

# Veritas News

No.180  
1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れます 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 院長より新年の御挨拶
- 2 市民公開講座のご報告
- 2 医療講演会のお知らせ
- 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 サンタさんがやってきた

旧年中は一方ならぬ御厚情を賜りまして厚く御礼申し上げます。  
本年もなにとぞ宜しくお願い申し上げます。

超高齢者時代に向けての医療費の削減に向けて、昨年より地域医療構想の構築に向けて政府と医療従事者との討議が始まりました。各地域の実情に応じた適切な急性期・慢性期病院、医院、介護施設、在宅医療など、様々なことが論議されています。様々な変革が起こるものと思われます。当院も、社会の実情に合わせて改革せざるを得ないと思われま。但し、人間らしい人間であって、誠実で責任を持って、まともな精神のもとに成されるものでなければなりません。安全で安心な安定した医療を提供して、地域社会に貢献して行く所存ですので、地域の皆様の御理解と御協力の程宜しくお願い申し上げます。本年が皆様にとって、良い年となることをお祈りします。



平成29年元旦  
ベリタス病院病院長  
辻村知行



# 市民公開講座を開催いたしました。

平成28年12月24日の土曜日、川西能勢口の川西市アステホールの大ホールにて第1回目となります「川西ハートの会市民公開講座」を開催いたしました。



会場は大盛況でした。お越しいただきました皆様ありがとうございます。

当日は年末の忙しい時期で、またクリスマスイブにもかかわらず、200名近い来場者にお越しいただき、会場は大盛況となりました。

川西ハートの会は、川西市、猪名川町と近隣の自治体の住民の皆様の健康意識と心臓の病気に対する知識の向上を目的に、当院の副院長で循環器内科の主任部長でもある辻本先生を中心に、会の趣旨にご賛同いただいた皆様で発足した組織です。



第1回目の活動となる今回は、主に心臓の病気の予防と早期発見をテーマとして、辻本先生および臨床工学技士の峯垣と細川、

そして元関西テレビアナウンサーで、現在はフリーアナウンサーとして活動しておられ、ご自身も急性心筋梗塞で入院された経験もある

辻本先生からは例え話を多く使ってわかりやすく病気の話をして頂きました。

桑原征平氏の講演を開催いたしました。

辻本先生や臨床工学技士からは病気の原因や症状についてわかりやすくお話をさせていただきました。

また、桑原氏からはアナウンサー時代のご自身の体験から、フリーアナウンサーになってからの話し、また先日、急性心筋梗塞を患い入院された時のお話をさせていただきました。



桑原氏には元アナウンサーの活力と自身の体験を生かしたお話を頂きました。

また、講演後は、患者を代表する形で桑原氏からの質問に辻本先生が答える形での対談も行われました。

合計3時間と長時間の講演にもかかわらず、参加者の皆様はほとんどの方が最初から最後までご参加いただけました。



対談では患者の立場から桑原氏に質問いただきました。

川西ハートの会では、来年以降も医療講演会を含め、住民の方々の健康増進の為の取り組みを行いたいと考えております。

## 医療講演会のお知らせ

『冬に流行る感染症から身を守るために』

毎年冬になると、いろいろな感染症が話題になります。その中でも代表的な感染症がインフルエンザ、ノロウイルス胃腸炎です。このような感染症にかからないためには、正しい感染対策を理解することが大切です。地域の皆様を感染症から守るために、最新の情報についてお話いたします。

日時 1月 21日 (土)  
14:00~15:00  
場所 新田ふれあい会館  
講師 ベリタス病院 感染管理室 室長  
小野寺 隆記 (感染管理認定看護師)

辻本副院長が「教えて！ドクター家族の健康」  
に出演いたします



2017年1月7日(土)  
BSジャパン  
20時54分~21時00分

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



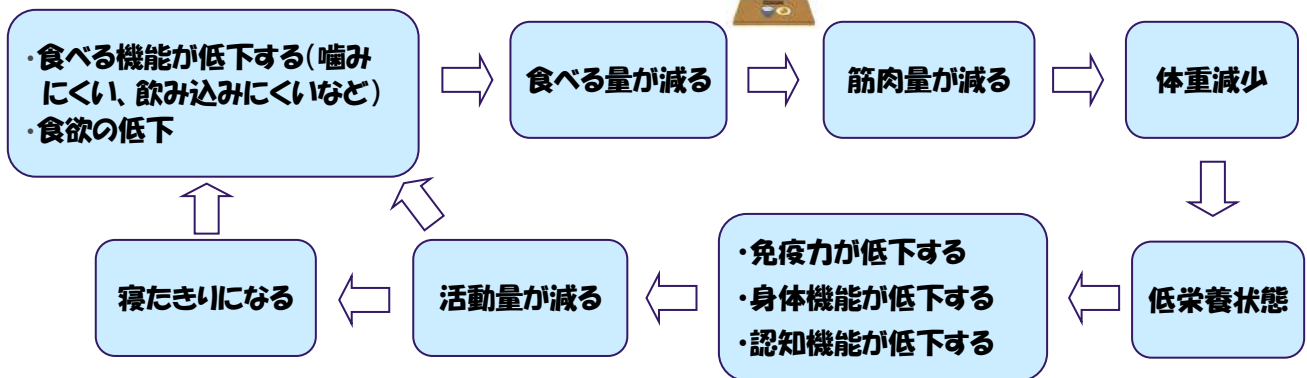
## 高齢者の低栄養

2015年における日本人の平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳※1です。また、日常生活に制限のない期間である健康寿命は、2013年時点で男性が71.19歳、女性が74.21歳※2です。男女とも平均寿命と健康寿命の差が10歳以上あり、健康日本21（第二次）でも健康寿命の延伸が目標に掲げられています。そのためにはさまざまな病気の予防が重要なことは言うまでもありませんが、それに加えてとくに高齢者においては低栄養を予防することも非常に重要なのです。

※1 平成27年簡易生命表（厚生労働省）、※2 平成28年版高齢者白書（内閣府）

低栄養とは、**健康な体の機能を保つのに十分なエネルギーやたんぱく質が不足した状態**をいいます。病気をきっかけに食事が食べにくくなり低栄養となる場合もありますが、自分でも気づかないうちに低栄養となっているケースも多くみられます。

### 低栄養の悪循環



### 低栄養を防ぐ食生活

#### ① 欠食をしない

食事を抜くと1日に必要な栄養を補うことが難しくなります。食欲がないときなど一度にたくさん食べるのがしんどいときは、1日4、5回に分けて食べるようにしましょう。

#### ② 規則正しく

規則正しく食べることは睡眠も含め1日の体のリズムを作るのに大切です。胃腸のリズムが整うことで便秘の予防にもつながります。

#### ③ 良質なたんぱく質をとる

1回の食事の中に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品のどれか1つは必ず食べるようにしましょう。たんぱく質は筋肉を維持するために必要な栄養素です。また、乳製品に多く含まれるカルシウムは骨量を維持するために必要です。

#### ④ 主食もしっかりとる

ごはん、パン、めん類など主食は体を動かすエネルギー源になります。主食を食べる量が少ないとエネルギー不足から低栄養となります。

#### ⑤ 水分補給も忘れずに

高齢になると体内の水分調整の機能が低下し、ちょっとしたきっかけで脱水になってしまいます。のどの渇きも感じにくくなりますので、のどが渇いていなくても積極的に水分補給をしましょう。



# ★豆腐とツナのドリア★

1人前

エネルギー 635kcal

たんぱく質 23.9g

塩分 1.4g

## 【材料(2人分)】

絹ごし豆腐	200g (約2/3丁)
ツナ缶	小1缶
ブロッコリー	60g
玉ねぎ	1/2個
マーガリン	小さじ1
ホワイトソース缶	1/2缶
牛乳	150ml
溶けるチーズ	20g
ごはん	300g

## 【作り方】

- ① 絹ごし豆腐はしっかりと水切りして、一口大程度の大きさに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りする。熱したフライパンにマーガリンをしき、玉ねぎをいれて炒める。
- ④ ③にホワイトソース缶と牛乳を加え、なめらかになるまで弱火で加熱しながら混ぜる。
- ⑤ ④にツナ缶、①の絹ごし豆腐、②のブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器にごはんをいれ、その上に⑤のソースをかける。上から溶けるチーズを散らして、180度に熱したオーブンで15分焼く。



手軽にごはんと豆腐、魚、乳製品がとれる献立です。ホワイトソースがかかることでごはんがやわらかくなり、のど越しがよくなります。

## 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



## サンタさんがやってきました!

今年もベリタス病院にサンタさんがやってきてくれました。外来の患者さんや、入院患者さん、子供から大人にまでお菓子のプレゼントを配ってくれました。サンタさんありがとう! また来年も来てね。



### 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)  
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

