



《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

## 皆さまからのお声を頂戴し

### 業務改善に取り組んでおります

当院では、患者さまサービスの充実を図ることを目的に、当院に対するご意見やご要望、苦情など皆さまからのお声を頂戴しております。いただいたご意見は、対応策などを迅速に検討し、院内掲示板にて回答しております。今回は、その中から業務改善を行った一部事例をご紹介します。

#### ～皆さまからのお声～

身体障がい者です。(中略)第2駐車場も障がい者にやさしい駐車スペースを作って欲しいです。

#### 【病院の取り組み】

第1駐車場のお体の不自由な方用の駐車場が満車の場合に備え、第2駐車場にも専用の駐車スペースを設けました。お申し出に従い係のスタッフがご案内させていただきますのでお気軽にお声掛けください。

↓第2駐車場  
お体の不自由な方用駐車場



#### ～皆さまからのお声～

正面玄関前の樹木のメンテナンス、枯れ木の撤去、枝葉の除去等をお願いします。(一部抜粋)

#### 【病院の取り組み】

歩行者の通行の妨げなどにならないよう適切な時期に剪定を行っております。今後は、境界から樹木がはみ出したり、落ち葉等が散乱することのないよう管理強化にも努めて参ります。

当院正面玄関前→



#### ～皆さまからのお声～

巡回バスがベリタス病院を出発するときに、総合受付で待っている人にも声掛けをしてほしい。(一部抜粋)

#### 【病院の取り組み】

これまで巡回バスの運転手による声掛けを行っていましたが、声が小さく皆さまのお耳に届かなかったのではないかと反省し、総合受付にてマイクによる案内を始めました。

マイクによる案内風景→



#### ～皆さまからのお声～

4階談話室に設置している自販機には甘いジュースなどしか置いてないため、水やお茶、ブラックコーヒーなど置いてもらいたい。(一部抜粋)

#### 【病院の取り組み】

現在は、お水・お茶・コーヒーも常備した自動販売機を4階談話室をはじめ院内全ての自動販売機に設置しております。どうぞご利用ください。

↓4階談話室 自販機



#### 目次

- 1 業務改善事例報告
- 2 医療講演会のお知らせ
- 2 健康管理科よりお知らせ
- 3 栄養通信
- 4 栄養科レシピ
- 4 創薬センターからのお知らせ
- 4 スタッフ募集案内

# 医療講演会のお知らせ

『感染症から身を守る～正しい手洗い方法を中心に～』

市内を含めて全国的にインフルエンザが流行しています。また、ニュースで話題となっているジカウイルスなど新しい感染症も問題となっています。目に見えないウイルス、細菌から身を守るために最も大切なことは手洗い（手指衛生）です。普段からの手洗い習慣を見直すことで、様々な感染症から身を守ることができます。普段の手洗いで、どのくらい汚れを落としているのか実践を含めた内容でお伝えしたいと思います。

日時／ 3月26日（土）14：00～15：00

場所／ 新田ふれあい会館

講師／ 感染管理室 室長 小野寺 隆記

（感染管理認定看護師）

【お問い合わせ】

ベリタス病院 地域医療連携室

受付時間 平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～13:00

電話 072-793-7890 (代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください

## 2016年4月より健康診断・人間ドック費用を

### 一部改定いたします

当院では、人間ドック5種類、健康診断4種類、ご希望の検査のみを選択してお受けいただける単品検査を18種類ご用意しております。これまでより多くの方々に受診していただけるように低価格料金でご提供して参りましたが、検査材料費高騰のため、2016年4月1日より、一部価格改定させていただくこととなりました。これからも健診内容の充実・健診サービスの向上にさらに努めて参ります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### 人間ドック

項目	金額（税込）
基本ドックコース【胃部X線検査】	¥43,200-
基本ドックコース【胃内視鏡】	¥46,280-
レディースドック【胃部X線検査】	¥30,670- → ¥34,560-
レディースドック【胃内視鏡】	¥33,750- → ¥37,640-
心臓ドック	¥56,570-

### 健康診断

項目	金額（税込）
《法定健診》定期健診A・雇入れ	¥10,800- → ¥11,880-
《法定健診》定期健診B（心電図なし）	¥5,400- → ¥5,940-
《法定健診》定期健診B（心電図あり）	¥7,560-
《法定健診》定期健診C	¥3,240-

…法定健診とは…

労働安全衛生法で1年に1回定期的の実施が義務付けられています。年齢や職種によって定められた検査項目は異なります。

### 単品検査

検査の種類によっては診察料・診断書料がかかります。詳しくはお問い合わせください。

項目	金額（税込）
【便検査】大腸検査（便潜血反応）2回法	¥820-
【ABI検査】血圧脈波検査	¥1,540-
【細胞採取】子宮頸部細胞診	¥3,240-
【細胞採取】子宮体部細胞診 （※子宮頸部細胞診に追加時のみ検査可能）	¥3,190- → ¥4,320-
【マンモグラフィ＋触診】乳がん検診	¥5,400-
【CT】胸部（肺）	¥16,200-
【CT】頭部（脳）	¥16,200-
【血液検査】B型肝炎検査（HBs抗原）	各種 ¥940-
【血液検査】B型肝炎検査（抗体）	
【血液検査】C型肝炎検査（HCV抗体）	¥1,290-
【血液検査】甲状腺	¥6,420-
【血液検査】ペプシノゲン検査	¥4,320-
【血液検査】H.ピロリ抗体検査	¥2,800-
【血液検査】AFP（肝細胞がん）	各種 ¥3,240-
【血液検査】CA19-9（すい臓がん）	
【血液検査】CEA（大腸がん・胃がん）	
【血液検査】PSA（前立腺がん）男性	
【血液検査】CA125（卵巣がん）女性	

がん検査  
腫瘍マーカー

健康管理科：電話 072-793-6176（直通）



## 青魚食べていますか??



青魚を毎日食べている人と食べていない人とを比較すると、青魚を毎日食べている人は生活習慣病による死亡率が低下するというデータがあります。それは、青魚には、DHAやEPAといったn-3系不飽和脂肪酸が豊富に含まれているからです。今月は体に良い影響のある青魚についてご紹介させていただきます。

## DHA・EPAの効能

### DHA

- ◇ 脳の老化の抑制
- ◇ 血液をサラサラに中性脂肪も低下
- ◇ 視力回復
- ◇ ストレスの緩和
- ◇ 学習能力の向上



### EPA

- ◇ 血液をサラサラにする
- ◇ 脂肪燃焼
- ◇ ドライアイの予防
- ◇ 高血糖を改善
- ◇ 炎症やアレルギーの改善



## DHA・EPA含有量ランキング

100g中の含有量(mg)



	DHA		EPA	
	魚名	含有量	魚名	含有量
1位	マグロトロ	2877	養殖ハマチ	1545
2位	養殖マダイ	1830	イワシ	1381
3位	ブリ	1785	マグロトロ	1288
4位	サバ	1781	サバ	1214
5位	養殖ハマチ	1728	養殖マダイ	1085

DHAとEPAを合わせて1000mg/日摂取すると生活習慣病予防になるといわれています。マグロのトロの刺身なら4切れ程度。さばなら1切れ程度となります。



## 調理のポイント



DHAとEPAは熱に弱く、酸化しやすいため、刺身など生で食べることをおすすめします。焼いたり煮たりすると生で食べたときの20%、揚げると50%減少すると言われています。焼き魚にするのであれば、網焼きではなく、ホイル焼きのように脂がこぼれないようにしましょう。また、煮魚にするのであれば、薄めの味付けにし、とろみをつけてあんかけにすると煮汁に溶け出たDHAとEPAも摂取することができます。

あまにゆ

亜麻仁油やしそ油に多く含まれる $\alpha$ -リノレン酸は体内でDHAやEPAに変換されますが、変換率が悪く、(変換率は)10~15%程度と言われています。そのため、積極的に青魚を摂取して、DHAやEPAを体に取り入れましょう。

# さば缶のそぼろ



香味野菜や七味を使うことで薄味でも食べやすくなっています。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	103kcal
塩分	0.5g
DHA	935mg※
EPA	607mg※

※参考値

## 材料(4人分)

さば水煮缶	1缶(200g)
濃口醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1
料理酒	大さじ1
生姜	5g
ごま	大さじ1
七味	適量
刻みのり	3g
大葉	4枚



## 作り方

1. 生姜は皮をむき、千切りにする。
2. 大葉は茎を切り、細かく切る。
3. さばの缶詰を汁ごとフライパンにあけ、濃口醤油、みりん、料理酒、生姜を加えて強火にかける。
4. 菜箸などでほぐしながら炒り、水分が少なくなってきたら火を弱め、しっとりとした感じが残るぐらいのところで火を止める。
5. 七味、ごま、刻みのり、大葉を入れ、混ぜる。

## 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



## ベリタス病院で一緒に働いてみませんか？

ベリタス病院では、下記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（常勤）
- ・助産師（常勤）
- ・診療放射線技師（常勤）
- ・作業療法士（常勤）
- ・薬剤師（常勤）
- ・医事課職員（常勤）
- ・看護助手（常勤）

### 非常勤募集

- ・診療放射線技師（非常勤）
- ・夜間受付（非常勤）
- ・一般事務（非常勤）
- ・メディカルクラーク（非常勤）
- ・病棟クラーク（非常勤）



## 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(代) FAX 072-792-5771

Email info@shinshinkai.jp

ベリタス病院ホームページ

ベリタス病院



ベリタス病院公式Facebookページ

facebook

