

Veritas News

No.181
2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

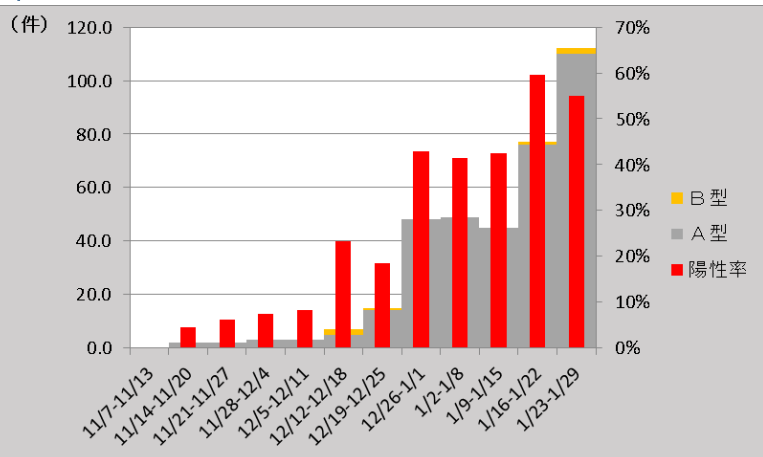
- 1 インフルエンザが流行しています
- 2 市民町民健診について
- 2 医療講演会のお知らせ
- 2 市民公開講座採録記事について
- 3 栄養通信
- 4 栄養通信
- 4 創薬センターからのお知らせ
- 4 献血にご協力
ありがとうございました

インフルエンザが流行しています！

例年と同じように、今年度も年末から年始にかけて、インフルエンザが流行の兆しを見せていましたが、1月末にかけて流行がピークを迎えようとしています。特に1月16日の週からは陽性率（インフルエンザの検査した患

者様のうちインフルエンザ陽性だった割合）が50%を超えており、陽性の件数も1月23日の週では100件を超えました。また、1月30日現在、川西市・猪名川町の小中学校で学級閉鎖が行われている学校も10校以上になっています。現在流行しているのはA型ですが、B型も少しずつ陽性患者が現れはじめており、流行がまだまだ続く可能性があります。予防のためうがい、手洗いを徹底し、湿度を保つようにしましょう。

またインフルエンザと並んで、冬季に流行することの多いノロウイルスの感染症ですが、当院では昨年末に一時的に患者が発生しましたが、その後流行する気配は無いようです。しかし、ノロウイルスは感染力が非常に強いウイルスですので、嘔吐物などに触れないようにしてください。



【表1】当院におけるインフルエンザ発生数と検査陽性率

※陽性率は右の%、件数は左の件数メモリでご参照ください。



川西市・猪名川町在住の方へ **2016年度「市民健診」終了日のお知らせ**

2016年度「市民健診」はお済みでしょうか？昨年4月より開始されました2016年度の市民健診は本年2月28日（火）をもちまして終了となります。各種クーポンについても、それぞれ有効期限がありますのでご注意ください。当院では、下記健診を行っております。予約不要の項目に関しては、平日（月～金曜日）9：00～11:30までに当院南館2階健康管理科窓口まで直接お越しください。予約が必要な項目は、平日（月～金曜日）13:00～16:30の間にお電話にて事前予約をお願いします。（健康管理科窓口でもご予約は可能です）市民健診終了間際はお申込みが殺到しご受診いただけない場合もございますのでご了承ください。

肺がん検診

予約不要

ご受診期限：2017年2月28日（火）まで

肝炎ウイルス検診

予約不要

ご受診期限：2017年2月28日（火）まで

個別勸奨のお手紙をお持ちの方は、2月28日までのご受診期限となります。

前立腺がん検診

予約不要

ご受診期限：2017年2月28日（火）まで

乳がん検診

要予約

川西市のクーポンをお持ちの方のご受診期限は**2017年3月31日（金）まで**となります。※当院では市民検診・猪名川町クーポンのお取扱いはしておりません。川西市のクーポンをお持ちでない方は、自費健診となりますのでご注意ください。

大腸がん検診

予約不要

ご受診期限：2017年2月28日（火）まで

※検体のご提出は、2月28日までとなりますので、それまでに申し込みをお済ませ下さい。

子宮頸がん検診

要予約

ご受診期限：2017年2月28日（火）まで

川西市・猪名川町のクーポン券をお持ちの方は2月28日までのご受診期限となります。

ベリタス病院 健康管理科 直通 072 (793) 6176 (お問い合わせ時間 平日 13:00 ~ 16:00)

医療講演会のお知らせ

『認知症とその予防について』

皆さん物忘れと認知症の違いについてご存じですか？
高齢化が進む本邦において、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は知らない人が多いのが現状です。今回の医療講演会では、認知症の症状や治療・周囲のサポート方法について、基礎的な部分を中心にお話します。お時間のある方は、是非ご参加ください。

日時 2月 25日（土）
10：30～12：00
場所 猪名川町立中央公民館
講師 ベリタス病院 リハビリテーション科 副主任
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 renkei@shinshinkai.jp

市民公開講座採録記事について

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開催されました「川西ハートの会市民公開講座」の講演内容が平成29年1月28日（土）の神戸新聞朝刊に採録記事として掲載されました。





《お肉の栄養》



『肉=太る』といったイメージを持っている方もおられるかもしれませんが、肉類には良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質が含まれています。栄養素の種類はそれぞれの肉で変わりありませんが、含まれている量には差があります。『3大ミート』と呼ばれ、普段の食事でもなじみのある、牛肉・豚肉・鶏肉についてお伝えします。

牛肉



良質なたんぱく質と鉄分が豊富に含まれています。特に赤身の肉には、体内で吸収されやすいヘム鉄や、ビタミンB12が多くなっています。亜鉛も多く含まれているので、味覚障害の改善や、貧血の予防、風邪の予防にも効果があります。脂身が少なく赤身の多い部位を選ぶようにしましょう。

豚肉



疲労回復や、ストレスの緩和に効果があるビタミンB1が多く含まれています。また、悪玉コレステロールを下げる効果のあるオレイン酸や、ステアリン酸も多く含まれています。脂身の部分を除いて調理したり、脂質の多いバラやロースではなく、モモやヒレの部位を選ぶようにしましょう。

鶏肉



肉類の中では、脂質が少なく低カロリーとなっています。カルシウムの吸収や、皮膚の保水性を高めるコラーゲンがたくさん含まれています。また、肌荒れに効果のあるビタミンAも豊富に含まれています。皮の部分を除いて調理すると、100g当りモモ肉で84kcal、ムネ肉で83kcalカロリーを減らすことができます。

お肉もいいけど魚もね♪



魚には良質なたんぱく質の他に、血液の流れを妨げる悪玉コレステロールや脂肪を減らすEPA(エイコサペンタエン酸)、認知症予防や改善に効果があるといわれているDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸が含まれています。肉料理より魚料理が多くなるように心掛けましょう。



肉類が体に良いといっても、食べすぎはカロリーや脂質を摂り過ぎる可能性があります。また、肉類には中性脂肪や悪玉コレステロールを増加させる飽和脂肪酸も多く含まれています。食材を選ぶ際には、脂身の少ない部位を選ぶ、蒸す・網焼き・茹でるなどの油を使用しない調理法にする、ゆっくりよく噛んで食べる、必ず一緒に野菜を食べる、食べた後運動するなどして、美味しく健康的に食べるようにしましょう。

韓国風巻き寿司



材料(4本分)

- ★ごはん 2合
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/4
- ★牛こま切れ肉 100g
 - ・焼肉のタレ 大さじ1
- ★卵 2個
 - ・塩 少々
- ★にんじん 1/2本
 - ・塩 少々
- ★春菊 1/2束
 - ・塩 少々
 - ・すりごま 小さじ1
- ★干しいたけ 4枚
 - ・さとう 大さじ1
 - ・濃口醤油 小さじ2
- ★キムチ お好みで
- ★焼き海苔 4枚

作り方

【ごはんの準備】

ごはんを塩をふり、ごま油をしゃもじで受けながら全体に回しかけて、切るようにして混ぜる。

【具材の準備】

フライパンで牛こま切れ肉を炒め、焼肉のタレで味付けする。溶き卵に塩を加え、卵焼きを作り、縦1/4に切っておく。にんじんは1cm角の棒状に切り、塩茹でしておく。春菊は根の部分を切り落として茹で、塩とすりごまで和える。干しいたけは戻し汁、さとう、濃口醤油で煮含める。キムチは汁気を切る。

【巻く】

ごはん、具材とも4等分して焼き海苔で巻く。

1本分

エネルギー

595 kcal

塩分

1.5 g



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



献血へのご協力ありがとうございました。

1月27日（金）実施いたしました献血において、25人の方にご協力いただき、うち20人の方に実際に献血をしていただきました。

皆様のご協力によりまして、多くの輸血を必要とする方に血液を届けることが可能となります。今後とも安定かつ的確な血液確保のため、より一層の御理解とご協力を願います。



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)

事務職員(設備・資材担当)
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

