

ベリタス病院 NEWS



2011年9月号(vol.116)

ベリタス病院健康フェア

平成23年9月23日（金）の秋分の日10：00より、川西能勢口にありますアステ川西の1階『ぴいぷう広場』にて、第2回ベリタス病院無料健康フェアを開催いたします。

ベリタス病院無料健康フェアは、地域の皆様の健康の助けと、当病院での現在の取り組みを知っていただく為に昨年から行っているイベントです。簡易健康検査や医療講演会など無料で参加できますので、買物ついでや、お出かけのお帰りに是非お越しください。



第1回無料健康フェアの様子

日時：平成23年9月23日（金） 秋分の日 10：00～16：00
場所：アステ川西1F ぴいぷう広場
内容

医療講演会

「知っておきたい！消化器の話」

内視鏡センター長（副院長）

片岡伸一 11：00～

「脳の血管の治療 ～切らずに治す新しい方法～」

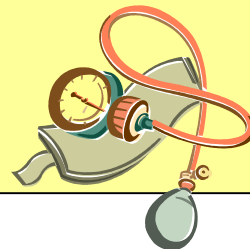
脳神経外科部長

山崎信吾 14：00～

簡易健康検査

- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・肺年齢測定
- ・体力測定

内容は変更になる場合があります。



病院玄関脇に咲いたヒマワリ

皆さんは、8月上旬から中旬にかけて、病院玄関脇で太陽に顔を向け咲く、ひまわりを御覧になられましたでしょうか。この、ひまわりは、福島原発事故により放射性物質に汚染された土壌再生を行うために、福島に植えるひまわりの種を採取すべく植えられたものです。9月には種を採取し福島に送ります。

この試みは、当院辻村院長が講演会に参加した折り、福島ひまわり里親プロジェクトの話に賛同し、多くのひまわりの種を病院に持ち帰ったことから始まり、その後、多くの職員も自宅に持ち帰り「ひまわりの里親」になっています。少しでも災害復旧の手助けになればと協力させていただきました。



福島ひまわり里親プロジェクトHP：
<http://www.sunflower-fukushima.com/>

第127回 医療講演会

日時・場所：9月17日（土）10：20～12：00
猪名川町社会福祉会館 大ホール
川辺郡猪名川町紫合字火燈山 8 番地

テーマ：「生活習慣病について」

講師：循環器科部長 辻本充

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

メタボリックシンドロームという言葉がよく使われる
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
や治療方法などについて、循環器科医師が詳しくお話し
いたします。

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

電力不足に対する対応（節電）について

当院は医療施設として、生命・身体の安全確保に不可欠な施設であるため、各部それぞれの事情
を勘案して節電に取り組んでおります。

夏期の電力需給ギャップを解消するためには、可能な限り節電対策を実施する必要があるため、関
西電力株式会社の担当者との要談を行ないました。

節電対策は、下記の通りです。

1. 昨年同月の最大需要電力（30分毎の平均使用電力の最大kwをいう）を超えない。
2. 業務上支障のない範囲内で照明を間引きする。
3. 使用していないエリアの照明と空調を徹底してオフにする。
4. 空調機器の温度設定を可能な限り引き上げる。
5. 日射の厳しいエリアに設置している室外機周辺にすだれ等の日よけ対策を行なう。

これらの対策により7月度の実績を前年度と比較したところ、一定の効果を得ることができまし
た。昨年の7月と比較すると月間の最大需要電力（30分毎の平均使用電力）が510kwから504kwに減
少しました。数値に表すと減少値は小さく感じますが、昨年7月は2階A病棟が使用されていな
かったため、今年は医療環境が広範囲になり空調および照明の使用量が増加することを予想して
おりました。しかし、これを考慮した上でも電力量の減少を達成したということは、当院として大き
な節電効果であったと思います。

これからも、地球の環境問題や安全な地域社会の確立という大きな目標の下で、今後も節電やエコ
対策に取り組む必要があります。当院としても「地域の皆様に信頼、愛される病院を目指す」ため
果たすべき役割に積極的に取り組んでまいります。ご協力くださった皆様に心から感謝申し上げま
す。



看護自主体験

ベリタス病院では、トライやるウィークや病院見学、専門学校の実習受入れなど、出来る範囲
ではありますが、将来、医療関係の業務を目指す学生・生徒さんたちのために支援を行っていま
す。今回、高校の職業自主体験で三日間看護体験をされた方の感想を掲載させていただきます。

今回の自主体験でまた一步、夢に近づけたと思います。
忙しく仕事をされている中、邪魔することしかできませんでした
が、看護師さんの仕事を経験でき本当に嬉しかったです。

この三日間で、私はさらに看護師になりたいと思いました。忙しい
のに優しく教えて下さった看護師さん方、オベをしているドク
ターや看護師さん本当にカッコ良くて尊敬します。今回の実習でご
迷惑をかけてばかりでしたが、本当に良い経験をさせてもらえたと
心から感謝しています。ずっと立ちっぱなしで疲れるし、介助も体
力が必要で楽な仕事ではありません。ですがそれ以上に看護師とし
ての仕事にとてもやりがいを感じました。将来は絶対、母や祖母の
ように立派な看護師になりたいです。そのために今回の経験を活か
して将来の役に立てたいと思います。

三日間、ご迷惑をおかけする事ばかりでしたが、貴重な体験をさ
せていただき本当にありがとうございました。



伊丹北高校 1年
大町 衣純



よく噛んで食べよう



生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎを控えバランスのよい食事を心がけることが大切です。そのために「よく噛む」ことの効果や、食事の際にできるさまざまな工夫について考えてみましょう。噛むことと満腹感とは、密接な関係があります。ゆっくり噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防止できます。逆に噛む回数が少ないと、満腹を感じるまで時間がかかるため、つい食べ過ぎてしまいます。

早食いになってませんか？

食事が5分～10分で終わってしまう。
一口で食べる量が多い。
軟らかいものを好んで食べる。
よく噛まずにすぐ飲み込む。
食べ終わるのが人より早い。
食べながら飲み物を飲むことが多い。
歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
1人で食べる機会が多い。

よく噛むと

口臭や虫歯予防

唾液には消化を助けるだけでなく、口の中の細菌の増殖を防ぐなどの重要な働きがあります。噛む回数が少ないと唾液の分泌量が減り、口臭や虫歯の原因となる細菌が口の中で増殖・繁殖します。



肥満予防

「噛む」ことが視床下部の満腹中枢を刺激し食欲が抑制され、同時に内臓脂肪の燃焼が始まります。一口食べる毎に30回噛むと良いといわれています。



食材や調理のちょっとした工夫で、よく噛む習慣を身につけましょう。

肉は種類を選ぶ

薄切り肉やひき肉ではなく、かたまり肉のほうが噛む回数が多くなります。

少し大きめに切る

きゅうりやにんじんなども、乱切りのほうが噛む回数が増えます。

少しかための食材を混ぜる

柔らかいコロケにきのこを混ぜたり、いつもの料理に少しかための食材をミックスしましょう。

食物繊維の多い食材を選ぶ

ごぼう・れんこん・大豆・いんげん・こんにゃく・ごま・ひじきなどは、食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛みごたえも十分です。

切り方を変える

野菜は繊維を長く残すように切りましょう。セロリはスティック状に。れんこんは乱切りに。

きちんと食卓で食べる

仕事中のデスク、ソファなどではなく、ダイニングテーブルで「姿勢良く座り、よく噛んで食べる」習慣を身につけましょう。

「ながら食い」をしない

テレビを見ながら、パソコンを操作しながらでは、食事や噛むことに集中できません。





たっぷりお豆のミネストローネ



材料 (4人分)

ベーコン (スライス)	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
キャベツ	2枚
じゃがいも	1個
さやいんげん	30g
大豆 (水煮)	40g
ミックスビーンズ	40g
コーン (水煮)	30g
オリーブ油	大さじ2
チキンコンソメ	大さじ1と1/2
水	カップ4
塩	少々
こしょう	適量
パセリ	適量



作り方



1人分あたり	
エネルギー	190kcal
塩分	1.8g
食物繊維	3.4g

ベーコンは1cm、玉ねぎ、にんじんは1cmの角切り、キャベツはやや大きめの角切り、じゃがいもは1cmのサイコロ切り、さやいんげんは1cmの長さに切ります。

鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れてじっくり炒めて香りを出します。玉ねぎ、にんじんを加え、しっかり炒め甘みを引き出します。キャベツも加えて炒めます。

水を注ぎ入れ、チキンコンソメを加えて煮、塩・こしょうで調えます。沸騰してきたらアクを取り除き、じゃがいもを加えて煮ます。

じゃがいもがやわらかくなったら、豆とコーン、さやいんげんを加えます。さやいんげんに火が通ったら出来上がりです。

器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らします。

参考：ポブとアンジーのレシピ

脊椎外来からのお知らせ

9月より『脊椎外来』の受診を完全予約制とさせていただきます。受診を希望される患者様は、事前にお電話でご予約いただきますようお願いいたします。その際、症状の内容によっては一旦整形外科などの別の診療科を受診していただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

予約受付 月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00
電話 072-793-7890(代)

治験(創薬センター)からのお知らせ

創薬センターでは以下の疾病に対する治験にご協力いただける方を募集しております。

2型糖尿病
心房細動
高血圧

上記について詳しい情報がお知りになりたい方、治験にご興味をお持ちの方、および治験に関するご質問は、医事課受付又は内科受付を通して、創薬センターまでお問い合わせください。

治験には参加基準がございます。参加基準に合わない場合や、予定人数に達した場合には治験にご参加いただけない事もございますので、あらかじめご了承ください。

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9月1日