



ベリタス病院 ニュース



発行日
2013年4月1日



～ 患者様へのお願い ～

【 紹介・逆紹介について 】

ベリタス病院では、国の医療政策である『地域医療連携』を推進しております。地域の医療機関等との連携を図るため、紹介状による受診と逆紹介による受診を推進し、地域のみなさまに最適な医療サービスを提供できる体制作りを行っております。

これまで「頼りになる病院」として気軽に当病院をご利用いただいた地域のみなさまには、ご不便をお掛けすると思いますが、『地域医療連携』のもと地域医療を支えるために、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

紹介状による受診

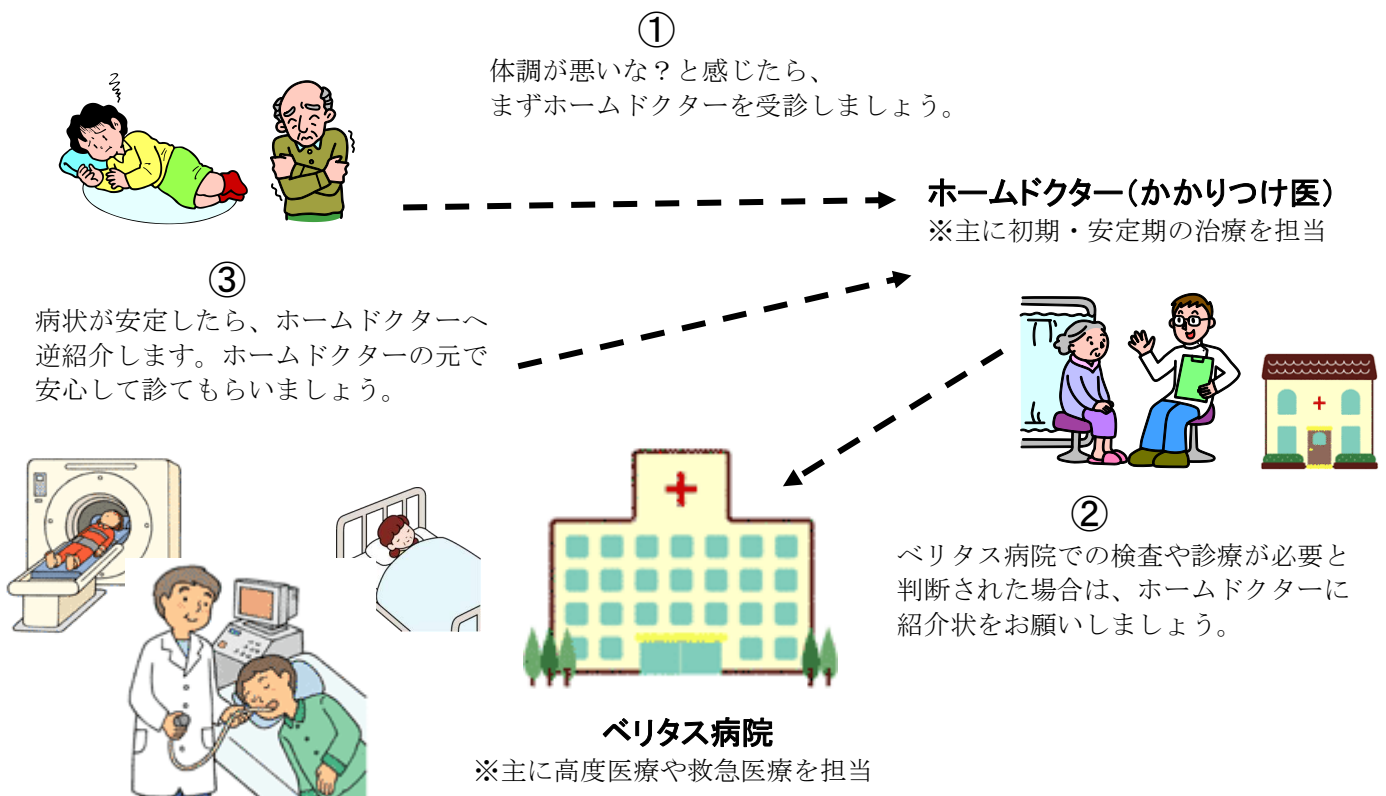
ベリタス病院を初めて受診される方、または、これまで受診した診療科とは異なる診療科を受診される方は、紹介状による受診をおすすめしております。

当病院で推進しております『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』を円滑に進めていくためには、まず当病院が中核となって地域の医療機関と連携する医療サービスを確立することが急務ではありますが、なによりもその医療サービスを最適にご利用いただくみなさまのご理解とご協力が必要なのです。

逆紹介による受診

ベリタス病院では「紹介状による受診」だけでなく「逆紹介による受診」にも取り組んでおります。ホームドクター（かかりつけ医）からの紹介により、当病院で専門的な検査や高度な医療設備での治療などを行った後、病状が安定した場合は、当病院から紹介元のホームドクター（かかりつけ医）へ逆紹介します。

病状が安定して専門的な検査や高度な医療設備が不要になるようであれば、より身近なホームドクターで経過を診てもらふことで、患者さまがより安心できる医療サービスを提供したいと考えております。



医療講演会のご案内

★予約・参加費は不要です。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

日時・場所：4月20日（土）14：00～15：00
新田ふれあい会館

テーマ：「食生活を見直そう」

講師：栄養科 管理栄養士 田中知代子

食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、健康な生活を送るためには、バランスのよい食生活をおくることが大切です。

今回は塩分を中心に食生活改善のポイントをお話しします。



市民健診・特定検診について

今年度も昨年同様に個別がん検診が実施されます。

満40歳以上の「川西市国民健康保険」ご加入の方、および川西市民の満70歳以上の方は、下記のがん検診を無料で受診できますので、保険証をお忘れなく、必ずご提示ください。

期間：平成25年4月1日～平成26年2月28日

受診は月曜日～金曜日 8：45～11：30まで（午前中のみ。祝日は休診）

詳しくは健康管理科までお問い合わせください。

TEL 072-793-7890(代)



	対象者	費用
肺がん検診	40歳以上	※500円
大腸がん検診	40歳以上	※500円
子宮頸がん検診	20歳以上	※1,000円
前立腺がん検診	50歳以上(条件あり)	※1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上(条件あり)	1,000円
特定健康診査	40歳～74歳(要受診券) 75歳以上(受診券の必要なし)	受診券に記載 (75歳以上無料)
乳がん検診(要予約)	川西・猪名川のクーポンをお持ちの方	無料 クーポンが無い場合5,250円



源氏まつり



4月14日（日）、多田神社で源氏まつりが開催されます。当日は、病院前および周辺道路で交通規制（13時～16時）が行われますので、お見舞い等で病院にお越しの方は、公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

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。

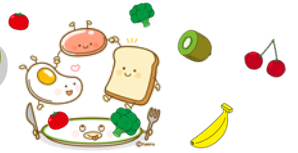


①心房細動 ②子宮内膜症

上記について詳しい情報を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とおして、創薬センターまでお問い合わせください。



朝食はなぜ必要なの？



私たちの体には「社会生活の時計」とは異なる体内時計が備わっており、睡眠や体温、血圧などの変動のリズムを整えています。社会生活の時計は1日24時間ですが、体内時計は少し周期が長く24時間数十分を1周期としています。このリズムを上手く24時間に調整するためには2つの経路があります。

①光を浴びて脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）という部分に刺激を受けることで調整されます。

②肝臓や筋肉などの末梢の組織からの経路で、食事をとることで刺激を受けて調整されます。

体内時計は不規則な生活などによって簡単にずれてしまい、その状態が続くと、高血圧や糖尿病などの病気や体調不良につながります。健康の維持には、体内時計をうまく調整することが大切です。

（まとめ） 私たちには「太陽光を浴びる」と「朝食を食べる」ことが必要です。

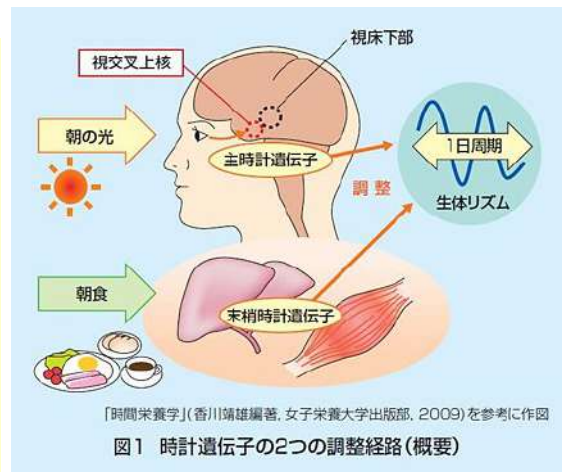


脳のエネルギー源はブドウ糖

脳を動かせるにはブドウ糖が必要です。ブドウ糖はご飯やパンなどの炭水化物に含まれています。これは広く知られたことで、意図的に朝食に甘いものを食べる人も結構おられるのではないのでしょうか。

しかし、ある大学の取り組みで、朝食欠食の人、バランスのとれた朝食をとった人、糖質のみの朝食をとった人の3グループの計算速度を調べたところ、欠食の人と糖質のみの朝食をとった人との計算速度に差がないとの結果がでました。すなわち、脳がきちんと動くためには糖質だけではダメということがわかってきました。

ではどんな栄養素が他に必要なのでしょう。



上手に脳を動かすために必要な栄養とは？

朝食を抜いて空腹のまま会社に行くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気がでません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。脳と体のためのエネルギーになる朝食はきちんと食べましょう。

そのとき、炭水化物だけでなく、代謝を促進するビタミンB群や、たんぱく質が必要です。

朝食、まずは地道な一歩から。



朝食を食べる習慣のない人は、何か口に入れることから開始しよう！

少し慣れてきたら品数を増やしてみよう。前日に準備してもいいね。明日は何にしよう？

たんぱく質とビタミン源があるか確認しましょう！

定番メニューを作ってしまうましょう！

参考：早ね 早おき 朝ごはんリーフレット
<http://www.hayanehayaoki.jp/> 文部科学省
めざましごはん 農林水産省

2013年 4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				

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

たこと春野菜の酢みそあえ



1人分あたり
 エネルギー 147kcal
 塩分2.2g

材料2人分

- * * * * *
- * ゆでたこの足 80g *
- * 菜の花 1束 *
- * かぶ 1個 *
- * 【酢みそ】 *
- * 西京みそ 大さじ3 *
- * 酢 大さじ1~1と1/2 *
- * みりん 小さじ1と1/2 *
- * しょうゆ 少々 *
- * 練り辛子 適宜 *
- * * * * *

作り方

1. たこは斜め薄切りにする。菜の花は根元を切り落とし、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って長さ約4cmに切る。かぶは葉を切り落として皮をむき、縦半分に分けてから幅3mmの薄切りにする。塩少々をふってもみ、しんなりしたらさっと水で洗って、ふきんなどで水気を拭く。
2. ボールに酢みその材料を入れ、なめらかになるまで溶きのばす。練り辛子はピリッとするくらいを目安に適宜加える。たこ、かぶを加えてかるく混ぜ、全体がなじんだら菜の花を加えて器に盛る。

参考：オレンジページnet

外来担当変更のお知らせ



医師の変更に伴い、4月から一部の診療科で外来担当が大幅に変更になります。外来診療医師一覧表をご確認ください。

- 内科 担当医の曜日が変更になります
- 整形外科 担当医の曜日が変更になります
- 脳神経外科 木・土曜日が休診になります
- 循環器科 担当医の曜日が変更になります

平成25年度 再就職支援、無料セミナーのご案内

◇4月頃、当院にて下記の研修を予定しています

看護師資格をお持ちの方へ

再就職を考えておられる方への職場復帰を応援いたします。現在の看護の現場を見学・体験してみませんか？

～研修内容～

- ◆オリエンテーション ◆最近の看護の動向
- ◆感染防止 ◆医療安全 ◆救急蘇生
- ◆病院見学 ◆看護技術の体験

◇日時などの詳細は決まり次第、当院ホームページにてご案内させていただきます



昼食は病院にてご用意しております

