

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.60

contents



- 表紙 ①
- ドラッグインフォメーション ②
- リハビリ通信 ③
- 地域連携部からのお知らせ ④
- メディカルフィットネス ⑤
- 院内行事 ⑥



鹿川溪谷

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。

お薬を正しく服用するために

今回のテーマはほとんどの方が経験があるであろう、お薬の飲み忘れを防ぐ方法についてです。

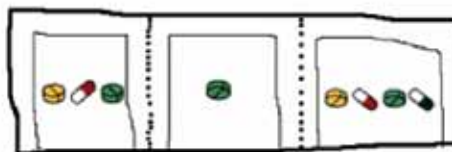
処方されたお薬には、飲み忘れると大事に至るものも含まれている場合があります。例えば、心臓のお薬は飲み忘れると心不全・不整脈といった重大な症状を引き起こしてしまう事があります。

できるだけ飲み忘れないようにするにはどのようにすればよいのでしょうか？今回は、薬局などで用意できるものを紹介していきます。

1 一包化してもらう

一包化というのは、たくさんの薬を朝食後・昼食後・夕食後毎にそれぞれ一つにまとめてもらうことで、**バラバラかつ大量の薬をいつ服用するか分かりやすくする**ものです。基本的に、こちらから申請しないと一包化してもらえないので注意しましょう。

朝食後 昼食後 夕食後

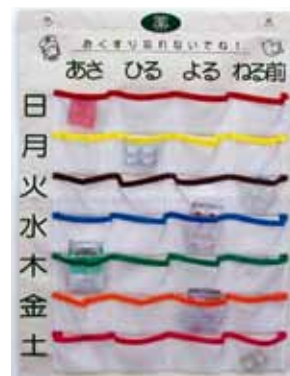


調剤薬局で頼みましょう！

2 薬を小分けできる入れ物を用意する。

一般的な方法としては、

- ①お菓子の入れ物などを流用する。
- ②100円ショップなどで小さい箱をいくつか買って組み合わせる。
- ③調剤薬局やドラッグストアで、1週間分の薬が小分けできる設置型・吊り下げ型の入れ物を購入する。（右写真参照）等の方法があります。

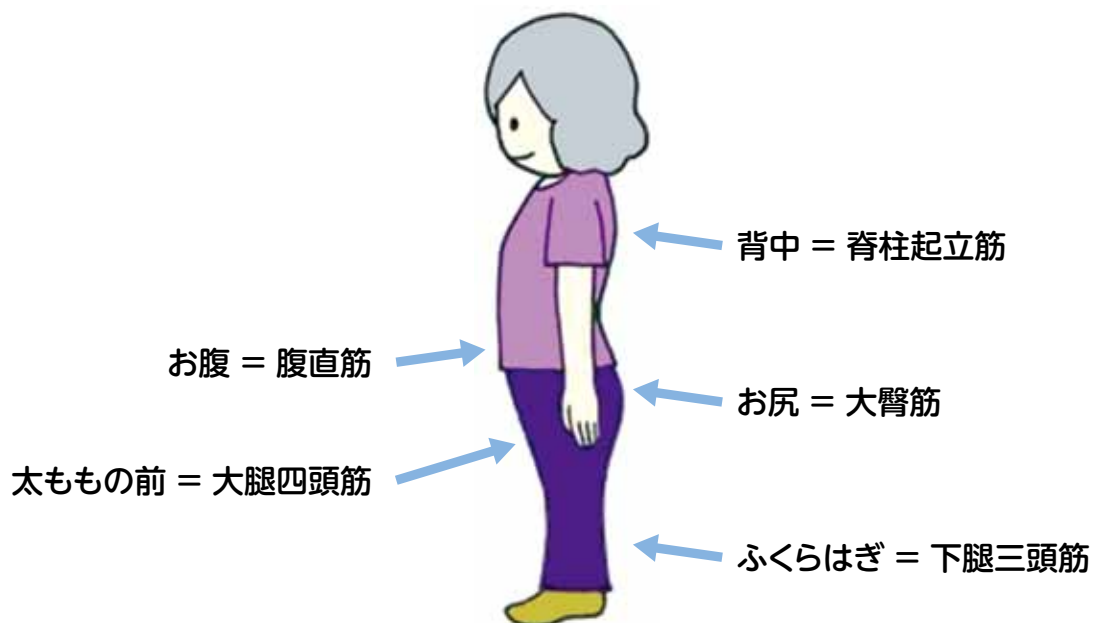


他にも色々な方法が浮かばれると思いますが、今回の内容を参考にして、少しでも飲み忘れによる体調不良などを防ぐ工夫をしてみましょう。

黒木病院 薬剤部

最近、姿勢が悪くなった、肩や腰が痛くなったということはありませんか？これらの要因の一つに『抗重力筋』が関与していることがあります。今回は、この『抗重力筋』について少しお話しします。

私たちは、座ったり、立っている時、誰でも地球の重力により体を曲げられるような力を受けています。それに対抗して、体を支え続けるための筋肉を『抗重力筋』といいます。『抗重力筋』には脊柱起立筋、腹直筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などがあります。



『抗重力筋』が弱くなると、地球の重力に負けてしまい、姿勢は悪くなります。それを補う為、筋肉に過剰の負担が掛かると、肩や腰の痛みが出現することもあります。また、歩行や日常の動作の円滑性が乏しくなってきます。

代表的な悪い姿勢として、背中が丸くなっている『猫背』が挙げられます。『猫背』になると、体の前後のバランスが悪くなり、『抗重力筋』に過剰な負担が掛かります。『猫背』を改善させるには、背すじや膝を伸ばし、顔は軽く顎を引いて、顔全体が正面を向くように意識します。



これを機会に、自分の姿勢を再確認してみましょう。

緩和ケア病棟だより

Vol.4

緩和ケア理念・基本方針

■当院の緩和ケア理念

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に、全力でお手伝いさせていただきます。

■基本方針

- 1 がんが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 ご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 死別の後にいたるまで、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多職種の職員(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。

緩和ケア相談の手順

- ① 緩和ケア病棟担当看護師への連絡をいただく。
- ② 紹介状(情報提供書)患者状態確認書をFAXいただく。
- ③ 緩和ケア担当医へ報告、確認し、依頼者へ連絡し、面談日調整する。
- ④ 予約日に来院いただき、面談を行う。
- ⑤ 入院相談結果のご報告を報告書FAXにて返信する。

・当院では入院をご希望される方について医師と看護師による入院相談(面談)を行っております。

この相談は予約制となっております。

*見学も随時受け付けております。



問
い
合
わせ

緩和ケア担当看護師

(代表:0982-21-6381もしくは0982-23-1013)へ
連絡をお願いします。

受付時間：8時30分～17時



掃除でエクササイズ!

皆さんは1日に座っている時間と立っている時間、どちらが多いですか？
今回は運動以外の日常生活の過ごし方についてお話しします。



私たちの1日の消費エネルギー

私たちが1日に消費するエネルギーは主に以下の4つに分けられます。

★基礎代謝量

生命維持（呼吸や体温維持、内臓が働くなど）のために必要な最小限のエネルギー。

★DIT (Diet Induced Thermogenesis : 食事誘発性体熱産生)

食事をした時に、体内で消化や吸収するのに消費されるエネルギー。

★運動

歩行や各種トレーニング、スポーツなど計画的に実施する活動で消費するエネルギー。

★NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis : ニート)

掃除やちょっとした移動、立位姿勢など運動とは異なる日常生活で消費されるエネルギー。

この中で、痩せている人と太っている人に差が出るのが「運動」と「NEAT」です。「運動」は理解できますが、驚くのは「NEAT」の差です。

ある研究者によると、痩せている人は太っている人よりNEATが1日に約350kcal多かった報告もあります。(図1) 1ヶ月で10,500kcal、1年で127,750kcalにもなり、脂肪1kg燃焼させるのに7,000kcalとすると、1年で約18kgの脂肪燃焼量の差になります。

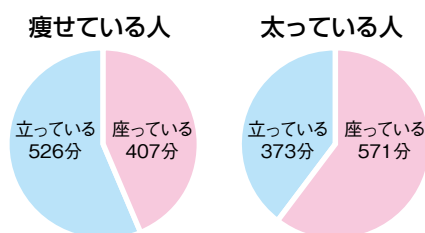


図1 1日の姿勢時間 Levineらの研究より

そこで今回は、スポーツの秋といわれる季節ではありますが、「掃除でエクササイズ」をご紹介します。

- 大きく体を動かして窓ガラスを拭き、全身の筋肉を使う。
- 壁やドアなどの掃除は、背伸びをしたりかがんだりを繰り返してスクワット。
- 床磨きは、腕に力を入れ、素早く動かして腕のトレーニング。
- 廊下や広い部屋は雑巾がけで足腰のトレーニング。
- トイレや風呂場などの狭い場所の掃除は、体をかがめてストレッチ。



「場所がない」「時間がない」という理由で、諦めてしまってもったいなく、「今、ここで」できる運動を1つでも始めてみることで、健康で元気に過ごすためのキーポイントになるかもしれません。

☆メディカルフィットネスのべおか(当院5F)まで是非ご見学にお越し下さい☆

TEL0982-42-3838

院内行事のお知らせ

クリニカルクラークシップⅡ (診療参加型臨床実習)

2019年6月17日(月)～6月28日(金)

宮崎大学医学部より実習の受け入れを行いました。
塩月院長指導の下、病棟回診・診察・内視鏡検査・手術等に参加し、実臨床に触れていただきました。



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・循環器内科・リハビリテーション科

特定医療法人 健寿会

救急指定

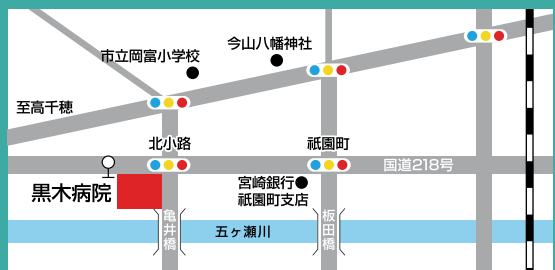
KUROKI

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)23-8380
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・祝日



メディカルフィットネス のべおか (黒木病院5F)
TEL (0982) 42-3838 ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp/mfn/>
FAX (0982) 42-3839 Eメール fitness@kuroki-h.or.jp

運動特化型 デイサービス 元気フィットネス (黒木病院5F)

TEL (0982) 42-3843 FAX (0982) 42-3839