

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：8月31日（土）14：00～15：00
新田ふれあい会館

テーマ：「薬の正しい飲み方・
使い方について」

講師：薬剤科長 島村 圭二（薬剤師）

薬は、正しく飲んだり使ったりしてこそ、期待される効果が最大に発揮されます。最近の薬は、服用する回数や時間に、決まり事や注意する事がいろいろとあります。間違った飲み方をされると副作用が出たりする場合があります。

今回は、“薬のプロ”である薬剤師が『薬の効き方』や『薬の正しい飲み方や使い方』などについて詳しくお話します。



シリーズ

痛くない『おしり』の治療！・・・最新の痔の治療法

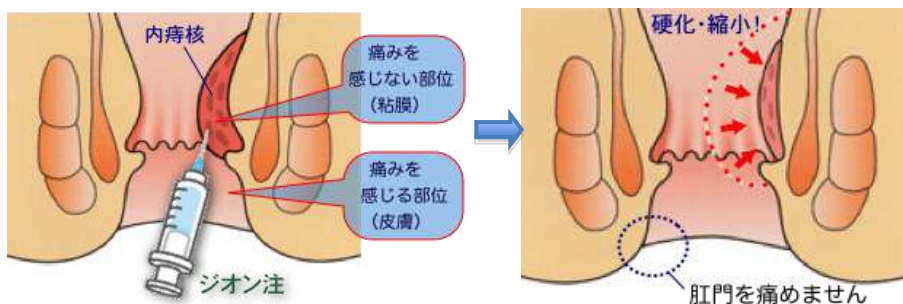
☆ “痔の治療はすごく痛い”という常識を覆す新しい治療 ☆
*** 症例に応じて様々な治療法を提供しております ***

①『痔を注射でなおす！』

内痔核を切らずに注射で治療する『ALTA療法（ジオン硬化療法）』

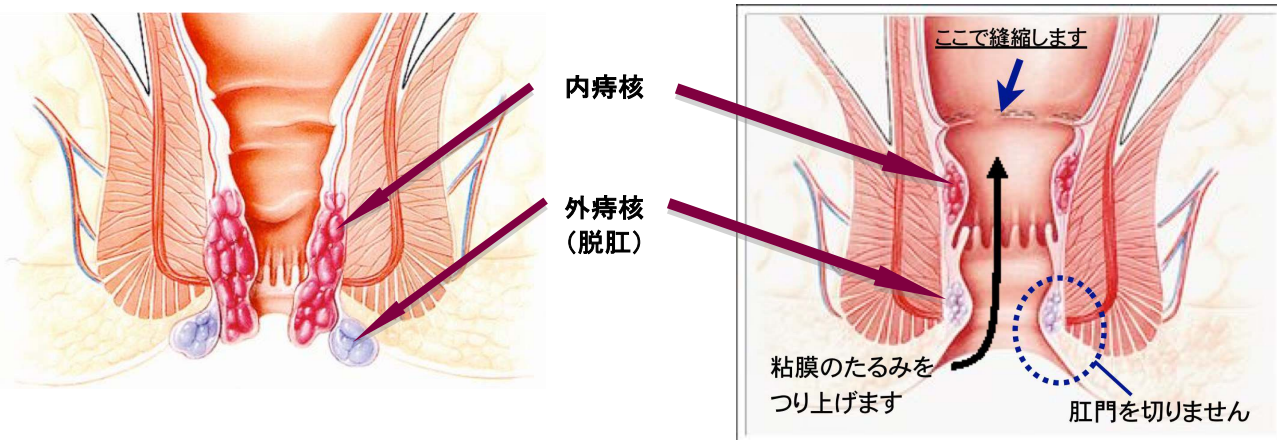
～ 痛みの殆どない『内痔核硬化療法』とは ～

- * 痔核に薬剤（ジオン）を注入し、流れ込む血液を減らし、痔核を固める治療です。
- * 痛みを感じない部位に注射し（局所麻酔等も併用します）、15～30分程で終わります。
- * 手術に比べ、出血や痛みが少なく、短期間の入院でも治療が可能です。



②『PPH法』

- * 直腸粘膜を縫縮する事により、粘膜のたるみをつり上げ、痔核の治療をする手術です。
- * 従来の手術と違って、神経が過敏な肛門を切りません。
- * 手術後の痛みが少なく、短期間の入院でも治療が可能です。
- * 外痔核・肛門脱にも有効です。



◎ 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)

土曜日手術
ウィークエンド・セラピー
短期入院

まずは、木曜日・午前中の『肛門外来』でご相談ください



ダイエット特集

～間食編～



ダイエット特集の最終回は、間食についてお伝えしていきます。
基本編、食事編で勉強したことを元に、1日の摂取カロリーの範囲の中で上手に食べましょう。

おやつを食べる時のルールを作る

- ①食べる量や回数、時間を決める
食べる量(1日〇〇kcal)や回数(週に△回)、時間(就寝前は避ける)などを決めておきましょう。
- ②お皿に取り分ける、小袋包装のものにする
①で決めた1回分の量をキレイにお皿に盛りつけると大袋から直接食べるよりも満足感が違います。
1袋食べ切りたいタイプの人には小袋包装のものがお勧めです。
- ③選んで食べる
おやつには色々な種類があります。食べる時は成分表示を見て油の多いものや砂糖の多いものは避け、カロリーの低いものを選びましょう。
- ④ゆっくりと味わって分け合って食べましょう
お茶やコーヒーなどの飲み物を用意して、家族や友人と一緒にゆっくりと味わっておやつの時間を楽しみましょう♪

摂取カロリーと消費カロリーをみてみよう！！

ついつい食べ過ぎてしまうお菓子ですが、同じカロリーを運動で消費しようとする場合、どんな運動をどのくらいの時間、行えば良いかみてみましょう。

例えば、体重が50～60kgの女性が普通の速さで25～30分歩くと、約80kcalのカロリーを消費することができます。

80kcal分のおやつ



	女性体重50～80kgの場合	男性体重65～75kgの場合
80 kcal	約25～30分 歩行・軽い筋トレ・床掃除など	約20～25分
160 kcal	約40～45分 卓球・速歩・ラジオ体操 ゴルフなど	約30～35分
240 kcal	約45～55分 ペットの散歩・野球 ドッジボールなど	約35～40分
320 kcal	約50～60分 ジョギング・階段昇降 エアロビクスなど	約40～45分

食べた分だけ動こうと思っても、実際なかなか実行しにくいものです。

おやつが食べたくなったら・・・
お腹がすいていて、本当に食べたいのか？
おやつの時間だからと習慣になっているのではないかと考えてみましょう。

その他にも、温かい飲み物をゆっくり飲むことで、リラックス効果が得られて空腹感が落ち着くこともあります。食後すぐに歯磨きをすると、食後のデザートに手を伸ばしにくくなるとも言われています。食べたくなったらすぐに食べる習慣を見直してみると、自然と間食の量や回数が減るかもしれません。

エクササイズガイド2006(厚生労働省)をもとに作成。数値はあくまでも目安としてご利用ください。

食べ過ぎてしまったお菓子のカロリーを運動だけで消費するのはちょっと大変・・・。お菓子を上手に選ぶことで無理なくカロリーコントロールが出来ます。



豆乳ゼリーの黒みつ&きな粉かけ



材料(4人分)

豆乳	200ml
牛乳	100ml
粉ゼラチン	大さじ2/3強
グラニュー糖	大さじ2~3
黒みつ	小さじ2
きな粉	小さじ2



1人分 エネルギー 約 110kcal
タンパク質 2.6g

作り方

- ① 小さな器に粉ゼラチンと水大さじ3を入れてふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳、牛乳、グラニュー糖を入れて中火にかける。
木べらなどで混ぜながらグラニュー糖を溶かし、沸騰直前まで温めて火を止める。①のゼラチンを加えて混ぜ、完全に溶かす。
- ③ 粗熱を取り、水でサッと濡らした器に流し入れ、ラップをして冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ④ 黒みつ、きな粉をかける。

参考：オレンジページnet

訪問看護よりお知らせ

ベリタス訪問看護ステーションが、平成25年8月31日をもって、休止させていただくこととなりました。

訪問リハビリテーションに関しましては、平成25年9月1日付けで【ベリタス病院訪問リハビリテーション】へ業務を移行し、引き続き、ご利用様へのサービスを提供させていただきます所存です。



ご迷惑をおかけし、お手数をおかけすることとなりますが、今後ともご支援ご指導を賜りますよう、よろしくごお願い申し上げます。



ベリタスケアプランセンターはこれまでどおり運営させていただきます

ベリタス病院内改修工事のご案内



ベリタス病院では、快適な療養環境を確保するため、本館3階内科病棟及び4階病棟東側トイレの改修工事を予定しております。

～工事予定期間～

平成25年8月中旬～9月下旬までの約1ヶ月半

患者様をはじめ皆様には、大変ご迷惑をおかけすることとなりますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。



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、医事課受付をとおして、創薬センターまでお問い合わせください。

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

2013年 8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 古庄義郎

電話 072 (793) 7890
FAX 072 (792) 5771

Email: info@shinshinkai.jp

ホームページ <http://www.shinshinkai.jp/>