



# ベリタス病院ニュース

第156号

発行日 2015年1月1日

## 謹賀新年

旧年中は多大なるご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。笑う門（かど）には福来ると申しますが、笑うことは本人の気持ちをポジティブにし、免疫力を高め、体に良い変化をもたらすそうです。そして、笑顔は周囲の人にも同じような影響をもたらすそうです。本年は、職員一同、皆様に笑顔で接することで皆様の免疫力を高め健康回復のお役に立ちたいと思います。

厳しい社会環境ですが、スマイルを意識していきましょう。本年もよろしくお願い申し上げます。



病院長 辻村知行

目次	
新年のご挨拶	1
医療講演会	2
研修医紹介	2
サンタクロースがやってきた	2
栄養通信・レシピ	3・4
インフルエンザ感染対策	4
治験からのお知らせ	4



事務部長 古庄義郎

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成27年を迎えるにあたり、当院は地域の急性期病院としての役割を担い、安全で安心な質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。事務部は、前方・後方支援を担う地域医療連携室・医療福祉相談室と医事課・総務課・業務課・医療支援課・健康管理課・経営企画室・診療情報管理室・ソリューション課で構成されており、地域の皆様の直接の窓口として迅速・丁寧な対応に努めてまいりますので、ご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 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

新年明けましておめでとうございます。

平成26年度看護部は、看護の質向上へ向けて「退院調整システムの構築」「院外へ看護研究を6演題発表」「看護補助者の教育システムの構築」「外来待ち時間・環境の改善」「接遇改善」等様々な改善に取り組んでまいりました。今後も更なる改革を行ない地域に愛される病院作りを積極的に行なってまいりたいと考えています。

本年も宜しくお願い致します。



看護部長 蔵本里美



診療協力部長 丸中雅博

新年あけましておめでとうございます。

診療協力部は2014年に掲げた5つの病院目標に従い、患者満足度の向上・医療の質の可視化・急性期医療の体制強化・研究発表の推進・チーム医療の活性化に取り組み、各科とも数々の課題を抽出し推進計画を実施しております。少しずつでも地域の皆様にこれらの取り組み効果を還元できるように、本年も『真心のこもった良質な医療を提供し地域社会に貢献する』という病院基本理念を真摯に受け止め、全職員のチーム力を大切に目標達成に努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 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 : 1月22日(木) 13:30~15:00  
 場所 : 多田公民館  
 テーマ : 「胃がんの診断と治療」  
 講師 : 外科部長 川西賢秀

日本では毎年新たに約12万人が胃がんと診断されています。早期発見と治療法の開発に取り組んできた結果、現在では胃がんと診断された人の約6割が治癒するようになっています。

近年、胃カメラによる内視鏡的切除の普及、腹腔鏡手術の導入、新しい抗がん剤の出現など、日々進歩を続けています。様々な治療法の中から、あなたにあった治療法を選択するために、がんの進行度や治療法についてご説明いたします。

\*多田公民館ふるさと学園内の講座になります。  
 参加をご希望の方は  
 ベリタス病院 地域医療連携室へ  
 平成27年1月20日(火)までにお申込み下さい。  
 電話 : 072-793-7890(代)  
 受付時間 : 平日 9:00~17:00  
 土曜日 9:00~13:00

## 研修医のご紹介

兵庫県立塚口病院から参りました、加藤有子と申します。

出身は新潟で豪雪地帯で有名なところではありますが、実をいうと私は寒さに滅法弱いのです。ベリタス病院のあるこの地域もかなり冷え込むと伺っています。これを書いている今も雪が…。そんな寒さの中でも地域の皆様が明るく生活されているところをみる度に、ついつい感服してしまいます。皆さん本当にお強い！そんな皆様の健康な生活の一助になり、かつ心が温まるような医療を目指しています。よろしく願いいたします。



小児科 加藤有子医師

兵庫医科大学病院初期臨床研修制度で12月、1月の2ヶ月間ベリタス病院、外科で研修させていただきました。亀井秀剛と申します。

平成25年に兵庫医科大学を卒業し、学生時分は塾講師等のアルバイトと学業に打ち込んでおりました。

医師となりあつという間に1年半以上が経過しました。以来、自分自身の技術がどれほど向上したか、それが患者様の満足に足るに十分なものなのか自問自答する毎日であります。しかしながら疾病が寛解した際の患者様の元気なご様子、笑顔を拝見するたび先の悩みも吹き飛び、日々の研修にやりがいを感じる毎日であります。

微力ではありますがベリタス病院へ来院される患者様の治療に尽力させて頂ければ幸いです。短い間ですが何卒、宜しくお願い申し上げます。



外科 亀井秀剛医師



## サンタクロースがやってきました

昨年の12月11日(木)、ベリタス病院に一足早くサンタクロースがやってきました。小児科外来では突然の訪問に子どもたちは大喜び！！サンタクロースからは子どもたちへお菓子のプレゼントが配られました。その後、病棟にも笑顔と共にプレゼントが届けられ、楽しいひと時は、あつという間に過ぎていきました。今年の12月もサンタクロースに逢えるといいですね……。





## 明けましておめでとうございます

新しい年がスタートいたしました。どんな1年になるのか楽しみです。今月は最近ブームとなっているアーモンドについてお伝えしたいと思います。1月23日はカリフォルニア・アーモンド協会が定めた『アーモンドの日』となっています。1日に23粒のアーモンドを食べると1日に必要なビタミンEが充足できるということが由来で制定された記念日です。天然のサプリメントとも呼ばれ、悪玉コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を防ぐともいわれていますが、たくさん食べてもいいのでしょうか？

## アーモンドってどんな食べ物？

アーモンドとは、バラ科サクラ属の落葉高木および、それから採ったナッツのことをいいます。和名は扁桃(へんとう)、巴旦杏(はたんきょう)、あるいはあめんどうと呼ばれています。原産はアジア西南部ですが、現在は南ヨーロッパ、カリフォルニア州、オーストラリアで生産されており、日本では小豆島で栽培されています。

### エネルギー

100gあたり598kcalです。アーモンド1粒は約1gあり、23粒食べたときの摂取エネルギー量は138kcalとなります。軽く片手1杯のアーモンド(約28粒)はお茶碗に軽く1膳のごはんと同じエネルギー量の160kcalとなります。食べすぎるとカロリーオーバーしますので、注意が必要です。

### たんぱく質

100gあたり18.6g含まれています。種実類はたんぱく質の多い食品で、そのほかの種実類にも多く含まれています。くるみは14.6g、カシューナッツには19.8g、落花生には26.5g含まれています。23粒食べると約4.3g摂取することができます。

### 脂質

100gあたり54.2g含まれており、23粒で12.4g摂取できます。脂質のうち70%がオレイン酸でできています。オレイン酸は不飽和脂肪酸という体内で酸化されにくい脂質となっています。しかし、たくさん摂ればよいというものではないので、必要以上に摂り過ぎないようにしましょう。

### ビタミンE

アーモンドは食品の中で一番ビタミンEを多く含んでいます。その含有量は100g中で約30mgとなっています。23粒で6.9mg摂取できます。ビタミンEには、抗酸化作用があり体細胞や血管の酸化を防止してくれるため、老化防止に効果があるといわれています。

### 食物繊維

アーモンドにはごぼうの約2倍、さつまいもの約4倍もの食物繊維が含まれています。食物繊維は、コレステロールや糖の吸収を抑えてくれたり、腸内環境を整えてくれるので、便秘予防にも効果があります。23粒で2.4g摂取することができます。

### ミネラル

鉄分、カルシウム、リン、カリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。これらのミネラル類は、代謝を助けたり、体の調節をしてくれる成分となっているため健康維持には必要不可欠な栄養素です。

アーモンドには、良質な脂質を始め、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。しかし、エネルギーや脂質の多い食品でもあります。たとえ体にいいものであっても、量が多くなると害になることもあります。食べ過ぎないように注意しましょう。また、エネルギーやたんぱく質などの食事制限がある場合は、医師や管理栄養士の指示に従って摂取するようにしましょう。

# スノーボールクッキー



1個 81.3kcal

食べ過ぎに注意しましょう！

材料(20個分)	
小麦粉	150g
砂糖	50g
アーモンドプードル	40g
※アーモンドを粉末状に加工されたもの	
サラダ油	60g
※キャノーラ油でも可	
牛乳	20g
粉糖	20g

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/>

## 作り方

- ①厚手のビニール袋に小麦粉と砂糖、アーモンドプードルを入れる。
- ②ビニール袋の口をしっかりと握って振り、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③②の袋の中にサラダ油、牛乳を加えて袋の上から、なじませる。  
※この時にこねてしまうと上手く仕上がらないので注意！！
- ④ビニール袋を切り開き、生地を20等分に切り分けて丸める。
- ⑤④をクッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥180℃に温めておいたオーブンで15～20分焼く。
- ⑦オーブンから取り出し、冷ます。  
※クッキーが熱いうちは柔らかく崩れやすいので注意！！
- ⑧ビニール袋に粉糖を入れ、冷ました⑦を入れてまぶしつける。



## 2015年 1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

## インフルエンザ感染対策

こんにちは。ICT（感染対策チーム）サブリーダーの鈴木です。

冬に流行する感染症のひとつにインフルエンザがあります。すでに川西・猪名川地区でも流行期に入っており、学級閉鎖も出ています。そこで、今回はインフルエンザ感染対策について書きたいと思います。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染（咳やくしゃみに含まれたウイルスを吸い込むことで感染する）のため、感染対策にはマスクの着用が有効です。しかし、実際には飛沫感染よりも接触感染（咳やくしゃみに含まれたウイルスが環境などに付着し、それを触れた手で、物を食べるなどして体内に取り込み感染する）が多いといわれています。



現に咳やくしゃみをする時、人に面と向かってする人はいませんか？手やハンカチなどで覆う人がほとんどだと思います。ですので、飛沫感染対策に合わせて接触感染対策が必要となります。接触感染対策に有効な対策のひとつに手指衛生があります。特にこの時期はインフルエンザ以外にもノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。帰宅後やマスクを外した後、また食事前には衛生的な手洗いを励行し、感染対策に努めましょう！



## 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。

