

# ベリタス病院 NEWS



2011年3月号(vol.110)

## 臨床心理室からのお知らせ

臨床心理室では、臨床心理士により心理相談（カウンセリング）や心理検査などを行っております。

一人で悩んでいませんか？話をすることで、気持ちの整理が付き、ストレス解消へのきっかけを見つけることが出来る場合があります。入院中の患者様やご家族、外来患者様の抱えている内容をじっくり聴き、一緒に考えるお手伝いをさせていただきます。

対象の方：入院中・外来の患者様とご家族  
相談時間：月・水・金 9：00～17：00（予約制）  
（平成23年4月より 水・金曜日）  
予約方法：担当医師にご相談ください。  
（入院中の方は病棟スタッフへお声をかけてください。）

心理相談（カウンセリング）は、プライバシーの守られた環境で、守秘義務を厳守して行われます。

## ケアプランセンターからのお知らせ

わたしたち、ベリタスケアプランセンターの介護支援専門員（ケアマネジャー）がご相談に応じます。

- ・介護保険をまだ申請されていない方
  - ・既に介護認定は受けているけどケアマネジャーが決まっていないという方
  - ・まだ介護サービスが必要かどうかわからないけど説明だけ聞きたいという方
- お気軽にご相談下さい。

ベリタス病院と同じ法人ですので医療連携もスムーズです。

なお、予防介護（要支援）の場合は地域包括支援センターにご紹介いたします。

詳しくは直接お問合せ下さい。

医療法人晋真会 ベリタスケアプランセンター  
川西市新田1-3-13 ハイツ多田103号

【お問合せ】 月～金 9:00～17:00

TEL 072 - 793 - 7551（直通）

又はベリタス病院代表 072 - 793 - 7890  
でケアプランセンターをお呼出し下さい。



## 第121回 医療講演会

日時・場所： 3月5日(土) 14:00~15:00  
猪名川町総合福祉センター(ゆうあいセンター)  
川辺郡猪名川町北田原字南山14-2

テーマ：「循環器病あれこれ」

講師：ベリタス病院 循環器科部長 辻本 充

循環器は心臓や血管など血液を循環させることに深く関わる臓器のことであり、循環器病は大きく分けて虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)と脳卒中(脳梗塞、脳出血など)があり、日本人の死因の大きな割合を占めます。

これらの循環器病とその要因となる生活習慣病について専門医の立場から詳しくお話をさせていただきます。

また、心臓リハビリテーションの視点から、循環器疾患のある方の運動療法についてもご説明させていただきます。皆様の健康に対する関心を深める一助になればと考えています。

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

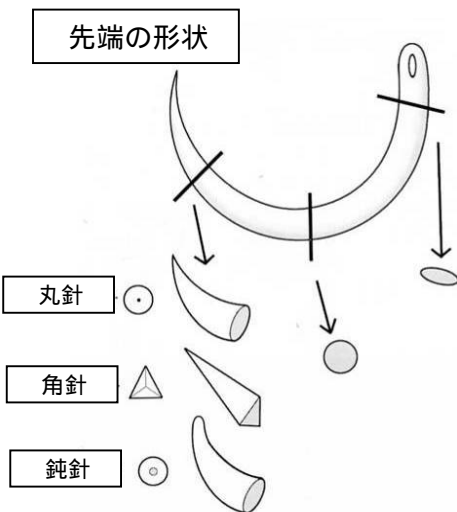
## 医療機器紹介⑧ 縫合の道具

よく「傷口を縫う」という言葉は耳にするかと思いますが、実際に病院で傷口を縫った経験が有るかた以外は、具体的にどんな道具で、どのようなやり方をしているかはご存じないのではないのでしょうか？

医療で言う「縫合」は、一般的な裁縫とは、縫合の仕方も使用する針もちょっと違います。今回は縫合の方法や道具についてお話をいたします。

### 1. 形状による区分

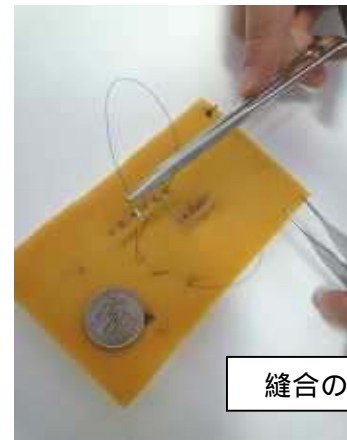
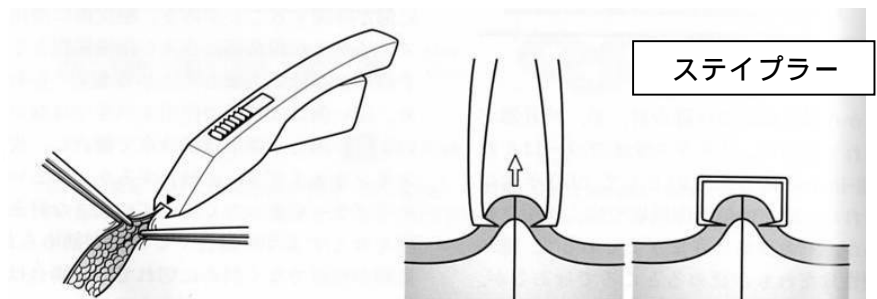
針がまっすぐな直針、針が曲がった弯曲針、他にも直針の先端部分が曲がった先曲針やつり針があります。



### 2. 先端のカットによる区分

針の先端の形状(断面の形状)によって丸針と角針があります。丸針の先端が尖っていないものを鈍針といいます。

3. 変り種としては、ステイプラーと呼ばれるホッチキスの針のようなもので縫い合わせるものもあります。



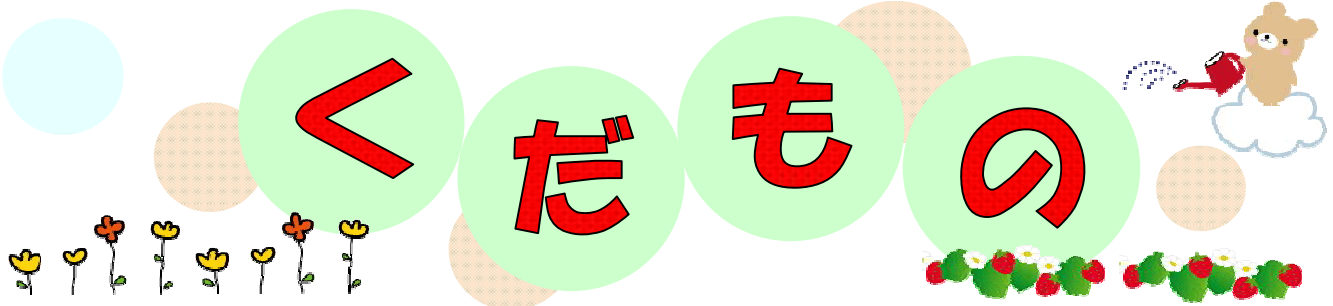
縫合の様子

## ペットボトルキャップ・プルタブ回収活動にご協力ありがとうございました。

ペットボトルキャップの回収及びプルタブ回収にはたくさんの皆様のご協力を頂きありがとうございました。活動期間8月~10月の3ヶ月間でペットボトルキャップは18,000個・プルタブは18kgの回収が出来ました。NPO団体を通じて途上国の子供達へワクチンを送りたいと思います。

また、『地球や人に優しさや真心を』というメッセージを込めてサークルメンバー【スマイル】、さくら保育室の子供達、患者様にも協力して頂きリサイクルアートを作成しました。協力して頂きました皆様に感謝し、今後も地球にも人にも優しい病院を目指してスタッフ一同頑張ってます。ありがとうございました。





くだものは各種ビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維の重要な摂取源です。加えて、健康維持や疾病予防に効果のある機能性成分も豊富に含まれています。今回はくだものに含まれる主な栄養素とその効果について紹介します。

### ビタミンC

抗酸化作用、鉄の吸収促進、白内障の予防、がん予防、抗ストレスなどの効果があります。水溶性で加熱に弱く、調理によって失われやすいので、生のまま食べられるくだもので摂ると効果的です。

### ビタミンE

過酸化物質の生成を抑制するという抗酸化作用があり、老化防止やがん、高血圧、心臓病、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があります。

### 食物繊維

便秘の予防のほか、糖質、脂質の吸収を遅くしたり、発がん性物質の体外への排泄、ビフィズス菌の大腸での増加促進、悪玉コレステロールの上昇を抑える働き等により生活習慣病を予防する効果があります。くだものには、ペクチン等の水溶性食物繊維やセルロース等の不溶性食物繊維が多く含まれています。

### 有機酸

くだものを食べたときに感じる酸味は、クエン酸、リンゴ酸、酒石酸等の有機酸で構成されています。クエン酸やリンゴ酸は、糖質がエネルギーに順調に転換していくために不可欠な成分の1つであり、疲労回復に効果があります。また鉄の吸収を高めるので、貧血の防止効果があります。

### ポリフェノール類

くだもの色素や苦み・渋みの成分で、フラボノイド類・カテキン類等が代表的なものです。活性酸素を除去し、生活習慣病等を予防する効果があります。フラボノイド類は柑橘類に多く含まれており、抗酸化作用やビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にし、出血を防いだりする効果もあります。カテキン類は多くのくだものに含まれており、殺菌作用による口臭の予防、血圧を低下させる作用、抗酸化作用による動脈硬化予防やがん予防等の効果があります。

### 1日どのくらい食べたらいいの？

1日200g程度を目安に摂取しましょう。ただし、糖尿病や中性脂肪の高い方は1日100g程度を目安にして摂り過ぎないようにしましょう。



### ビタミンA

成長に関与し、妊娠や乳児にとって特に必要なビタミンです。また、視力を正常に保つ機能や皮膚を健康に保つ機能があります。体内でビタミンAに変換するカロテノイドは免疫力強化作用があります。



### カリウム

食塩（ナトリウム）の排泄を促して血圧を正常に保つので、高血圧予防に効果があります。カリウムは調理すると溶出して失われやすいため、生でそのまま食べられるくだものはカリウムを摂取するのに最適な食品です。





# いちごのシャーベット

1人前98kcal

## 材料(4人前)

いちご	200g
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	80g
水	300ml
ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1
ミントの葉	少々

ゼラチンは大さじ1の水にふり入れ、15分以上置く。  
いちごはヘタを取り、ステンレスの容器やボウル等に入れる。  
フォークの背で粗くつぶし、レモン汁をかける。  
鍋に砂糖と水300mlを入れ、火にかける。  
砂糖が溶けたら火から下ろし、  
ゼラチンを入れて完全に溶かす。  
鍋を氷水に漬け、混ぜながら冷ます。  
容器に入れ、ふたやラップをして冷凍庫で冷やす。  
1~2時間後、固まりかけたら、フォークでかき混ぜる。  
これを2、3回繰り返す。

参考:果物ではじめる健康生活 毎日くだもの200グラム

## 整形外科外来予約制移行について

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。

また、急性期の治療が終了し、投薬や注射などの継続的治療やリハビリが治療の中心となった患者様につきましてはかかりつけ医として近隣の開業医をご紹介しますので、普段の治療は、かかりつけ医でお願いいたします。

検査や手術が必要な場合には、かかりつけ医と連携をとらせていただき、当院で対応できるように致しますので、ご協力よろしくお願いいたします。

## 2010年度の市民健診終了についてのお知らせ

昨年4月から開始されました市民健診（肺がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診）が本年2月28日を持ちまして終了いたしました。

## 2010年度の女性特有のガン検診推進事業についてのお知らせ（子宮頸がん、乳がん検診無料クーポン券）

子宮頸がん検診無料クーポン券は2月28日を持ちまして終了しました。3月は川西市保健センターでのみクーポン券での受診が可能です。乳がん検診無料クーポン券は3月31日までが有効期限ですが、すでに予約枠が満員となっており、新たにお受けすることができない状況です。まことに申し訳ございませんが、ご理解の程お願い申し上げます。ご不明な点は健康管理科へお問い合わせ下さい。

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3月1日