



ベリタス病院ニュース

第161号

発行日 2015年6月1日

外来『時短マツコ』『快適マツコ』 ご紹介します！

目次

外来チームご紹介 1

医療講演会 2

トライやる・ウィークの
お知らせ 2

新入職員のご紹介 2

産婦人科よりお知らせ 2

病院で活躍する
専門資格 2

栄養通信 3

レシピ 4

喫茶コーナーの
お知らせ 4

治験からのお知らせ 4

「病院に行くと待ち時間が長くて疲れる」

このようなお声をベリタス病院でも聞くことができました。ベリタス病院外来では、患者さまが苦痛に感じている「待ち時間」に対して『時短マツコ』『快適マツコ』というチームを結成し問題に取り組んでおります。それぞれの目的は、患者さまが受診されるまでの待ち時間を短縮させること、やむを得ない待ち時間をより快適に過ごしていただけるよう環境の整備・改善を行うことです。今回は2チームの活動内容についてご紹介いたします。



※1整形外科診察室前案内



※2待合室の本・雑誌

『時短マツコ』のこれまでの主な取り組みは、整形外科の予約体制を診察時間制に変更したことです。新たな予約制度は本年2月よりスタートしております。しかし、一部では未だ長時間の待ち時間が発生しており、ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございません。

『快適マツコ』は、整形外科の予約時間になっても診察の案内がなく不安に思われている方に向け、診察の進み具合が分かるよう診察室前に案内カード(※1)を表示するようにいたしました。また、内科待合室の電光掲示板下と整形外科カウンター前に患者さまよりご要望の多かった本・雑誌の設置も行いました。(※2)是非ご利用ください。本・雑誌の設置以外にも、『快適マツコ』の取り組みで患者さまに伝わったらいいな・・・と思うことがあります。内科待合室ソファの配置です。動線が悪く、移動しにくいというご意見から現在の配置になりました。小児科の四季折々の飾り付け(※3)もメンバースタッフが手作りしたもので、是非ご覧ください！

6月より『快適マツコ』がメインとなり、「外来診察における待ち時間」に対するアンケート調査を実施いたします。皆さまのご意見・ご要望を、この機会に是非お聞かせください。一方通行ではなく、更に皆さまと寄り添い、より良い病院をつかっていくため、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



※3小児科待合室

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(代表) / FAX 072(793)0900
e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時 : 6月23日(火)13時30分～15時
場所 : 明峰公民館
テーマ : 輸入感染症について
講師 : 副院長 片岡伸一(内科医師)

旅行や仕事で海外に行くひとは多いと思います。それにつれて最近ではデング熱などの見知らぬ感染症に現地で罹患し、帰国してから熱が出て大騒ぎになるケースがマスコミなどに取り上げられるようになって来ました。

私は専門が消化器で感染症が専門ではありませんが、避けて通ることのできないテーマと考え今回皆さんと勉強したいと思います。当初消化器病についてお話する予定でしたが急遽テーマを変更させて頂きました。消化器一般についてのご相談もお受けしますのでお気兼ねなくご参加下さい。

トライやる・ウィークのお知らせ

～職業体験に協力しています～

ベリタス病院では、中学生の職業体験「トライやる・ウィーク」に協力しています。5月末～6月に地域の中学校の生徒さんに病院内で業務のお手伝いをしていただく事がありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



新入職医師ご紹介

いのうえ ひろまさ

井上 裕匡 (内科)



5月より内科で勤務させていただいております。平成9年に高知医大(現高知大)を卒業し、2年間内科医をしておりましたが、その後は16年間大学で研究をしておりました。このたび、臨床を再開することとなり、ご縁があつてベリタス病院で勤務をさせていただくこととなりました。地域の皆さまのお役に立てるよう診療して参りますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

産婦人科よりお知らせ

～予約専用ダイヤル受付時間変更のお知らせ～

ベリタス病院産婦人科では初診・再診の診療予約を専用ダイヤルにて承っております。診察希望日の1ヶ月前よりご予約が可能です。また、6月より専用ダイヤルの受付時間が下記に変更いたします。これまでの受付時間より30分延長しておりますので、どうぞご利用ください。

産婦人科診療予約専用ダイヤル

電話 072 (793) 7813

受付時間

平日 13時～16時30分
(土曜日:14時～16時30分)

※日曜日・祝日は受付していません

病院で活躍する専門資格③

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。

超音波検査士

超音波検査士とは、社団法人日本超音波医学会が認定した、超音波検査(エコー検査)の優れた技能を持つ検査士のことです。

超音波検査士になるためには、下記条件を満たし筆記試験に合格する必要があります。認定を受けた後も、規定以上の単位を取得し5年ごとに更新しています。

- ・臨床検査技師、診療放射線技師、看護師、准看護師のいずれかの免許を有していること
- ・3年以上継続して日本超音波医学会の会員であること
- ・症例レポートを認定超音波専門医に提出し推薦されること

ベリタス病院では、循環器・消化器・血管・体表臓器領域の検査士が臨床検査科に4名在籍し、できる限り短時間で各臓器の病態や病変について正確な情報提供に努めております。今後も患者さまに満足、そして信頼していただけるよう超音波医学の向上に努め、良質な医療を提供して参ります。



鉄欠乏性貧血について

疲れやすい、顔色が悪い、肩こり、だるい、イライラする、めまいや立ちくらみなどの症状に心当たりのある方は、もしかしたら鉄欠乏性貧血かもしれません。鉄欠乏性貧血とは、酸素が身体のすみずみまで行き渡らずに体内が酸欠状態になっていることをいいます。酸素は血液中のヘモグロビンと結びつき、身体のすみずみまで運ばれています。鉄分が不足すると、このヘモグロビンが作られず、十分な酸素を運ぶことが困難となります。その為、脳の酸素不足でめまいや立ちくらみが起こったり、筋肉の酸素不足によって肩こりやだるさ等の不調が現れます。



貧血の原因は？

- ①鉄の摂取量不足
極端な食事制限や欠食により、必要な栄養が摂取できなくなる恐れがあります。
- ②鉄の必要量の増加
妊娠中、授乳期は必要量が増加します。成長期の子供や、激しい運動を行っている人も必要量は増加します。
- ③鉄の損失が大きい
月経中や、出産、授乳中、潰瘍や痔などの出血が多い疾病で損失が大きくなります。

貧血を予防するには？

- ①1日3食バランスよく食べましょう
欠食すると、1日の摂取量が少なくなり、必要な栄養素が不足してしまう恐れがあります。
- ②良質なたんぱく質を含む食品を摂取しましょう
鉄分が多く含まれている食品と一緒に良質なたんぱく質を含む食品(魚、豆腐、大豆製品、乳製品など)も一緒に摂取しましょう。
- ③禁煙
喫煙することにより、ビタミンCは失われます。ビタミンCが不足すると、鉄の吸収が悪くなってしまいます。



鉄分が多く含まれている食品



食品100g中の含有量

	豚レバー	13.0mg	ひじき(乾)	55.0mg	小松菜(生)	2.8mg
	鶏レバー	9.0mg	わかめ(乾)	6.1mg	ほうれん草(生)	2.0mg
	カツオ	1.9mg	きくらげ(乾)	35.2mg	ブロッコリー	1.0mg
	マイワシ(生)	1.8mg	おから	1.3mg	切干大根(乾)	9.7mg
	あさり水煮	3.8mg	納豆	3.3mg	アサイー	21.8mg



日本人の食事摂取基準2015によると、1日に必要な鉄分の推奨量は成人男性で7.5mg、成人女子で6.5mgとなっています。成人女子でも月経ありの場合は10.5mgとなっており、鉄分の損失が大きい場合にはプラスして摂取しなければなりません。鉄分は一度に多く摂っても、体外に排泄されてしまうため、こまめに摂るように心掛けましょう。また、鉄には動物性食品に含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄のほうが吸収率は良いのですが、非ヘム鉄もたんぱく質やビタミンCが多く含まれる食品と一緒に食べることによって吸収率がアップします。

おから入りお好み焼き



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/>



☆材料(15cm大 2枚分)☆

おから	100g
卵	2個
長芋(すりおろし)	120g
だしの素	5g
桜えび(乾燥)	10g
きゃべつ	100g
青ねぎ	10g
サラダ油	小さじ1
お好み焼き	
ソース	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ1
かつお節	2g

☆1枚分の栄養素☆

エネルギー： 295kcal
鉄 分： 2.4mg

☆作り方☆

- ①おから、卵、長芋(すりおろし)、だしの素をボウルに入れてしっかり混ぜる。
- ②桜えび(乾燥)、干切りにしたきゃべつ、小口切りにした青ねぎを①に加えて混ぜ合わせる。
- ③サラダ油を熱したフライパンで②の1/2量を15cmくらいの大きさの丸型に整えて焼く。
- ④軽く焦げ目が付いたら、裏返して裏面も色よく焼く。
- ⑤両面がこんがり焼けたらお皿に移して、ソース、マヨネーズ、かつお節をトッピングする。

2015年 6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				

喫茶コーナー6月15日にオープンします

～喫茶クローバー開店のお知らせ～

前月号でお伝えいたしました、喫茶クローバーのオープンが6月15日(月)に決定いたしました。予定より遅れてしまい申し訳ありません。その分、内装や設備もあたらしくなり、患者様やご家族様にくつろいでいただける空間となる予定です。

日替わり定食や、カレー、モーニングや飲み物などの提供を予定しておりますので、ぜひご利用ください。

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。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、総合受付までお申し出ください。創薬センターにお繋ぎいたします。

- ①2型糖尿病
- ②不整脈(心房細動)
- ③糖尿病性腎症
- ④脂質異常症



求人のご案内

皆様もベリタス病院で一緒に働きませんか？

ベリタス病院では、以下の職種を募集しています。募集要項、及び待遇等につきましては、当院HPをご覧ください。

<募集職種一覧>

- ・看護師(常勤)
- ・助産師(常勤)
- ・診療放射線技師(常勤)
- ・臨床工学技士(常勤)
- ・作業療法士(常勤)
- ・医事課職員(常勤)
- ・医療ソーシャルワーカー(常勤)
- ・看護助手(常勤)
- ・病棟クラーク(非常勤)
- ・メディカルクラーク(非常勤)

※2015年5月31現在