

ベリタス病院 NEWS



2009年9月号(vol.92)

ベリタス病院 各部署紹介⑥ ～4F病棟（整形外科病棟）～



4階病棟は整形外科病棟で、月・水・金の週3回の手術日があり平均週10件前後の手術があります。入院中の患者様の年齢は様々で、2歳前後のお子様から90歳を越えた高齢者の方まで幅広い方がいらっしゃいます。高齢者の方に多い病名では大腿骨頸部・転子部骨折（太ももの付け根・股関節部での骨折）、橈骨・尺骨骨折（手首の骨折）、胸椎・腰椎圧迫骨折（腰骨がつぶれる骨折）などがあり、これらは転倒（転んだ）時に受傷するケースがほとんどです。高齢者以外の方の病名では、事故等による大腿骨（太もも）、膝蓋骨（膝）、脛腓骨（すね）、足関節（足くび）、鎖骨などの骨折が多く、1ヶ所だけでなく複数ヶ所骨折している場合も少なくありません。もちろん事故・転倒の患者様ばかりではありません。腰椎椎間板ヘルニアや変形性膝関節症の方等の手術も多くあります。

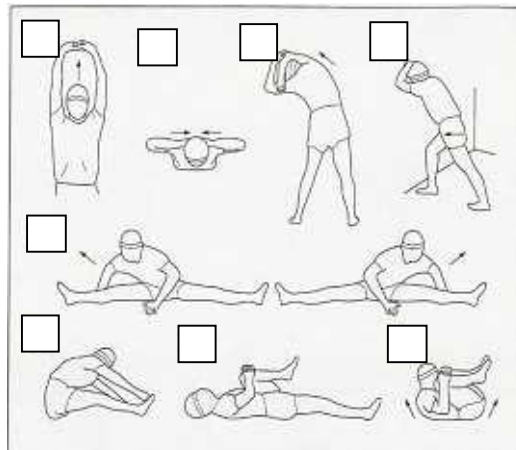
高齢化社会に伴い、4階病棟でも高齢の方が多く入院されていますが、入院前に歩けていた方であれば、痛みが無くなればまた歩けるようになる場合が多くあります。そのため4階病棟では早期離床を心がけ、日中は車椅子に坐る時間を多くし、スタッフ全員で日々事故のないよう気をつけながら、再び元気な日常生活に戻るよう看護に取り組んでいます。



スポーツの秋に向けて

朝夕涼しくなりウォーキングやフィットネス、体育祭などで体を動かす機会が増えてくるのではないのでしょうか。しかし、普段運動不足の方が急に激しい運動を行う事は怪我の可能性が高く、翌日以降に起きる筋肉痛（遅発性筋痛）を引き起こしやすくなります。これらを少しでも予防する為には準備運動が大切です。外の気温が高くても筋肉は温まっておらず、運動の準備が出来ていません。運動前にストレッチを行う事で関節の柔軟性が向上するだけでなく、体の反応性も向上する為運動がスムーズに開始でき怪我の予防につながります。また、遅発性筋痛の予防に関しても、運動後重点的にストレッチやアイシングを行うよりも、準備体操を行うほうが効果的です。

準備体操の方法の一つとして、まず図のようなストレッチを反動はつけないで息を吐きながら行います。このような体操でもしっかりと汗ばんできます。次にウォーキングやジョギングなど心拍数の上がる運動へとつなげて行くと、身も心も運動への準備が整っていきますので、しっかり準備体操を行いスポーツの秋を満喫しましょう。

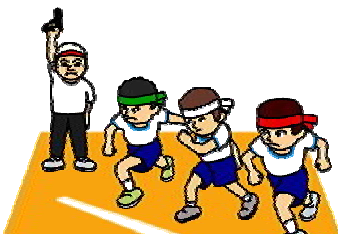


～
腕や背中の筋肉のストレッチ

アキレス腱のストレッチ

～
太ももの裏の筋肉のストレッチ

～
股関節、腰の筋肉のストレッチ



第94回 医療講演会

日時・場所： 9月26日(土) 14:00~15:00
新田ふれあい会館
川西市新田1-2-7

テーマ： 脳卒中について

講師： 脳神経外科医師 浅枝 正浩

みなさん、こんにちは。その昔、脳卒中は「なってしまったら治らない病気」と考えられており、その診断法も限られたものでした。しかし、医学・医療の進歩によりCT、MRIなどの脳の病態を的確に診断する方法が開発され、脳梗塞に対する、t-PA静注療法、血管内血栓溶解療法、血管内手術などの治療の進歩、抗凝固薬、抗血小板薬や脳保護薬の開発、リハビリテーションの進歩などにより脳卒中は「良くなることが可能な病気」となってきました。脳卒中についてわかりやすくお話しします。

参加のための予約等は必要ありませんので、どうぞそのままお越しください。
参加費用は無料です。
その他お問い合わせは当院「地域医療連携室」まで

ご連絡先 地域医療連携室

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900
e-mail rennkei@shinshinkai.jp

マタニティヨガについてのお知らせ

これまで月1回開催だったマタニティヨガ教室ですが、2009年10月より月2回に開催日数を変更します。

マタニティヨガは、分娩時の体力保持および産道の抵抗を少なくすることに効力がある他、ヨガでマスターする呼吸法には身体的にも精神的にもリラックス効果があり出産時に役立ちます。

これを機会に、ぜひ一度ご参加ください。

開催日 第2 水曜日 13:30 ~ 14:30
第4 土曜日 13:30 ~ 14:30
(H21.10月より)

開催場所 ベリタス病院 5階会議室

参加費用 当院健診の方 500円、 その他 1,000円

参加方法 (予約制)
産婦人科外来へご連絡ください(9:00~13:00)



特定保健指導がスタートします!!

ベリタス病院では特定保健指導を下記のとおり実施いたします。

- 1: 期間 平成21年10月1日(木)~平成22年3月31日(水)
- 2: 実施日程 毎週火曜日・木曜日 13:00~、14:00~、15:00~
(保健指導は1回40分です。事前予約制)
- 3: 対象 **当院で特定検診を受け、「動機付け支援」の対象となられた方**
- 4: 場所 ベリタス病院 健康管理科
- 5: 内容 個人面接による保健指導(指導は管理栄養士が行います)
- 6: 持参品 特定保健指導の利用券、健康保険証
- 7: 確認事項 素足で体脂肪測定を行いますので、ストッキング等の着用はお控えください

申込方法： 予約の受付は健康管理科で行っています。当院窓口または電話にてお申し込みください。
ベリタス病院 健康管理科
電話 072-793-7890(代表)

予約受付時間 13:00~17:00(月~金)



今月から、ベリタスニュースの紙面へ引っ越ししました。
今後ともよろしくお祈りします。



ナッツ類の栄養

ナッツ類は、いろいろな種類の栄養素が混じった植物性食品です。発芽に必要な成分をすべて備えているため、ほかの食品に比べ、極めて濃厚な栄養価を持つものが多いのが特徴です。

たんぱく質 脂質	植物性たんぱく質を20%近く含むものもあります。 50%前後と非常に多く含まれています。その多くはオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸を主体としており、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を減らしてHDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やし動脈硬化を予防する働きがあります。
ビタミン類	但し、 脂質が多い分高カロリーなため、食べすぎには注意 しましょう。 特にアーモンドはビタミンEを多く含み、その抗酸化作用により活性酸素を抑制して動脈硬化など細胞の老化防止に効果があります。 ビタミンB群も豊富に含まれます。
ミネラル 食物繊維	カリウムや鉄が豊富です。 水溶性繊維は血中コレステロールを低下させるなどの働きが、不溶性繊維は便秘予防に役立ちます。

アーモンド



ナッツ類の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEの効果を活かすには、ビタミンCを同時にとると有効。野菜や果物も一緒にとりましょう。またミネラルバランスにも優れ、カリウム、鉄、マグネシウムを多く含みます。

アーモンド(フライ・味付け) 10粒(15g) 91kcal

ピーナッツ



たんぱく質や脂質、ビタミンB群、Eなどをバランスよく含んでおり、中国では昔から「長寿食品」などと呼ばれています。また、薄皮にはポリフェノールがあり動脈硬化を予防する効果に優れています。

おつまみ用は塩をまぶしてあり、塩分量が多いので食べ過ぎに注意。

バターピーナッツ 10粒(10g) 59kcal

くるみ



ナッツ類の中でも特に脂質が多く、リノール酸、リノレン酸、オレイン酸がバランス良く含まれています。他にはビタミンB1、ビタミンDが豊富。

紀元前7000年前から人類が食用にしていた最古のナッツで、古代ギリシアでは「神の食べもの」とされていました。

くるみ(炒り) 10粒(40g) 270kcal

ぎんなん



他のナッツ類に比べると糖質が多いのが特徴です。また、ビタミンCやカロチンも含みます。古くから滋養強壮に効果があるとされています。

薄皮をむいたものは冷凍保存できます。

ぎんなん(生・殻なし) 10粒(15g) 28kcal

保存方法には気をつけよう

ナッツ類は脂質を多く含むので、長期間放置しておくと脂質が酸化してしまいます。そうすると油臭くなるばかりでなく、不飽和脂肪酸は過酸化物質となり体に悪影響を及ぼし、またビタミンEの効果も得られなくなってしまいます。食べすぎを防ぐためにもまとめ買いはせず、少量ずつ購入して冷暗所に保存しましょう。

栄養相談のご案内

現在の食生活について聞いてみたいこと、チェックして欲しいことはありますか？日頃の食習慣と生活習慣病は隣り合わせです。

当院では管理栄養士による様々な栄養相談を行っております。食事の話を知りたい方はお気軽に声をおかけください。

- * 糖尿病の方
- * コレステロールの高い方
- * 中性脂肪の高い方
- * 肥満の方



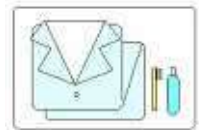
- * 高血圧の方
- * 通風の方
- * 貧血気味の方
- * 介護食



医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出て、希望日時を予約してください。外来・入院とも午前・午後で実施しております。

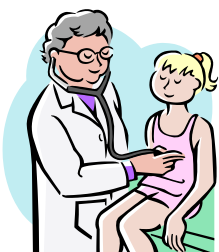
指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは受付にてお尋ねください。

入院セットのリースについて



昨今、病院内での院内感染の危険が高まるなか、当院では感染防止に日々努力いたしております。その防止策の一環として、また院内で快適に生活していただくことを目的に消毒済みの安全かつ清潔な衣類等のリースを専門業者に委託し、より衛生的な院内の環境を確立したいと考えております。本状況をご理解いただき、ご協力の程よろしくお願いたします。

乳がん検診受診方法の変更についてのお知らせ



近年の関心の高まりから乳がん検診の受診希望の方が増えております。当院ではより多くの方々に待ち時間を少なくし効率的に受診していただけるよう9月から乳がん検診（マンモグラフィー検査＋外科医視触診）の受付方法を変更致します。当日の空きがある場合を除き、原則として当日申し込みができなくなります。事前の予約が必要となりますので健康管理科窓口、又は電話にてお早めにお申し込み下さい。ご不明な点は健康管理科へお問い合わせ下さい。

乳がん健診受診予約受付 月曜日～金曜日 13:00～17:00まで（祝日は休）

病院職員への「お気づかいの品」辞退について



私ども病院職員（医師・看護師・その他スタッフ）は、すべての患者さまにお気づかいなく診療を受けていただくため、患者さまからの贈り物はすべて辞退させていただいております。

私たちには「ご退院時の患者さまのお元気な姿と笑顔」が一番の贈り物です。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

ベリタス病院基本理念

1. 人間性のある真心のこもった医療
2. 優秀な医療技術
3. 安定した経営基盤
4. 安全な医療
5. 快適な医療環境

以上、5つのキ・ワ・ドが互いにバランスよく作用しながら地域の皆様に信頼・愛される病院を目指します。

ベリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ベリタス病院 広報委員会
〒666-0125 兵庫県川西市新田 1-2-23
Tel 072-793-7890 Fax 072-792-5771
HPアドレス <http://www.shinshinkai.jp/>
メールアドレス info@shinshinkai.jp

発行責任者 野崎 雅夫
発行日 平成21年9月1日