



ベリタス病院ニュース

第160号

発行日 2015年5月1日

新年度を迎え総勢29名のスタッフが 入職しました

4月よりベリタス病院は常勤医師4名、看護師14名、感染管理認定看護師1名、診療協力部5名、事務部5名の総勢29名の新入職員を迎えました。フレッシュな新入職員をよろしくお願ひします。今回は新たに入職した4名の医師をご紹介します。



〈入職式の写真〉

| 目次 | |
|---------------|---|
| 新入職員・新入職医師ご紹介 | 1 |
| 医療講演会 | 2 |
| 研修医のご紹介 | 2 |
| 病院で活躍する専門資格 | 2 |
| 喫茶コーナーのお知らせ | 2 |
| 治験からのお知らせ | 2 |
| 栄養通信 | 3 |
| レシピ | 4 |
| 特定健診について | 4 |

新入職医師のご紹介



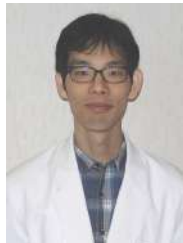
岩田 英之 (外科)

生まれも育ちも千葉県船橋市です。平成11年に信州大学を卒業後、千葉大学第一外科(現臓器制御外科)に入局し関連病院で勤務しました。平成19年板橋中央総合病院に入職し、腹腔鏡手術、内視鏡治療を中心とした低侵襲治療を修練して参りました。平成26年4月、友人の勧めで兵庫県に引っ越して来ました。一人でも多くの患者さんが、笑顔で治療を受けられるよう努力していきたいと思っております。関西弁は話せませんが、よろしくお願ひいたします。



轟 貴史 (循環器科)

4月より循環器科に勤務させて頂いております。平成12年に防衛医科大学校を卒業し平成19年までは徳島大学呼吸器・膠原病内科の関連病院で呼吸器・膠原病を中心に診療を行ってまいりました。平成20年からは呼吸器、膠原病に加え循環器内科で虚血性心疾患・不整脈の診療を行っております。この度縁あってベリタス病院でお世話になることとなりました。これまでの経験を活かして地域の皆様のお役に立てるよう診察させていただきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



寺島 禎彦 (内科)

平成16年に神戸大学を卒業し、その後倉敷中央病院・神戸大学病院で消化器内科医として修練を積んでまいりました。このたび、大学院での研究を修了し、以前からご縁のありましたベリタス病院でお世話になることとなりました。消化器疾患を中心に患者さんの立場にたった医療を心がけて参ります。



水谷 正洋 (整形外科)

4月より整形外科で勤務させていただくこととなりました。平成22年に大阪医科大学を卒業し、京都第二赤十字病院にて初期研修を行い、平成24年に大阪医科大学の整形外科教室に入局し、以降、大阪府の病院で整形外科医療に従事して参りました。上司の方々にご指導いただき、知識や技術を向上できればと思ひます。よろしくお願ひいたします。

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

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★

電話 072 (793) 7890(代) / FAX 072 (793) 0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時 : 5月21日(木)13:30~15:00
場所 : 多田公民館
テーマ : 「健康長寿について
~整形外科医の立場から~」
講師 : 院長 辻村知行(整形外科医師)

高齢者社会を迎えるにあたり、健康寿命が話題になっています。健康寿命を延ばすために、骨粗しょう症とロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、あまり難しくならないようにお話したいと思います。
地域のみなさまが健康的な生活をおくることのできるよう少しでもためになるものとしたと思います。多数のご参加をお待ちしております。

*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5月20日(水)までにベリタス病院総合受付にてお声掛けいただくか、またはお電話でお申込み下さい。

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

吉田 淳史 (小児科)



兵庫県立塚口病院小児科の吉田淳史と申します。

4月からこちらベリタス病院小児科でお仕事させていただくこととなりました。春になり学校や幼稚園、保育園が始まりました。新しいお友達ができると同時に、感染症が回り始めます。地域のみなさまは

手洗い、うがいでしっかり予防が大事ですが、病気でつらくなってしまう時はご助力させていただきます。お子様が健やかにすごせるよう尽力いたしますので、どうかよろしく願いいたします。

病院で活躍する専門資格②

医療の世界では「医師」「看護師」などの基本的な国家資格のほかにも専門的な知識、技術を持っているとして認定されたさまざまな資格が存在し、その知識・技術を活かして活躍しています。今後ベリタス病院ニュースでは定期的に病院内で活躍する専門資格を紹介してまいります。

感染管理認定看護師

感染管理認定看護師とは病院内で発生する感染の予防と管理を推進するために、多職種と協同して病院内で中心的な役割を果たす看護師のことです。

感染管理認定看護師になるためには5年以上の看護師経験、3年以上の専門的経験を有した看護師が6ヶ月の研修を受講し、日本看護協会の認定審査に合格する必要があります。合格後も学会発表や院内外での研修会実施など病院内だけではなく、地域の感染管理の推進活動を行い、5年ごとに更新審査があります。

地域の皆様へも、ご家庭での感染予防について解りやすくお話させて頂く機会も設けていきたいと考えております。ベリタス病院が信頼される医療を提供するために活動して参ります。

リニューアルオープンします！

喫茶クローバー 5月開店予定

お待たせいたしました！ベリタス病院内の喫茶コーナーがリニューアルオープンいたします。その名も「喫茶クローバー」！！

コーヒー・紅茶をはじめ、カレーや日替わり定食、そして、多数ご要望をいただいております。本年2月末に喫茶コーナー閉店後、皆様にはご不便とご迷惑をおかけしておりましたが、5月中には新規開店予定ですので、どうぞお楽しみに！！



【喫茶クローバー】

営業日:月曜日~土曜日/定休日:日曜日・祝日

治験にご協力いただける方を募集します

~創薬センターよりお知らせ~

創薬センターでは、右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。

右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。

- ①2型糖尿病
- ②不整脈(心房細動)
- ③子宮内膜症
- ④糖尿病性腎症





ヘルシーなこんにやくで健康に♪

5月に入り、暖かく過ごしやすい日々になりました。今月はこんにやくについて紹介したいと思います。

こんにやくの種芋の植え付けが5月に行われることから「こん(5)にゃ(2)く(9)」の語呂合わせで全国こんにやく協同組合連合会が1989年に5月29日をこんにやくの日に制定しました。

1.こんにやくの成分(100g中)



| | |
|-------|-------|
| エネルギー | 5kcal |
| たんぱく質 | 0.1g |
| 脂質 | 0.3g |
| 水分 | 97.3g |
| 食物繊維 | 2.2g |

※五訂増補食品成分表参考

2.こんにやくで便秘解消

こんにやくに多く含まれている不溶性の食物繊維は保水性が高く、水を含むと膨らむ性質があります。これにより便のかさが増すうえ、便を適度な硬さに保ってくれます。その結果、腸が刺激を受け、便がスムーズに排出されるようになります。

3.こんにやくで糖尿病予防

こんにやくに含まれているグルコマンナンと言われる食物繊維は腸内の有害物質を吸着しからめとり、体外に排出してくれます。グルコマンナンは糖質にも同様の働きをするので、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

4.こんにやくで肥満防止

よく噛んで食べると脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されるため、少ない量でも満足感が得られます。こんにやくは弾力性と歯ごたえがあるので、ゆっくりと良く噛んで食べるのに好都合です。また、カロリーが低く、料理のかさ増しにも利用できる所以で肥満防止に最適です。

氷こんにやくとは??



氷こんにやくとはこんにやくを冷凍して解凍したものです。歯ごたえが肉に似ているので、肉の代わりに代用することも可能です。

【作り方】

- ① あく抜きのため、こんにやくを塩もみし、2～3分ゆでる。
- ② ①を料理にあった大きさに切り、24時間冷凍する。
- ③ 冷凍したこんにやくを自然解凍もしくはお湯で完全に解凍する。
- ④ 解凍後はキッチンペーパーでしっかりと水気を取ってから調理をする。



参考：日本こんにやく協会HP NHKオンラインHP

氷こんにゃくのから揚げ



栄養素(1人分)(写真は4人分)
エネルギー：80kcal
塩分：0.9g

| 材料(4人分) | |
|---------|--------|
| 板こんにゃく | 250g |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| おろしにんにく | ひとかけ |
| おろししょうが | ひとかけ |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | 12g |
| 揚げ油 | 適量 |
| キャベツ | 好みの量 |

【作り方】

- ① 板こんにゃくを一口大の大きさにし、氷こんにゃくを作る。
- ② 砂糖、塩、おろしにんにく、おろししょうが、酒、濃口しょうゆをボウルに入れ、そこに氷こんにゃくを入れ、10分漬ける。
- ③ 10分後、②をキッチンペーパーで水分を取り、片栗粉をまぶす。
- ④ 170度に熱した油に入れ、3分程度揚げる。
- ⑤ 千切りしたキャベツと④を皿に盛り付ける。

参考：NHKオンライン

氷こんにゃくで唐揚げを作ると鶏肉の部位にもよりますが、同量の鶏肉で作る唐揚げと比べるとエネルギーを約50%減らすことが可能です。

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(代)
FAX 072(792)5771
Email: info@shinshinkai.jp
ホームページ
<http://www.shinshinkai.jp/>

2015年 5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 | | | | | | |

健康のチェック、していますか？

特定健診というものをご存知でしょうか？特定健診(特定健康診査)とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待出来る方に対して、生活習慣を見直すサポートをするものです。対象者は、実施年度において40～74歳となる医療保険の加入者です。特定健診を受診する際には、ご自身の元へ届いた受診券と被保険者証を必ずご持参ください。

国民健康保険に加入の方は、川西市より送付される受診券 + 国民健康保険証

※無料で特定健診を受診できます

社会保険に加入の方は、健康保険組合より送付される受診券 + 健康保険証

※一部自己負担で特定健診を受診できます

当院では、受付時間内に健康管理科(南館2階)窓口まで直接お越しいただければ、当日の受診が可能です。

当日は、水・お茶以外の飲食をお控えの上、お越しください。また、満75歳以上の方は後期高齢者被保険者証のみをご持参ください。受診券は不要です。

さらに、当院では、特定健診と同時に市民健診も受診が可能です。お住まいの地域によって健診可能な種類や対象者が異なりますので、詳しくはベリタス病院健康管理科もしくは各市町村の役所までお問い合わせください。

1年に1度の健康診断で、毎日を安心して過ごすための健康チェックを是非受けられてはいかがでしょうか？

| 健診・検診 | 特定健診 | 肺がん検診 | 大腸がん検診 | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | 子宮頸がん検診 |
|-------|------------------------------|---------------|--------|---------|----------|-------------------|
| 内容 | 身体測定・問診・ 血圧測定・検尿・ 血液検査 | 胸部 レントゲン撮影 | 検便2回 | 血液検査 | 血液検査 | 粘液採取による 検査及び内診 |

特定健診受付日

受付日：月曜日～木曜日（祝祭日を除く）／受付時間：8:45～11:30

ベリタス病院 健康管理科

電話 072(793)6176(直通)