

# ベリタス病院 NEWS



2011年10月号(vol.117)

## ベリタス病院健康フェア

さる9月23日の金曜日、秋分の日、川西能勢口のアステ川西1階、『ぴいぷう広場』にて第2回の『ベリタス病院無料健康フェア』を開催しました。

『ベリタス病院無料健康フェア』は、地域住民の方に健康について考えていただくきっかけとして、またベリタス病院ではどういった診療を普段行っているかを知っていただく為に行っているイベントです。

今回、はじめてアステ川西で開催しました。病院か



健康フェアの様子



骨密度検査や肺年齢測定に多くの方が来ていただきました

ら、少々離れていることもあり、来場者が集まるか多少不安でしたが、幸い天気にも恵まれ、予想を上回る大勢の方にご来場いただくことが出来ました。

検査コーナーでは、骨密度測定、肺年齢測定、血管年齢測定、体力測定の4つのコーナーを設けました。午前10時の開始と同時に、多くの方が列を作って並ばれるような状況で、今度は用意した検査キットの数が足りなくなるのでは、と心配でした。その後も午後4時の終了まで列が途切れることは無く、待合用のイスを手配したり、プリンタのインクの補充や検査結果用紙の追加コピーなど、対応に

追われることになってしまいました。

会場中央部では、午前11時から内視鏡センター長の片岡医師、午後2時から脳神経外科部長の山崎医師による2回の医療講演会を行いました。実際に検査で使用する器具を見ていただいたり、触れていただいたりしながら、それぞれ1時間の予定の講演が、1時間半にも伸びるなど、熱心に聴いていただけました。会場の付近で買物されている方や、駅に向かって歩いている方の中にも足を止めて耳を傾けている方がおられました。

その他、健康相談や、ちびっ子向けの記念撮影にもたくさんの方に来ていただきました。記念撮影ではお子様用のナース服を準備し、その場で写真撮影し記念写真としてお渡ししました。

今回の開催にあたり、お忙しい中、足をお運びいただいた皆様にお礼を申し上げます。



医療講演会の様子

## 第129回 医療講演会

日時・場所：10月20日（木）13：30～15：00  
多田公民館  
川西市多田院1-5-1

テーマ：「がんまつわる よもやま話」

講師：勝本 善弘  
ベリタス病院一般外科統括部長

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もあります。

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 renkei@shinshinkai.jp

## 青少年野球選手のスポーツ障害に対する講演



平成23年9月10日土曜日に岸和田市立浪切ホールにおいて、小・中学生、高校生の野球選手やその御家族、クラブの監督やコーチなどを対象に、当院肩外来の三幡輝久医師とリハビリテーション科の理学療法士竹田敦が講演をさせていただきました。

三幡医師は「青少年野球選手に肩肘の痛みはなぜ起こるのか」という内容で、投球動作により肩や肘にどのような負担がかかるのかを医学的に説明し、実際のレントゲン画像などを見ながら野球肩・肘の治療方針や経過について講演致しました。

リハビリの講演では「青少年野球選手の肩肘に対するコンディショニング」という内容で、肩や肘に痛みが起きないように普段からどのような取り組みをすれば良いのかについてお話をさせていただきました。ウォーミングアップやクールダウンの行い方、ストレッチや筋力強化訓練の方法をメモ取りながら聞いている選手達を見ていると野球に対し熱心に取り組んでいるのだと強く感じました。

今後も野球による障害予防や起きてしまった障害からの復帰に精一杯取り組んでまいりたいと思います。

## インフルエンザ予防接種

今年度のインフルエンザの予防接種についてお知らせいたします。ワクチンがなくなり次第、終了とさせていただきますのでご理解ください。



### 中学生以上の方

### 小学生以下の方

接種期間	：11月4日～12月9日（予約制）	：10月20日～12月22日（予約制）
曜日及び時間	：毎週金曜日 14：00～16：00	：毎週木曜日 15：00～16：00
予約開始	：10月3日～	：10月3日～
費用	：3,600円（税込）[一般の方]	：接種2回 1回目 3,600円
対象者	1,000円	2回目 2,550円
	[川西市・猪名川町・豊能町在住で65歳以上の方]	
予約電話	：072-793-8060	：072-793-7814
予約受付時間	：月～金 13：30～16：00	：月～金 13：30～16：00

付き添いの成人の方は「中学生以上の方」扱いとなります。お子様と同時に接種できませんのでご了承ください。



## 日本の主食お米をたべよう



日本における稲作は、今から約3000年前の縄文時代後期に既に大陸から伝わっていました。弥生時代に入ると全国へ広がりを見せ、当時の水田跡が静岡県登呂遺跡など20カ所以上で見ついています。食生活に米が登場することで、日本人の栄養状態は飛躍的に改善され、身長伸びが人骨などで確認されています。日本人の主食が小麦でなく、お米であったのは、冬期を除いて高温多湿であるという気候風土が稲作に最適だったこと、水田に必要な水が豊かであることなどが理由としてあげられています。

Q. 胚芽精米とは？  
A. 玄米から糠を取りのぞき、胚芽を80%以上残したお米のことです。胚芽精米にはビタミンB群やビタミンE、食物繊維、ギャバという成分が含まれています。

### お米の栄養

お米の主成分は炭水化物で、体内で分解されると、ブドウ糖になります。ブドウ糖は、脳や筋肉のエネルギー源になる重要な栄養素です。通常は脳のエネルギー源にブドウ糖が利用されます。睡眠中も脳ではエネルギーが消費され、朝にはブドウ糖はほとんどなくなっている計算になります。朝食でブドウ糖が補給されると、脳も活性化します。



### どれくらい食べるといいの？

成人の1日の総摂取エネルギーに占める炭水化物エネルギー比は50～70%が理想とされています。1gの炭水化物のエネルギーは4kcalですので、1日の総摂取エネルギーが2000kcalの人は1000kcalの炭水化物が必要です。ご飯にすると茶碗4杯分に相当します。(茶碗1杯米飯150gで約250kcal) 炭水化物は小麦製品にも豊富に含まれますが、1日の必要量を満たすためには食パン(6枚切り)では6～7枚です。

Q. 発芽玄米とは？  
A. 玄米から発芽させたお米のことです。発芽させることで発芽に必要な様々な栄養素がお米の中に増えていきます。特に注目されているのは「ギャバ」といわれるアミノ酸の一種で、ギャバは脳の血流をよくしたり、リラックス効果などの心の健康に関係するともいわれています。玄米を発芽させることで、このギャバの量はもとの玄米の2～3倍に増えるのです。

### ご飯を摂取する利点は？

ご飯はパンやめんと違って塩味がなく、バターなどの油脂も使っていないのでどんな料理ともなじみ、和・洋・中いろいろな味のおかずとよく合います。さらにご飯は粒食のためゆっくり消化吸收され、腹持ちがよく、食べ過ぎや肥満を防ぐ、食後の血糖値の上昇がゆるやか、腸内環境を整えるなどの利点があります。また粒食のため噛む回数が多く、唾液の分泌が増え、虫歯予防につながります。



#### ご飯

ご飯150g	
エネルギー	250kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	55.6g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.0g



#### 食パン

食パン6枚切1枚(60g)		食パン4枚切1枚(90g)	
エネルギー	160kcal	エネルギー	240kcal
たんぱく質	5.6g	たんぱく質	8.4g
脂質	2.6g	脂質	4.0g
炭水化物	28.0g	炭水化物	42.0g
食物繊維	1.4g	食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.8g	食塩相当量	1.1g



#### うどん

うどん(1玉) 250g	
エネルギー	263kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	1.0g
炭水化物	54.0g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.8g

特別な疾患などにより食事に制限などがある方は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

# まつたけごはん



1人分あたり  
エネルギー 370kcal  
塩分 1.8g



## 作り方

### 材料4人分

- 米 2合 (360cc)
- まつたけ 小2個
- 酒 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- 油揚げ 1/2枚
- 三つ葉 小1束
  
- だし汁 330cc
- 酒 大さじ1と2/3
- 醤油 小さじ1と2/3
- みりん 小さじ2/3
- 塩 小さじ2/3

米はといてざるに上げ、30分以上おく。  
油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、よく水気をきって長さ1cmの千切りにする。

まつたけは根元の堅い石づきだけを、鉛筆を削る要領で切り落とし、かさと軸の汚れを取り除き、かるく水で洗って水気を拭く。かさと軸に切り分け、かさは4つ割りに、軸は長さを半分に切って、虫食いがある場合は、塩水に4～5分つける。  
さらに、かさは薄切りに、軸は縦に薄切りにして、酒、醤油各小さじ1/2をからめる。

三つ葉はざく切りにする。

炊飯器の内がまに、米と の調味料を入れ、まつたけ、油揚げを広げるようにのせて炊く。15分蒸らし、器に盛って三つ葉をのせる。

参考：オレンジページ

## 子ども医療費助成制度について 10月1日より医療費助成制度が変更されます。

対象者	所得制限	外来	入院
小学校4～6年生	主たる扶養義務者の市 民税所得割税額23.5万 円未満 (乳幼児医療等医療費 助成制度と同じ所得制 限)	2割負担 (健康保険の負担割合 3割との差1割を助成)	無料 (高額療養費などの支給 額を引いて自己負担して いる額の全額を助成)
中学校1～3年生		外来についての助成は ありません	高額療養費などの支給額 を引いて自己負担してい る額の1/3を助成

医療費の助成を受ける為には受給者証が必要です。対象になると思われる方で、申請をされていない場合は川西市役所へお問い合わせください。他の市町村にお住まいの方は対象となる方や自己負担が異なる場合があります。詳しくはお住まいの市町村窓口までお問い合わせください。

## 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。

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10月1日