

# ペリタス病院 NEWS



2011年1月号(vol.108)

謹賀新年



## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
旧年中は多大なる御厚情を賜り厚くお礼を申し上げます。  
昨年は看護部長、事務部長の新着任による院内の整備改善、内科医師の安定化と循環器科の推進、病院機能評価の再審査の更新など、職員が一丸となり医療の質の向上に努めてまいりました。  
医療情勢の厳しい状況ですが、更なる医療の質の向上を目指して、良好な医療チームを形成して良質な医療を提供していく所存です。地域の皆様には、御理解・御支援の程よろしくお願い申し上げます。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

平成23年1月1日

院長 辻村 知行

事務部長 本井 治



明けましておめでとうございます。  
ペリタス病院がさらに充実し、地域の方々により良い医療サービスを提供し、気持ちよく受診していただける病院にしたいと心がけています。  
医療をとりまく環境は厳しい状況にありますが、少しでもよい病院にしようとして一つになり改善に向けて進む一年でありたいと思います。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

看護部長 蔵本 里美



新年明けましておめでとうございます。ペリタス病院看護部は、病院の基本理念である、「地域の皆様に信頼・愛される病院」を目指し、全ての職種一体となってチーム医療に取り組んでいます。  
昨年は看護師の人数確保も整い、12月1日より2A病棟開棟（循環器科）と大きなプロジェクトを成し遂げる事が出来ました。又院内教育も外部講師を招き看護師の育成に力を注いでいます。  
これからも、患者様に愛される看護部を目指して看護の質の向上に力を注いで邁進していきたいと思っております。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 第117回 医療講演会

日時・場所： 1月24日(月) 13:30~15:00  
けやき坂公民館  
川西市けやき坂2-63-1

テーマ： 「医療介護の現場から  
～介護する側・介護される側～」

講師： ベリタスケアプランセンター 所長  
大澤美保

新聞やニュースでは毎日のように介護の問題が取り上げられ、暗い話題ばかりが目につきます。「介護」という言葉は日常的に耳にしますが、それが自分の事となると、何か掴みどころのない漠然とした不安ばかりで、具体的なイメージが出来ない方も多いのではないのでしょうか。ケアマネジャーとして介護を受ける人、介護を提供する人、それを支援する人、さまざまな立場の方々と接する中で思うことを感じることを交えながら、「介護」について皆さんと共に考えてみたいと思います。

## 第118回 医療講演会

日時・場所： 1月31日(月) 13:30~15:00  
けやき坂公民館  
川西市けやき坂2-63-1

テーマ： 「がんにつわる よもやま話」

講師： ベリタス病院 外科部長 勝本 善弘

がんは、日本人の死因の一番大きな割合を占めています。

もし、ご自分や近い方が「がん」と診断されたら、どれだけ冷静に判断できるでしょうか。がんは病状の重大さ・治療の困難さゆえ、非常に誤解の多い病気です。

また治療を施す側と治療をお受けになる側との間に、考え・理解の溝がある事も多いです。

日々のがん臨床の場で思うところを、徒然なるままにお話させていただきます。

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 [rennkei@shinshinkai.jp](mailto:rennkei@shinshinkai.jp)

# ノロウイルスにご注意を！

明けましておめでとうございます。  
今年も皆様にとって良いお年でありますよう心よりお祈りしております。



さて、最近格段と寒くなってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。寒くなってくると多くなってくるのがウイルス性腸炎です。この時期嘔吐・下痢を繰り返し、病院に来院される方が非常に増えてきています。そのようなウイルス性腸炎の中で特に感染力が強いウイルスの一つにノロウイルスがあります。

ノロウイルスによる感染性腸炎は1年を通して発生しておりますが、特に12月～2月に流行します。ノロウイルスに感染すると、感染してから約1～2日で激しい嘔吐・下痢が出現します。嘔吐・下痢症状の割に発熱は比較的軽度です。一般的に後遺症は残りませんが、激しい下痢と嘔吐が約1～2日続きます。このウイルスは基本的に口から感染します。特に生ガキなどの2枚貝などから感染します。一度感染すると感染した患者の吐物や糞便から人の手を介して次々と感染を起し、家庭内や集団生活の場で大流行します。現在ノロウイルスに対する抗ウイルス剤はなく、対症療法しかありません。そのため大事なのは感染の予防です。

予防のためには 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。(中心温度85度以上1分間以上) 感染者からの二次感染の予防、の2点が重要です。周囲の方からの二次感染を予防するには、手洗いを十分に行ったうえで、汚染された食器などを食器用漂白剤などに含まれる次亜塩素酸ナトリウムで消毒することをお勧めします。嘔吐物や糞便から容易に感染するため処理を行う際はマスク・ビニール手袋の着用を心がけましょう。

「予防に勝る治療なし。」  
体調を崩しやすいこの季節、こまめな手洗い・うがいで乗り切りましょう。

## サンタさんがやってきました！



12月21日(火)、「メリークリスマス」と小児科外来にサンタクロースが突然現れ、受診に来られていたお子さん達はびっくり！。目を見開いて見つめながらサンタさんからのプレゼントを受け取っておられました。やっぱりサンタさんは、今年もベリタス病院に来てくれたのです。

サンタさんはその後、病棟で入院患者様にも「メリークリスマス」と満面の笑みでプレゼントを渡され、患者様は「ありがとう」と微笑みを返されていました。

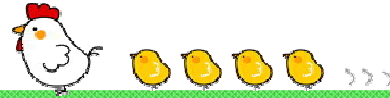
短い時間の滞在でしたが、病院中がクリスマス一色となった一時でした。今年も必ずサンタクロースは、ベリタス病院に来てくれることでしょう。



## 卵の栄養

新年明けましておめでとうございます。  
本年もこの栄養通信が皆様の健康管理に役立てば幸いです。

### 卵は完全食品！



卵は完全食品と呼ばれ、タンパク質をはじめビタミン、ミネラルなどヒトの体に必要な栄養素をまんべんなく、バランスよく含んでいます。特にタンパク質は、それを構成しているアミノ酸、なかでもヒトの体内では合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、食品中最高です。またビタミンも多く、卵白にはビタミンB2、卵黄にはビタミンA、B1、B2、Dを含んでいます。さらに卵黄には鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていません。そのため、野菜や果物と食べれば理想的な食べ合わせとなります。

### 卵の構造

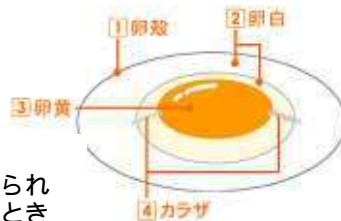


#### 卵殻

気孔と呼ばれる小さな穴が無数にあり、内部から水分や炭酸ガスを発散している。

#### 卵黄

卵殻や卵白、卵黄膜によって守られた卵黄は、新鮮なものほど割ったときにこんもりと高く盛りあがる。



#### 卵白

外水様卵白、内水様卵白、濃厚卵白からなっている。新鮮な卵ほど、卵黄の回りにあるどろっとした粘りのある濃厚卵白の割合が多い。

#### カラザ

卵黄を中心に保つ役割をしている。

### 卵のいろいろ



卵には、殻の色の白いものと赤褐色のものがあります。しかし、殻の色の違いだけであれば、栄養学的にはどちらもほとんど差はありません。

「ヨード卵」や「ビタミン強化卵」と表記されて売られているものは、餌の違いでヨードやビタミンが普通の卵より多く含まれています。

### 卵とコレステロールの関係



「卵はコレステロールが高くなるから食べない」と決めている人が多いのではないのでしょうか。

これまでに行われた実験では、卵を食べた結果、LDL（悪玉）コレステロールが上昇した人もいますが、多くは変化しないもしくは低下したという結果が得られています。また、HDL（善玉）コレステロールが上昇したという結果もあります。HDLコレステロールが上昇するのは、卵黄に含まれるレシチンの作用によるものです。レシチンとは、リン脂質と呼ばれる脂質の一種で、ヒトの細胞の細胞膜の主成分であり、特に脳や肝臓の細胞膜に多く含まれ、細胞を若々しく保ったり、脳や神経系の働きを活発にするなどの役割を果たします。

このように、卵は必ずしも悪者ではありませんし、完全食品と言われるほど豊富な栄養がありますので、避ける必要はないのです。

ただし、高コレステロール血症の人や、普段からコレステロールの値が高めの人には、体内で合成されるコレステロールと食物から摂取するコレステロールのバランスを上手く調節できていないことが考えられます。卵はいろいろな加工食品や調味料に含まれ、気付かずに摂っていることも多いので、卵そのものは1日に半分～1個程度にとどめるのがいいでしょう。高コレステロール血症の改善には、卵を食べる量だけでなく、食生活全体の見直しも肝心です。



# 麦ごはんのおやき



## 麦ごはんのおやき

【1人分】317kcal



### 材料 (4人分・8枚)

卵	4個
青菜	80g
麦ごはん	480g
桜えび	20g
しょうゆ	大さじ1と1/3
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
かつお節	少々
青のり	少々

### 作り方

青菜はゆでて細かく切り、水気をしぼる。ボウルに麦ごはん、桜えび、の青菜、割りほぐした卵、しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱して、を流し入れ、両面を焼く。残りも同様に焼き、表面に薄くしょうゆをぬって、かつお節、青のりをふりかける。



参考：日本養卵協会

## 整形外科外来の診療体制の変更について

医療情勢の変化に伴い、当院の整形外科では患者様が急激に増加しており、限られた医師の人数では対応が困難になりつつあります。そのため、平成23年2月より、整形外科の外来診療を制限させていただくこととなりました。外来患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 初診の患者様

初診の患者様は、予約は不要ですが、一日の人数制限を設けさせていただきます。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

### 再診の患者様

診察日を予約していただきます。予約は日付のみとなります。当日の診察は受け付け順となります。予約は診察時、または窓口かお電話でお願いいたします。

### 問い合わせ先

電話 072-793-7890(代)

受付時間 月～金 9:00～17:00  
土 9:00～12:00

ベリタス病院 整形外科

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](mailto:info@shinshinkai.jp)

発行責任者 野崎 雅夫  
発行日 平成23年1月1日