



# ベリタス病院 ニュース

発行日  
2013年6月1日



## ピロリ菌の除菌治療が保険適用になりました！

ガン患者の中でも日本人に最も多い胃ガン患者は約21万人いるといわれています。そして今なお、年間約5万人が亡くなっており、日本ではガンの死因が肺がんに次いで2位となっています。

胃ガンの原因として、最近の研究でほとんどの胃ガンはピロリ菌が関係していることが分かってきました。そのピロリ菌を除菌治療することで、胃・十二指腸潰瘍を起こしにくくなり、さらに胃ガンのリスクを3分の1程度に減らすとされています。

しかし、今までは胃潰瘍など特別な病気がなければピロリ菌の除菌治療に保険は適用されませんでした。

それが今年2月から胃炎でもピロリ菌の除菌治療が保険適用になり、多くの方が保険で治療出来るようになりました！

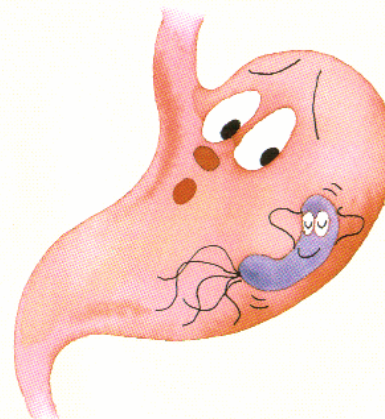
※ただし、胃カメラ検査で胃炎等の症状がある方が対象となります。

当院の胃カメラは、苦痛なく楽に検査ができる方法をとっています。

是非これを機にピロリ菌の除菌治療をおこなってみてはいかがでしょうか。

※除菌治療とは、1週間薬を飲むだけの簡単な治療です。

まずはお気軽に、消化器内科でご相談ください。



## 節電・クールビズ



ベリタス病院では、環境に配慮し、少しでもCO<sub>2</sub>削減に貢献するため、毎年節電に取り組んでおります。

必要時以外のエレベーター使用の自粛や事務所で減照明、室内温度の28度設定、一部待合室や病棟廊下の減照明など、患者様にもご不便をおかけいたしますがご理解とご協力をお願いいたします。

一部男性職員に関してノーネクタイ、ノージャケットのクールビズを今年も5月～10月末まで実施しております。ご理解をお願いいたします。

## トライやるウィーク

ベリタス病院では、中学生の職業体験「トライやるウィーク」に協力しています。5月末～6月に地域の中学校の生徒さんに病院内で業務のお手伝いをしていただく事がありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



## 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。

### 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。



# 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：6月18日（火）13：30～15：00  
明峰公民館

テーマ：「メタボリックシンドローム  
について」

講師：内科医長 西岡 伸明

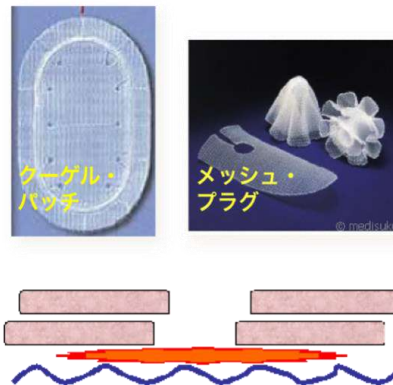
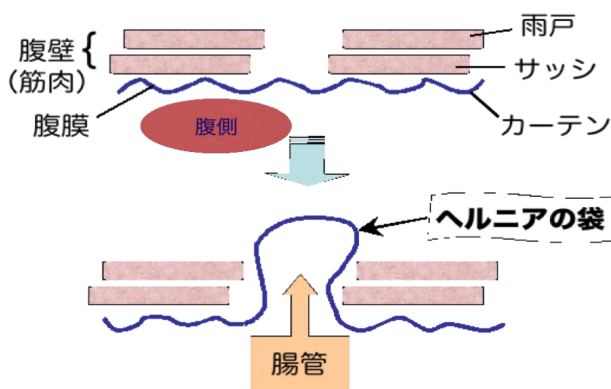
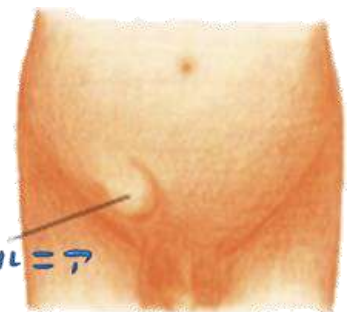
糖尿病、脂質異常、高血圧などの生活習慣病が重なりあい、心筋梗塞、脳卒中など命にかかわる病気を引き起こすと報告されています。近年これらの病気は氷山の一角であり、発症の基盤には肥満があると考えられるようになりました。このような病気のしくみや、どのように治していくのか、また、どのように防いでいくのか、私がアメリカ国立環境衛生研究所で行っていたプロジェクトを交えながら皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。

## シリーズ

メッシュで治療！・・・鼠径（そけい）ヘルニアってご存知？

長く立っている時、仕事をしている時、お風呂から出た時などに、下腹にふくらみを感じたことはありませんか？そして、横になるとふくらみが消える様なら、『鼠径（そけい）ヘルニア』です。『鼠径ヘルニア』は、本来なら体内にあるべき小腸などが腹膜（ヘルニアの袋）に包まれてはみ出してくる『脱腸』のことです。

\* その他、臍（へそ）のヘルニア、開腹手術の創傷部のヘルニアなどがあります



### 《 Q & A 》

- \* どのような手術ですか？  
→ヘルニアの袋（腸管）が脱出しない様に、人工の膜（ポリプロピレン・メッシュ）で補強します。
- \* 入れたメッシュはどうなりますか？  
→メッシュには、自分の組織が伸びてきて、最終的に体の一部（無害）になります。
- \* 麻酔・手術時間は？  
→全身麻酔下で行ない、60分程度で終わります。
- \* 入院期間は？  
→2日～1週間程度です。状態により期間が長くなることもあります。
- \* 心配な事がありますか？  
→脱出した腸管が戻らなくなると、腸が損傷され壊死する（腸が腐る）恐れがあります（嵌頓（かんどん）状態）  
この場合、緊急手術が必要となります。

◎ 土曜日も手術可能です ◎  
(患者様の状態によっては、土曜日の手術をお受けできない場合もあります)



まずは外科でご相談下さい





## ダイエット特集 ～基本編～



理由はさまざまだと思いますが、減量をしようと思っている方や実際に減量をしたことがあるという方は多いのではないのでしょうか。適正な体重を維持するということは、生活習慣病の予防・改善に重要です。そのためには、自分のペースで無理がなく、リバウンドしない方法で減量することが大切です。そこで、今回から3回にわたって、健康的に減量する方法をお伝えしていきます。

### まずは肥満度を確認

肥満の判定は、BMI (Body Mass Index) で行われるが主流です。BMIは次の式で計算されます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 身長160cm、70kgの場合  $70\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 27.3$

肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満(1度)	25以上30未満
肥満(2度)	30以上35未満
肥満(3度)	35以上40未満
肥満(4度)	40以上

### 標準体重を知る

標準体重を計算してみましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長160cmの場合  $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$



### 適正エネルギー量を知る

$$\text{摂取エネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{※} \text{ (kcal)}$$

※には身体活動レベルによって右の表の数値を当てはめます。

例) 標準体重56.3kg、主婦の場合  
 $56.3 \times 25 \sim 30 = 1407.5 \sim 1689.0\text{kcal}$

身体活動量	※に入る数値	生活の内容
低い	25～30	座り仕事や家事が中心
ふつう	30～35	立ち仕事を中心。歩行や軽いスポーツを含め4、5時間行う
高い	35～40	重労働

## ♪♪ どのようにして減量するか ♪♪

### 簡単にできるところから見直してみましょう

何をどれくらい食べるかというのは大事なことです。下記にあげる“ちょっとしたこと”を見直してみるだけで意外と簡単に減量できる場合も少なくありません。

- 多いと思っても「少しだから食べてしまおう」と食べてしまう  
⇒ 少しでもチリも積もればです。残すようにしましょう。その際は衛生的な保管を忘れずに！
- 菓子パンを食事代わりに食べる  
⇒ 菓子パンは砂糖やクリーム、油が多く高カロリーです。食パンやバターロール、フランスパンにしましょう。間食で食べるのも大敵です。
- 喉が渇いたからお茶やコーヒーとともに一つまみ  
⇒ 菓子類は見た目は小さくても高カロリーのものも多いです。量が少ないとはいえ間食には注意が必要です。(間食については第3弾で詳しく説明します)
- 野菜をしっかり食べる  
⇒ 野菜をとるのはいいことです。でも少し待って。サラダにドレッシングやマヨネーズをたっぷりかけていませんか？ご存知のとおり油は高カロリーな食べ物。野菜は生に限らず和え物や煮物など様々な調理方法で食べるようにしましょう。
- 朝食は食べない  
⇒ 朝食を抜くとよくないことの1つに太りやすくなるということがあります。特に夕食が遅くなる場合は空腹感がなく食べられないということも。朝食を食べることを優先して、夕食を減らすことがポイントです。



## 2013年 6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

## こんにゃくでボリュームアップしカロリーダウン!

# こんにゃく入りハンバーグ

### 【材料】 2人分

糸こんにゃく (黒)	50g
牛ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
食パン (6枚切り)	1/2枚
牛乳	1/4カップ
卵	1/4個
ナツメグパウダー	少々
スナップえんどう	6個
トマト	1/4個
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① こんにゃくは、たっぷりの水で軽くゆでてくさみを取り除いたのち、みじん切りにする。  
玉ねぎはみじん切りにして、サラダ油を熱したフライパンで色付くまで炒め、器に取り出して冷ましておく。  
食パンは細かくちぎって牛乳に浸す。
- ② スナップえんどうは筋を取り、塩少々を入れた熱湯でゆでる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに牛ひき肉を入れて粘りが出るまでよくこねる。糸こんにゃく、①の材料、溶き卵、ナツメグパウダー・塩・こしょう各少々を加えてよく混ぜ合わせ、2等分にして小判型に形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を適量熱し、③を入れて中火で両面を焼く。焼き色が付いたら蓋をして、弱火で両面を5分間ずつ焼いて器に盛り、②を添える。



**1人分 170Kcal** 普通のハンバーグの約半分! 参考: NHKエデュケーショナル

## ボランティア紹介

私達は病院ボランティアグループ「まどか」です。皆さんは、病院の正面玄関で、患者様へのご案内をサポートさせていただいている、クリーム色のユニフォームを着た私達を見かけられたことがあると思います。

「日本病院ボランティア協会」に加盟して、当ベリタス病院創立以来活動しております。

現在メンバーは17名で、年代は様々ですが、来院された患者様へのご案内・入院されている方々への巡回図書・リネンやタオルの整理などのお手伝いを中心に活動しております。又、毎年七夕祭には皆様の願いが届くよう、正面玄関や病棟に七夕を飾っています。

病院(看護部長)との話し合いの場も定期的に関き、少しでも皆様のお役に立てるよう努力しております。



これからも、「まどか」は皆様に喜んでいただけることをモットーに、活動してまいりますので、どうかよろしくお願ひします。

## 新メンバーを募集しています

私達と一緒に活動しませんか?

年齢・経験は問いません。

あなたのやさしい心をお待ちしています。

問い合わせ先: 072-793-8315

まどか代表 : 大和(やまと) まで

