる角度が15度になると12kg、30度で18kg、45度で22kg、60度では27kgの負荷がかかるそうです。27kgは8歳（小学校3年生）の児童の平均体重に相当する負荷だそうです。

総務省の研究班の調査によりますと、日本人が携帯情報端末の操作に使う時間の平均は、1日約47分だそうです。年間の累積では286時間に上ります。その間ずっと、首の後ろに子供を乗せているのと同じ程度の負荷がかかっていることとなります。

また、ストレートネックは神経を圧迫して自律神経も乱れがちになり、不眠、イライラなどが起こりやすくなります。そして背骨や骨盤がゆがむことで、骨盤の動きが低下し、全身の血流が停滞するので冷え性になったり、内臓のまわりの筋肉が衰え下腹部が出やすくなります。

スマートフォンの使い過ぎには要注意です。日頃から時間を制限して、視線を上げた正しい姿勢を意識したいですね。そして適度に休憩を取り、同じ姿勢を続けないことを心がけましょう。

それでは、肩こり・首こりにも効果的な、ストレートネック予防のストレッチを紹介します。



- ①イスに、浅めに腰掛けます。
- ②両手を後ろで組んで、斜め後ろに向かって腕を伸ばします。
- ③アゴを上げたら、胸を開きましょう。
- ④5秒程キープしたら緩めましょう。  
※心地よい回数で行いましょう。  
※腰を反り過ぎないように注意しましょう。

特典

『しろやま』を見てご入会された方は、  
初回利用料2,000円をなんと無料!



## お薬手帳を活用しましょう

薬局で薬を貰うとき、医療機関の受診時などに、「お薬手帳を持っていますか」と聞かれると思います。今では珍しいことではなくなりましたが、使い方を間違えている方、なぜ使う必要があるのかわからない方もいると思います。



薬局や病院によって見た目や中身が異なります。お薬が出る度に薬の名前や量、服用回数などを記載します。



複数の病院などで処方されているお薬、今までに使用したことのあるお薬の情報が**どこの病院・薬局でも把握できます**。



### 薬局などでこれらの情報を把握することで…

- 他の医療機関との間でお薬の重複、飲み合わせによる副作用や相互作用の危険性をなくすために使用します。  
それによって、より安全にお薬を使用していただけます。
- 災害時や旅行先などで急にお薬が必要になった時でも、使用しているお薬のことを正確に把握できます。

適切にお薬手帳を活用するため、患者様にも協力してもらわなければいけません。まず、**お薬手帳を携帯しておくことが重要**になります。受診時以外、例えば旅行などの遠出の際に持っておくと非常時にも活用できます。

次に、複数の病院を受診している方でも、**1冊のお薬手帳を各医療機関で共通して利用する必要があります**。病院ごとにお薬手帳をもっていると、薬剤師が確認しても中々気づくことができません。

**皆様の健康・安全の為、ぜひお薬手帳をご活用ください。**

# 地域連携部よりお知らせ

## CT検査の予約方法

当院では、地域の先生方の診療業務のお手伝いをするために地域連携部を通じてCT検査の予約を承っております。患者様よりかかりつけ医へ相談していただき、CT検査のみ当院にて施行し、結果説明はかかりつけの医療機関にて聞くことができます。検査・診察の待ち時間の短縮になり、かかりつけ医と当院との連携にて患者様の情報の共有にもなります。



予約方法は以下の通りとなっております。（当院ホームページにも掲載）

\*医療機関よりの予約となります。

### CT検査の予約方法



- 1 地域連携部までお電話をいただき、予約日時をご指定下さい。  
その際に御紹介いただく患者様の氏名・性別・生年月日・検査部位をお知らせ下さい。  
\*検査結果報告をフィルム希望かCD-R希望かもお願いします。

**検査施行日時**      平日   9:00~17:00      土曜   9:00~12:00

- 2 CT依頼書(原本)は封筒に入れて患者様にお渡しください。また「CT検査のご案内」(パンフレット)には患者様へのご案内がありますので、患者様へお渡し下さい。
- 3 CT依頼書・CT検査のご案内がなくなりましたら、至急送付させていただきますので、地域連携部までご連絡下さい。

#### ☆食事制限に関して

造影剤を使用する場合は、午前の検査は朝食抜き、午後の検査は昼食抜きにてお願いします。  
(水やお茶は飲んでいただいて構いません。)

#### ☆腎機能をお知らせ下さい。1ヶ月以内の検査値が望ましいです。

検査依頼書にBUN、Cre値をご記入のうえ、患者様にお渡し下さい。

#### ☆糖尿病薬を飲まれている方は、かかりつけ医へ相談下さい。休薬が必要となります。

#### ☆CT検査に関して

検査部位によって異なりますが、約5分~15分程度です。

黒木病院 地域連携部 担当 佐藤

TEL: (0982)-23-1013 FAX: (0982)-23-1014

## 高塚 二郎先生の紹介



平成30年12月より黒木病院で勤務させていただいております。兵庫県出身で、自治医科大学を卒業し、約26年にわたり兵庫県内のいろいろな病院で外科、内科一般、消化器診療を行ってきました。外科手術、内視鏡検査・治療、化学療法から疼痛・症状緩和まで、これまで経験したことをこの地で頑張っていきたいと思っております。また、出来るだけ医療の進歩にも対応できる様努力してまいります。これまでの黒木病院への地域の方々からの信頼に答えられる様、努力していきますので、よろしく申し上げます。

## 緩和ケア研修会

平成27年2月に緩和ケア病棟を開設し、『緩和ケア研修会』を年1回開催しております。今年3月6日(水)に当院で開催いたしました。

当日はたくさんの医療関係者の方にお越しいただき、ありがとうございました。



### 講話内容

- ① 看護師『緩和ケア病棟の紹介』・『症例発表』
- ② 薬剤師『医療用麻薬について』
- ③ 緩和ケアセンター長 鈴木 智毅『緩和ケアに関するQ&A』



### 参加者の声

「貴重な研修会でした。また参加させていただきます！」  
 「患者様にそったケアを行えるよう精進したいと思います。」

『緩和ケア』に関する病棟見学の申し込み・入院相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

電話 0982-21-6381 (代表)



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

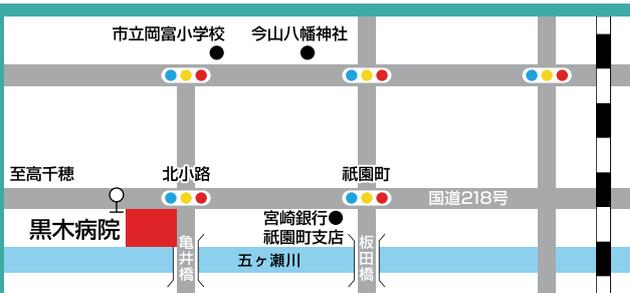
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科

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