

# Veritas News

No.165  
10月号



《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



## 目次

- 無料健康フェア開催のお知らせ
- 医療講演会のお知らせ
- インターンシップ受け入れの紹介
- 献血のお礼
- 感染性廃棄物について
- 栄養通信
- 栄養科からのレシピ紹介
- ベリタス病院職員募集の案内
- インフルエンザ予防接種について

## 11月8日（日）無料健康フェア開催！



平成26年度開催時の様子

地域の皆様の健康増進を目的に、毎年秋に実施しております「ベリタス病院無料健康フェア」を今年度も11月8日（日）に実施することとなりました。場所は去年と同じ川西能勢口のASTE川西1階ひびうら広場です。

毎年恒例の血管年齢測定、骨密度測定等の簡易健康診断や、薬剤師・看護師による医療相談、

AEDの使用方法の実践練習などに加え、食事メニューのサンプル写真から選択していただいたメニューをもとにカロリーや塩分の量が適正かどうかをその場でチェックしてお渡しする「栄養食事バランスチェック」を今年度は予定しております。

また、お子様連れの方にもご参加いただけるように、キッズスペースを設けております。



アンケートにご協力いただいた方にはオリジナルマグネットクリップをプレゼント

## 医療講演会のお知らせ

### 『お薬の正しい飲み方・使い方について』

お薬は、正しく飲んだり使ったりしてこそ期待される効果が最大に発揮されます。最近のお薬は、服用する回数や時間に決まり事や注意する事がいろいろとあります。間違った飲み方をされると副作用が出たりする場合があります。今回は、“お薬のプロである薬剤師”が「お薬の効き方」や「お薬の正しい飲み方や使い方」、「お薬で注意しなければならないこと」などについて詳しくお話しします。

日時／10月6日（火）  
10：30～11：30  
場所／けやき坂公民館  
講師／薬剤科係長 小野 聡  
（薬剤師）

医療講演会への参加費は不要です。  
お気軽にお越し下さい。

【お問い合わせ】  
ベリタス病院 地域医療連携室  
電話 072-793-7890 FAX 072-793-0900  
e-mail rennkei@shinshinkai.jp

## 兵庫県立伊丹北高等学校のインターンシップ<sup>®</sup>に関わって

先日、高校1年生のインターンシップがありました。将来、看護師になることを目標にしているかわいい女の子です。目をキラキラさせているんなことに興味津々な様子でした。

高校生の職業体験で、実際に処置は出来ないの、一緒に患者様の搬送や、患者対応をする看護師の姿や点滴・観察などの医療行為を見学してもらいました。途中、十分な説明ができていなかったのではないかと不安に思いましたが、後日頂いた彼女からの心のコモったお礼状には、看護師と言う仕事についての深い理解と自分の目標に向かって邁進していこうという決意が綴られており、私や他のスタッフの仕事に対する姿勢を十分に理解してもらえたように感じました。

職業体験を通して社会という大きな世界を垣間見るこの機会は、学生さんにとってはとても有意義な時間であると思います。また、社会人となった私達も己を客観視することができ、今後より良い看護が提供できるよう気を引き締めるいい機会であったと思います。ありがとうございました。

4階病棟 井上ひろみ

## 創薬センターからのお知らせ

### 治験にご協力いただける方を募集します

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。創薬センターにおつなぎ致します。

- ①2型糖尿病
- ②糖尿病性腎症
- ③脂質異常症

## 献血へのご協力 ありがとうございました

9月8日（火）に実施されました献血で28人の方にご協力いただき、うち22人の方に実際に献血をしていただきました。ご協力ありがとうございました。

次回は来年の1月下旬を予定しております。



## 医療廃棄物のご家庭での取り扱いについて

在宅医療で血糖測定用の針・インシュリン製剤の自己注射用針など、鋭利な器材をご家庭で使用される方が増えています。このような器材は使用した人以外の方が片付ける際に、誤って指や手に指してしまう『針刺し事故』が起こる可能性があります。使用済みの針など鋭利な器材は病院内でも専用の容器を使用して十分に注意して廃棄しています。ご家庭では必ず針が突き抜けない容器（ガラス瓶）に捨てて、一杯になる前に中身が飛び出さないようにしっかりと蓋をして通院されている病院に持ち込んでください。決して一般ごみには捨てないようご注意ください。また、腹膜透析に使用したバッグ・チューブなど鋭利でない廃棄物は自治体の指示に従い廃棄します。医療廃棄物も一般ごみと同じように正しい分別が大切です。





## 10月10日はトマトの日



トマトの栄養価値やおいしさをアピールし、トマトを使った料理の普及をはかり、人々の健康増進に貢献することを目的に一般社団法人全国トマト工業会が10(ト)10(マト)の語呂合わせで2005年に制定しました。



### 【歴史】

南米原産のトマトは、日本には江戸時代に観賞用として伝わったのが始まりと言われています。食用されるようになったのは、明治時代に入ってからです。昭和時代になると、日本人の嗜好にあった様々な品種のトマトが開発されるようになりました。

### 【旬の季節】

ハウス栽培されているため、年中を通して手に入るトマトですが、トマトの露地栽培での旬は6～8月となっています。しかし、夏場は糖度が上がりにくいいため、4～5月や9～11月の方が甘みが強く、味的にはおいしい時期と言えます。

### 【種類】

日本では、120種を超えるトマトが商品登録されています。大きく分類すると、桃太郎を主流とする大玉トマト、フルーツトマトなどの中玉トマト、プチ(ミニ)トマト、加熱調理用トマトがあります。最近ではブラック系トマト、グリーン系トマトも出てきています。

### 【選び方】

丸くて重みのあるものは中の空洞が少なく、ゼリー状の部分も少なくなっています。ヘタが緑色でピンとしたものは鮮度の良いものです。お尻の部分からヘタに向かって放射状に筋がたくさん入ったものは、与える水分を減らして糖度が上がっている状態のものです。

### 【栄養】

トマトの赤い色素である、リコピンは抗酸化作用が高く、体内をサビにくくしてくれる作用があります。リコピンはカロテノイドの一種で熱に強く油に溶けやすい性質がありますので、炒め物などの油を使用した調理法で効率よく摂取するとよいです。

『トマトが赤くなると医者が青くなる』とされているほど、トマトには様々な効能があります。生食だけではなく、トマトの水煮缶やトマトジュースなども普段の食生活の中で上手に取り入れてみましょう。



# トマトと豆腐のカプレーゼ



今月は、当院の産科病棟で人気のトマトと豆腐のカプレーゼをご紹介します。難しそうな料理名ですが、とっても簡単に作れます♪見た目もおしゃれなので、おもてなしの一品にいかがでしょうか？本来はモツァレラチーズを使用する料理ですが、当院では豆腐を使用し、ヘルシーに仕上げています。

## ★1人分★

エネルギー 113kcal



## ★材料(2人分)★

トマト	1/2個
豆腐	1/3丁
塩	1つまみ
レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	少々

## ★作り方★

- ①トマトは半分に切り、5mm幅の半月切りにする。
- ②豆腐は水切りをし、トマトの大きさに合わせて5mm幅に切る。
- ③塩、レモン汁、酢をよく混ぜ合わせ、最後にオリーブオイルを加えてドレッシングを作っておく。
- ④器に①と②を交互に重ね、きれいに盛り付ける。
- ⑤④に③のドレッシングをかけ、ブラックペッパーをかける。その上に、千切りにした大葉をのせる。

## ベリタス病院と一緒に

### 働いてみませんか？

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。

#### 【常勤募集】

- ・看護師 ・助産師 ・診療放射線技師
- ・作業療法士 ・医事課職員
- ・看護助手

#### 【非常勤募集】

- ・診療放射線技師

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

### 予約受付

10/5 (月) 開始 月～金 14:00～16:00  
専用ダイヤル **072-793-7611**

### 接種期間

一般 11/6～12/25 毎週金曜日 午後  
小人 10/22～12/24 毎週木曜日 午後

### 金額

一般 4,320円 (税込) 1回  
小人 4,320円+3,240円 (税込) 計2回

※一般 (高校生以上) 小人 (中学生以下)

## Veritas News



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

ベリタス病院



もっと詳しくベリタス病院を知りたい方はホームページへ！