



# ベリタス病院 ニュース

発行日  
2012年1月1日



## 謹賀新年

旧年中は多大なるご厚情を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年は安全・安心・安定をキーワードとして、職員一同が地域の皆様に良質な医療を提供することに努めて参りました。脳外科で血管内治療が可能になるなど、新しい治療を導入できましたが、ハード面が不足してきました。昨年末から新しいCT、MRI、アンギオ装置の導入を行うために、院内で増改築工事を行っており、地域の皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、御理解と御協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

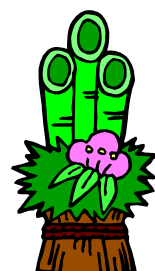


上げます。

本年は医療環境と設備の充実を図り、安全・安心・安定した医療の提供をさらに継続・推進して、ベリタス病院がさらに飛躍できるように努める所存です。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平成24年1月1日  
病院長 辻村知行



事務部長 古庄義郎

新年あけましておめでとうございます。皆様には当院の運営にご支援・ご指導賜り厚く御礼申し上げます。昨年は、東日本大震災に始まり、日本を取り巻く環境は厳しいものがありました。当院では、昨年10月より、新しい医療機器の導入に向け、新棟建築工事が始まり、地域の皆様により高度で良質な医療を提供してまいりる所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様にとって良い一年となりますよう祈念申し上げます。



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。看護部は、平成23年度の病院の基本方針である、「三安（安全・安心・安定）」を踏まえて、看護師の教育を重点に取り組んでまいりました。院外教育はもちろんの事、院内研修では外部講師を迎え、倫理、老年看護、看護診断、研究等の充実を図りました。又平成24年4月から看護師のキャリア開発を支援する為に、クリニカルリーダーシステムを導入します。これからも、地域の住民に愛される看護部を目指して、内部変革を行っていきたく思っております。本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。



診療協力部長 丸中雅博

新年明けましておめでとうございます。診療協力部は薬剤科・放射線科・検査科・リハビリテーション科・臨床工学科・栄養科・医療福祉相談室・臨床心理室により組織され、診療支援に関する情報提供や他職種と共働して患者様の治療に携わる専門技術をもった集団です。

スタッフ数は年々増加し平成23年度は70名に達し、近年の当院における医療技術の向上を支えていると自負しております。

今後もチーム医療を推進し、研修参加や認定資格取得などにより知識・技術の向上に努め、地域の皆様に良質な医療を提供していく所存です。本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

## 医療講演会のご案内

★予約・費用は必要ありませんのでお気軽にお越しください★

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

第132回

日時・場所：1月24日（火）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を”問題”として取り上げられ、暗い話題ばかりが目につきませんか？

「介護」という言葉は日常的に耳にします。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、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。

## ノロウイルスにご注意！



毎年生ガキなどの2枚貝を口にする事の多い12月～2月頃に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。症状としては、感染して1～2日で激しい下痢・嘔吐が出現します。またその吐物や糞便から人の手を介して次々と二次感染を起こし、家庭内や学校生活などの集団生活の中で大流行します。現在の治療法としては対症療法のみで、感染予防が極めて重要です。

感染予防としては、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱してから食することですが、二次感染を予防するには、こまめな手洗いをする事です。特に食事前や料理の前の手洗いは重要です。また可能であれば、調理器具（まな板、包丁など）を次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤など）で消毒することをお勧めします。

ここでは、ご家庭で使われている代表的な「家庭用塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウム濃度5%）」を使った消毒薬の作り方を紹介します。

### 【用意するもの】

家庭用塩素系漂白剤（5%） 良く洗ったペットボトル（500ml・2L）  
じょうご（非金属製） ビニール手袋 水

### 【作り方】

- ①まずペットボトル（500ml・2L）に水を半分くらいまで入れておきます。
- ②ビニール手袋を着用し、家庭用塩素系漂白剤の原液を、じょうごを使ってペットボトルキャップ2杯分ペットボトルに入れます。
- ③水を加えて、全体量をそれぞれ500ml・2Lにします。
- ④ふたをして良く振ります。

- ・家庭用塩素系漂白剤の取扱いは、その漂白剤に記載されている注意事項に充分注意して取り扱ってください。
- ・間違っただけ飲まないように、ペットボトルの取扱いは充分注意してください！

### 【使用例】

- ・500mlの溶液は、0.1%になるので、便や嘔吐物などが付着した床や衣類・トイレなどの消毒に使います。
  - ・2Lの溶液は0.02%になるので、おもちゃや調理器具・良く触るところなどの消毒に使います。
- 以上

格段と寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩さないように手洗い、うがいの励行を！

## 献血のお願い

今月、日本赤十字社から献血車に来ていただき、右記の日程で献血を実施いたします。

どんな科学技術が進歩した今でも、血液を人工的に造ることが出来ません、皆様からの献血でしか、輸血用血液製剤は作れないのです。

また、毎年冬は献血者が減る傾向にあるそうですので、できるだけ皆様ご協力をお待ちいたしております（1月1日～2月29日は「はたちの献血」キャンペーン中です。）

実施日 平成24年1月25日（水）  
午後2時30分～4時30分

場所 病院正面玄関横





## 便秘解消!

新年あ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。  
今月は腸をすっきりお掃除して運氣をつけていきましょう!



### 便秘とは

便の水分が少なくてかたい状態で排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。  
2～3日ぐらい便が出なくても、無理なく出れば便秘とはいきません。  
医学的には「排便が1週間に3回未満の状態」と定義されています。  
頭痛や腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状が現れます。  
がんこな便秘の背景には病気が隠れていることもあり、たかが便秘と軽視してはいけません。

### 1日3食、規則正しい食事を

朝ごはんを食べる習慣こそ快便につながります。  
食事の量が少なすぎると便の量も減るので1日3回きちんととり、野菜、果物、海藻、豆など食物繊維の多い食品を積極的にとりましょう。  
水分も適量とることが必要です。



### 腸を刺激する食べ物を

#### ①食物繊維をとる。

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくし、腸に刺激を与え便の量を増やします。1日の摂取目標量は成人男性で19g以上、成人女性で17g以上です。野菜300g中に食物繊維は約10g含まれており、これに穀物、いも、海藻、豆、果物、きのこ、ナッツ類を合わせて食べます。

#### ②冷たい飲み物を飲む。

朝は排便の反射が盛んなとき。朝食は必ず食べるようにして、排便を促すようにします。冷たい牛乳や水などを飲むと、腸が刺激されるので、より効果的です。

#### ③ビフィズス菌をとる。

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には整腸作用があります。ビフィズス菌は腸内で増殖、死滅を常に繰り返しており、ストレスやお酒の飲み過ぎなどによって減りやすいので、できるだけ毎日とりたいものです。

### 食品中の食物繊維含有量

食品名	100g中 含有量 (g)	1回使用量	
		目安量	含有量 (g)
ライ麦パン	5.6	2枚 (60g)	3.4
米飯	0.3	1杯 (150g)	0.5
コーンフレーク	2.4	40g	1.0
そば (茹で)	2.0	180g	3.6
玄米 (米飯)	1.4	1杯 (150g)	2.1
干しひじき	43.3	大きじ1 (5g)	2.2
切干大根	20.7	10g	2.1
糸引き納豆	6.7	1パック (50g)	3.4
ごぼう	5.7	1/4本 (50g)	2.9
枝豆	5.0	50g	2.5
ブロッコリー	4.4	1/4株 (60g)	2.6
かぼちゃ	3.5	1/4コ (200g)	7.0
ほうれん草	2.8	1束 (200g)	5.6
さつまいも	2.3	1/2コ (100g)	2.3
柿	1.6	1コ (200g)	3.2
干し柿	14	1コ (40g)	5.6
キウイフルーツ	2.5	1コ (100g)	2.5

🌟 米飯にはレジスタントスターチ (難消化性でんぷん) が含まれており、整腸作用、大腸がん予防など、食物繊維と同じような生理作用をもっています。  
じゃがいもなどの高アミロース食品中にも大量に形成されます。穀物類、いも類なども大事な便秘予防食品としてしっかり摂取することが大切です。

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  
発行責任者 野崎雅夫

電話 072 (793) 7890  
FAX 072 (792) 5771  
Email: info@shinshinkai.jp  
ホームページ  
http://www.shinshinkai.jp/

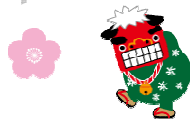
2012年1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ベリタス病院基本理念

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

## れんこんとかぼちゃのサラダ



1人分あたり  
エネルギー 137kcal  
塩分 0.6g  
食物繊維 2.3g

### 材料4人分

れんこん 70g  
かぼちゃ 100g  
ブロッコリー 1/2株  
サニーレタス 3枚  
トレビス 2枚  
塩 少々  
オリーブオイル 適量

#### 【ドレッシング】

はちみつ 小さじ2  
白ワインビネガー 小さじ2  
塩 少々  
こしょう 少々  
サラダ油 大さじ2

### 作り方

1. れんこんとかぼちゃは5mm厚さの薄切りにし、塩をしてしばらくおきます。水気を拭き取ってオリーブ油をからめ、グリルで焼きます。
2. ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でます。サニーレタス、トレビスは食べやすい大きさにちぎり、冷水に漬けます。
3. ボウルにはちみつ、白ワインビネガー、塩、こしょうを入れて混ぜ、サラダ油を少しずつ加えて混ぜドレッシングを作ります。
4. 器に水気を切った2を盛り1を散らしてドレッシングをかけます。

はちみつにはオリゴ糖が含まれています。オリゴ糖はビフィス菌を増やし、排便を促進する効果が期待できます。オリゴ糖を多く含む食品に大豆、ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、味噌などがあります。



参考：ポブとアンジューのレシピ

## サンタがやってきた！

12月22日（木）、突然小児科外来に「メリークリスマス」の声が、サンタさんです、今年もやっぱりサンタさんはベリタス病院に来てくれました。

小児科外来では、突然のサンタさんの訪問に、喜ぶ子ども達、また泣いてしまう子ども、でもサンタさんは一人、一人に優しい笑顔とプレゼントを配ってくれました。サンタさんはこの後、病院中プレゼントを持って回られ、「メリークリスマス」とプレゼントを入院患者様、職員に満面の笑みで渡してくれました。



入院患者様もプレゼントのお返しに微笑みを返され、職員も例年同様童心に返り、病院はクリスマス一色に染まったひと時でした。

サンタさんは必ず来年もベリタス病院に来てくれることでしょう。

## 患者満足度調査について

患者満足度調査にご協力ありがとうございました。12月12日～12月14日の3日間調査を行い、外来患者様319名、入院患者様60名からご回答いただきました。アンケート結果につきましては、集計が終わり次第、院内掲示およびベリタスニュースにてお知らせいたします。

## 乳腺外来の予約制について

2011年12月より『乳腺外来』の受診を予約制とさせて頂いております。受診を希望される患者さまは事前にお電話でご予約頂きますようお願いいたします。その際、症状によっては一旦別の診療科を受診して頂く場合がありますので予めご了承ください。

予約電話番号 072-793-7890（代表）