

# Veritas News

No.177  
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

## 麻疹について

麻疹は「はしか」とも呼ばれる、麻疹ウイルスによって起こる急性熱性発疹性の感染症です。麻疹ウイルスはとても感染力が強いウイルスで、ワクチン接種、過去に罹ったなどで免疫を持たない人が麻疹に感染すると、ほぼ100%発症すると言われています。国内でも一部の年代でワクチン接種率が低く、2007～2008年に大学を中心とした流行がありました。その後追加ワクチンの接種等の対策がとられ、2015年にはWHOから国内由来の麻疹は「排除状態」にあると認定されました。

しかしながら、麻疹は東南アジアなどで流行が続いており、免疫を持たない人が旅行や仕事などを通じて海外の麻疹に感染し、今回の流行に繋がりました。海外から持ち込まれた麻疹が国内の免疫を持たない人へと広がります。

麻疹は感染後10～12日間の潜伏期間の後に発熱、咳などの症状で発症します。この時点で麻疹と診断することは難しく、通常の風邪と診断されてしまうことがあります。通常の風邪よりも結膜充血、眼脂が多いことが特徴ですが、全ての方にこのような症状が現れません。他に麻疹で特徴的な症状にコプリック斑（頬粘膜に出現する1mm程度の白い斑点）がありますが、これも全ての人に現れません。この期間の感染力が一番強く、周囲の免疫を持たない人に広げてしまいます。その後一旦熱が下がりますが、再度発熱と共に顔、体幹部、上腕を中心に発疹が出現し、2日目には手足にまで発疹が広がります。発疹が出現後も発熱が続きますが徐々に解熱し、発症後7～10日後に回復します。麻疹は肺炎、脳炎など非常に重篤な合併症を起こすこともあります。

麻疹の感染経路で怖いのが空気感染です。インフルエンザなどの飛沫感染は、通常咳やくしゃみなどの飛沫が届く範囲の人にしか感染しません。麻疹は飛沫に含まれるウイルスが空気中に長時間残り、空気の流れに乗り遠くの人にも感染します。空気感染以外にも飛沫感染、接触感染など様々な感染経路があります。

麻疹の予防のためにはワクチンが一番大切です。ご自身の母子手帳を確認して、ワクチン接種歴を確認することをお勧め

## 目次

1 麻疹について	3・4 栄養通信
インフルエンザ予防接種	4 治験のお知らせ
2 医療講演会のお知らせ	4 健康フェアのお知らせ
急な運動に注意	

します。小児期に1回しか接種しておらず、過去に感染したことが無い方は一度抗体を調べてワクチンの追加接種をして下さい。必要がないワクチンを接種することは、ワクチン不足に繋がるため接種前の抗体検査をして下さい。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度のインフルエンザ予防接種を下記予定で行います。

### 【中学生以上】

- 接種日  
平成28年11月1日～12月20日  
毎週火曜日 午後2：00～午後3：30
- 料金  
(一般の方) 4,320円(税込)  
(川西・猪名川に在住で65歳以上の方) 1,500円

### 【小学生以下の方】

- 接種日  
平成28年10月20日～12月22日  
毎週木曜日 午後3：00～  
(受付 午後1：00～午後3：30)
- 料金  
接種2回 計7,560円(4,320円+3,240円)

### 【予約(共通)】

平成28年10月3日～  
(月～金) 午後2：00～午後4：00  
TEL 072-793-7611

# 医療講演会のお知らせ

「ちょっと気になる脂質のお話」

皆さん、脂質（油・脂）にどんなイメージをお持ちですか？『メタボ！』『ドロドロな血液になりそう！？』など、色々なイメージを持たれていることと思います。今回は三大栄養素の中に含まれる脂質に関して、臨床検査技師の視点から、脂質の役割や、血液検査・生理機能検査のデータより脂質に関する疾患『脂質異常症、動脈硬化など』についてお話させていただきます。

日時 10月29日（土）  
14：00～15：00  
場所 新田ふれあい会館  
講師 臨床検査科 科長 田村 裕純

お車で越しの方はベリタス病院の駐車場にお停め下さい。  
会場にて無料サービス券をお渡しいたします。

【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

## 急な運動に注意

10月はスポーツの秋ということで地域や子供の学校の運動会などに参加する機会も増えると思います。普段運動していないと思わぬ怪我につながりますので注意しましょう。ここでは急な運動時に起こる可能性のある疾患についてお知らせいたします。

### アキレス腱断裂

アキレス腱はふくらはぎとかかとの骨をつなぐ部分で、足くびを曲げる働きをしています。急な運動で負荷がかかることで、この部分が断裂することがあります。特に30代以上の方がスポーツを行う際に発生することが多い障害です。アキレス腱が断裂すると、「バツン！」という音がした「突然アキレス腱を誰かに蹴られた」などの症状を感じる方がいます。それほどアキレス腱断裂には強い衝撃や音が生じるようです。



予防するには・・・

予防するには、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)や足の裏の腱(足底腱膜)を普段から柔らかくしておくことが重要です。

足の指を反らせ、足裏をマッサージすることや、スポーツ前はふくらはぎを



しっかりストレッチする習慣が大切です。普段運動不足の方が久しぶりにスポーツをする際は特に気を付けましょう。

### 肺塞栓症

肺塞栓症は一般的にエコノミークラス症候群という名前で呼ばれることの多い疾患です。これは飛行機のエコノミークラスの乗客に発症することが多かったためですが、発症するのは飛行機の乗客に限りません。

肺塞栓症は脚の静脈の血行が悪くなると血栓という血の塊ができ、それが立ち上がった時など血流が良かった時点で流れだし肺の動脈に詰まることで発症します。発症すると詰まった血管の先に酸素を供給できなくなり呼吸困難などを引き起こします。

血栓は血流が悪くなると発生するため座りっぱなしなど長時間同じ姿勢でいることで発生することが多いですが、水分が多く失われることでも発生します、このため、運動で汗をかいた時など、体を動かしていても発生する場合がありますので注意が必要です。

予防するには・・・

#### 1. こまめな水分補給

水分補給には、水を選び、1時間に最低1回、紙コップ1杯程度の量を飲むようにしましょう。また、コーヒーや酒類は避けましょう。

#### 2. 締め付けの強い衣服は避ける

体を締めるけると血行が悪くなりますので、普段から自分の体に合っているのか等チェックしましょう。その他、足を組まないようにする、専用のストッキングを着用するなど血流を妨げないように注意しましょう。



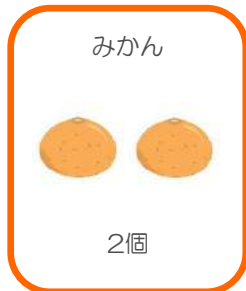
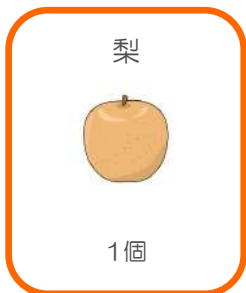
## 毎日くだもの200g運動

毎日くだもの200g運動とは、1日1人200g程度のくだもの摂取を推進する運動です。近年の研究によると、くだものにはがんをはじめ様々な生活習慣病に対して予防効果があるといわれています。食生活指針でも、『たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。』とされており、くだものは野菜と同様に毎日の食事の中に必要であると位置づけられています。

## くだもの栄養素

- ビタミンC ⇒ 抗酸化作用があり、がん予防やストレス抑制効果があります。
- ビタミンB群 ⇒ エネルギーの供給や代謝に必要で、不足すると疲れやすくなります。
- ビタミンA ⇒ 視力を正常に保つ効果があります。
- 食物繊維 ⇒ 便秘予防や、悪玉コレステロールの上昇を抑制する効果があります。
- カリウム ⇒ 血液中のナトリウムを体外に排出する役割があります。

## 200gってどれくらい？



※糖尿病の食事療法で使用する食品交換表の単位とは考え方や分量が異なりますので、ご注意ください。



くだものにはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、ヘルシーなイメージがあります。しかし、『果糖』という糖分も多く含まれています。『果糖』は体内に吸収されやすく、摂りすぎると中性脂肪や血糖値を上げたり、肥満の原因につながりますので食べ過ぎには注意が必要です。

※糖尿病や腎臓に疾患がある方は、主治医の指示に従ってください。



# りんごの豚肉巻き

1人分

エネルギー 265kcal  
塩分 1.4g



## 材料(2人分)

豚肉ももスライス	8枚
りんご	1/2個
★しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	大さじ1/2
★料理酒	大さじ 1

## 作り方

- ① りんごは皮をむいて8等分のくし型に切る。
- ② ①のりんごにそれぞれ豚肉を巻きつける。
- ③ 熱したフライパンに②を並べて中火で蓋をして焼く。  
(※油を使用せず、豚肉から出る脂で調理します。)
- ④ 表面の色が白く変わってきたら、裏返し裏面も焼く。
- ⑤ 火が通ったら、★を合わせた調味料を加え煮からめる。

## 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



## 無料健康フェアのお知らせ

例年、秋に開催しております無料健康フェアを、今年度も11月6日(日)アステ1階びいぽう広場にて開催いたします。

無料で骨密度測定、血管年齢測定、肺機能検査などの簡易健康診断や、食事のサンプルメニューを選ぶことで栄養バランスが適切かをすぐに判定できる栄養バランスチェック、看護師や専門の医療職種による健康相談などを予定しておりますので、お買い物のついでにぜひご立ち寄り下さい。



### 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〉

看護助手  
看護師・助産師  
作業療法士

医事課職員(常勤)  
医師事務作業補助  
診療情報管理士 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

