

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.61

## contents



- |                  |   |                    |   |
|------------------|---|--------------------|---|
| ■ 表紙 .....       | ① | ■ 健診部からのお知らせ ..... | ④ |
| ■ 新年のご挨拶 .....   | ② | ■ 検査科通信 .....      | ⑤ |
| ■ 栄養科トピックス ..... | ③ | ■ 医事課からのお知らせ ..... | ⑥ |



高千穂のご来光

## 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。



## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

理事長

牧野 剛緒

明けましておめでとうございます。

天皇が即位され、新元号「令和」の時代が始まりました。改元を機に令和婚、消印・御朱印にも長蛇の列ができるなど列島は祝福の輪に包まれました。華々しく行われた即位のパレードは天皇・皇后両陛下の晴れ姿に人々から大きな歓声があがり、祝意一色となりました。「令和」の手話は典拠となった万葉集の意味に合わせ“つぼみが開いて花が咲くように”と表現されています。令和の未来もきっと明るく平和であると願っております。

また、旭化成名誉フェロー、吉野 彰氏がノーベル化学賞を受賞しました。受賞理由は「リチウムイオン電池の開発」。

電池が開発されて200年余り、これまでに中でリチウム電池の開発は最も革命的な性能と言えるでしょう。小型軽量でありながら高出力で、くり返し充電可能な蓄電池は、携帯電話・ノートパソコンなどに搭載されてIT（情報技術）革命の土台を支え、世界の人々の生活スタイルを一変させたことにあります。

吉野氏は旭化成に入社して以来、環境問題を大きなテーマの一つとしています。近い将来登場すると予想されている無人電気自動車が、環境問題の解決に大いに貢献するだろうと考えておられます。AI（人工知能）技術をベースとした自動運転機能によりドライバーなしで走り回る電気自動車は二酸化炭素を排出しないシステムです。

そして試合を重ねるごとに注目度が高まっていった、ラグビーワールドカップ開催です。史上最強のラグビー日本代表はベスト8進出を遂げました。優勝した南アフリカに惜敗しましたが、合言葉は「ONE TEAM」。強い結束と絆で歴史的な快進撃となりました。選手同士のぶつかり合いには感動しました。今後、日本でもラグビー人気が続くと思います。

今年は、東京オリンピック開催の年です。今、様々な種目で選手選考が行われています。日本が多くのメダルを獲得することを期待しております。

当院は消化器疾患を中心とし内科、外科医療を行っています。また、「救急医療」も積極的に行っています。健康づくり事業として「メディカルフィットネスのべおか」を行っています。デイサービス「元気フィットネス」は従来のデイサービスと異なり、高齢の方を対象に健康づくりの為の運動に特化した内容です。高齢者でも運動をしたいと希望される方を多くみかけます。ぜひこのサービスを利用して元気になっていただきたいと思っております。

当院の理念である、優しさと温かみのある病院を目指します。  
引き続きのご指導ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。  
本年も宜しく願い申し上げます。

# 栄養科トピックス

第37回

## 知ろう！適正体重 実践！体重コントロール

適正体重とは、肥満でもなくやせすぎていない、もっとも健康的に生活できる理想体重のことをいいます。

あなたの肥満度と  
適正体重をチェック！

### 計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

### BMI (肥満度) 判定

低体重 (やせ) ……18.5未満 (70歳以上は21.5未満)

普通体重 ……18.5以上25.0未満 ( // 21.5~)

肥満 ……25.0以上

(例) 体重65kg、身長160cmの方の場合

$$\text{BMI} = 65 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = 25 \text{ (肥満)}$$

$$\text{適正体重} = 1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} \times 22 = 56 \text{ kg}$$

のっていますか？  
体重計

朝起きた時、入浴のあと、眠る前など、毎日同じ時間にのって記録すると、体重の変化がわかって意識が変わるかも！



肥満度 (BMI) の平均値の全国ワースト5位の都道府県

なんと！肥満傾向都道府県民  
全国ワースト2位・3位

(女性)

(男性)

宮崎県北部地域・職域連携推進協議会より



# 健診部からのお知らせ



## 令和元年9月より延岡市・胃がんリスク検査 (ABC検査) 始めました!!

### 胃がんリスク検査(ABC検査)とは?

胃がんの発生要因であるピロリ菌感染の有無と、胃粘膜の萎縮度を血液検査で調べ、胃がんになり易いかなりにくいかを判断する検査です。

○ピロリ抗体検査・・・胃がピロリ菌に感染していないか調べる検査です。

○ペプシノゲン検査・・・胃粘膜の健康状態（萎縮）を客観的に調べる検査です。

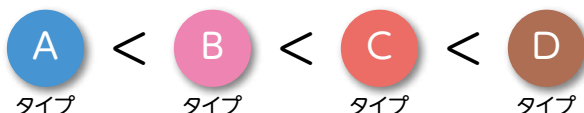
#### 【判定表】

		ピロリ抗体検査	
		陰性(-)	陽性(+)
ペプシノゲン検査	陰性(-)	A タイプ	B タイプ
	陽性(+)	D タイプ	C タイプ

自分の胃のタイプを把握し、**B、C、Dタイプ**の人は内視鏡検査を定期的に受けるなどして病気の早期発見に努めましょう。

参考文献「栄研化学株式会社」パンフレット

#### 胃の病気のかかりやすさ



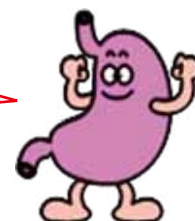
\* 次の状態の方は、検査結果が正しく判定できない為、この検査は避けるべきと考えられています。検査を希望される場合は、医師に相談ください。

- ①胃の痛み、胸やけなどの上部消化器症状のある方
- ②食道・胃・十二指腸の病気で治療中の方
- ③胃酸分泌抑制剤(プロトンポンプ阻害薬)服用中または2ヶ月以内に服用した方
- ④腎不全(目安:クレアチニン値が3ml/dl以上)の方
- ⑤ピロリ菌除菌治療をしたことのある方

**対象者** 今年度51・56・61・66・71歳になる方で延岡市から受診券が発行されている方

**検査内容** 問診・血液検査

※ABC検診はあくまで「胃の健康度」を確かめるために行うもので、「がんを見つける」検査ではありません。胃透視・胃内視鏡を定期的に受けることをお勧めします。



ABC検診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)



突然、第1中足趾節関節などに激痛、発赤、腫脹が生じ、歩行困難となる。

## 尿酸について

### 1 尿酸とは？

尿酸はプリン体が分解されてできる老廃物です。

プリン体を多く含む食品にはアルコール（特にビール）・肉類・動物の内臓・魚の干物・乾物などがあります。

### 2 尿酸高値の原因

尿酸高値の原因は、先天性は稀であり、後天性では食事が尿酸値に大きく影響します。

プリン体を多く含む食品の過剰摂取は高尿酸血症の原因となります。このような食生活の人は肥満傾向であり、逆に肥満・高脂血症・高血圧・耐糖能異常が合併する人は尿酸値が高くなると言われています。発汗・下痢による脱水でも尿酸値は上昇するので注意が必要です。また、腎機能低下・血液疾患・悪性腫瘍が原因で高尿酸血症になることもあります。

### 3 高尿酸血症とは？

血清尿酸値は性別・年齢を問わずに血清尿酸値が7.0mg/dL以上を高尿酸血症と定義しています。尿酸高値としてよく知られている疾患に痛風があります。

痛風は関節内に尿酸が溜まり結晶化することによって起こり、激しい痛みを伴う急性関節炎発症を主症状とした症候群です。突然、第1中足趾節関節（足の親指つけね付近）に激痛・周辺の発赤・腫脹が生じ、歩行困難となります。しかし、多くの場合は放置しても一週間以内に発作はおさまり、無症状状態になります。無治療のまま放置すると発作の頻度は年に一回から数回へと次第に増加し、足関節以外にも発作が生じるようになります。

### 4 尿酸が高いと言われたら？

過度な運動を避け、脱水がない状態で尿酸値の再検査をして下さい。  
それでも、高尿酸血症があれば、過食・過飲などの食生活を見直し、適度な運動を行いましょう。

#### 食生活

プリン体を多く含む食品を控える。  
禁酒日をもうける。（2日/週以上）  
水分や乳製品を多く摂取する。

#### 運動

有酸素運動を週に3日程度を継続的に行う。  
肥満の解消（BMIを25以下の適正体重を目標にする）を行う。

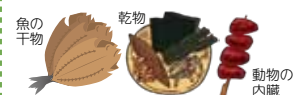
#### 運動療法



有酸素運動(週3回程度)を継続的に行う

#### 尿酸の産生増加、排泄低下に関わる食品の例

##### プリン体を多く含む食品



##### アルコール



## 病院窓口にて、提示して頂く保険証の種類

70歳未満の方	前期高齢者の方 (70歳～74歳の方)	後期高齢者の方 (75歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康保険証</li> <li>●各種証明書(※1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康保険証</li> <li>●高齢受給者証</li> <li>●各種証明書(※1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康保険証</li> <li>●各種証明書(※1)</li> </ul>

※1 その他、窓口へ提出して頂くことで負担金が軽減される証明

- 乳幼児等医療費受給資格証
- 限度額適用認定証
- 特定医療費（指定難病）受給者証
- 重度心身障害者（児）医療受給資格者証（入院時のみ）
- ひとり親家庭等医療費受給者証（入院時のみ）



★各種の受給者証、認定証をお持ちの方は、忘れず窓口へ提出をお願いします。



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

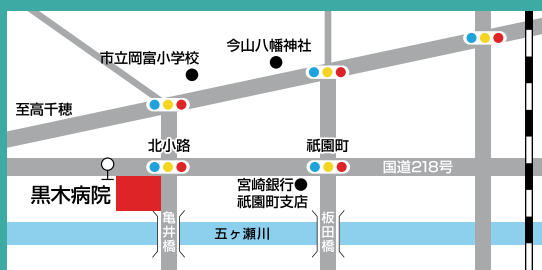
救急指定

**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](mailto: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