

ベリタス病院 NEWS



2010年8月号(No.1103)

脱水症に注意！

いよいよ夏本番。暑い日が続くようになりました。今回は脱水についてお話させていただきます。

私たちの体は約2/3が水分です。私たちは毎日尿や便から水分を体の外に出しています。また、汗や呼吸などからも水分として体の外に出ていきます。普段は自動的に調節して体の水分の量を保っていますが、何かしらの理由で水分が足りなくなった状態が「脱水」です。一般的に体内の10%の水分を失うと脱水による様々な症状が現れ、15%の水分を失うと生命が危険な状態になると言われています。

嘔吐・下痢・暑さによる多量の発汗などが脱水の原因となります。特に高齢者や小児は脱水症状を引き起こしやすく、夏の暑い日には注意が必要です。さらに、高齢者や小児は自分では脱水症状に気づきにくく、脱水の予防が重要となってきます。

脱水症状のサインとしては尿の回数が減ってきた、尿の色が濃い、体重が減ってきた、意識がもうろうとしてきたなどがあげられます。

こういった症状を予防するためにはこまめな水分補給が重要です。脱水時は水だけでなく汗から塩分も同時に失われているため、同時に塩分補給を行いましょ。市販のスポーツドリンクには塩分・糖分も配合されているため、スポーツドリンクを少し水で薄めて間隔をあげながら飲むのが効果的です。

ただし腎臓や心臓に問題があり、医師から水分や塩分の制限のある方は異なる場合がありますので、必ずかかりつけ医に相談するようにしてください。

みなさん、暑い夏はこまめな水分補給で元気に乗り越えましょ。



内科医師 上野圭介

保険証の種類

皆さんが何気なく使っている保険証には様々な種類があります。今回はその保険の種類を紹介させていただきます。大きく分類すると保険証は「職域保険（社会保険）」と「地域保険（国民健康保険）」に分けることができます。

職域保険（社会保険）とは？

お勤めされている方が対象の保険です。

- * 協会健保・・・比較的小規模の従業員を対象としている事業所
- * 組合管掌健康保険・・・従業員が700人以上の事業所、または700人未満であっても他の事業所と連合して従業員が3,000人以上の場合
- * 各種共済組合・・・公務員や公的職場に勤めている方が対象（学校の先生など）

地域保険（国民健康保険）とは？

居住地が同じ一般住民の方の保険です。

- * 市町村国民健康保険・・・市町村などの地方自治体が給付を行い、その地域の住民が対象
- * 国民健康保険組合・・・同じ仕事をしている300人以上で組織されている組合（開業医・食品販売など）

病院ではひと月単位で、上記で紹介させていただいた給付もとへ保険の請求を行っています。そのため請求先に変更が無いかの確認が必要となりますので、月に一度の保険証確認を行っています。また保険証が変更になられた場合も窓口にお申し出ください。ご協力の程をよろしくお願ひします。

第112回 医療講演会

日時・場所： 8月20日（金）13：00～14：20
一の鳥居老人福祉センター
川西市長尾町6-17

テーマ： 「健康長寿への道」

講師： ベリタス病院 内科医長 楯 英毅

「健康で長生きを」と思う気持ちは万人の願いであると言えます。今日、健康についてはさまざまな情報が溢れており、テレビやラジオなどでも連日「健康」をテーマに情報番組などが放送されています。その中で自分にとって「健康で長寿に役立つもの」はどれかを選択することはとても難しいことといえます。

今回はそんな中、内科医の立場から皆様に説明させていただきます。きっと皆様のお役に立つことと思います。

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

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

KYT導入の取り組み

ナースコールが
届かない

点滴と経管栄養
を間違う

床が濡れている
ため転倒する

ハンドルに
ぶつかる

イラストKYT：
イラストからどのような危険があるかを予測するトレーニング

例えば「イラストKYT」ではグループを作り、用意されたイラストを見ながら、予測される危険をあげる。あげられた危険性の中で重要であると思われるポイントを追及する。危険性に対する対処方法を各自挙げていく。その中から特に重要なものを取り上げ、実際に対策として立案する。という手順で危険に対する感性を養います。

同じように「インシデントレポートKYT」では実際の現場で危険と思われることに関して対策を話しあっていきます。

こういったトレーニングを積むことで、危険に対する認識を高め、実際に危険性が潜む場面に立ち会ったときにいち早くそれを認識し、速やかに危険を取り除けることが出来るようになります。

今後もこの活動を進めていき、患者様が安心して入院できるように努めてまいります。

「KYT」という言葉をご存知でしょうか？
KYTとは危険・予知・トレーニングのことで、文字通り危険を予知し、対処法を考察し、訓練する活動のことです。KYTは昭和30年代に多発する労働災害を軽減する方法でしたが医療界でもヒューマンエラーなど医療安全を阻害する要因に対して有効な防止対策となります。

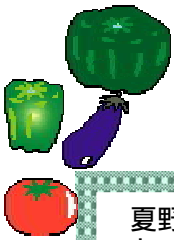
当病院の2B病棟は外科・脳神経外科・循環器科の入院患者様が中心となっている急性期の病棟です。麻痺や筋神経障害による機能低下が要因となって、転倒による骨折などの危険が高い患者様が多く入院されているという特色があります。そのため、危険予防の対策が非常に重要となっています。

そこで、2B病棟では上述のKYTという手法を取り入れ安全管理の向上に取り組んでいます。

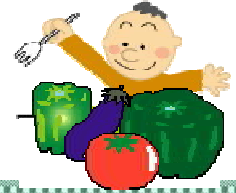
KYTには「イラストKYT」「インシデントKYT」「タッチアンドコール」などいろいろな方法がありますが、その目的はどの方法も危ないことを危ないと感じる為の訓練です。



インシデントレポートKYT：
実際の現場で、事故になりそうだった事例について検討します。



夏野菜を食べよう



夏野菜(なつやさい)とは野菜の中でも特に夏期に収穫されるものをいい、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、カボチャなどが代表的です。
カリウム、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンCなどを多く含む野菜が多く、疲労回復などに効果があると言われています。夏野菜をしっかりと食べて、夏バテを予防しましょう。

☆夏野菜いろいろ☆

きゅうり



料理例

- ・サラダ
- ・酢の物
- ・漬物 など

効用・栄養

- ・利尿作用、高血圧や動脈硬化の予防(カリウム)。
- ・抗酸化作用、がん予防(ポリフェノール・ビタミンA・ビタミンC)。

保存方法

水気をふきとって、密閉せずにポリ袋へ入れて冷蔵庫の野菜室へ。低温に弱い(5度以下にすると腐りやすい)ので冷やしすぎに注意する。

おいしい「きゅうり」の選び方

皮の色が濃く、ハリがある。イボがとがっている。太さが均一。

その他...

旬の夏のきゅうりは冬のものに比べ、ビタミンCが約2倍多く含まれる。

効用

- ・利尿作用、高血圧や動脈硬化の予防(カリウム)。
- ・抗酸化作用、がん予防(ポリフェノール、アントシアニン、ナスニン)。
- ・眼精疲労の予防、回復(アントシアニン)。

保存方法

乾燥しないように野菜袋に入れるか、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。

冷やし過ぎると味がおちるので、なるべく早く使いきる方がよい。

おいしい「なす」の選び方

色が濃くハリ、ツヤがある。ヘタのまわりのトゲがとがっている。

その他...

油と合わせると皮は鮮やかな紫色になり、栄養分が逃げにくい。

なす



料理例

- ・焼なす
- ・揚げ浸し
- ・漬物 など

トマト



料理例

- ・サラダ
- ・マリネ など

効用・栄養

- ・利尿作用、高血圧や動脈硬化の予防(カリウム)。
- ・抗酸化作用、がん予防(カロチン、リコピン、ビタミンC、E)。

保存方法

ラップに包んでヘタを上にして冷蔵庫へ。

低温すぎると(5度以下だと)味が落ちるので注意(10度前後がよい)。

冷凍する場合は、ヘタをくり抜き、丸ごと冷凍用の袋に入れて冷凍室に。

解凍すればソースや煮込み料理など加熱調理に使用できる。

おいしいトマトの選び方

赤く、ハリがある。ヘタがピンとしていて緑色。ヘタの近くに傷やヒビが無い。

その他...完熟するほどリコピンは増える。また、生で食べるより、加熱した方がリコピンの吸収率は高まる。

栄養成分(100g当たり)

参考:五訂食品成分表

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
きゅうり	14	200	28	0	14	1.1
なす	22	220	8	0.3	4	2.2
トマト	19	210	45	0.9	15	1.0

枝豆とプチトマトの

春雨サラダ



●材料 (4人分)

枝豆(さやつき)	120g
プチトマト	4個
きゅうり	1/2本
かにかまぼこ	40g
もやし	1/2袋(100g)
塩・こしょう	少々
酢	小さじ2
春雨	70g

(和風ドレッシング)

ポン酢じょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

参考：ポプとアンジーHP

●作り方

(1)春雨は熱湯に10分浸して戻します。戻ったらザルに上げて流水でよく洗い、しっかり水気をとっておきます。ボウルに移し、かるく塩・こしょう、酢で下味をつけておきます。枝豆は熱湯でゆでます。冷水にとって色止めをし、さやから出してむき実にしておきます。

(2)もやしは熱湯でサッとゆで、ザルに上げます。流水で冷やし、しっかり水気をとって(1)のボウルに合わせます。枝豆も加えます。くし形に切ったプチトマト、マッチ棒の太さに切ったきゅうり、細く裂いたかにかまぼこを合わせます。

(3)小さなボウルに和風ドレッシングの材料を合わせておきます。(2)のボウルに入れて全体をよく合わせます。器に盛り付けます。
(1人前 137kcal 塩分1.6g)

BLS講習会



BLS (Basic Life Support) とは、一次救命措置のことで、人工呼吸や心臓マッサージ、AED (体外式除細動装置) を用いた救命措置のことです。主に救急車などが到着するまでに行う応急的な救命処置で、これを実施することが救命の確率を大きく作用すると言われています。

救命処置が必要となる場面は、病院内だけとは限りません。そういった場面に遭遇した時に病院職員として適切に対応できるように、ペリタス病院では、現在救急隊のご協力をいただき医療スタッフだけでなく全職員を対象にBLSの講習会を行っています。

母乳育児外来の金額変更について

平成22年7月1日より、母乳育児外来の金額が一部変更となりましたのでお知らせいたします。

当院出産の方 2,100円
他院出産の方 3,150円



当院・他院出産の方一律 3,150円

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。

ペリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ペリタス病院 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22年8月1日