

ベリタス病院 NEWS



2010年11月号(vol.106)



インフルエンザワクチンについて

冬も近づき徐々に肌寒くなってまいりました。さて毎年冬になるとインフルエンザが流行します。特に昨年はこの時期より新型インフルエンザが大流行し、街にマスクの人が溢れかえっていた光景は記憶に新しいものです。

ご存知のようにインフルエンザは感染力が強く、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人が罹患することになります。さらに65歳以上の高齢者では死亡率が上昇するといわれ決して軽視できない感染症です。

インフルエンザに対する予防としてはインフルエンザワクチン（以下、ワクチン）接種が有効です。ワクチンは毎年その年の流行を予測し、それに基づいて作られています。そのため、ワクチンの接種で大幅に感染の確率を下げることが出来ます。

しかし残念ながら、必ずかからないわけではありません。どうしても一定の割合でかかってしまうこともあります。

とはいえ、実はワクチンにはもう一つ大きなメリットがあるのです。

1997年のアメリカの報告では、ワクチンの接種はインフルエンザにかかった際の重症化を防ぎ、入院率や死亡率を大きく減少させることがわかっています。（日本でも2001年に同様の研究が行われ、同様の結果を認めています。）

つまりインフルエンザワクチンを受けていた人は、受けたにもかかわらず運悪くインフルエンザになったとしても重症化は防げるのです。ワクチンを受けずにインフルエンザで死亡した高齢者の数を100人とすると、ワクチンを受けていればなんと80人は助かるといわれています。

これからの季節、インフルエンザの予防のため、そしてかかっても重症化しないようにワクチンを接種されてはいかがでしょうか。

インフルエンザ予防接種について

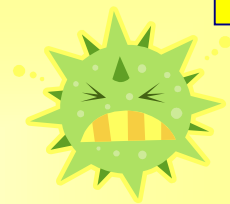
小児科（小学生以下） 2回接種

接種期間：平成22年10月21日（木）～平成22年11月25日（木）
毎週木曜日 14：30～16：00受付（接種開始 15：00～）
予約受付時間：月曜日～金曜日9：00～16：00 電話・窓口にて予約受付中
予約専用ダイヤル 072-793-7814
窓口のみ土曜日9：00～12：00 も受付しております。

内科（中学生以上） 1回接種

接種期間：平成22年11月15日（月）～平成22年12月24日（金）
毎週 月・金曜日 13：30～16：00受付（接種開始 14：00～）
予約受付期間：平成22年11月1日（月）より開始
月曜日～金曜日9：00～16：00 電話・窓口にて予約受付
予約専用ダイヤル 072-793-8060
窓口のみ土曜日9：00～12：00 も受付しております。

費用：一般（65歳未満） ¥3,600（1回目） 小児の方 ¥2,550（2回目）
老人（65歳以上） ¥1,000 川西市・猪名川町の方のみ



第115回 医療講演会

日時・場所： 11月11日（木）13：30～15：00
緑台公民館
川西市向陽台1-6-38

テーマ：「楽に受けられる胃カメラ・大腸ファイバー」

講師：ベリタス病院 消化器内科医師 上野圭介

内視鏡検査は苦しいものだと思って敬遠していませんか？

実は、今は大変楽に受けられるようになっていきます。その方法について、消化器内科を専門とする医師が詳しくお話をさせていただきます。実際に検査に使うカメラをお持ちしてご説明しますので、ぜひご参加ください。

参加のための予約等はありませんので、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 ennkei@shinshinkai.jp

医療機器紹介⑥ 注射針



写真No.1 注射針

針といっても色々なものがありますが、今回紹介するのは病院で使用している注射針（**チュウシャツ**、**チュウシャツ**）と呼ばれているものです。注射針には、大きく別けて3つの物があります。

注射針（チュウシャツ）：病院で一番良く使っている針です。注射筒（シリンジ）とセットで使用します。お薬の注射や血液の採取などに使用します。写真No. 1

翼状針（ヨウゾウシャツ）：一時的に点滴を注射するために使っている針です。注射針のところに体に固定をしやすいように翼が付いています。そのため、翼状針と呼ばれます。写真No. 2

留置針（リュウチツ）：持続的に点滴を注射するために使っている針です。針



写真No.2 翼状針



写真No.3 留置針

と柔らかい管がセットになっており、血管に針を刺した後に柔らかい管だけを血管に残すという方法で使います。写真No. 3

何ゲージは何ミリ？

針の太さには、ゲージ（G）という単位が使われています。実際、何ゲージは何ミリなのでしょう？

16G=1.2mm 18G=1.0mm 20G=0.8mm（おおよそ）とゲージの数字が大きくなるほど細くなります。

ボランティア紹介

こんにちは、ボランティアグループ「まどか」です。

皆さんは、病院の正面玄関で患者さまへのご案内をさせていただいている、クリーム色のユニフォームを着た私達をみかけられたことがあると思います。

私達は、「日本病院ボランティア協会」加盟のボランティアグループ「まどか」で、ベリタス病院創立後すぐにボランティアとして活動しています。

「まどか」は現在17名で、来院された患者さまのご案内、洗面所の清掃、巡回図書、リネン・タオルの整理など、患者さまのために日々病院で活動しております。

毎年、七夕には患者さまの願いが届くよう玄関、病棟に私達が作成した七夕飾りを飾っております。

メンバーの中にはベリタス病院入院中、私どもの活動を見て共感され、現在一緒に活動している方もいます。

また、2か月に一度少しでも患者さまの役に立てるようベリタス病院看護部長と話し合いも致しております。

今後も「まどか」は患者さまのお役に立てるよう、活動してまいりますので、皆さんよろしくお祈りいたします。





脂質

脂質

脂質の主成分には脂肪酸、中性脂肪、ステロールなどがあります。

脂質の働き

脂質は体内で1gあたり9kcalと、三大栄養素のうち最も高いエネルギーになります。脂質には体の中でつくることができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜の成分やホルモンの材料などになっています。不足すると、発育の障害や、皮膚炎の原因になったりします。さらに、脂質は油脂に溶ける脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・Kなど）の吸収に役立っています。

最近では脂質に含まれる様々な成分が注目を集めています。今回は脂質に含まれる脂肪酸とステロールの一部についてご紹介します。

～脂肪酸～

中鎖脂肪酸

ヤシ油・パーム核油に含まれています。素早く分解される為エネルギーに変わりやすいことが特徴です。ただし、どの脂肪酸も消費されなかった分は体脂肪として蓄えられます。

オレイン酸

オリーブ油・ひまわり油・キャノーラ油などに含まれています。血液中の悪玉（LDL）コレステロールを下げる働きがあります。

α-リノレン酸

大豆油・しそ油・エゴマ油などに含まれています。体内でエネルギーに変わりやすい特徴があります。また血液中のLDL（悪玉）コレステロール値や中性脂肪値を下げHDL（善玉）コレステロール値を上昇させる働きがあります。

リノール酸

大豆油・コーン油・ごま油などに含まれています。血液中のコレステロールを下げる働きがあるといわれています。しかし、過剰摂取により、善玉（HDL）コレステロールも減ってしまうので注意が必要です。

DHA・EPA

魚の油などに含まれています。体内でエネルギーに変わりやすい特徴があります。また、血液中のLDL（悪玉）コレステロール値や中性脂肪値を下げ善玉（HDL）コレステロール値を上昇させる働きがあります。



～ステロール～

植物ステロール

植物油に多く含まれています。食事から摂り過ぎたコレステロールや体内で循環しているコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。

コレステロール

卵や肉類・魚卵など動物性食品に多く含まれています。摂り過ぎると血中のコレステロール値が高くなります。

1日に必要な脂質量

年齢によって異なりますが、おおまかに成人で1日に必要なエネルギーの20～25%を脂質からとるのがよいと言われています。これは1日2,000 kcal必要な人では、脂質はおよそ50gとなります。

脂質は様々な食品に含まれるため、1日に50gとる場合“調理や食べる時に使う油脂”は、15gほどが適量の目安です。

脂質の食事摂取基準（目標量：%エネルギー比）

1～29歳：20%以上30%未満

30歳以上：20%以上25%未満（-日本人の食事摂取基準2010年版より抜粋-）

これらの脂質をバランスよくとることが健康の維持・増進のために大切です。このためには、肉や乳由来の動物性脂質に偏らないように魚を食べる回数を増やしたり、油脂を使って調理する時には植物油を使うなど様々な食品から脂質を摂取するようにしましょう。

特別な疾患などにより食事に制限などがある方は医師や管理栄養士に相談しましょう。

揚げ茄子のんにく醤油かけ



【1人前】
119kcal
塩分1.2g

材料4人分

ナス 200g
青ネギ(みじん切り) 50g
揚げ油 適量
(A) <ニンニクしょうゆ>
・しょうゆ 大さじ3
・酒 大さじ1
・砂糖 小さじ1
・ニンニク(おろし) 少々
・ラー油 少々

作り方

- (1)ナスはヘタを落とし縦じまになるように皮をむき、4つ割にし、水につけてあくをぬいておきます。青ネギはみじん切りにします。
- (2)(A)のニンニクしょうゆの材料をよく混ぜ合わせておきます。
- (3)ナスの水気をよくふき取って、170℃の油でナスがやわらかくなるまで揚げます。
- (4)ナスが熱いうちに(2)のニンニクしょうゆをかけ、器に盛り付けて青ネギを散らします。

辛いのが苦手な方はラー油なしでもおいしくいただけます



参考：E・レシビ

参考：ポップとアンジーのレシビ

当院2B病棟の循環器チームが雑誌で紹介されました。



当院2B病棟での循環器チームが雑誌に掲載されました。
掲載雑誌は「ナース専科」という看護師さん向けの雑誌です。
掲載内容は当院循環器治療における循環器チームでの看護師達の奮闘記です。

病院職員への「お気づかいの品」辞退について



私ども病院職員（医師・看護師・その他スタッフ）は、すべての患者さまにお気づかいなく診療を受けていただくため、患者さまからの贈り物はすべて辞退させていただいております。

私たちには「ご退院時の患者さまのお元気な姿と笑顔」が一番の贈り物です。皆さまのご理解とご協力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

発行責任者 野崎 雅夫
発行日 平成22年11月1日