

Veritas News

No.179
12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 第7回無料健康フェアにご来場
いただきありがとうございました
- 1 市民公開講座開催のお知らせ

- 2 医療講演会のお知らせ
- 2 ICLS講習に参加しました

- 3 栄養通信

- 4 栄養通信
- 4 創薬センターからのお知らせ
- 4 改善しました

第7回無料健康フェアにご来場 いただきありがとうございました。

先日11月6日の日曜日、アステ川西1階のびいぽう広場にて第7回目となる無料健康フェアを実施いたしました。地域の皆様の健康意識の向上と、ベリタス病院の診療内容を知ってもらうことを目的に開催しております無料健康フェアですが、今回も買い物の途中でお立ち寄りいただいた方、新聞広告やパンフレットでご覧になった方など300名を超える方にご来場いただきました。

例年は昼近くから来場される方が増えてくるのですが、今年は開始早々来場される方が多く、15時30分の受付終了を前に準備していた検査数を超えてしまい、やむなく終了とさせていただいた検査もありました。

検査を受けられなかった方には深くお詫び申し上げます。



市民公開講座開催のお知らせ

先月号でもお知らせしました通り、12月24日（土）川西市民プラザ・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いたします。基調講演として当院の辻本副院長による「わかりやすい心臓血管病講座～例え話を交え解説します～」をはじめ、元関西テレビアナウンサー桑原征平氏による特別講演、臨床工学技士によるペースメーカーや睡眠時無呼吸についての講演が予定されているほか、ABI測定（動脈硬化検査）やAED講習、健診結果から将来の疾患の危険度を予測する健康みらい予報なども予定しています。

参加は無料ですが、事前申し込みが必要となりますのでご希望の方は下記連絡先にご連絡ください。

住所・氏名・年齢・電話番号を明記のういづれかの方法で
12/15（木）までに、お申し込みください。

【はがき】〒650-0004神戸市中央区東川崎町1-5-7
神戸新聞事業者「川西ハートの会」係
【fax】078-362-7363
【e-mail】kawanishi@kobe-j.co.jp

医療講演会のお知らせ

『胃がん・大腸がんを予防しよう』

いまだ日本人の死因の第1位は「がん」です。そして、その中でも非常に多くの割合を占めるのが「胃がん・大腸がん」です。

しかし幸いなことに、胃がん・大腸がんは予防や早期発見が

しやすく、早い段階で治療を行えば治る可能性の高いがん

です。なぜこれらのがんになるのかほんの少し知っておくだけで、あなたもがんのリスクを減らすことができます！

ぜひ一緒に胃がん・大腸がんを予防しましょう！

日時 12月 15日 (木)
13:30~15:00

場所 多田公民館

講師 ベリタス病院 内視鏡センター長 上野 圭介

※多田公民館ふるさと学園内の講座になります。
参加をご希望の方は当院の地域医療連携室へ
2016年12月14日（火）までにお申込み下さい。

【お問い合わせ・参加申し込み】

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

ICLS講習に参加しました。

今年度で第5回となる「ベリタス病院 ICLSコース」を11月19日（土）に大阪市立大学医学部スキルシミュレーションセンターで開催致しました。

ベリタス病院の医師・看護師・コメディカルだけでなく、川西消防の救

急救命士さんや救急隊員の方々にもご参加いただきました。また今回はセコム医療システムの連携もあり、大阪府の友愛会病院の職員もご参加いただきました。院内多職種、他施設職員、地域の救急隊員との交流の場にもなりました。

実際のコースでは、4つのグループに分かれ「チームとして」の蘇生を学びます。必要な知識や技術はとて多いですが、みんなで1つの命を救うためにどのような連携が必要なのかを体感しながら学ぶコースとなっています。命は病院だけでは救えません。救急隊などの病院前救護があつてこそ、適切な救命・治療へとつながります。今回は二次救命処置を学習できたこ



とだけでなく、多職種連携「チーム医療」の大切さも実感できたコースとなりました。

救急看護認定看護師 岡村 千絵

※ICLSとは・・・Immediate Cardiac Life Supportの頭文字をとった略語です。突然の心停止に出会った時にどのように対処すべきかを学ぶコースです。心停止はいつどこで起こるか分かりません。あらゆる医療者がどこでも蘇生を開始する事ができるように習得できる内容となっています。突然の心停止に出会った時にどのように対処すべきかを学ぶコースです。



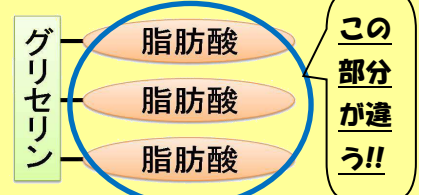


オイルのいろいろ



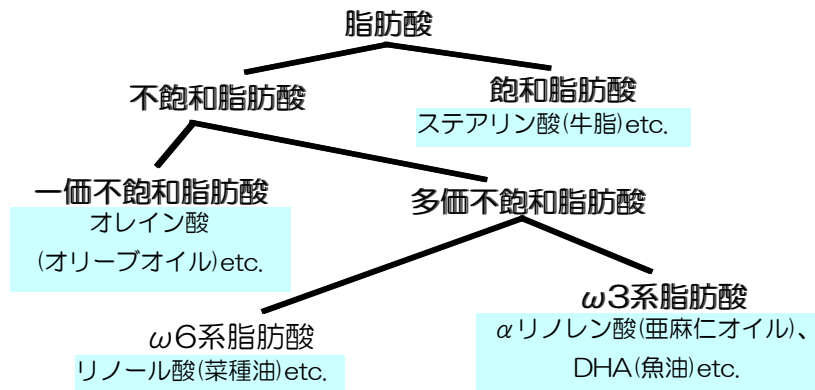
油は私たちの体には必要不可欠なものです。最近ではココナッツオイルや亜麻仁オイルなど色々な油が流行となっています。しかし、どの油も大さじ1杯約110kcalもあり摂り過ぎは肥満の原因になってしまうので注意が必要です。

色々な油は一体何が違うのでしょうか。油の主成分であるトリアシルグリセロールは右の図のようにグリセリンと3つの脂肪酸がつながったものです。この脂肪酸がそれぞれの油によって異なっているので、油の成分や体内での働きに違いがあります。



トリアシルグリセロール

脂肪酸は右の図のように、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分かれます。不飽和脂肪酸の中でも一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分かれます。多価不飽和脂肪酸は ω 3系脂肪酸、 ω 6系脂肪酸に分かれます。



菜種油



菜種油は日本で一番使用されている油です。主成分はオレイン酸で熱に強く、LDLコレステロールを下げる効果があります。他にもリノール酸が含まれており、オレイン酸同様LDLコレステロールを下げる効果があります。しかし、過剰摂取するとHDLコレステロールまで下げてしまうので摂り過ぎないようにしましょう。

オリーブオイル



オリーブオイルは一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が約7割を占めています。オレイン酸にはLDLコレステロールを下げる効果があるので脂質異常症や狭心症の予防につながります。

オレイン酸は熱に強いですが150度を超えると有害な脂肪酸に変化するため、揚げ物などの高温調理には不向きです。

亜麻仁オイル



亜麻仁オイルは ω 3系脂肪酸の α リノレン酸が豊富に含まれています。 α リノレン酸は体内では生成することができないため必須脂肪酸と言われています。 α リノレン酸には血液をさらさらにし、コレステロールや中性脂肪を下げる効果があります。亜麻仁オイルは酸化しやすいため、加熱調理には不向きです。

ココナッツオイル



ココナッツオイルの主成分は飽和脂肪酸です。しかし、飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸が多く、体内で素早く分解されるため、蓄積しにくく、体脂肪になりにくいと言われています。また、ココナッツオイル自体にはコレステロールが含まれていないため、コレステロールは上昇しないと言われています。

食べるオリーブオイル



作り方

1. にんにくとしょうがはみじん切りにする。ミックスナッツは細かく砕く。ドライトマトは水で戻して、みじん切りにする。
2. フライパンににんにく、しょうが、ドライトマト、ちりめんじゃこ、オリーブオイルを入れ、弱火で火が通るまで炒める。
3. 火を止め、唐辛子とミックスナッツを入れる。
4. 砂糖、塩で味を整える。

栄養価(大さじ1杯)

エネルギー	130kcal
塩分	0.4g

材料(作りやすい分量)

オリーブオイル	110g
にんにく	20g
しょうが	15g
唐辛子(輪切り)	適量
ちりめんじゃこ	大さじ3
ドライトマト	10g
ミックスナッツ(無塩)	15g
砂糖	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

パスタや豆腐にかけると
美味しいです。



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脂質異常症



院内表示を改善しました

病院内には様々な受付場所があり、御案内するさいに、同じ場所でも職員によって呼び方が違ったため、患者様を混乱させてしまうことがたびたびありました。例えば、内科と外科の受付場所が同じなため、内科受付と呼ぶ職員もいれば、外科受付と呼ぶ職員もいるという具合です。

このため、今後は外来受付について呼称を「受付①」、「受付②」という風に統一することといたしました。



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	医事課職員(常勤)
看護師・助産師	医師事務作業補助
作業療法士	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

