

# ブリタス病院 NEWS



2010年9月号(No.1104)

## 日本医療機能評価機構の再認定調査に合格しました。

日本医療機能評価機構とは医療の質の一層の向上を図るために、病院を始めとする医療機関の機能を学術的観点から中立的な立場で評価し、その結果明らかとなった問題点の改善を第三者として支援することを目的に設立された財団法人です。認定を受けるには350項目の評価項目について書面による調査、実際に評価員が来院しての訪問調査を受けて全ての項目で評価基準を満たす必要があります。そして、一度合格して認定を受けても5年後再度調査を受け、合格して再認定を受けなければなりません。

当院は2005年5月に合格して認定病院となっておりますが、5年目を迎え今年の2月に再認定調査を受け、このたび無事合格することが出来ました。



評価項目の内容は大きく6つに別れ、それぞれ「病院組織の運営と地域における役割」「患者の権利と医療の質及び安全の確保」「療養環境と患者サービス」「医療提供の組織と運営」「医療の質安全のためのケアプロセス」「病院運営管理の合理性」となっています。規定や組織が整備されている情報管理がなされている、といった事務的な内容から、面会室や手すりなどが整備されているといった設備的な内容、地域での医療活動といったものや、患者の安全管理、カルテの記載内容など、範囲は多岐にわたります。今回、病院全体で認定調査の準備に取り組むことで、今まで気づけなかった病院の短所に気づかされ、大いに反省する点が多々ありました。今後とも再認定を受けたことで安心することなく、より良い病院を目指して職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 簡易終夜睡眠PSG検査を導入しました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS: sleep apnea syndrome)という疾患を新聞や報道などで聞いたことのある方は多いと思います。読んで字のごとく睡眠時に無呼吸状態が繰り返されることで、いろいろな症状につながる病気です。

新幹線オーバーラン事故で有名になった為、日中の眠気や居眠り・注意力散漫などが原因で重大な事故や日常業務に支障を生じるなどが大きくクローズアップされていますが、実はそれだけではありません。この病気を放置しておくとう高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管障害などの生活習慣病につながります。また、慢性心不全などの循環器疾患を抱えておられる患者様の多くは睡眠時無呼吸傷害を併発していると思われる。これらは適切な治療を受けることで予防・改善できることも分かっています。

この病気を見つけるためには、終夜睡眠ポリグラフィーという精密検査を行います。基本的には入院しているいろいろなセンサーをつけ、夜間に睡眠していただき、これらの情報をもとに睡眠状態を評価します。しかし今回当院では、簡単に在宅にてご自身のみで検査が可能な簡易装置を導入いたしました。この装置により治療が必要か、精密検査が必要かの診断は可能です。

以下のような症状・兆候があり、『もはや?』と思われる方は、循環器科、内科を受診してご相談ください。

症状	兆候
大きないびき	高血圧
頻回の中途覚醒	肥満
夜間頻尿	不整脈
日中の眠気	浮腫
熟睡感がない	糖尿病
起床時頭痛	
集中力の低下	
インポテンツ(ED)	



## 第112回 医療講演会

日時・場所： 9月25日（土）14：00～15：30  
猪名川町中央公民館  
（生涯学習センター）  
川辺郡猪名川町白金1-74-16

テーマ： 「メタボリックシンドローム  
改善の為の対策」

講師： ベリタス病院 循環器科部長 辻本充

メタボリックシンドロームという言葉が良く使われるようになり、健診だけでなくテレビや雑誌などでも特集され、皆様も気に留めることが多いと思います。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病を引き起こす原因となります。そして生活習慣病は、日本人の死因の大きな割合を占める動脈硬化などの循環器の病気を引き起こします。

今回はメタボリックシンドローム改善のための生活習慣や治療法などについて循環器医師が詳しくお話しします。

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

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

## 病院の手洗いについて

こんにちは。ICT（感染対策チーム）サブリーダーの鈴木です。当院での感染対策は、標準予防策（スタンダードプリコーション）を元実践されています。標準予防策とは、全ての血液や体液・分泌物・排泄物・粘膜・損傷した皮膚を感染源とみなし対応することです。その対応策の中でも手指衛生は最も重要で、標準予防策は手洗いに始まって手洗いに終わるといわれています。そこで今回は、手指衛生について紹介したいと思います。

病院内で行なわれている手指衛生には、速乾性擦式消毒薬（アルコールのスプレーやジェル）による手指衛生法と衛生的手洗法（石鹸と流水による手洗いの事）の2種類があります。

### 【速乾性擦式手指消毒薬による手指衛生の方法】

メーカー推奨量（1～2プッシュ程度）を手取る  
指先に擦り込む  
乾くまで全体的に擦り込む

### 【衛生的手洗いの方法】

しっかり濡らしてから石鹸を手取る  
15秒以上かけて指先から手首まで全体的に擦る  
流水ですすぐ  
ペーパータオルで拭き取る  
蛇口はペーパータオルで閉める

以上が当院の手指衛生方法です。

手洗いは風邪やインフルエンザは勿論のこと、秋から流行する感染性胃腸炎など、様々な病気を予防する上で最も重要な感染対策です。皆さんも、帰宅時・食事前・トイレの後の手洗いを確実に実践して、感染予防に役立ててください。



## セコム・提携病院人材募集組合主催 関西バスツアーで看護師の卵14名が当院見学

さる、8月6日（金）大阪、兵庫にあります、看護大学・専門学校の看護学生14名が、当院を見学されました。

セコム提携病院人材募集組合の主催で看護師の卵の方に、セコム提携グループの関西3病院を見学してもらおうと、毎年企画実施しているイベントです。

見学に来られた方は、正面玄関から院内に入り、会議室にて院長挨拶、病院概要、看護部の教育システムを説明したのち、3班に別れて院内を見学いたしました。

見学者の方からは、

「アットホームな病棟で働き易そうな環境だなあと感じました」、  
「スタッフの方々が生き生きとしていたので、自分も働きたいと思った。」  
とコメントを頂いております。

ひょっとすれば、今回バスツアーで見学に来られた学生の方々が、晴れて看護師となり、当院の職員として皆様とお会いするかもしれません・・・





# 茶カテキン



最近「茶カテキン」という言葉をよく耳にすることがあります。その名のとおり、お茶に含まれていることは推測できますが、いったいどのようなものなのでしょうか？そこで今回は「茶カテキン」について取りあげてみました。

## 茶カテキンとは・・・

茶カテキンとは、緑茶の中に最も多く含まれている成分で、ポリフェノールの一種です。昔からタンニンと呼ばれてきた緑茶の渋みの主成分です。茶葉を急須で入れた場合、湯のみ一杯(120ml)に80mgほどの茶カテキンが含まれています。



## 茶カテキンの代表的な効果

### 《ダイエットのサポート役》

茶カテキンが体脂肪を燃焼させる効果があることが確認されています。最近では、茶カテキンを摂取することにより、肝臓での脂質代謝が活発になり、脂質が燃焼しやすくなるという実験結果も報告されています。



### 《抗菌作用》

虫歯やインフルエンザなどの予防にも効果的です。カテキンは虫歯の主原因菌であるミュータンス菌の増殖を抑える働きがあることが知られています。また、ウイルスは表面に「トゲ」をもち、これで人の細胞に取り付きませんが、カテキンはこの「トゲ」に吸着してウイルスの侵入を阻止するのではないかと考えられています。

### 《動脈硬化予防》

茶カテキンがコレステロールの吸収を抑制し、血清コレステロール(特に悪玉コレステロール)を低下させて血中脂質を正常にする手助けをします。また血圧を低下する働きがあり動脈硬化を予防する効果があるといわれています。



### 《抗酸化作用》

人間の身体は、活性酸素が増えすぎると、病気や老化につながります。カテキンには活性酸素を消去する抗酸化作用があります。カテキンの抗酸化作用を高めるために、ビタミンA・C・Eの多いものと組み合わせて摂取すると良いでしょう。

- ・ビタミンAの多い食材・・・レバー、うなぎ、ぎんだらなど
- ・ビタミンCの多い食材・・・ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、いちごなど
- ・ビタミンEの多い食材・・・南瓜、アーモンド、うなぎなど

## 1日にどのくらい摂取すればいいの？

最近の試験結果によると、高濃度の茶カテキン飲料(1本あたり茶カテキン量588mg/340ml)を1日1本、12週間飲み続けた時、腹部脂肪・BMI・体重が統計的に有意に減少することを観察したとの報告があります。

多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。大切なのは普段の食生活でもバランスのとれた食事と運動を心がけることです。健康的な食生活を心がけ、普段の食事に上手に取り入れましょう。

エキゾチックな味わい

# 茶葉ヤムウンセン

## 材料(4人分)

鶏ささみ・・・2本  
 酒・・・大さじ1  
 塩・・・少々  
 春雨・・・50g  
 赤玉ねぎ・・・30g  
 かいわれ菜・・・1/2パック  
 えび・・・100g  
 きくらげ・・・5g

### 〈タレ〉

鶏の蒸し汁  
 緑茶葉・・・大さじ1  
 砂糖・・・大さじ1.5  
 レモン汁・・・1/2個分  
 ナンプラー・・・大さじ3  
 生姜汁・・・小さじ1

### 〈トッピング〉

\*ピーナツ・・・少々



## 作り方

鶏のささみは酒と塩をふり、お皿に入れて蒸します。冷めたら手で細く裂いておきます。ささみから出た汁はタレに使用するので取っておきます。  
 えびはゆでて殻をはずし、冷やしておきます。  
 赤玉ねぎは縦に薄く千切りにして水にさらし、ざるにあげてよく水気を切ります。  
 きくらげは水で戻してせん切りにします。  
 春雨は水につけてもどし、熱湯でゆでて冷水にさらし、水気をよく切って4センチほどの長さに切ります。  
 タレの材料を合わせます。  
 ~ のすべての材料を のタレであえ、器に盛ってトッピングのピーナツを粗く切ってふりかけます。  
 (1人前 123kcal 塩分3.3g)

参考：お茶百科

## サークル活動にご協力をお願いします。

ベリタス病院では院内活動の一環として\*TQM活動を3年前から行っております。その中の1サークル・サークル名【スマイル】は「地球環境への配慮と社会貢献」が私達にも何か出来るのではないかと考えました。

そこで、ペットボトルキャップを集めCO2削減、寄付団体を通じて途上国の子ども達へワクチンの寄付。また、空き缶のプルタブを集め車イスへの交換という取り組みを行います。ペットボトルキャップは800個で1本のワクチンが購入でき、CO2は約6300g削減になります。さらに空き缶のプルタブは160万個・800kgが車イス1台に交換されます。

ペットボトルキャップの回収ボックスは各階のゴミ箱付近に、プルタブ回収ボックスは1階正面玄関の投書箱付近に設置致します。みなさまのご協力を宜しくお願い致します。

(サークル活動期間 H22年10月末)

ベリタス病院 TQMサークル 【スマイル】

\*TQMとは(トータル・クオリティ・マネジメントの略=総合的品質管理)

## 再就職支援セミナー開催のお知らせ

看護師免許を持ち、再就職を考えているけれど、結婚・出産・育児によるブランクがある。また、その他様々な理由により、現在現場を離れており最新医療機器の取り扱いに自信がない、看護技術の基本&実践に不安のあるなどの看護師さんへの職場復帰を当院は応援します!

当院で現在の看護の現場を見学・体験してみませんか?  
 (当病院への就職を強要するものではありません。)

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。

実施日 平成22年11月27日(土)  
 10:00~16:00

### 研修内容

オリエンテーション  
 感染防止・医療安全・救急蘇生など  
 現場見学  
 看護技術の体験

詳しくは当院ホームページ又は看護部までお問い合わせください。

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](mailto:info@shinshinkai.jp)

発行責任者 野崎 雅夫  
 発行日 平成22年9月1日