



# ベリタス病院ニュース

第163号

発行日 2015年8月1日

## 「熱中症」だけではない?! 知っておきたい夏の病気

### 目次

知っておきたい夏の病気	1
医療講演会のお知らせ	2
「快適マツコ」の見てみて☆	2
治験からのお知らせ	2
救急看護認定看護師 資格取得のご報告	2
病院で活躍する専門資格	2
栄養通信	3
レシピ	4
後期高齢者医療 被保険者証のお知らせ	4

### 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

夏に思い浮かぶ代表的な病気は「熱中症」ですよね。テレビや新聞・雑誌で多く取り上げられていることもあり、多くの方が熱中症の予防や対策についての知識を身につけられていると思います。しかし、夏場に潜む病気は「熱中症」だけではありません。意外と知らない夏場の循環器疾患を、ベリタス病院循環器科主任部長、辻本充医師に教えていただきましょう！



循環器科主任部長  
つじもと みつる  
辻本 充 医師

一般に、心臓血管疾患は冬期に多いとされています。高血圧症は全身の血管疾患の危険因子として重要で、冬期には体温保持のために皮膚血管の収縮が起こり血管抵抗が増大し血圧が上昇します。逆に言うと、夏期には熱放散目的に皮膚血管の拡張が起こり血圧が下がりますので循環器疾患は起こりにくいとされています。ちなみに健常人においては夏期と冬期に血圧差が無いことが殆どで、この変動は血圧維持機構の破綻の兆候とされています。

夏場は発汗が多く、血液の粘度が上昇すると血栓を形成し、全身の血管に血栓症(※1)を起こしやすくなるため注意が必要です。胸の痛み(→心筋梗塞)や麻痺症状(→脳梗塞)などがみられたら、早目に当院を受診して下さい。

話は変わりますが、夏風邪が心筋炎(※2)を合併することがあります。感冒症状から胸痛、息苦しさ、動悸へと症状が進んだ場合、心筋炎を疑う必要があります。命に関わる場合がありますので上記経過の際には早目に当科外来を受診して下さい。

※1 血栓症・・・血管内に血栓が形成され循環器系における血流が閉塞する病態。臓器の梗塞を引き起こす。  
※2 心筋炎・・・心臓の筋肉(心筋)に発生した炎症。急性心不全を発症し、重篤な場合、致死の状態に陥ることがある。

ベリタス病院は、下記曜日・時間帯にて循環器科初診外来を行っております。さらに詳しく循環器科についてお知りになりたい方は、当院のホームページにてご紹介しておりますので、是非ご覧ください。

### ベリタス病院 循環器科

平日/月曜日～金曜日

(※土・日曜・祝日は休診です。)

受付時間/午前 7:00 ~ 11:30 午後 13:00 ~ 15:30

診察時間/午前 9:00 ~ 午後 14:00~



## 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) FAX072-793-0900 e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時／ 8月29日(土)14:00～15:00  
場所／新田ふれあい会館  
講師／ベリタスケアプランセンター ケアマネジャー

### 『介護保険について』

介護保険の申請ってどうすればいいの？  
介護保険で使えるサービスってどんなものがあるんだろう。今はまだ元気だけれど、いざという時に心配。そんな疑問や不安をお持ちではありませんか？今回は介護保険制度について、利用手続きの流れ、介護サービスなどについて解りやすくご説明します。介護に関するご相談もお受けいたしますので、介護認定を受けておられる方も、まだ申請されてない方もぜひご参加ください。

#### ※ お詫び ※

7/17(金)に予定しておりました辻本医師の医療講演会は台風の影響により12/18(金)に延期となりました。ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございませんでした。日程が近づきましたら改めてご案内させていただきます。

## 「快適マツコ」の見てみて☆

### ～活動内容のご報告～

外来でのやむを得ない待ち時間、皆さまに少しでも快適に過ごしていただけるよう活動している「快適マツコ」。今回は一体、どんなことをしているのでしょうか？早速ご紹介いたします！



7月～8月末まで内科外来の掲示板にて「血液検査の見方について」という内容の掲示を行っております。健康診断や定期受診の際にも行われる血液検査。あまり知られていませんが、血液検査の項目だけで何千とあります。今回、一般的に行われる7つの項目をピックアップしご紹介しておりますので、是非ご覧ください。

## 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～

創薬センターでは下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糖尿病性腎症 ③脂質異常症

## 救急看護認定看護師が誕生しました

### ～地域に密着した安全な看護を担います～

7月の始め、喜ばしいニュースが舞い込んできました。ベリタス病院の外来スタッフが、「救急看護認定看護師」試験に挑み無事合格いたしました。資格取得にあたり、今後の意気込みを取材して参りましたので、ご紹介いたします。



救急看護認定看護師  
岡村 千絵

これからの私のモットー  
「熱い気持ちに冷静な思考を」

当院は救急指定病院として、迅速かつ専門性の高い救急医療を行っています。しかし救急外来は特殊処置が多いうえ、時間との勝負・優先順位の選別・疾患が多岐に渡るなど、多くの問題を抱えています。私は救急看護認定看護師として、救急看護の実践を通してスタッフの役割モデルになりたいと考えています。「医療中心の救急現場にこそ『救急看護力』を！」を合言葉に、現場の仲間と協力しながら地域に密着した安全な看護を担います。

## 病院で活躍する専門資格⑤

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。

### 救急看護認定看護師

救急看護認定看護師とは、救急医療現場において、迅速で的確な救急看護ケアを提供できるよう、実践・指導を行う専門の看護師です。

救急看護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10ヵ月間の特定研修を受講し、日本看護協会認定審査に合格することが必要です。合格後も学会発表や院内外での講習会実施などを行い、5年毎に更新審査を受けます。

地域の皆さまが、安全に生活して頂けますように、救急の受け入れ体制を強化するとともに分かりやすい講習会などの開催を考えております。地域に密着した救急看護を提供していけるように活動して参ります。



## 発酵食品



発酵食品とは、食材を発酵させることにより作られる食品のことです。発酵とはカビ・酵母・細菌などの微生物の働きにより、食品に旨みを出したり、保存性を高めたり、人に有益な作用をもたらすことをいいます。逆に微生物によって毒素や悪臭、アンモニアなどの腐敗物質の生成につながる物質を出して人体に有害な作用をもたらすことは腐敗と呼ばれています。

腐敗と発酵の区別は、食品や微生物の種類、生成物の違いによるものではなく、人の価値観に基づいて、微生物作用のうち人間に有用な場合を発酵、有害な場合を腐敗と呼んでいるのです。

### 発酵食品の利点



#### ①体に良い成分が増す

食品が発酵すると、その食品が元々もっている成分が微生物の働きで変化します。例えばヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えたり、納豆に含まれる納豆菌が血流をよくすることは広く知られています。

#### ②味わい深く、風味豊かになる

酵母、細菌、カビ類などの微生物が出す酵素の働きにより、食品がアルコール類、有機酸類、炭酸ガスなどを生じ、食品に複雑な旨みを与えられ、独特の風味が増します。



#### ③抗酸化作用が強くなる

食品に含まれる抗酸化物質(ビタミンC、カロチン、カテキンなど)は生の状態では働きが弱いですが、発酵過程などで酵素が働くことにより抗酸化作用が強まるといわれています。

#### ④保存性が高まる

多くの発酵食品は、長期間保存できるという特徴を持っています。発酵食品は塩を使って仕込みをするものが多いのもそのひとつですが、そのほか発酵作用のある微生物には、他の微生物の繁殖をおさえる作用があるのも大きな理由です。



### 代表的な発酵食品



#### 納豆

大豆を納豆菌(枯草菌)で発酵させたもの



#### ヨーグルト

牛乳や豆乳を乳酸菌で発酵させたもの

#### 醤油

大豆を麹菌、酵母で発酵させたもの

#### 甘酒

ご飯やお粥などに米麹を混ぜて保温し、米のデンプンを糖化させたものでアルコールをほとんど含まない飲料

#### 酢

糖類を含む食材を原料として、アルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料

#### 塩麹

麹と塩、水を加えて発酵・熟成させた調味料



#### 味噌

味噌は大豆を麹菌、酵母、乳酸菌で発酵させたもの



# ヨーグルトタルタルソース

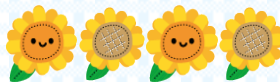


## ☆材料(4人分)☆

プレーンヨーグルト	150g
たまねぎ	1/4個
きゅうり	1/3個
ゆで卵	1個
粒マスタード	小さじ2
砂糖	一つまみ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

## ☆1人分の栄養価☆

エネルギー： 59kcal



## ☆作り方☆

- ①ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で30分程度水切りしておく
  - ②たまねぎはみじん切りにし、水にさらしたあと水気をしぼる
  - ③きゅうりもみじん切りにして、塩少々(分量外)をふり、水気をしぼる
  - ④ゆで卵はフォークで細かくつぶし、①、②、③、粒マスタード、パセリを加えて混ぜ合わせ、砂糖、塩、こしょうで味をととのえる
- ♪使用例♪  
 鮭のムニエル・蒸し鶏・エビフライ・サラダ等・・・



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(代表)

FAX 072-792-5771

Email: info@shinshinkai.jp

ホームページ

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

## 2015年 8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					

## 求人のご案内

皆さまもベリタス病院と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、当院ホームページをご覧ください。

### <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)
- ・看護助手(常勤)
- ・病棟クラーク(非常勤)
- ・一般事務(非常勤)
- ・入浴介助(非常勤)

## 75歳以上の方へ大切なお知らせです

(一定の障害のある方は65歳以上)

75歳以上の方(一定の障害のある方は65歳以上)は、平成27年8月1日から、お住まいの市区町村役所から新しく送付された後期高齢者医療被保険者証の提示をお願いします。

# 平成27年8月1日から 被保険者証が新しくなります。

(後期高齢者医療被保険者証)

8月1日からは医療機関などの窓口では新しい被保険者証を提示してください。

平成27年7月中に新しい被保険者証が一人に1枚送付されます。

保険料は医療給付の大切な財源です。忘れずに納めましょう。

現在の被保険者証は8月1日からは使用できませんのでご注意ください。

被保険者証の色の変更はありません。



お問い合わせ先  
 お住まいの市(区)町後期高齢者医療担当窓口  
 兵庫県後期高齢者医療広域連合

発行 兵庫県後期高齢者医療広域連合 平成27年6月

※2015年7月31日現在