



ベリタス病院 ニュース

発行日
2012年12月1日



ベリタス病院無料健康フェア



循環器科辻本医師による講演会の様子

平成24年10月28日(日)、アステ川西1階『ぴいふう広場』で、今年もベリタス病院無料健康フェアを開催いたしました。無料健康フェアとしては3回目、アステ川西1階で開催するのは去年に続き2回目となります。午前中はあいにくの雨となりましたが、午後からは無事晴れ、大勢の方にお越しいただきました。

当初は、簡易健康診断として、血管年齢測定、骨密度測定、肺年齢測定を予定していましたが、開始早々いきなりのハプニング、血管年齢測定用の装置が故障してしまい、急遽、アロマセラピーに変更となりました。血管年齢測定を目的にお越しいただいた方にはご迷惑をおかけいたしました。

アロマセラピーは、講習で認定を受けた看護師が疼痛緩和や手術前のリラクゼーションを目的に、院内でも取り組みをはじめております。健康フェアで実際に体験された方からの評判も上々だったようです。また、骨密度測定、肺年齢測定は昨年を引きつづき、多くの方にお越しいただきました。



看護師によるアロマセラピー

また今年も、お子様向けにオリジナル風船を作成して配布しましたが、予想以上の人気で予定時間の前にすべてなくなってしまいました。

11時からは当院循環器科部長、辻本医師による医療講演会「冠動脈疾患と脂質異常症」を行いました。用意された席に座られた方だけでなく、買い物に来られた方も足を止めて、聞いていただきました。

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



肺年齢の検査を行っています

ペリタス病院二次救命処置（ICLS）コース開催！！

※ICLSコースとは・・・

医療従事者のための蘇生トレーニングコースで、緊急性の高い病態のうち、特に『突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生』を習得することを目標としたコースです。



平成24年11月17日（土）に大阪市立大学医学部スキルスシミュレーションセンターでペリタス病院ICLSコースを開催いたしました。

今年度、当院の安全管理対策の一つとして、あらゆる医療者が身につけておくべき蘇生の基本的事項の習得及びICLSの共通認識を目的に取り組みました。

医師や看護師だけでなく、院内各部署の職員も参加し、実技実習を中心としたコースで実際に即したシミュレーションを行い、1日かけて蘇生のために必要な技術や、蘇生現場でのチーム医療を

学びました。近隣の救急隊員の参加協力もあり、救急隊との関係づくりにも役立ちました。院内の急変時にあらゆる医療者がチームの一員として参加し、蘇生を行うことができるよう、今後に繋がっていきたいと思います。

安全管理室 高木 薫

患者満足度調査



12月10日（月）～12月12日（水）

午前 8：30～11：30の間、患者満足度調査を実施させていただきます。ご協力、よろしくお願いいたします。

治験（創薬センター）からのお知らせ

創薬センターでは、下記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。



①高脂血症

②心房細動

③子宮内膜症

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。



お酒は楽しく健康的に

家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

少量のお酒を食前に飲むと、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。しかし、空腹状態でたくさんのお酒を飲むと胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。また胃腸に何も無い状態ではアルコールが吸収されやすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こりやすくなります。お酒と一緒に栄養のバランスのとれたもの、特にたんぱく質や脂質を含んだ食物を食べるとアルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースがゆるやかになり、それによって胃腸障害を予防することができます。お酒を飲むときは食べながらが基本です。

飲むときは食べながら

乳製品

胃腸の粘膜を保護する
アルコールの吸収を
遅らせる



チーズ など

肉・魚・卵・大豆製品

アルコールを分解する肝臓に
必要な栄養素を含む



出し巻卵 豆腐 焼鳥、串焼き さしみ など

野菜・果物

アルコールを分解する
肝臓に必要なビタミン・ミネラルを含む



サラダ 枝豆 など

適正飲酒のすすめ

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。体重60kgの人が純アルコールにして約20gのお酒を飲んだ場合、アルコールは約3～4時間体内にとどまります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。

節度ある適度な飲酒（純アルコールにして約20g）

お酒の種類	アルコール度数	適量の目安	目安量
ビール	5度	中びん1本	500ml
日本酒	15度	1合	180ml
焼酎	25度	0.6合	約110ml
ウイスキー	43度	ダブル1杯	60ml
ワイン	14度	グラス2杯	約180ml
缶チューハイ	5度	1.5缶	約520ml

寝酒っていいの?

寝酒はナイト・キャップともいわれ、睡眠薬代わりに使われることがありますが、むしろ眠りが浅くなって夜中に目を覚ましたり翌朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の質が落ちることがわかっています。お酒は、寝る前ではなく夕食時（眠りにつく3時間前までに飲み終えることが望ましい）に、食事と一緒に楽しむのが良いでしょう。



2012年 12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

基本理念

真心のこもった良質な医療を通して地域社会に貢献します

基本方針

1. 安全で安心な医療を提供します
2. 優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します
3. 快適な医療環境を提供します
4. 全職員が誇りをもって働ける環境をつくります
5. 安定した経営を維持し地域と職員に還元します

れんこんの蒸しまんじゅう

1人分当たり
エネルギー 256kcal
塩分 2.8g



作り方



1. れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるに上げて5分ほどおき、水気をきる。にんじんは皮をむいてみじん切りにする。万能ねぎは長さ1.5cmに切る。片栗粉小さじ1を同量の水で溶き、水溶き片栗粉を作る。
2. ボールにれんこん、鶏ひき肉、にんじん、溶き卵、酒、塩、こしょう少々を入れて手でよく練り混ぜ、たねを作る。15cm四方に切ったラップの中央に、たねを大さじ1強ずつのせ、ラップをキュッとしぼるようにして口を閉じる。耐熱容器に並べ、電子レンジで約4分加熱する。
3. 小鍋にだし汁とみりん、しょうゆ、塩【あん】の材料を入れて強火で熱し、煮立ったら中火にして水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから回しいれ、手早く混ぜてとろみをつける。火をとめて、万能ねぎを加え、混ぜ合わせる。れんこんまんじゅうのラップを取って器に盛り、あんをかける。

材料 (2人分)

れんこん	1節 (約200g)
鶏ひき肉	100g
にんじん	2cm
溶き卵	1個分
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
【あん】	
だし汁	2/3カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
万能ねぎ	2~3本
片栗粉	小さじ1

参考：オレンジページNET

工事に伴う停電のお知らせ



当院では、診断精査向上のため、老朽化したレントゲン装置の新機種入れ替えを、平成25年1月に予定しております。入れ替えに伴い、新機種に必要な電気容量の確保のため、10月に引き続き12月9日（日）の午後より12月10日（月）の午前4時まで、各部署ごとに電気工事を実施いたします。停電時間は、各部署で約20分間を予定しております。但し、本館エレベーターにつきましては、21時30分より、約1時間停止いたします。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

年末年始の診療のご案内について

年末年始の診療については、12月29日（土）までは通常通りの診療となります。12月30日（日）～1月3日（木）は年末年始休暇で休診となりますのでご了承ください。急患の場合は、一度お電話でご連絡の上、お越しいただきますようお願いいたします。なお新年は1月4日（金）より、通常通りの診療となりますのでよろしくお願いいたします。



病院職員への「お気づかいの品」辞退について



私ども病院職員は、すべての患者さまにお気づかいなく診療を受けていただくため、患者さま、ご家族さまからの贈り物はすべてご辞退させていただいております。

私たちには「ご退院時の患者さまのお元気な姿と笑顔」が一番の贈り物です。皆さまのご理解をお願い申し上げます。