



# ベリタス病院ニュース

第152号

発行日 2014年9月1日

## 無料健康フェア開催！

目次	
健康フェアのご案内	1
医療講演会	2
人間ドッグのご案内	2
栄養通信	3
レシピ	4
研修医紹介	4
創薬センターからのお知らせ	4



今年で第5回目となる『健康フェア』を9月21日（日）10時から16時において、アステ川西1階びいふう広場で開催いたします。毎年好評の簡易健康診断として骨密度測定、血管年齢測定、肺年齢測定などをはじめステージイベントとして医師による

特別医療講演、お薬の飲み方、腰痛体操、AED体験など日常に役に立つ情報満載です。更に相談コーナーも設置し、看護師・薬剤師・医療相談員などによる健康相談や介護相談などもすべて無料で承ります。キッズコーナーもご用意しておりますので、お買い物などでお出かけの際にでも、お気軽にご家族でのご来場をお待ちしております。

詳細な内容は病院ホームページまたは別チラシをご参照ください。

### ステージイベント(予定)

10:30～ AED講習 & 体験

11:00～ 特別医療講演

外科主任部長 勝本 善弘

12:00～ 『お薬の正しい飲み方・使い方について』

薬剤科 科長 島村 圭二

13:00～ 『やってみよう！腰痛体操』

理学療法室 科長 岡 哲弘

14:00～ 特別医療講演

内視鏡センター医長 上野 圭介

15:00～ AED講習 & 体験

#### 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

※内容については都合により変更になる場合があります。

## 医療講演会のお知らせ

★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 : 9月19日(金) 13:00~14:30  
一の鳥居老人福祉センター

テーマ : 「筋力向上のためのトレーニング  
～力のつけ方とその効果～」

講師 : 理学療法士 今井 直樹

今回は筋力トレーニングをテーマにお話させていただきます。

運動をしたら良いとは思いますが、どんな効果があるのだろうか？どんな方法でしたらいいの？

そんな疑問をお持ちではないでしょうか？

実際に運動も交えつつ、みなさんの疑問にお答えできたらと思っています。

ご興味のある方は、是非ご参加下さい。

日時・場所 : 9月24日(水) 14:00~15:00  
北陵集会所

テーマ : 「脳卒中について  
～診断から治療まで～」

講師 : 脳神経外科医長 櫻井 靖夫

『脳卒中』とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳卒中は死亡原因の第3位(第1位悪性腫瘍、第2位 心臓病)、寝たきりの原因の第1位と言われています。脳卒中の分類、病態、最新の脳神経外科的治療について、簡単に解説したいと思います。

～ お詫び ～

8/9(土)に予定しておりました整形外科・森本先生の『膝の痛みと治療法について』は、台風の影響による荒天のため10/18(土) 14:00~に延期となりました。誠に申し訳ございません。

詳細につきましては、ホームページ、院内ポスター、ベリタス病院ニュース10月号に掲載予定です。

## 人間ドック・受診枠拡大に伴う 実施曜日追加のお知らせ

これまでは人間ドックの待ち時間が長く、受診者さまに大変ご迷惑をおかけしておりました。

そこで、従来は週3回(火・木・土)実施させていただいておりました人間ドックを9月以降は週6回(月～土)に予約枠を拡大させていただきます。

これにより受診者さまの予約待ち期間の大幅な短縮を図ります。

当院では一人でも多くの方の健康維持と病気の早期発見のために貢献できればと考えております。

是非この機会に人間ドックを受けていただくことをお勧めいたします。

### ドックコースの種類・料金

- ・基本ドック 43,200円(税込)
- ・レディースドック 30,670円(税込)
- ・心臓ドック 56,570円(税込)

※基本ドック・レディースドックの胃部検査を胃カメラでのお申込みの場合、追加3,080円に変更可能です。

### 川西市国民健康保険人間ドック受診費用を助成！！

平成27年3月31日時点で40歳以上の川西市国民健康保険加入者には、ドック費用の助成制度があります。

(費用の7割助成、上限額23,000円)

※人間ドック・レディースドック受診後に、川西市役所にて還付手続きが必要です。

人間ドック・健康診断のお申し込み・ご相談は健康管理科までお気軽にお問い合わせ下さい。

電話072-793-6176(健康管理科直通)

### ドック受診後のお食事サービス

人間ドック受診者様へは、当院自慢の、レストラン&カフェ【ジャン】でご利用頂ける**1,000円分のお食事券**をご用意させて頂いております。是非ご利用下さい。



### ♪営業時間

平日 9:00~16:30  
土曜 9:00~14:30





## 秋の食中毒注意報

食中毒は意外と秋に多く発生しているのはご存知でしょうか？  
厚生労働省の平成25年度の月別食中毒発生状況によると、9月の食中毒発生件数は3月と10月の93件に次いで多く、91件となっています。  
そこで今回は、秋に起こりやすい食中毒と、食中毒を防ぐための方法をお伝えしたいと思います。

### きのこ

きのこ狩りがシーズンを迎え、きのこ類による食中毒が増加します。きのこの中には、専門家でも見分けるのが難しいようなよく似た種類のものが多いので、食べる時には注意しましょう。よくわからないものは採って食べないほうが無難です。



### 調理

行楽シーズンの秋は運動会や屋外調理など、外で食事する機会が多くなります。バーベキューでは十分に加熱調理したものを食べるようにしましょう。また、お弁当を持って行く場合は、直射日光の当たらない涼しい場所で保管するようにしましょう。



### 魚

秋に繁殖しやすい腸炎ビブリオ菌は旬のさんま等の魚に付着している事があります。十分に加熱して食べる分には大丈夫ですが、刺身など生の状態で食べる場合には、鮮度と購入店舗の衛生状態に注意が必要です。使用する調理器具の取り扱いにも注意しましょう。



### 免疫力の低下

夏の疲れが一気に押し寄せる秋には、体力が低下し、消化器官が弱っているなど、免疫力も低下している可能性があります。ちょっとした事で、体調を崩すこともありますので、注意が必要です。



参考：健康生活

## 食品をより安全にするための5つの鍵

### 1. 清潔に保つ

調理前は石鹸で手洗いしましょう。調理器具や食器の洗浄に気をつけ、微生物を食品に「つけない」ようにしましょう。

### 2. 生の食品と加熱済み食品と分ける

生の食品には危険な微生物が付着していることがあります。生ものに触れたら必ず手洗いしましょう。生ものと加熱済み食品を調理するまな板と包丁は別々のものにしましょう。使用後はしっかり洗浄・消毒するようにしましょう。

### 3. よく加熱する

適切な加熱により、多くの微生物を死滅させることができます。加熱が不十分だと、微生物が繁殖しやすくなりますので、中までしっかり火を通すようにしましょう。

### 4. 安全な温度に保つ

食品を室温に放置すると、微生物が急速に増殖しますので保存には注意しましょう。温かいものは温かいままで、冷たいものは冷たいままで保存するようにしましょう。

### 5. 安全な原材料を使用する

新鮮で良質な食材を使って調理するようにしましょう。生で食べる野菜や果物はきれいに水洗いしてから食べるようにしましょう。

世界保健機関(WHO)より一部変更

参考：株式会社食環境衛生研究所



# ひじきかぼちゃの焼コロツケ



ベリタス病院産科病棟で人気のメニューをご紹介します！！  
鉄分豊富な『ひじき』と、葉酸が多く含まれている『かぼちゃ』の組み合わせは、貧血予防にぴったりのメニューとなっています。揚げずに焼くことで、通常のコロツケに比べカロリーを控えることができます。味付けをカレー粉に変えたり、チーズを加えてもおいしく召し上がれます。

エネルギー  
246kcal (1人分)



鉄分 3.9mg

塩分 0.6g

## 材料(2人分)

かぼちゃ	正味120g
豚ミンチ	100g
ひじき(乾)	10g
ごま油	4g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	20g
付け合わせ	お好みの野菜

## 作り方

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ②かぼちゃはラップに包み電子レンジ500wで5分程度加熱し、温かいうちにフォークで荒くつぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒め、塩とこしょうで味付けする。
- ④②に①と③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤④を4等分にし小判型に成型し、パン粉をつける。
- ⑥オーブントースターでパン粉に焼色がつくまで加熱する。(4～5分程度)
- ⑦お好みの野菜と一緒に盛り付ける。

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 丸中雅博

〒666-0125

兵庫県川西市新田1-2-23

電話 072(793)7890

FAX 072(792)5771

Email: info@shinshinkai.jp

ホームページ

<http://www.shinshinkai.jp/>

## 2014年 9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				

## 初期臨床研修医を受け入れています



兵庫医科大学病院初期臨床研修制度で8月・9月の2ヶ月間ベリタス病院の外科で研修させていただいております。

平成25年に川崎医科大学を卒業し、学生時代はサッカーと勉学に打ち込んでおりました。

医師となって1年半程経過しましたが、医療に携わるという責任感や重みを感じながらも患者様に「ありがとう」と言ってもらえた時の嬉しさは何にも代えがたい物があり医師として働くやりがいを感じている毎日です。

まだまだ2年目の若輩者ではありますが、ベリタス病院で研修させていただくこの機会を大切にし良医目指して邁進するつもりです。  
短い間ですがよろしくお願いたします。

## 治験(創薬センター)からのお知らせ

創薬センターでは、以下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高コレステロール血症 ②不整脈(心房細動)

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、医事課受付を通して、創薬センターまでお問い合わせください。

