



ベリタス病院 ニュース

発行日
2013年7月1日

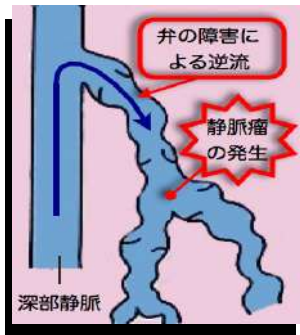


シリーズ

足の血流が交通渋滞！・・・下肢静脈瘤ってご存知？

足の血管がこぶのように膨らむ！

足がつる（こむらがり）・むくむ・疲れやすい、皮膚の色が変色する・かゆい！⇒ これらは静脈瘤の症状です



下肢静脈瘤は飲み薬などではよくなりません

～ 弾性ストッキングで症状を和らげる事はできますが、
根本的に治すには、拡張した静脈の血流遮断（交通渋滞の通行止め！）が必要です～

《 Q & A 》

- * どんな手術ですか？
→ 拡張した静脈瘤の血流遮断の為、足の付け根から膝下までの静脈を抜去する手術です。
- * 傷はどの程度付きますか？
→ 足の付け根に約3cm、膝の上下に約1.5cmの傷が付きます。太ももに一時的に皮下出血ができます。
- * 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？
→ 1泊2日～1週間です。（状態により個人差があります）
- * 静脈を抜去して大丈夫ですか？
→ 血流の交通渋滞を起こしている血管は、スムーズな血の流れの妨げになるだけです。
静脈は無数にあり、痛んだ血管は除去した方が血の流れが正しくなり、抜去しても大丈夫です。

◎ 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ください



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。



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 : 7月6日(土) 10:00~11:00
場所 : 北陵集会所
テーマ : 「晋真会ベリタス病院の
循環器診療の御紹介
～循環器科疾患と生活習慣病～」

講師 : 循環器科部長 辻本 充

日時 : 7月13日(土) 10:30~11:30
場所 : 大和第1自治会館
テーマ : 「晋真会ベリタス病院の
循環器診療の御紹介
～循環器科疾患と生活習慣病～」

講師 : 循環器科部長 辻本 充

日時 : 7月13日(土) 15:00~16:00
場所 : 清和台第2自治会館
テーマ : 「晋真会ベリタス病院の
循環器診療の御紹介
～循環器科疾患と生活習慣病～」

講師 : 循環器科部長 辻本 充

循環器は心臓や血管など血液を循環させることに、深く関わる臓器のことであり、循環器病は大きく分けて虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)

と脳卒中(脳梗塞、脳出血など)があり、日本人の死因の大きな割合を占めます。

これらの循環器病とその要因となる生活習慣病について今回は特に脂質異常症を中心に専門医の立場から詳しくお話しし、皆様健康に対する関心を深める一助になればと考えています。

また、2009年10月に循環器科が開設され、早3年半が経ちました。この間、専門病棟の開設や診療機器の入れ替えなど、さまざまな変革があり、診断の質が向上しました。また、対応可能な疾患の幅が拡大傾向にあります。さらに2013年4月からは常勤医が5名となり、夜間救急の受け入れも曜日限定ですが可能となりました。

ぜひこの機会に当院の診療内容を知っていただきたく、皆様のご来場をお待ちしております。



【 風疹の予防接種を希望される方へ 】

全国的な風疹の流行により予防接種を希望される方が急激に増加し、風疹ワクチン及びMR(麻疹風疹混合)ワクチンが安定供給できない状況です。

そのため厚生労働省は、優先的にワクチン接種を受けるべき対象者を以下のように定めました。

- ① 妊婦の周囲にいて、妊婦への感染を予防すべき人
 - ② 妊娠希望者または、妊娠する可能性の高い方
- ※ただし、いずれも未感染者などの風疹の抗体価が低い人

当院では、厚生労働省の依頼をふまえ、ワクチンが安定供給できるまで、上記以外の方への予防接種は控えさせていただきます。何卒ご理解のほど、よろしく願いいたします。

お問い合わせは TEL072-793-7890(代表) 健康管理科へ・・・

ベリタス病院インターンシッププログラムのご案内

応募締切りは参加希望日の14日前です

対象者 : 平成26年3月に看護学校を卒業予定の方
開催期間・日時 : 平成25年8月1日～平成25年8月31日(土・日・祝祭日は除く)
1日又は2日コースの選択制(時間: 9:00～16:00)
募集定員 : 1日につき2～3名
実施内容 : 病院見学・先輩看護師と共に患者様の日常生活援助・スタッフとの昼食・看護についての話(ケア時、カンファレンス時)・先輩との意見交換
持参するもの : 学校のユニフォーム(シューズ・ストッキング含む)
その他 : インターンシップ参加に伴う宿泊費・交通費は当院で負担いたします
※注意点がありませんので、詳しくはお尋ねください
申込方法 : ベリタス病院のホームページ「インターンシップのお知らせ」ページからお申込みいただくか、下記へご連絡ください
電話 072-793-7890(代表) FAX 072-792-5771
担当 看護部長室インターンシップ担当



昼食は当院でご用意いたします





ダイエット特集 ～食事編～

前回、ダイエットの基本について勉強しました。自分の1日分の適正量がわかったと思います。今回はそれを元に減量のためにどのような食事をしたらよいのかをお伝えしていきます。

なにをどれだけ食べたらいいの？

厚生労働省から出されている「食事バランスガイド」を使ってみましょう。「食事バランスガイド」とは1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいかが一目でわかる食事の目安です。



菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

上にある料理ほどしっかり食べる。

●「食事バランスガイド」は5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

●それぞれのグループごとにどれだけ食べたらいいのかは、料理を1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えることで表しています。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略

●それぞれの「つ(SV)」はグループごとに数えます。たとえば主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。

●「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



前回計算した自分の1日の適正量をあてはめて、なにをどれだけ食べたらいいのかを確認してみましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	※2200kcal±200kcalの場合					
1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	主食 (ごはん、パン、麺) 5～7つ(SV)※ ごはん(中盛り)だったら4杯程度 1つ分 = 小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ					
2,200kcal ±200kcal	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 5～6つ(SV)※ 野菜料理5皿程度 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝だくさんのみそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー					
2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3～5つ(SV)※ 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 1つ分 = 納豆 = 目玉焼き = 焼き魚 = マグロとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ					
				牛乳・乳製品 2つ(SV)※ 牛乳だったら1本程度 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズかけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分	果物 2つ(SV)※ 2個程度 1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分						

詳しい情報は→http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

なにをどれだけ食べたらいいかわかれば、次は自分が今どれだけ食べているかを知ること大切です。自分に必要な食品量と、今食べている量の差が削るべき食品です。自分が一日になにをどれだけ食べているか知るためにも1日の食事記録をつけてみましょう。

2013年 7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

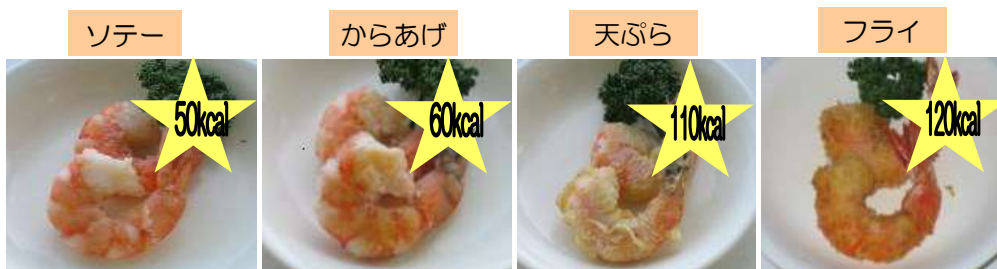
基本方針

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



カロリーダウンの工夫

*調理法によるカロリーの差(エビ40g[33kcal]を使用した場合)



*肉の部位によるカロリーの差(豚肉60gを比較)



同じ食材を使っても、調理法によってカロリーにかなりの差があります。また、同じ肉でも部位によってカロリーが違ってくるのがわかります。素材や調理法を考えて、上手にカロリーダウンしましょう。

乳がん・子宮頸がん・大腸がん無料クーポン検診について

昨年度に引き続き、今年も一定の年齢の方を対象に、乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診の無料クーポンが配布されることになりました。

↓ 市町村別クーポン券使用可能検診

【川西市の方】
乳がん・子宮頸がん・大腸がん

【能勢町の方】
乳がん・子宮頸がん

【猪名川町の方】
子宮頸がん・大腸がん

このようなクーポン券が
配布されます



乳がん検診は、予約制となっておりますので、ご希望の方は当院健康管理科窓口
に直接お越しいただくか、お電話にてお申し込みください。

子宮頸がん・大腸がんの無料クーポン検診は、予約不要です。
平日(月～金) 8:45から11:30までに健康管理科へお越しください。
この無料クーポン券には、有効期限がございます。

※これまで、終了間際に利用、申し込みが殺到し、お断りする場合も多くありましたので、出来るだけお早めにお申し込みください。

ご予約・お問合せ先
電話：072-793-7890 (代表)
時間：平日13:00～17:00
健康管理科まで

