



ベリタス病院ニュース

第154号

発行日 2014年11月1日

65歳以上肺炎球菌ワクチン・小児水痘ワクチン 公費予防接種の開始について

平成26年10月より上記2種類の予防接種が公費接種できるようになりました。対象者は川西市・猪名川町に在住の方で、下記の通りです。対象地域でない方はご在住の市区町村保健センターへお問い合わせ下さい。

目次

公費予防接種の開始	1
インフルエンザ予防接種	1
医療講演会	2
世界糖尿病デー	2
栄養通信	3
日本心血管インターベンション 治療学会の施設認定	4
レシピ 治験からのお知らせ	4

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐワクチンです。定期接種の対象者は下記の二つに該当する方です。対象となる期間は平成27年3月31日までです。



接種曜日：木曜日 16：00～
公費接種金額：4,000円(税込)
自費接種金額：8,170円(税込)

- 平成26年度に下記の年齢になる方
- 今までこのワクチンを接種したことがない方

65歳	昭和24年4月2日～ 昭和25年4月1日生の方	85歳	昭和4年4月2日～ 昭和5年4月1日生の方
70歳	昭和19年4月2日～ 昭和20年4月1日生の方	90歳	大正13年4月2日～ 大正14年4月1日生の方
75歳	昭和14年4月2日～ 昭和15年4月1日生の方	95歳	大正8年4月2日～ 大正9年4月1日生の方
80歳	昭和9年4月2日～ 昭和10年4月1日生の方	100歳以上	大正4年4月1日以前に お生まれの方

※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（インフルエンザの定期接種対象者と同じ）も対象。

小児水痘ワクチン（今までに水痘にかかったことがない方）

★未接種者（自己負担なし）

対象年齢：1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日
回数：3ヶ月以上、標準的には6ヶ月～12ヶ月の間隔をおいて2回

★自費にて1回接種済者（自己負担なし）

対象年齢：1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日
回数：3ヶ月以上、標準的には6ヶ月～12ヶ月の間隔をおいて1回

※平成26年度限り（平成27年3月31日まで）の特例
（自己負担なし）

対象年齢：3歳の誕生日～5歳の誕生日前日
回数：1回



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

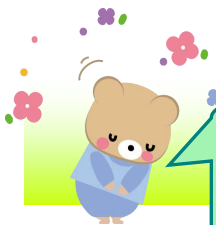
1. 安全で安心な医療を提供します
2. 優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します
3. 快適な医療環境を提供します
4. 全職員が誇りをもって働ける環境をつくります
5. 安定した経営を維持し地域と職員に還元します

インフルエンザ予防接種

につきましては、ワクチンの在庫がなくなり次第、終了させていただきます。

予防接種に関するお問合せ

予約受付：月曜日～金曜日 9：00～16：30
：土曜日 9：00～13：00
予約専用TEL 072-793-8011
インフルエンザ予防接種
予約受付：月曜日～金曜日 14：00～16：00
予約専用TEL 072-793-7611



医療講演会のお知らせ

日時・場所： 11月21日（金） 14：00～15：00
大和第一自治会館
テーマ： 「脳卒中！身近なことを知りたい！」
講師： 浅枝 正浩（脳神経外科 医長）



『脳卒中』とは、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の総称です。脳卒中は死亡原因の第4位（第1位悪性腫瘍 第2位心臓病、第3位肺炎）、寝たきり原因の第1位とされています。

そんな身近な病気である脳卒中は、いずれも短時間に神経症状や強い頭痛を起こします。そして、放置すると生命にかかわったり、神経症状が後遺症として残ることになります。薬や手術で迅速に治療すればその危険性を最小限にすることが出来るようになっていきます。

講演会でそのコツを説明します。

日時・場所： 11月27日（木） 13：30～15：00
ユーベルホール 3F リハーサル室
（豊能町）
テーマ： 「家庭でできる
転倒骨折予防について」
講師： 城内 貴志（理学療法士 主任）

当日は、まず初めに転倒事故が『どのくらいの頻度』で『どんなところ』で『どのくらいの年齢の人』によく起こるか』をお話させていただき、次に転倒の原因やその注意点、予防策のお話をさせていただきたいと思います。そして最後に転倒予防体操を実際に行いながらご説明させていただきます。



★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

11月14日は世界糖尿病デー！！

11.14、世界糖尿病デーを記念して世界中の各地で、観光施設や著名な建造物等が青き光に包まれます。



ブルーライトアップ

「海峡ゆめタワー」2014年度のシンボル(山口県 下関市)



医療コラム



糖質制限食について考える

糖尿病内科部長 谷川敬一郎

ヒトは甘いものを食べると幸せになる。私は減多に食べないが、フルコースの最後に出るケーキなども大変美味しい。おいしいごはんは噛んでいると甘くなる。糖尿病患者に共通しているのは「ご飯が好き」と「早食い」である。考えて見れば日本食の基本はご飯を食べるためにオカズが出される。

一方、京都などで食べる懐石料理は、最後に少しのご飯と吸い物が出される。これが糖尿病の食事療法にはいいのである。それでは働けない、動けないと患者は言うが、我々は仕事でそんなにカロリーを使っていない。

入院患者の糖尿病食をみているといかにもご飯が多い。糖尿病学会はカロリーの55%を炭水化物で摂ることを推奨しているが、私は40%ぐらいでいいのではないかと考えている。一方、極端な炭水化物制限食を妊娠糖尿病の患者に提供している産婦人科があるが大変危険な治療である。胎児にとっても奇形の可能性や成人後の糖尿病の発症の可能性がある。

土曜日の私の外来にはサラリーマンが多い。話を聞いていると夕食が10時、11時と言う。そして1時間、2時間後には寝てしまう。ストレスをためこんで、食べた、食べたと満腹になるまで食べるということ自体、病气 (sick) である。考えてみれば、患者の問題というより、彼らをそんなに夜遅くまで働かせる会社の問題と思える。

日本は戦後豊かになったが、その代償として現在950万人の糖尿病患者と1200万人の予備群がいる。11月の糖尿病週間を迎えるにあたって今いちど、社会も企業も、その在り方について考える時代ではないだろうか。





冬場の脱水にご注意を!!



脱水というと夏になるというイメージが強いと思いますが、冬にも注意が必要です。冬は夏と違いのどが渴いたと覚えることが少なく、積極的に水分を摂る機会が減り、知らないうちに脱水になっていることがあります。さらに、湿度が低くなると、不感蒸泄と呼ばれる皮膚などから意識せずに失われている水分が増加します。体内の水分が少なくなると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を起こすこともあるので、冬場もこまめに水分補給をしましょう。

脱水の原因

- ① 外気の乾燥
冬は夏と比べて空気が乾燥しています。さらに、室内で暖房器具を使用し室温が上昇すると、湿度が低下します。湿度が低くなると、不感蒸泄が増え、体内の水分量が低下するため脱水になりやすくなります。
- ② 水分摂取量の低下
暑い季節は汗をかくと自然に水分を求めますが、冬は汗をかきにくいいため、水分を摂る機会が少なくなります。また、冬場は「トイレが近くなるから」などの理由で水分摂取を控えることも原因の1つになります。
- ③ 年齢
高齢者のはのどの渴きを自覚しにくくなります。さらに食が細くなったり、飲み込みづらくなると、1日の食事摂取量が低下するため、食事からの水分補給が少なくなります。乳児は不感蒸泄が大人より多いため、脱水になりやすいと言えます。また、自分の意思で水分補給ができないため、脱水にならないよう特に注意が必要です。



脱水の予防法



- ① こまめに水分補給
夏同様、冬もこまめに水分補給をすることが重要です。冬場は水分の摂取量が少なくなりがちなので、意識的に摂取するようにしましょう。目安として1日に1.2リットルの水やお茶などを飲むようにしましょう。ただし、医師から水分制限を受けている人は医師の指示に従いましょう。
- ② 暖房をつける時は必ず加湿
加湿をし、湿度を上げることにより、不感蒸泄の増加を防ぐことができますので、体外に排出される水分量を減らすことができます。

加湿器がなくても簡単にできる加湿方法

- ① 濡れたタオルを室内にかける
- ② 室内に洗濯物を干す
- ③ バケツに水を張り、タオルを半分つける
- ④ 室内に観葉植物を置く
- ⑤ 室内に霧吹きをかける



※ 湿度が高くなると、においやカビの原因になるので、換気も忘れずにしましょう。

参考：かくれ脱水JOURNAL、eo健康

生姜たっぷり いい豆腐汁



材料(2人分)	
木綿豆腐	100g
青ネギ	5cm分
生姜	15g
だし汁	2カップ
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4
しょう油	小さじ1/4

1人前	
エネルギー	61kcal
塩分	1.1g

作り方

1. 長ネギは小口切り、生姜はせん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、豆腐を手でちぎって入れ、木べらなどでくずしながら2分程度炒める。
3. 1を加えてさっと炒め、だし汁を注ぐ。
4. 煮立ってきたら、塩、しょう油を加えて調味し、盛り付ける。

参考：レタスクラブネット

生姜は体を温める効果があるので、これからの季節にはぴったりです。汁物には塩分が多く含まれているため、飲み過ぎないように注意をしましょう。

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 11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						

日本心血管インターベンション治療学会の施設認定を受けました

この度、当院は日本心血管インターベンション治療学会（CVIT）より研修関連施設の認定を受けました。研修関連施設とは、専門医・認定医を育成するための施設であり、現在兵庫県阪神地区では10施設が認定を受けております。本認定は当科が心血管疾患に対し豊富な経験と技能及び専門的知識を備えていることを保証するものです。

これまで当科では、医師の増員に加え最新機器（CT、血管撮影装置）の導入やホットライン開設など、高度かつ安全な医療を提供できるよう努めてまいりました。循環器救急疾患は一刻を争うことが多く、緊急性を要するため、昨年11月より24時間救急受け入れ体制（一部を除く）を敷くこととしました（※当院は川西市・猪名川町・豊能郡で、循環器科医師が院内で24時間待機を行っている唯一の施設です）。当科における心血管治療件数は、2009年11月からの5年間で約1200件ですが、この1年間では約400件と増加傾向にあります。これからも、循環器疾患の予防から緊急治療まで、広範囲にわたり地域医療に貢献してまいります。

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。

①2型糖尿病 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。

