

Veritas News

No.178
11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

- 1 辻本副院長就任のお知らせ
- 2 医療講演会のお知らせ
第7回無料健康フェアの御案内
市民公開講座開催のお知らせ
- 3 栄養通信
- 4 栄養通信
創薬センターからのお知らせ
工事についてお詫びとお願い

辻本副院長就任のお知らせ



この度、10月1日付で副院長に就任することとなりました辻本です。私がベリタス病院に着任したのは2009年10月のことで、ちょうど7年の歳月がたちました。着任当初は当院には循環器科は非常勤のみで常設されておらず、カテーテル検査治療ができないため、必要のある患者さんは宝塚市や吹田市、大阪市、豊中市など他の市まで受診に行かなければいけない状況でした。川西市に循環器治療の基盤を作ってくことが急務だと病院ならびにセコム医療システムの方に熱く語られたのが2009年4月。悩みましたが当時猪名川町に在住していたこともあって医療事情は把握しており、地域のニーズに応えようと頑張っ

てまいりましたが、スタッフのレベルアップや最新のCTや血管造影装置の導入などに尽力し、現在では阪

神地区屈指の循環器専門施設に育ったと自負しております。（余談ですが、今年「脳・心臓のいい病院」ランキングでカテーテル治療部門に兵庫県下でベスト10の手術件数施設として掲載されました。）

今回、片岡副院長が顧問に就任されるにあたり、副院長への就任を依頼され、お引き受けすることを決断いたしました。他にも経験豊富な先生方がおられる中でお話を頂いた意味を考え、辻村病院長や片岡顧問、また看護部、診療協力部、事務部とも協力して、今後は尚一層地域医療に貢献していける病院を目指して参りますので、どうかご期待ください。

最後にご案内です。2ページ目にありますように12月24日にアステホールで市民公開講座を開催いたしますので是非ともご参加ください。

医療講演会のお知らせ

『転ばない身体づくり』

加齢に伴う身体機能の低下は時に転倒を招く恐れがあります。また、不運な場合においてはその転倒から骨折に至ることも多々見受けられます。今回の講演会では、転倒により起こりうる疾患や発生頻度、また、転倒予防のための環境整備、簡単な身体機能のメディカルチェック、自宅でできる体操をふまえて皆様と一緒に転倒予防に繋がるお話を短い時間ではございますがさせていただきます。

日時 11月 30日 (水)
13:30~15:00
場所 一の鳥居老人福祉センター
講師 ベリタス病院 リハビリテーション科 副主任
車田 和也 (理学療法士)

【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

第7回無料健康フェアの御案内

地域の皆様の健康増進を目的に毎年秋に開催しております「ベリタス病院無料健康フェア」も今年で第7回目となりました。毎年恒例となっております、骨密度検査、血管年齢測定、肺年齢測定の簡易健康診断に加え、昨年より始めましたのが食事バランスチェックです。これは机の上に並べられた100以上の様々な食材の写真から、本日の夕食メニューを選択することで、瞬時に栄養バランスを計算し、グラフにしてアドバイスとともに印刷してお渡しするサービスです。メニューによっては意外にもカロリーや塩分が高いことがあります。一度チャレンジされてはいかがでしょうか。



そのほか今回は、ベリタス病院の産婦人科を知ってもらうための産婦人科特設コーナーを設けております。お産は他の診療科と違い、どのような診察や検査、指導が行われているか知る機会が少なく、不安を感じるものです。そこで今回、助産師や不妊治療に関わる技師がパネル展示で分かりやすくご説明させていただきます。

また新たな取り組みとして、「健康みらい予報」というサービスのデモを行う予定です。これは現在の健診結果や生活習慣から、10年後の「糖尿病」「心臓病」「脳卒中」の発症確率を統計データから



シミュレーションするアプリです。シミュレーションのためには、「腹囲」「血糖値」「HbA1c」「コレステロール値」が必要です。(全部そろってなくても一部の疾患はシミュレーション可能です) このシミュレーションは35歳以上の方が対象です。

そのほかにも理学療法士による体力測定、看護師、薬剤師、社会福祉士による医療相談、キッズコーナーなどを用意しておりますのでどうぞ参加ください。

市民公開講座開催のお知らせ

12月24日(土) アステ川西6F アステホールにて「あなたの心臓(ハート)を考えてみませんか」と題して、市民公開講座を開催致します。当院副院長の辻本による基調講演「わかりやすい心臓血管病講座～例え話を交え解説をします」をはじめ、臨床工学技師によるペースメーカー、睡眠時無呼吸症候群についての講演、簡易健康診断、および元関西テレビアナウンサー桑原征平氏による特別講演及び副院長辻本との対談も予定されています。参加は無料ですが事前の申込が必要になります。お申込方法は決まり次第、ホームページ、新聞広告、次月のベリタスニュースでお知らせいたします。

特別講演
「人間いくつになっても健康第一～急性心筋梗塞を経験して～」
桑原 征平氏
(フリーアナウンサー、元関西テレビアナウンサー)



冬野菜



11月7日は立冬です。朝晩はめっきり寒くなり暦の上では冬が始まります。冬に収穫される野菜は寒さで甘みが引き立つのが特徴です。年中食べられるものも多いですが、旬のものはそれ以外の時期に収穫されるものに比べてうま味や栄養価が増すものもあります。今回は、冬野菜の代表を幾つかご紹介したいと思います。

かぶ



根である白い部分にはジアスターゼという消化酵素が含まれており、胃もたれを予防してくれます。また、葉にはカロチン、ビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。

白菜



カリウムやビタミンC、食物繊維が多く含まれます。加熱するとかさが減って沢山食べられますので、お鍋や煮込み料理に取り入れてみましょう。

大根



かぶと同じく根の部分にはジアスターゼという消化酵素が含まれており、胃もたれを予防してくれます。ジアスターゼは加熱すると効果が低下するので、すりおろすなど生で食べるのもおすすめです。また、切干し大根にはカルシウムが多く含まれています。

小松菜



野菜の中でも特にカルシウムや鉄分が多く含まれています。しかし、小松菜をはじめ野菜に含まれる鉄は非ヘム鉄と呼ばれるもので、吸収率が低いという欠点があります。吸収率をよくするためにはたんぱく質やビタミンCの多いものと一緒に食べましょう。

ほうれん草



鉄分やカロチン、ビタミンCが多いのが特徴です。特に冬に採れるほうれん草のビタミンC含有量は夏に採れるものの3倍含まれています。

ほうれん草といえば、結石ができるのではと気になる方もいらっしゃると思います。結石の原因になるのはシュウ酸と呼ばれるもので、これは茹でることで流れ出てしまいます。

ねぎ



青ねぎには、アリシン（硫化アリル）が含まれています。これは、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復に効果があります。また、強い殺菌作用を持つのも特徴です。

白ねぎの特有成分としては、ネギオールがあり、発汗や解熱作用があるといわれています。ビタミンCが多いのも特徴です。

ブロッコリー



ビタミンCが多いのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンの生成に関与したり、鉄の吸収を高めるなどの働きがあります。また、カロチンも豊富に含まれており、ビタミンCと合わせて免疫力を高め、風邪の予防につながります。



冬野菜のミルク煮

◆材料（2人分）◆

鶏もも肉	1/2枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	少々
バター	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
大根	300g
白菜	200g
ブロッコリー	100g
ローリエ（あれば）	1枚
(A)	
コンソメ（固形）	1/2個
水	1/2カップ
(B)	
牛乳	1/2カップ
淡口しょうゆ	大さじ1

《1人分》

エネルギー	320kcal
塩分	2.5g

◆作り方◆

- ① 鶏肉は一口大に切って塩とこしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切りにする。大根は皮をむいて乱切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分け、やや硬めにゆでしておく。
- ③ ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、バターを溶かした鍋に入れ表面が少し焼目がつくまで炒める。さらに、①の玉ねぎ、大根、白菜の白い部分を入れ、1分ほど炒める。
- ④ 鍋に(A)とローリエを入れ、煮立ったら蓋をして、弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 白菜の葉の部分を入れしんなりしたら(B)と②のブロッコリーを加えて、2分ほど煮る。



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



工事についてのお詫びとお願い

現在、病院裏の河川側でグレーディング部分を数十センチのコンクリートの壁で覆う工事を行っております。これは、河川増水時に地下にある機械室に水が入りこまないようにするためのものです。病院開設以来、河川の氾濫で病院が水害に見舞われたことはありませんが、近年のゲリラ豪雨の頻発等を考慮し、今回工事することいたしました。通行等で皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお祈りいたします。



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〉

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
医局秘書 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

