



《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



新年度を迎え、 総勢33名が入職しました

4月よりベリタス病院は常勤医師4名、助産師1名、看護師20名、診療協力部5名、事務部2名、総勢33名の新入職員を迎えました。今回は、新たに入職した4名の医師をご紹介します。

目次

- 1 新入職医師紹介
- 2 医療講演会のお知らせ
- 2 健康診断の御案内
- 2 栄養通信
- 3 栄養科レシピ
- 4 創薬センターからのお知らせ
- 4 巡回バスについて



産婦人科 部長
横山 裕司 医師

4月より産婦人科に勤務させて頂いております。相生市出身、中学校・高校と姫路、大学は徳島大学、その後四国をほぼ一周して参りました。地域の皆さまのお役に立てるよう努力いたします。患者さま、妊婦さまのみならず職員の方々も信頼していただけるよう頑張ります。



産婦人科
富山 陽子 医師

平成12年に兵庫医科大学を卒業し、神戸大学医学部産婦人科教室に入局しました。その後、医局の人事で勤務してきましたが、このたび自宅から近いベリタス病院でお世話になることになりました。これまでの経験を活かし、少しでも地域の皆様のお役にたてるよう、頑張っていきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



内科
高野 眞美 医師

昭和58年に大阪大学を卒業し、第一内科教室に入局。約10年間、腎臓・透析を中心に診療し、その後消化器の診療も始めました。

平成28年4月よりベリタス病院に勤務させて頂いております。こちらでは消化器診療・内視鏡検査を中心にできるだけ幅広く内科診療をしていきたいと考えています。よろしくお願い申し上げます。



整形外科
松山 洵也 医師

平成25年に大阪医大を卒業し、平成27年大阪医大整形外科教室に入局、1年間の大学病院での後期研修の後、本年4月からベリタス病院に勤務させて頂いております。まだ専門は決まっていませんが顕微鏡を使った手術など興味があります。1年間の赴任予定ですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

医療講演会のお知らせ

『認知症とその予防について』

皆さんは認知症と物忘れの違いについてご存じですか？認知症は一般的な疾患であるにも関わらず、具体的な症状についての理解はまだ不足しているのが現状です。今回の医療講演会では、認知症の症状や予防、当事者との関わり方を中心に御話させていただきます。是非ともご参加ください。



日時 5月21日（土）
14：00～15：00
場所 新田ふれあい会館
講師 リハビリテーション科
垣下 真宏（作業療法士）

【お問い合わせ】※お申込み・参加費用は不要です
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

1年に1度、健康チェックしましょう

特定健診というものを、ご存知でしょうか？特定健診(特定健康診査)は、生活習慣病予防のために40歳以上の方を対象として2008年より始まりました。また、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目しているため、一般的にメタボ健診と呼ばれています。実施年度において対象の方は下記の通りです。特定健診を受診する際には、予約をお取りいただいた上、ご自身の元へ届いた受診券と被保険者証を必ずご持参ください。

ベリタス病院 健康管理科

特定健診ご希望の方は、お電話にてご予約を！

電話 072-793-6176 (直通)

受付時間 平日(月～金) 13:00～16:30

保険証の種類	対象者	費用	必須持参物
国民健康保険証 をお持ちの方	40歳～74歳の方は無料	無料	・川西市より送付される受診券 ・国民健康保険証
社会保険証 をお持ちの方	40歳以上で受診券をお持ちの方	受診券に記載されている自己負担額	・健康保険組合より送付される受診券 ・健康保険証
後期高齢者の保険証 をお持ちの方	後期高齢者の方	無料	・保険証

特定健診の検査内容

- ・健康管理科医師の診察
- ・身体測定
- ・血圧測定
- ・検尿
- ・血液検査



当院にて特定健診受診を希望される方は、予約制のため当院南館2階の健康管理科窓口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。また、当院では、特定健診と同時に市民健診も受診が可能です。お住まいの地域によって可能な健診の種類や対象者が異なりますので、詳しくはベリタス病院健康管理科もしくは各市町村の役所までお問い合わせください。

1年に1度の健康チェックを是非受けられてはいかがでしょうか？

特定健診と一緒に市民健診をお受けいただけます。要予約の項目に関しては事前にお申込みください。

肺がん検診

予約不要

検診内容 胸部レントゲン撮影

大腸がん検診

予約不要

検診内容 便潜血反応2回法

子宮頸がん検診

要予約

検診内容 粘液採取による検査及び内診

肝炎ウイルス検診

予約不要

検診内容 血液検査

前立腺がん検診

予約不要

検診内容 血液検査

※乳がん検診

要予約

検診内容 マンモグラフィ撮影+医師の視触診

※当院の乳がん検診は、クーポン券をお持ちでない方は5,400円となります。



高血圧と食事

5月17日は高血圧の日です。2007年に日本高血圧学会と日本高血圧協会が世界高血圧デーに合わせて制定しました。血圧は少し高いくらいでは自覚症状がないことがほとんどです。しかし、高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化をまねき、脳卒中などの脳血管疾患や心疾患などにつながる恐れがあります。年齢を重ねると、血圧は上昇する傾向にありますが、食塩の摂り過ぎ、肥満、精神的ストレス、飲酒や喫煙などの生活習慣も大きく影響します。食生活では減塩することはもちろんですが、ビタミン・ミネラルが豊富な血圧を下げる食品を増やし、脂肪やコレステロールが多く含まれる血圧を上げる食品を減らすよう心掛けましょう。



積極的に摂り入れたい食品



野菜・果物



血液中のナトリウムを排泄する働きがあるカリウムが多く含まれています。色の濃い食品や旬のものは特に栄養価が高くなっています。

牛乳・乳製品



カリウム、マグネシウム、食物繊維と一緒に摂取することで、血圧を下げる効果があります。コレステロール値が高めの方は、牛乳やヨーグルトなどは低脂肪タイプのものを選ぶようにしましょう。

青魚



青魚に含まれている不飽和脂肪酸には血液をサラサラにする効果があり、血栓の予防に効果があります。

大豆製品



血管を好ましい状態に保つたんぱく質を多く含んでいます。動物性食品に比べ、脂質が少ない植物性食品の大豆製品を積極的に摂り入れましょう。

海藻



ミネラル類が豊富に含まれており、特にマグネシウムが多く含まれています。酢の物、サラダ、汁物の具にプラスしてみましょう。



減らしたほうがよい食品



肉類



脂の多い部位であるロースやバラや、ホルモン(内臓系)などの動物性脂肪は、血中のコレステロールを増やす原因になります。

卵・魚卵



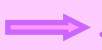
コレステロールが多く含まれており、動脈硬化の原因となります。また、たらこや明太子には塩分も多く含まれていますので、注意が必要です。

アルコール



飲酒すると、血管が拡張し一時的に血圧は下がりますが、アルコールの血中濃度が下がると血管が収縮して血圧が上がります。

塩分



日常的に塩分を取りすぎると、高血圧症になるリスクが高くなります。味付けはうすめを心掛け、麺類や汁物の回数は多くならないようにしましょう。



ヘルシー豆腐ハンバーグ



材料(2人分)

★大豆水煮(荒く刻んでおく)	50g
★木綿豆腐(水切りしておく)	100g
★鶏ミンチ	50g
★おから	50g
★玉ねぎ(みじん切りにしておく)	1/4個
★人参(すりおろしておく)	1/4本
★椎茸(みじん切りにしておく)	1個
★溶き卵	1/2個
★パン粉	20g
★おろし生姜	小さじ1/2
大根おろし	1/8本分

1人分

エネルギー	236kcal
塩分	1.1g
カルシウム	140mg



作り方

- ① 下ごしらえした★の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ② 粘りが出るまで混ぜたら、①を2等分にし、小判型に成型する。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2(分量外)を熱し、②を並べ中火でふたをして7~8分焼く。裏返して、さらに3~4分焼き、中まで火を通す。
- ④ お皿に移し、大根おろしをのせ、ぼん酢をかける。



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。

- ①慢性心不全
- ②2型糖尿病
- ③脂質異常症



巡回バスのルート変更について



巡回バスに関しては以前より様々な要望をいただいております。また、運行に当たっていくつか問題もありません。そこで、今回大幅に運用を見直し7月1日からリニューアル運行させていただきます。主な変更点として

- ① 運行ルートの追加と現ルートの見直し
- ② ルートの見直しに合わせて時刻表・停留所の変更
- ③ 安全面を考慮し乗降は停留所のみとする

を考えております。詳しくは今後ホームページやポスター掲示でお知らせする予定です。

求人のご案内

ベリタス病院では、右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HPをご覧ください。

〈募集職種〉

一般事務(非常勤)
メディカルクラーク
看護助手

看護師・助産師
作業療法士
医事課職員(常勤)

等



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



ベリタス病院ホームページ

facebook

ベリタス病院公式Facebookページ

