

ベリタス病院 NEWS



2011年4月号(vol.111)

整形外科よりのお知らせ

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いております。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。

整形外科受診の方法

診察を受ける際はご予約をお願いします。予約は日付のみとなります。当日の診察は受付順となります。予約は診察時、または窓口かお電話でお願いします。

| | | |
|--------|-----|-------------|
| 予約受付時間 | 月～金 | 09:00～17:00 |
| | 土 | 09:00～13:00 |

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、ご協力の程よろしくお願いいたします。

医師事務作業補助者について

当院では、医師の診療事務を補助する為に、事務作業補助者が診療に立ち会う場合があります。あらかじめご了承ください。

平成23年度川西市個別検診開始についてのお知らせ

今年度実施予定の川西市がん検診についてお知らせいたします。

| | |
|------------|--------|
| 実施検診：肺がん検診 | 500円 |
| 前立腺がん検診 | 1,000円 |
| 子宮頸がん検診 | 1,000円 |
| 大腸がん検診 | 500円 |
| 肝炎ウイルス検診 | 1,000円 |

実施期間：平成23年4月1日～平成24年2月28日まで

実施曜日：月曜日～金曜日 8:45～11:30まで（午前中のみ。祝日を除く）



ご不明な点は健康管理科へお問い合わせください。

このたびの「東北太平洋沖大地震」で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。ベリタス病院においてセコム医療システムを通じ、義援金や医療スタッフの派遣など、できる限りの支援を行ってまいります。

ベリタス病院職員一同

第122回 医療講演会

日時・場所： 4月16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：「からだのお便り『便通』」

講師：ベリタス病院 管理栄養士 佐々木夏子

口から入った食べ物が、いろいろな消化器官をとって出てくる便。便の色や形は様々な意味を持つことが多く、身体の健康状態を表しているとも言われています。

便通から読み取れる身体からのメッセージを知り、健康な排便について考えてみましょう。

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

医療機器紹介⑨ 血圧計

そもそも血圧とはどういったものなのでしょうか？血圧とは血管内の圧力のことをいい、心臓の収縮により拍出された血液が血管内を循環しているときに発生している圧力です。この圧力を計測する機械が血圧計です。

血圧を測定する方法には大きく分けて観血式（直接法）と非観血式（間接法）の2種類があります。

観血式では、血管内に直接、カテーテルと呼ばれる管のようなものを入れて圧力を測定します。一般に患者様が普段目にされる血圧計は後者の非観血式のものです。

非観血式の血圧測定には、まずコロトコフ音法による測定方法があります。コロトコフ音とは動脈をマンシェットと呼ばれる腕帯で締め付けたときに血管内で発生する音のことで、コロトコフ音法とはこの音により最高血圧/最低血圧を測定する方法です。

マンシェットに空気を入れると、動脈が圧迫され、血流が一旦停止します。そこから、徐々に空気を抜き圧力を弱めていくと、最高血圧が腕を圧迫する圧力を上回った時点で血流が流れ始めますこのときの流れ始める音（コロトコフ音）を聞きとり、最高血圧として測定します。さらに腕を圧迫する圧力を弱めていくと、やがて、圧迫されていた為に雑音のように聞こえていた血流の音が聞こえなくなります。この時点での圧力が最低血圧となります。コロトコフ音法による血圧測定では聴診器を腕に当てて、マンシェットに空気を入れたり徐々に抜いたりしながら音を聞き取り圧力を測定します。



コロトコフ音法による血圧測定



さまざまな血圧測定器

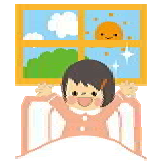
自動血圧測定器では腕を圧迫する部分に集音マイクを設置して血圧を測定する機械や、脈派と呼ばれる心臓の収縮により起こる血管内の圧力の変化を測定するものがあります。

代表的なオシロメトリック法と呼ばれる方法を採用している血圧計では、コロトコフ音法と同じように腕を圧迫して一旦血流を止め、そこから徐々に圧力を弱めていきます。そして脈派が急激に大きくなる時点から最高血圧を、急激に小さくなる時点から最低血圧をコンピューター処理で計算し測定します。

それ以外にも圧力計を用いたり超音波を使ったりして測定する方法も有ります。



☆朝食の大切さ☆

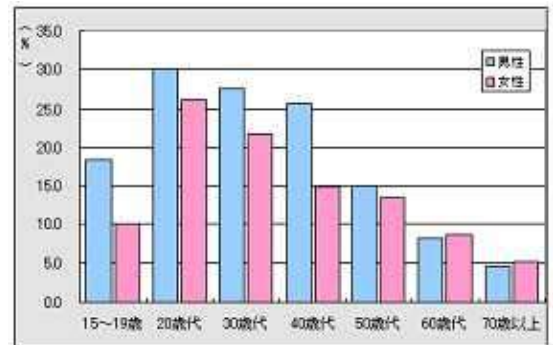


4月に入り新しい年度となりました。ぜひこの機会にライフスタイルを見直し、朝食をきちんと食べる習慣を付けましょう。そして、学校で、職場で、家庭で活気あふれる1年を過ごしましょう！

食をめぐる問題

昭和50年代半ばの日本の食事は、米を中心として魚や肉、海藻、野菜などの多様なおかずから構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていました。しかし、近年では様々な食材が輸入される一方で油のとりすぎや米や野菜の摂取不足など、栄養バランスに偏りが見られるようになりました。また、孤食が増えるなど食事を取り巻く環境の変化が見られています。中でも、朝食をとらない人の割合は男女とも高くなる傾向にあり、20歳代、特に1人世帯では特に高くなっています。

朝食の欠食率



厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成20年）

朝食が必要なわけ

集中力アップ

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。ブドウ糖は寝ている間も使われます。そのため、午前中のエネルギーを得るために朝食が必要なのです。エネルギーが不足してくるとイライラが募り、集中力がなくなってきます。文部科学省の「全国学力・学習状況調査」によると、毎日朝食を食べている児童生徒のほうがテストの正答率が高い傾向が見られるという結果が出ています。

栄養素の補給

朝食を抜くと1日に必要とされている栄養素が不足しやすくなります。特に野菜や海藻の摂取量が減り、これらに多く含まれるビタミンやミネラルの不足になりがちです。朝食をしっかり食べてバランスの取れた食生活を目指しましょう。

太りにくくなる

朝食を抜くと昼前にはお腹がすき、つい昼食を食べ過ぎてしまい、いわゆる「まとめ食い」になりがちです。「まとめ食い」ではエネルギーをからだの中に蓄えやすくなり、肥満につながると言われています。

便秘の予防・解消

便秘の予防・解消にも朝食は有効です。朝食を食べることで胃腸が刺激され便意が起こります。これを習慣として起こさせることが大切です。朝に余裕が持てるよう、早寝・早起きを心がけましょう。

朝食の新しいスタイル

家で食べる

早寝・早起きをして、ゆっくりしっかり食べてトイレも済ませる。家族と会話をする時間も増え、理想的。



店で食べる

早起きはいいけど、準備が面倒という方はお店で食べるのもよいでしょう。



席で食べる

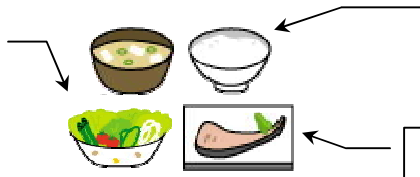
少しでもゆっくり寝ていたいという方は、コンビニでおにぎりなど買って、始業前に自分の席で食べるという方も増えています。



朝食も「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

副菜

野菜や海藻などを使ったおかずで主にビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整える。



主食

ご飯、パン、めん類など炭水化物の多いもの。エネルギーの供給源になる。

副食

魚介類や肉・卵・豆腐などの大豆製品を使ったおかずで主にたんぱく質の供給源で体を作るもとになる。

残ったおかずを使って簡単朝ごはん

ひじきと桜えびのオムレツ

【1人前 125kcal】

材料 (2人分)

| | |
|----------|--------|
| ひじきの炒り煮 | 大さじ2 |
| 桜えび | 大さじ1 |
| 青ねぎの小口切り | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 |
| みつば(あれば) | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |

作り方

卵を溶きほぐし、ひじきの炒り煮、桜えび、青ねぎを加える。
フライパンにサラダ油を熱しての卵液を流し入れ形を整える。
お皿に盛り付け、みつばを添える。



参考：NHKエデュケーショナル

看護師就職支援セミナー開催のお知らせ

当院は職場を離れた看護師さんの職場復帰を応援します。再就職を考えているけれど、結婚・出産・育児等によるブランクがある方、電子カルテや最新医療機器の取り扱いに自信のない方、看護技術の基本&実践に不安のある方、その様な方の職場復帰を当院は再就職セミナーを開催し応援します。

次回開催日は7月の予定になっております。
5月になりましたら、ホームページで詳細をご案内させていただきます。



子宮頸がんワクチンの供給不足について

全国的な子宮頸がんワクチンの供給不足に伴い、現在、当院でも2回目以降の接種を除き一時的に子宮頸がんのワクチン接種を中断しています。本年の夏ごろにはワクチンの供給量が増加するといわれていますが、詳細な日程は未定な状態です。接種を再開する際にはホームページ等でお知らせいたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

公費助成対象の方へ

川西市・猪名川町にお住まいで、平成23年3月末で公費助成対象からはずれる方(平成23年4月より新規に高校2年生に進級される方)が、4月以降に接種を受けられる場合でも当分の間は助成の対象にするという厚生労働省の方針が発表されておりますので、該当の方は予防接種再開後に詳細をお尋ねください。

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

発行責任者 野崎 雅夫
発行日 平成23年4月1日