



# ベリタス病院ニュース

第164号

発行日 2015年9月1日

**参加無料**

## 東ときわ台にて健康イベント開催

10月1日(木)9:00~13:00に阪急オアシスときわ台店前広場にて、無料健康イベントを開催いたします。地域の皆さまの健康づくりのため、当院のスタッフで結成された「健康キャラバン隊」が下記コーナーをご用意し、東ときわ台周辺にお住まいの方々をはじめ皆さまのご来場をお待ちしておりますので、どうぞお気軽にお越し下さい。

### 目次

無料健康イベント開催のお知らせ	1
医療講演会のお知らせ	2
献血にご協力をお願いします	2
治験よりお知らせ	2
研修医のご紹介	2
「快適マツコ」の見てみて☆	2
安全にMRI検査をお受けいただくために	2
栄養通信	3
レシピ	4
健康診断お申込み方法についてお知らせ	4

## 健康キャラバン隊がやってくる

**開催日時** / 10月1日(木)9:00~13:00

**開催場所** / 阪急オアシス ときわ台店前 広場  
(大阪府豊能町東ときわ台3)



### 食事バランスチェック

最終受付12:30

日頃の食生活をゲーム感覚でチェックしてみませんか？参加していただいた方には栄養士から一言コメントを添えた栄養バランスレポートをお渡しいたします。

### 医療&お薬相談コーナー

最終受付12:30

「こんな症状は何科にかかればいいのか?」「薬の正しい飲み方は?」などのいろいろな相談に看護師・薬剤師が承ります。日頃、疑問に思っていることなどお気軽にご相談ください。

### AED体験コーナー

最終受付12:30

いざという時のために! AEDの使い方を体験してみませんか? 命を守るための知識を一緒に身につけていきましょう。

### 骨密度測定・血管年齢測定

限定100名様(当日整理券配布)

簡易健康診断コーナーです。骨密度と血管年齢を測ってみませんか? 参加人数が限定100名様のため当日、整理券を配布いたします。詳しくはベリタス病院ホームページをご覧ください。

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

日時／ 9月18日(金)13:00～14:30  
場所／ 一の鳥居老人福祉センター  
講師／ 理学療法士 葉山 真貴

### 『腰痛について』

現代社会において腰の痛みを悩んでいる方は大変多くいらっしゃいます。そこで、今回は腰痛予防として簡単な痛みの原因や体操について一緒に考え、日常生活に少しでも役立てて頂きたいと思っております。皆さまのお越しをお待ちしております。

## 献血にご協力をお願いします

～ベリタス病院にて献血を行います～

どんな科学技術が進歩した今でも血液を人工的に造ることができません。医療で必要とされる血液の確保はすべて皆さまの善意の献血によって成り立っています。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さまの尊い命を救うため献血にご協力をお願い申し上げます。

日時／2015年9月8日(火) 14:15～16:30  
場所／ベリタス病院1階玄関ロビー

## 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

## 研修医のご紹介

すえひろ さおり

～末廣 沙織 (小児科) ～

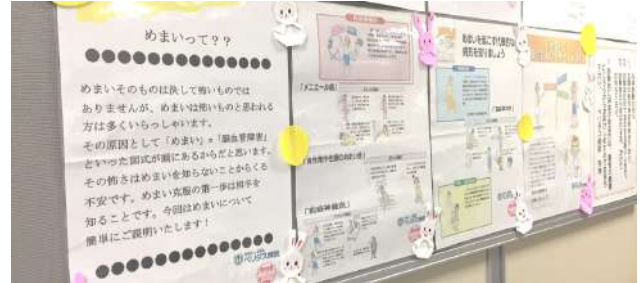


みなさんはじめまして。  
兵庫県立尼崎総合医療センター小児科の末廣沙織と申します。7月までの吉田淳史先生に変わって8月から勤務させていただいております。入院した患者さんの治療はもちろん、外来・1ヶ月健診・予防接種など、ベリタス病院にやってくることも私たちに関わるすべてのことに携わらせていただきます。4ヶ月間と短い間ですが、みなさんに早く顔を覚えてもらえるよう頑張ります。

## 「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！



めまいに襲われたとき「脳に異常があるんじゃないか・・・」と不安に思われる方が多くいらっしゃいます。しかし、めまいは脳の病気だけではなくありません。耳鼻咽喉科・内科・循環器科領域の病気の場合もあります。めまいの種類や代表的な病気を知り、適切な診療科で早期治療をお受けいただくため、8月末～9月末まで内科外来の掲示板にて“めまいについて”の掲示を行っております。掲示期間内は1階トイレ横の棚に“めまいについて”のパンフレットを設置しております。ご自由にお持ち帰りください。

## 安全にMRI検査をお受けいただくために

～検査説明のDVDを放映しています～

MRI検査は強力な磁場と電波を使うことで体内の様子を描きだし画像を得る検査です。放射線被曝することがなく急性期脳梗塞の描出に優れている一方で強力な磁場と電波によるリスクがあります。



例えば、金属製品(鍵、ヘアピンなど)はMRI装置の磁場に反応し怪我や事故につながるため検査室内への持ち込みは出来ませんし、携帯電話やクレジットカードを持ち込むと壊れたり使えなくなる場合もあります。また、金属素材は発熱し熱傷の原因となる可能性があるため、一部の貼布薬剤(ニトロダームなど)、カラーコンタクトレンズ、金属製品入りの化粧(ラメの入っているものや一部のマスカラ・アイライン・アイシャドウ)、ヒートテックインナーなど検査時は使用しないでください。その他注意点も含め、MRI検査を受けられる患者さまやご家族の方々へMRIについて少しでも理解していただくために、当院では検査の待ち時間を利用して検査説明のDVDを放映しております。検査を受けられる際はぜひご覧ください。

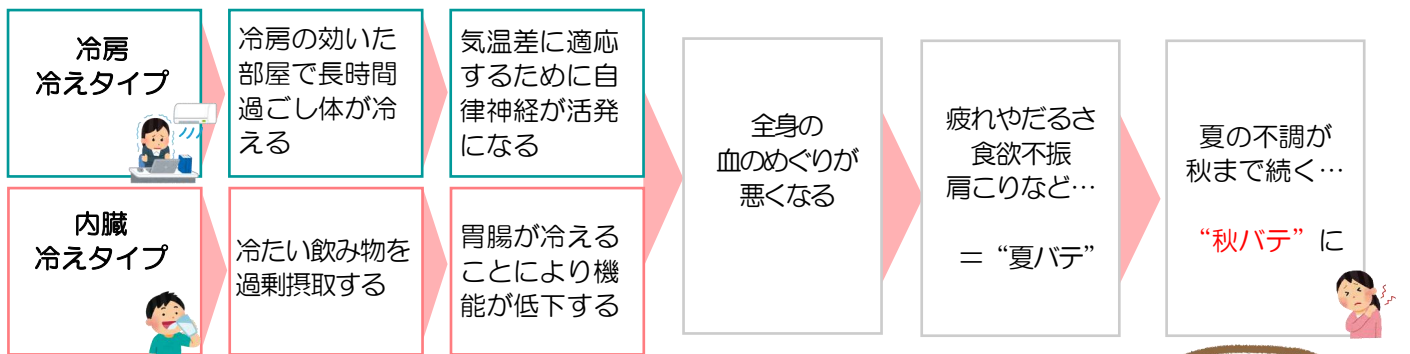




## 涼しくなったらからは秋バテに注意!!

これまでの夏バテは暑さによる体力の低下や食欲不振が主な症状でした。しかし、最近の夏バテは冷房による室内外の温度の急激な差により自律神経が乱れたり、夏冷えて血のめぐりが悪くなることによる肩こりや体のだるさ、食欲不振といった症状に変化しつつあります。“秋バテ”とは秋にも夏バテの症状が長期間続いたり、涼しくなった秋口に夏バテのような症状が出ることを言います。

“秋バテ”は2種類あり、1つ目は冷たいものをたくさん摂りすぎた「内臓冷えタイプ」、2つ目は冷房の効いた部屋で長時間過ごした「冷房冷えタイプ」があります。



## 秋バテのチェックリスト

- 体温が36.5度以下
- 寝つき・寝起きが悪い
- いつも肩が凝っている
- 夕方に足がむくむ
- 肌荒れに悩んでいる
- 食欲が半減
- 冷房の温度の下げ過ぎ
- 冷たい飲み物を日常的に摂っている
- コーヒーや紅茶をよく飲んでいる
- 入浴はシャワーだけ

3つ以上チェックが入ると秋バテ予備軍と言われています。



## 秋バテ対策

“秋バテ”の対策は冷房や冷たい食べ物で冷えた体を温めて、血のめぐりをよくすることが重要です。

### ①ぬるめ(38～40℃)の湯船につかる

ぬるめの湯船につかることで冷え切った体を中から温め、血のめぐりもよくなります。

### ②冷房の設定温度上げる

外との温度差を5℃以内にすることが望ましいです。温度調整が難しい場合は服装やひざ掛け等で調整をしましょう。

### ③体を温める食材を食べる

ねぎや生姜、とうがらし、根菜類を食べ、体の中から温めましょう。



### ねぎ

ねぎの香り成分であるアリシンはエネルギー代謝に必要なビタミンB1の吸収を高めてくれます。エネルギー代謝が活発になるため、血行が促進され、体を温めてくれます。



### とうがらし

とうがらしの辛味成分であるカプサイシンは体を温める効果があります。さらに、血行をよくする働きもあります。



### 根菜類



人参やさつまいも等の根菜類は水分が少なく、ビタミンC、E、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。ビタミン類は血行を促進し、ミネラルはたんぱく質を活用することにより、体温の維持に役立ちます。

# ほうれん草と卵の生姜スープ



材料(2人分)	
ほうれん草	1/2束
ベーコン	2枚
卵	1個
おろし生姜	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ2

栄養価(1人分)	
エネルギー	152kcal
塩分	1.3g

## 作り方

- ほうれん草の根元をよく洗い、3cmに切る。
- ベーコンは1cm幅に切り、熱したフライパンで炒める。
- 卵を器に割り、ほぐす。
- 鍋に水2と1/2カップ、顆粒コンソメを入れ強火にかける。煮立ったら1と2を加える。ほうれん草がしんなりしたら、おろし生姜を加え、味をみて塩少々を加える。
- 片栗粉と水大さじ1を混ぜ、水溶き片栗粉を作る。一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 再度加熱し、煮立ったら、3を回し入れ、すぐに火を止めて器に盛る。

オレンジページHP参照



生姜に含まれているショウガオールは血行促進作用や体を温める働きがあります。生姜を食べて、夏に冷えて弱った胃腸を体の中から温めましょう。

## 健康診断お申込み方法についてお知らせ

～健康診断が一部予約制になります～

これまで予約なしでお受けいただいた健康診断が、2015年9月より患者さまの待ち時間緩和のため一部予約制となります。ご不便とご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

予約が必要な健診をご希望の方は、当院健康管理科まで直接お越しいただくか、お電話にてお申込みください。お電話は平日(月～金)の13:00～16:30の間をお願いいたします。

## 当院で行っている【健康診断・人間ドッグ・がん検診】の全項目

### 要予約

- 一般健康診断(企業や学校などの定期健診のこと)
- 人間ドッグ(基本ドッグ・レディースドッグ・心臓ドッグ)
- 特定健診
- 乳がん検診

### 予約不要

- 大腸がん検診
- 子宮頸がん検診
- 肝炎ウィルス検診
- 肺がん検診

※予約不要な検診は受付時間内(8:45～11:30)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。



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 9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			

## 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)
- 診療放射線技師(非常勤)
- 作業療法士(常勤)
- 医事課職員(常勤)
- 看護助手(常勤)
- 入浴介助(非常勤)

ベリタス病院 健康管理科 電話 072-793-6176(直通)

※2015年8月31日現在