

ベリタス病院 NEWS



2010年2月号(No.197)

インドネシア人看護師候補生経過報告

ベリタス病院に入職して早いものでもうすぐ1年が経ちます。今ではすっかり仕事にも慣れ、関西弁で患者様とも冗談が言えるほど日本語も上達してきました。2月21日は、いよいよ看護師国家試験です。辞書を片手に最後の追い込みをかけています。皆様も応援して下さいね。 ソフィヤティ↓

楽しいこと、悲しいことがたくさんあります。働き始めた最初の日のことは今も覚えています。私の日本語があまりうまくないのでコミュニケーションが取れるかとても心配でしたが、病棟のすべての友達に助けられました。私は働きながら話さずして聞き取ることを少しずつ学びました。困難を感じたとき友達みんなが支えてくれました。病棟の友達に感謝します。私の至らないことをお許しく下さい。日本語は大変難しいと感じていますが、私はとてもうまく話せるようになりたいです。漢字も読めるようになりたくて、漢字の意味が分かり書けるようになりたいです。なぜならどうしても願うことは国家試験に合格することです。それこそが私が来日した理由なのであります。看護師国家試験合格が私のプロフェッショナルな看護師として働くことのできるための条件なのです。



ロシヤニー マルテ↓

日本に来る前、ジャカルタで10年間働いていました。それから日本に来て大阪で4ヶ月間日本語の勉強しました。日本に来てからは看護師の仕事と勉強です。日本に来てびっくりしました。それは4ヶ月間日本語の勉強しましたが、上手に話せません。漢字が多くてとても困りました。仕事のときも、やはり困りました。それは患者様と話すときです。日本語の意味が分からなくて困りました。でも病院の方はみんな助けてくれるからうれしいです。二つの病院で働けています。日本語の先生も毎日日本語と漢字を教えてくださいました。本当にうれしいです。これからもっとたくさん教えてくださいたい。来月国家試験があるので元気で張ります。



第103回 医療講演会
「臨床検査 何でもQ&A」
臨床検査技師 丸中雅博 検査科科长

2/20 (土) 10:00~11:30
猪名川町中央公民館 (Tel 072-766-8345)

臨床検査とは、血液検査・尿検査・便検査・鼻水の検査・心電図・超音波検査など皆様誰もが一度は受けたことがある検査の総称であり、近年の医療には客観的な医学データとして極めて重要な検査です。今回は、それを担当する“臨床検査技師”の立場より、特に動脈硬化に関する検査について、正確な検査結果を得るコツや結果を有効に生かすための知識をお伝えできればと考えています。

※参加のための予約等は必要ありませんので、どうぞそのままお越しください。
※参加費用は無料です。
※その他お問い合わせは当院「地域医療連携室」まで

第104回 医療講演会
「循環器病あれこれ」
医師 辻本 充 循環器科医長

2/23 (火) 10:00~12:00
川西市ふれあいプラザ4階大会議室

循環器は心臓や血管など血液を全身に循環させることに深く関わる臓器のことであり、循環器病は大きく分けて虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）と脳卒中（脳梗塞、脳出血など）があり、日本人の死因の大きな割合を占めます。これらの循環器病とその要因となる生活習慣病について専門医師の立場から詳しくお話し、皆様の健康に対する関心を深める一助となればと考えています。

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900
e-mail rennkei@shinshinkai.jp

インフルエンザ&感染性胃腸炎に備え 手洗い・うがい・マスクの着用を！

冬期は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。昨年は、新型インフルエンザの発生もあり、夏にもインフルエンザが流行しましたが、通常は11月に入ってから翌年3月頃までの期間、インフルエンザや感染性胃腸炎の発生が急増します。

これらはインフルエンザ・ノロ・ロタなどのウイルス感染が原因となり、症状をもつ人との接触や、ウイルスの付着した水・食品などを口にするにより感染します。

ウイルス感染には潜伏期間があり、症状が出始める前から、また症状が治まった後も、その原因ウイルスを排出しているといわれ、人から人へも感染が広がっていきます。

インフルエンザおよび感染性胃腸炎にかからないために、この時期、特に手洗い・うがいおよびマスクの着用を励行しましょう！



○ ご協力とお願い ○

病院には、体力の弱った方、インフルエンザ等の感染が命の危険となる可能性がある方がおられます。外来を受診される方もご面会に来られる方も感染予防のため、下記にご協力をお願い致します。

【外来受診の場合】

- 発熱・嘔吐・下痢の症状が認められる場合は、総合受付および看護師までお申し出下さい。

【ご面会について】

- 入室前に手洗い・うがいの励行およびマスクの着用をお願い致します。
- 12歳以下のお子様の面会や気になる症状がある際の面会のご遠慮願います。



2009年度の市民健診終了について

昨年4月から開始されました市民健診（肺がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診）が本年2月26日を持ちまして終了となります。

受診は 月曜日～金曜日 8:45～11:30まで（午前中のみ、ただし祝日は休診）

※（月・水・金の早い時間が比較的空いています）

また事前申し込みも可能ですので健康管理科窓口、又は電話にてお早めにお申し込み下さい。ご不明な点は健康管理科へお問い合わせ下さい。

なお、2010年度の市民検診の開始は、本年4月1日から来年2月末までの予定となっております。



カカオ



カカオの実



カカオの木

カカオってどんな植物？

カカオの木は少し風変わりで、枝にも幹にも実がなります。実は直径20cmほどのラグビーボール型で樹になっている様子は樹にラグビーボールがいっぱいくっついていているような眺めになります。

一般にカカオ豆と言われココアやチョコレートの材料になるのは、カカオの実の中にある種子のことです。最初、人々は他の果物と同様にカカオの果実を食べていたと考えられています。その時食べていたのは果肉の部分で、「種」つまりカカオ豆は捨てていたようです。ところがある時、偶然にも火が加わることによってカカオ豆がすばらしい香りと味を与えてくれることを発見し、その後カカオ豆を焼いてすりつぶし飲用するようになったと言われています。

カカオ豆からできるもの

カカオマス

カカオ豆の胚乳部分を焼いてすり潰し、固形状に固めたもの。

ココアバター（カカオバター）

カカオ豆に40-50%（カカオマスでは約55%）含まれている脂肪分。

ココアパウダー

カカオマスをおよそ半量脱脂して粉末にしたもの。色はこげ茶色。約300粒のカカオ豆からおよそ1kgのココアパウダーが取れる。

チョコレート

カカオマスに砂糖・ココアバターなどを加え、精練して固めたもの。

カカオの成分と効果

1 抗酸化作用がある

赤ワインやお茶などと並んでカカオにも豊富なポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは人間の体をサビつかせる活性酸素と闘う抗酸化物質（スカベンジャー）として働きます。

2 集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる

カカオの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があることがいろいろな実験から明らかになっています。

また、カカオにはテオブロミンという成分が含まれており、神経を鎮静させる作用があることもわかっています。「チョコレートを食べると興奮して鼻血が出る」というのはむしろ逆で、ヨーロッパなどでは寝る前にチョコレートを食べたりすることもあるようです。

3 ミネラル、食物繊維が豊富

カカオにはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれます。また、食物繊維も豊富です。

栄養成分 (100g当り)

チョコレート

エネルギー557kcal
カルシウム440mg 鉄2.4mg 亜鉛1.6mg
マグネシウム74mg 食物繊維3.9g

ココアパウダー

エネルギー271kcal
カルシウム140mg 鉄14.0mg 亜鉛7.0mg
マグネシウム440mg 食物繊維23.9g



カカオとチョコレート



カカオを原料とするチョコレートは、最近になっていくつかの成分が健康パワーとして注目されています。しかしチョコレートは紛れもなく高脂肪・高カロリー食品。たくさん食べれば脂肪の摂りすぎやカロリーオーバーにつながります。たくさんチョコレートが出回る季節ですが、食べすぎに注意しましょう。

ココアフレンチトースト

作り方

①ボウルにココア、熱湯を入れてダマがなくなるまで混ぜ合わせ、卵を加えて溶きほぐす。更に牛乳、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

②バットにフランスパンを並べ、①をかけて浸す。途中でひっくり返す。

③フライパンにバターを熱し、②のフランスパンを入れて両面を焼く。

④③の焼けたフレンチトーストを器に盛り、粉砂糖を茶こしで振りかける。(1人分当り 460kcal 塩分1.5g)

参考：【レシピ大百科】味の素KK | 料理レシピ



材料 (2人分)

フランスパン(30g/1枚)	4枚
ココアパウダー	大さじ2
熱湯	大さじ2
卵	2個
牛乳	カップ1
砂糖	大さじ2
バター	大さじ2
粉砂糖(飾り用)	適量

医療用語紹介 — NST & ICT —

● **N S T**とはNutrition Support Teamの略で、日本語では栄養サポートチームといいます。

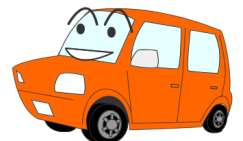
当院のN S Tは医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、臨床検査技師、臨床心理士、事務スタッフで構成されています。主な活動は、患者様の栄養状態を評価し、栄養状態が悪い場合は、どのような栄養療法が適切かをメンバーで話し合い、計画を立てて提案します。例えば、口から十分な栄養がとれない場合は食事内容を変更したり、栄養をとる方法を経腸栄養(栄養剤の投与)や静脈栄養(点滴)に変更したりします。

栄養状態が悪いと病気の治りが遅くなるばかりか、合併症を引き起こす原因にもなります。そこで、N S Tの活動により栄養状態が改善し、病気が少しでも早くよくなるように日々取り組んでいます。

● **I C T**とはInfection Control Teamの略で、日本語では感染対策チームといいます。

当院では、様々な感染を防止する為に感染対策チームが設置されています。チームメンバーは医師・看護師・臨床検査技師・管理栄養士・放射線技師・理学療法士・安全管理担当者・医事課・業務課から構成されています。具体的な活動内容は、院内巡視、院内感染対策の質の監査・調査、感染予防対策の実施指導や教育、院内感染発生時の初期対応などがあります。今後も院内感染対策の知識・技術の向上に貢献し、院内感染“ゼロ”を目指して活動したいと思っております。

駐車場をご利用の患者様へ



当院では、受診者の方々にご利用いただける駐車スペースを第一、第二駐車場を合わせて110台分ご用意させていただいておりますが、時間帯により満車時間が長く、皆様に大変ご迷惑をお掛けいたしております、誠に申し訳ございません。

本来ならご利用される皆様がスムーズに駐車できるよう努めなければなりません、これ以上の駐車場を確保することが出来ません。

ご理解のうえ、ご了承賜りますようお願い申し上げます。

ベリタス病院基本理念

1. 人間性のある真心のこもった医療
2. 優秀な医療技術
3. 安定した経営基盤
4. 安全な医療
5. 快適な医療環境

以上、5つのキーワードが互いにバランスよく作用しながら地域の皆様に信頼・愛される病院を目指します。

ベリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ベリタス病院 広報委員会
〒666-0125 兵庫県川西市新田 1-2-23
Tel 072-793-7890 Fax 072-792-5771
HPアドレス <http://www.shinshinkai.jp/>
メールアドレス info@shinshinkai.jp

発行責任者 野崎 雅夫
発行日 平成22年2月1日