

# ベリタス病院 NEWS



2010年6月号(v o l . 1 0 1)

## 健康フェアへのご来場ありがとうございました

5月20日(木)、イオン猪名川ショッピングセンター 3階で「ベリタス病院無料健康フェア」を開催いたしました。この無料健康フェアは、地域の皆様にもっとベリタス病院について知っていただき、皆様の健康生活の一助となることを目的とした、はじめての試みです。

当日は、雨が降ったり止んだりのお天気でしたが、イオンのお客様感謝デーということもあり、フェア開始時刻から多数の方がお越しくださり、延べ300人以上の方が医療講演会や健康チェック、体力測定などのさまざまな催しにご参加くださいました。その盛況ぶりは、当初こちらで用意していた整理券が昼過ぎの段階で終了し、大慌てで追加する程でした。

今回が初の試みということで、段取りなど手探りの部分もあり、ご参加の皆様にお楽しみいただけるか職員一同不安もありましたが、「参加して良かった」「ためになった」とのお声をいただき、大変嬉しく思っております。本当にありがとうございました。



体脂肪・骨密度測定

健康チェックでは、体脂肪・骨密度・血圧測定を行いました。一番人気は骨密度測定で、看護師による測定結果説明・健康相談では皆様熱心に質問をされていました。

AEDの講習会では、看護師が人形を使ってAEDの使い方について丁寧に説明しながら、実際にご参加いただいた方々に使用してもらいました。病院や駅、イオン猪名川のような商業施設でAEDを見たことはあっても中を開けて見たことがなかった方や、テレビで見て興味を持っていたけれど実際に講習を受ける機会がなかった方など、たくさんの方が参加してためになったと喜ばれていました。

栄養相談では、管理栄養士が減塩についてお話をさせていただき、レシピ提案などを行いました。

午前の医療講演会では、内科医師の上野圭介先生より「楽に受けられる胃カメラ・大腸ファイバー」と題して、内視鏡検査についてのお話をさせていただきました。ベリタス病院では、楽に内視鏡を受けていただくためにどのような工夫をしているのか等を説明し、すでに今までに内視鏡検査を受けたことがある方や、興味を持っておられる方々が熱心に聞き入っていらっしゃいました。



A E D 講習



栄養相談

午後の講演では、循環器科部長の辻本充先生より、「循環器病あれこれ」と題し、様々な循環器領域の疾病と代表的な治療法についてお話をさせていただきました。

その他、呼吸器計で肺年齢測定を行ったり、握力測定や片足立ちの時間を測定しての運動機能チェック、アルコールパッチを皮膚に貼り付けて、アルコールに対する耐性をチェックするパッチテストなどを行い、どれも盛況でした。

## 第109回 医療講演会

日時・場所： 6月15日（火）13：30～15：00  
明峰公民館 集会室  
川西市萩原台西3-282-11

テーマ： 「高齢者のうつ・介護者のうつ」  
を考える

講師： ベリタス病院 臨床心理士 川居利有

近年、高齢者のうつが増加しています、その背景には、「老い」にともなう老齡期独特の心の危機が存在します。

また、高齢化社会、核家族化がすすむにつれ、介護者のうつも社会問題となってきています。今回は「老い」「介護」に対する向き合い方について、みなさんと考えていければと思います。

## 第110回 医療講演会

日時・場所： 6月23日（水）10：20～12：00  
猪名川町総合福祉センター  
（ゆうあいセンター）  
川辺郡猪名川町北田原字南山14-2

テーマ： 「腰痛予防のための運動  
～自宅で出来る体操を中心に～」

講師： ベリタス病院 理学療法士 車田和也

日常生活の中で一番容易に再発する腰痛に対し着目し講演をさせていただきます。

内容は腰痛の病態や予防するための自宅で出来る簡単な体操指導、日常生活でのちょっとした腰痛を防ぐ方法についてお話をさせていただきます。

多数のご参加をお待ちしております。

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

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

## 循環器科 ～小倉ライブデモンストレーションコメンター～



平成22年5月14日から16日まで、第27回小倉ライブデモンストレーションが福岡県北九州市の西日本国際展示場で開催されました。小倉記念病院で行われる心臓血管疾患の実際の治療現場を会場スクリーンに中継して、治療方法についての討論や、先端技術の情報提供を行うことを目的に行われました。

小倉記念病院は1982年に我が国で初めてPCI（心臓の栄養血管である冠動脈をカテーテルで治療することを言います）が行われた施設で、このライブもパイオニアである延吉正清先生がPCIを全国に広めようと26年前に国内で初めて開催されました。

今回、PCI部門では、私もコメンターとして討論に参加し、安全な心臓血管治療を行っていくうえでの必要な意見交換をしてきました。前日には診療部長横井宏佳先生をはじめ全国各地の先生方と循環器治療について意見交換を行う機会を得、大変勉強になりました。今後も当院での治療に役立ててゆけるよう、幅広く情報を採り入れていきたいと考えています。

循環器科部長 辻本充



## ～職員の声～

1年間のローテーション研修を終え、私は整形外科病棟へ配属されました。配属後、約3ヶ月が過ぎ、整形外科病棟での看護業務にも徐々に慣れてきましたが、まだまだ勉強することはたくさんあります。

自分の中で2年目になれば、基礎的なことは出来て当然だという考えがあったので、患者様に適切なケアが出来るのか、ミスをしていないかなど、数々の不安がありました。先輩方のフォローや指導のおかげで、少しずつですが自信を持って出来るようになりました。

患者様の笑顔や、「ありがとう」という言葉を聞くと、自分の看護観である「患者様と同じ目線に立った看護」を思い出し、その実現のために日々努力していこうと決意を新たにしています。

看護部 河南 美幸



## カルシウムについて

6月4日は虫歯の日です。今回は歯の主成分であるカルシウムをとりあげてみました。

### カルシウムとは？

カルシウムは骨や歯を作っている栄養素です。成人では体内に約1kg含まれます。体内のカルシウムの99%までが骨や歯を形成しており、残りのわずか1%程度が血液・筋肉・神経に含まれます。

### 主な働き

- ・骨格の主成分として体を構成
- ・歯の表面(エナメル質)の主成分
- ・血液凝固を促進し、出血を予防
- ・心筋・筋肉の収縮促進
- ・神経の興奮を鎮める
- ・種々の酵素やホルモンの働きに関与

### 骨のカルシウム

骨は細胞など他の部分と同じように、少しずつ形成と破壊を繰り返し絶えず作り替えられています。食べたカルシウムは、小腸から吸収されて血中に入り、すぐ使う分だけ残してあとは骨に蓄えられます。一方、血中には常に同じだけのカルシウムが必要なので、血中のカルシウムが不足する時、骨は自らを壊してこれを補います。骨は体を支えると同時に不足に備え、カルシウムを貯蔵しているのです。



### 1日推奨量

成人男性：650～800mg

成人女性：650mg

小児：400～700mg

### 耐用上限摂取量

成人：2300mg

[日本人の食事摂取基準(2010年版)より]

### カルシウムの多い食品

食品名	100g中含有量 (mg)	1回使用量		食品名	100g中含有量 (mg)	1回使用量	
		目安量(g)	含有量(mg)			目安量(g)	含有量(mg)
牛乳	110	コップ1杯(200ml)	220	高野豆腐	660	1枚(20)	132
プロセスチーズ	830	1切れ(20)	166	木綿豆腐	120	1/3丁(100)	120
ヨーグルト	120	1/2カップ(100)	120	絹ごし豆腐	43	1/3丁(100)	43
カマンベールチーズ	460	1切れ(20)	92	がんもどき	270	1コ(80)	216
パルメザンチーズ	1300	大さじ1(6)	78	糸引き納豆	90	1パック(50)	45
わかさぎ	450	2尾(50)	225	枝豆	58	1皿(50)	29
ししゃも	330	2尾(50)	165	干しひじき	1400	大さじ1(5)	70
いわし缶(味付け)	370	2尾(60)	222	チンゲン菜	100	1/2束(50)	50
小松菜	170	1/6束(50)	85	春菊	120	1/2束(50)	60

### カルシウムが不足すると？

- ・くる病
- ・骨軟化症
- ・骨粗鬆症
- ・骨折
- ・動脈硬化
- ・神経過敏

### カルシウムをとりすぎると？

- ・尿路結石
- ・他のミネラルの吸収抑制

\* 一般の食品からとり過ぎは起こりにくいと考えられますが、薬やサプリメントなどではその利用目的、方法、摂取量に十分注意して適切な利用をこころがけましょう。

### カルシウムの上手な摂り方

カルシウムは食品によって吸収率が違います。牛乳や乳製品が約50%、小魚が約30%、青菜が約18%です。酢やレモン、りんごなどに含まれるクエン酸と一緒に摂ることでカルシウムの吸収を高めるので吸収率の低い野菜の料理に利用しましょう。

良質のたんぱく質はカルシウムの吸収を高めますが、とり過ぎは逆に排泄量を増やすので注意しましょう。

リンを多く含む加工食品やインスタント食品、食物繊維は腸管におけるカルシウムの吸収を阻害します。他にコーヒーに含まれるカフェインやアルコール、食塩も過剰に摂取するとカルシウムの尿中排泄を増加させるのでとり過ぎないようにしましょう。



# がんもどきのたっぷりおろしサラダ

(1人前)エネルギー：275kcal  
加減量：186mg



## 【材料】(2人分)

- ・がんもどき 1枚(80g)
- ・大根 約10cm(約200g)
- ・しし唐 10本(ピーマン、オクラなどでもよい)
- ・細葱 適宜
- ・ポン酢 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

## 【作り方】

大根をおろして余分な水分を切っておく。

がんもは放射状に1枚8~10等分に切り、しし唐は軸を取って切れ目を入れ、オーブントースターで6~7分程(600wの場合)加熱する。

ボールに分量のみりん和醤油を入れてタレを作り、の焼きたてのがんもをサツとタレにくぐらせ取り出しておく。

のタレに更にポン酢を加え、大根おろし、がんも、しし唐を入れてざっくり混ぜ器に盛る。細葱のみじん切りをたっぷりかけて食べる。

レシピ参考：もぎ豆腐店株式会社

## 薬剤師研修について

平成18年度から薬剤師6年制教育が始まりました。以前は4年制であった教育期間を6年制へと変更したのは臨床研修(医療現場での実習)の期間を十分に確保することで、より質の高い薬剤師の養成する為とされています。これに伴い薬剤師の資格を得るには、調剤薬局で11週間、病院で11週間の実習が必須となりました。

当院でも5月より薬剤師の指導・監督のもと、計3名の薬学生在調剤業務や薬剤指導などの実習を行っています。皆様のご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。



## 空調の設定温度とクールビズについてのお願い。

夏も近づき、徐々に気温も上がってまいりました。これからは冷房を使用することも増えてくることと思います。当院でも、気温にあわせ冷房を使用してまいりますが、エネルギーの節約と患者様の体調を考え、設定温度を若干高めめの28度に設定させていただいております。それに伴いまして、一部事務職員の服装は6月1日より、ノーネクタイ半袖のクールビズのスタイルとさせていただきますので、ご理解をお願い申し上げます。

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-ワ-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。

### ペリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ペリタス病院 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](mailto:info@shinshinkai.jp)

発行責任者 野崎 雅夫  
発行日 平成22年6月1日