



ベリタス病院 ニュース

発行日
2012年2月1日



新人医師紹介



医師 佐藤 大輔

初めまして、佐藤大輔と申します。結婚を機に関西に来ました。これまでは、札幌医科大学を卒業し、北海道大学腫瘍外科の関連病院で、外科専修医をしておりました。現在は

夜間の大学院に通っています。研究の内容は、海外医療機器の日本における承認過程です。外科医に、より良い機材を提供することを目指しています。

多くの先生方、スタッフの皆様にご指導いただいております。少しでも早く戦力になるように頑張っていきたいと思っています。まだまだ未熟ですが、よろしくお願い申し上げます。

生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、長い間の誤った生活習慣（食事、運動、休養、喫煙、飲酒、ストレスなど）の積み重ねによって起こり、一方で、生活習慣の改善によって予防が可能な病気、それが生活習慣病です。時には子供にも起こる事があります。脂質異常症、高血圧、糖尿病などが代表的ですが、それらにより起こってくる動脈硬化、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳血管障害（脳梗塞、脳出血）、この他にも、癌、骨粗しょう症、高尿酸血症など多くの病気が生活習慣病としてあげられています。生活習慣病は、自覚症状が殆どないままに進行し、長い間気づかれる事なく、ある日突然発作を起こす可能性があります。生活習慣病については、まず予防が大切です。そして早期発見、早期治療が大切です。では、誤った生活習慣とはどのようなものでしょうか。

①食生活

過食（カロリー過多）により、肥満、脂質異常症、糖尿病などを引き起こします。また、濃い味付けの食事は塩分が多く、高血圧の原因となります。薄味、バランスの良い食事、高脂肪食を控える、少食（腹八分目）を心がけましょう。

②運動

運動不足は、肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病、動脈硬化、狭心症・心筋梗塞、脳血管障害などを結果として引き起こす原因となります。日常

生活の中で適度な運動を習慣づけ、肥満の解消に努めましょう。週3回以上、30分以上の少し息がはずむ程度の運動を心がけましょう。はや歩きがお勧めです。運動は骨粗しょう症の予防にもなります。

③喫煙

タバコは動脈硬化を促進し、癌のリスクを上昇させ、呼吸器疾患を起こす可能性もあります。喫煙に関しては、良い点はまったくありません。禁煙を心がけましょう。

④飲酒

適量のアルコールはいいのですが、アルコールの飲み過ぎは有害です。飲み過ぎにより肝臓疾患（脂肪肝、肝硬変、肝がん）、高尿酸血症などを起こしてくる可能性があります。適量を心がけましょう。また、週2回の休肝日を心がけましょう

⑤ストレス

肥満の原因は生活習慣の偏りによります。その偏りが発生する理由としては、生活環境の変化により、過重労働や人間関係の摩擦がストレスとなっているためです。自分の生活環境の中で何がストレスになっているかに気づくことが第一歩です。

＜生活習慣病は、生活習慣の改善によって予防が可能です。毎日の積み重ねが大事です＞

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135回

日時・場所：2月28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： 「ロコモティブシンドローム
（運動器症候群）について」

講師： 理学療法室科長 理学療法士
岡 哲弘

ロコモティブシンドロームとは、主に加齢による運動器の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護となる危険の高い状態をさします。骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。今回は、ロコモティブシンドロームのチェックや予防のためのトレーニングについてお話しします。

ローテーション研修を終えて ～看護部新人のことば～

ベリタス病院は、新人看護師が看護師として成長するために数か月かけて各病棟を回り、看護技術・看護過程を経験できるローテーション研修制度を行っています。研修終了後、自分たちの希望する部署に配属され各自頑張っています。

8か月間のローテーション研修を終えて、様々な科を回ることで、その科特有の疾患の患者様の看護を考えたり、多くの検査や処置を見学させていただいたり、多くの学びを得ることができ、一つの視点からではなく、様々な視点から看護というものを考える大切さを身をもって感じることができ、とても貴重な時間を過ごすことができました。患者様や指導者の方々、他職種の方々に感謝し今後も更なる看護観を養い、より良い看護を提供していきたいです。

小路 涼

ローテーション研修を終え感じることは、何事も自分一人の力では前に進めないということです。周りの方の力・協力があり一歩前に進むことが出来るということです。各病棟の先輩看護師の熱いご指導、患者様一人一人の協力があり研修が出来たことに感謝します。このローテーション研修での学びは看護面だけでなく社会人として人間関係も学ぶことが出来ました。研修での学びが無駄にならないようこれからも頑張っていきたいと思えます。

金丸 知世

8か月間のローテーション研修では各科特有の患者様に向かい、多くの学びをすることが出来ました。今配属されている外科病棟でも既往歴として様々な疾患を持っている患者様がたくさんおられます。1か月間しかまだ経っていませんがその時の貴重な経験が活かされていると感じています。これからも先輩の方々にご指導いただきながら日々勉強し成長していけるよう頑張っていきたいと思えます。

森山 静香

ローテーション研修では約1年間を通して各病棟で学ばせていただきました。ER（救急処置室）や手術室も経験させてもらい入院から退院までの一連の流れや、病棟ごとの看護の特殊性や疾患を実際に学びました。研修中には様々なことがありましたが、その度に同期たちと励まし合いながらプリセプターや指導者の温かい助言により乗り越えることができました。ローテーション研修で学んだことを日々に活かしながら今後もより一層頑張っていきたいです。

江本 さゆり

5月から12月までの8か月間さまざまな科をまわらせていただき、看護師として責任感をもつことや個別性のある看護を考えなければならないということを教えていただきました。その中で各科の特徴や疾患を知り、現在は自分の希望する科へ所属させていただきました。これからは1スタッフとして頑張っていきたいと思えます。

高野 唯美

8か月間のローテーション研修では各科を回りその科の特殊性を知るとともに多くの疾患・看護について学ぶことが出来ました。また、先輩看護師の患者様へのかかわり方や様々な看護観を知ることができ自分の看護観について考える良い機会となりました。

病棟へ配属されて約1か月、まだまだ知識不足で先輩方より多くのフォローや助言をいただきながら患者様へ看護を提供している状態であるため、これからも日々勉強で自分を成長させていきたいと思えます。

大山 恵理佳





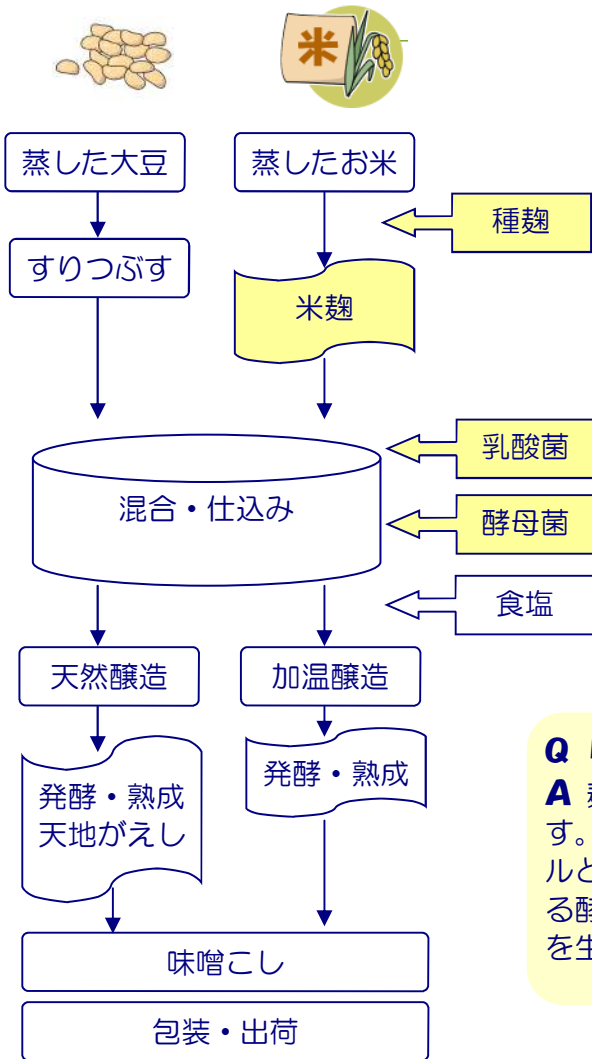
発酵食品とは？

私たちの身の回りには数え切れない程の、目に見えない「微生物」がいます。私たちは微生物を合理的に利用し、多くの発酵食品を製造してきました。

なぜ微生物が食品に利用されているのか？

その理由は微生物の代謝及び作り出す酵素によって、食品の成分・味・香り・色などを変化させることができるからです。今回は味噌を題材に麹菌、酵母、乳酸菌の働きをみていきましょう。

味噌ができるまで



知っておきたい有用な微生物

① 麹菌(こうじきん)

さまざまな酵素を生産し、酵母や乳酸菌の栄養分となる糖とアミノ酸を作ります。麹菌の大きな役割は酵母・乳酸菌の働きやすい環境を作ることにあります。

【麹菌の生産する酵素】

アミラーゼ：デンプンをブドウ糖（糖分）に分解する
 プロテアーゼ：たんぱく質をアミノ酸に分解する
 リパーゼ：脂肪を脂肪酸とグリセリンに分解する

② 酵母(こうぼ)

糖分をアルコールと炭酸ガスに分解し、味噌の味と香りを高めます。炭酸ガスが増えると酸欠状態になるので、カビやバクテリアは生存できなくなり保存性が増します。酵母自身は酸素を必要としません。

③ 乳酸菌(にゅうさんきん)

糖分を乳酸に分解します。雑菌に対する抗菌作用が強く、味噌の着色を防いで色をキレイにし、生きたままお腹に届いて消化を助けます。

Q 味噌作りに麴を使うのはなぜ？

A 麹菌が生産する物質「酵素」は米のデンプンを糖分に分解します。酵母菌はこうしてできた糖分を分解して、香り成分のアルコールと炭酸ガスを作ります。他にも、たんぱく質をアミノ酸に分解する酵素や、脂肪を脂肪酸に分解する酵素など、麴はたくさんの酵素を生産します。

Q 味噌にはどんな成分が含まれているの？

A 原料となる大豆には大豆サポニンや大豆イソフラボンなどのポリフェノールが含まれています。味噌や醤油の原料である大豆の中の「サポニン」という物質には活性酸素を消去する力があります。大豆のサポニンは大豆の中の利用しにくい部分に多く含まれています。しかし、味噌は大豆を丸ごと使い、そのまま食品になるので無駄なく摂取することが出来ます。さらに発酵・熟成する間により吸収されやすくなり、高い効果を発揮すると考えられています。

発酵を利用した食品

原材料	食品名
大豆	味噌、納豆、醤油
魚	鯉節、くさや、魚醤、塩辛
穀類	日本酒、米酢、ビール、パン
果実	ワイン、梅干、ハルサミコ
牛乳	チーズ、ヨーグルト類
野菜	ぬか漬け、キムチ、ピクルス

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 2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
----	----	----	----	----	----	----

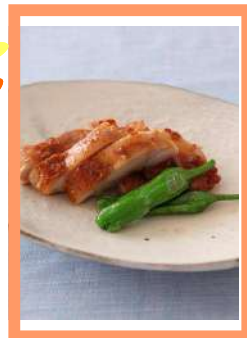
19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----

26	27	28	29			
----	----	----	----	--	--	--

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

鶏肉の味噌漬焼き



材料2人分

鶏もも肉 1枚 (270g)
味噌 大さじ2
しし唐 4本

1人分1あたり

エネルギー 300kcal
塩分 1.9g

作り方

1. 鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、半分に切る。味噌大さじ2を全体に塗り、ラップに包んで冷蔵庫で1晩～3日間、置く。
2. しし唐はへたの先を切り落とし、包丁の先で数ヶ所切り込みを入れる。
3. オープントースターの天板にオープン用シートを敷き、1の鶏肉を並べる。オープントースターで7分ほど焼き、一度、取り出してあいているところにしし唐を並べ、さらに5分ほど焼く。
4. 鶏肉を食べやすく切って器に盛り、しし唐を添える。

参考：オレンジページ

治験 (創薬センター) からのお知らせ



創薬ボランティア ～より良いお薬を世の中に送り出す大切な役割～

長い研究を経て生まれた「お薬の候補」を厚生労働省から「薬」として認めてもらう為に、患者様や健康な方にご協力を頂いて効果や安全性を詳しく調べる必要があります。これらを目的として実施する臨床試験を「治験」といい、それにご参加頂く方を「創薬ボランティア」といいます。

どんな良いお薬も、この「創薬ボランティア」の皆様のご協力が無ければ世に出ることができないのです。

治験はご参加いただいた皆様の人権や安全に十分配慮し、国の定めた基準に基づき厳しい管理の下に実施されます。現在使用されているお薬はすべてこの「治験」を経て「承認」され、それを必要とする多くの患者様の治療に役立てられています。

創薬センターでは、以下の疾患を対象とした治験にご協力いただける方を募集しています。

①2型糖尿病

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、医事課受付を通して、創薬センターまでお問い合わせください。

献血のご協力ありがとうございました

さる、1月25日(水)に兵庫県赤十字社の献血車に来ていただき献血へのご協力を呼びかけさせていただきましたところ33名(実施者数26名)の方にご協力いただきました。当院では毎年度2回、献血へのご協力をお願いしておりますが、平成23年度には、9月の32名と合わせて計65名の方にご協力をいただき、ありがとうございました。

次年度におきましても継続して献血を実施させていただく予定でありますので、皆様のご協力をお待ちいたしております。

