



ベリタス病院 ニュース



インフルエンザについて

冬、病院にとってまた忙しい季節がやって来ました。

38度以上の発熱、寒気、全身の関節痛。寒くなってくると、このような患者様が昼夜問わず、病院に来院されます。そう「インフルエンザ」です。

インフルエンザウイルスにかかると、ウイルスは人間の細胞の中に入り込み増殖していきます。

現在インフルエンザに対して使われている内服薬（タミフル®、リレンザ®など）の作用は細胞の中に入ってしまったウイルスを細胞外に出られないように閉じ込めることで、症状を軽減してくれます。そのため、あまりウイルスが増殖していない初期に内服すると効果的です。

逆にいうと一度ウイルスがしっかり増えて細胞外に出てしまってから飲んでもほとんど効果がありません。具体的には大体発熱してから48時間以内に内服しないと効果がないと言われていいます。というところですが、実はインフルエンザの検査は発熱が出現して、12～24時間程度経過しないと検査に引っかからないことが多いのです。

一度インフルエンザにかかったことがある方ならお分かりでしょうが、インフルエンザの熱は高熱になることが多く、非常につらいです。そのため多くの方が発熱してすぐに受診されます。しかし発熱してすぐに受診された場合は診断がつかない事もあり、診断のため再度翌日以降に受診をお願いすることもありますのでご理解下さい。

なにはともあれ万病に言えることですが、何より大事なのは病気にならないこと。

まずはしっかり、手洗い・うがいを流行時にはマスクを着用し今年も元気に冬を乗り越えましょう！



ベリタス病院 内科医師 上野圭介

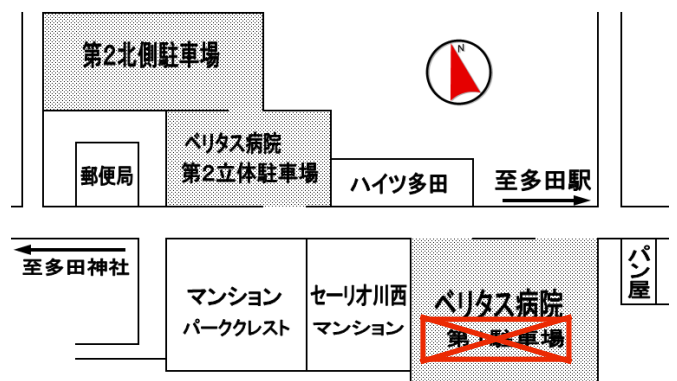
工事及び駐車場のご利用について

10月18日（火）より、皆様にご利用頂いております、病院敷地内駐車場（第1駐車場）に新棟建設工事のため、ご利用頂けなくなっております。

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、当院ご利用の皆様には、病院前の立体駐車場または北側駐車場をご利用頂きますようお願い申し上げます。

また、工事に伴い西館（リハビリ前）入口を閉鎖、西館（リハビリ前）再来受付機を停止（撤去）させていただきます。なお、出入口は正面玄関をご利用いただきますようお願いいたします。

駐車場案内図



医療講演会のご案内

★予約・費用は必要ありませんのでお気軽にお越しください★

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時・場所：11月24日（木）14：00～15：00

北陵集会所

川西市美山台3-3-3

テーマ：「生活習慣病と循環器病について」

講師：辻本 充

ベリタス病院循環器科部長

メタボリックシンドロームという言葉がよく使われるようになり、健診だけでなくテレビや雑誌などでも特集され、皆様も気に留めることが多いと思います。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病を引き起こす原因となります。

そして生活習慣病は、日本人の死因の大きな割合を占める動脈硬化などの循環器の病気を引き起こす要因となります。

今回はメタボリックシンドローム改善のための生活習慣や治療方法などについて、当院の循環器科医師が詳しくお話いたします。

日時・場所：11月28日（月）13：30～15：00

久代老人福祉センター

川西市久代3-16-30

テーマ：「臨床検査なんでもQ&A

動脈硬化に関する検査について」

講師：丸中 雅博

ベリタス病院検査科科長 臨床検査技師

臨床検査とは血液検査・尿検査・体液検査・便検査・鼻水の検査・心電図・超音波検査など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きわ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活かすための知識をお伝えできればと考えています。

看護師再就職支援セミナー

再就職を考えているけれど、結婚・出産・育児によるブランクがある方。その他様々な理由により、現在現場を離れている方。最新医療機器の取り扱いに自信のない方。看護技術の基本&実践に不安のある方。職場復帰を応援します！

詳しくは当院ホームページを御覧ください。

平成23年11月12日（土）

10：00～16：00

- ◆オリエンテーション
- ◆感染防止・医療安全・救急蘇生
- ◆現場見学
- ◆看護技術の体験

*昼食は病院にて用意しております。



献血へのご協力ありがとうございました。

さる、9月8日（木）に日本赤十字社の献血車に来ていただき、ご来院の皆様にご協力をお願いさせていただきました。32名の希望者中、

血圧等の関係で出来なかった方もおられました。19名の皆様にご協力をしていただきました。

当院では、年2回献血車を配備させていただき、献血を実施させていただいております。今後とも皆様のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。





牛乳・乳製品を摂ろう

牛乳の栄養成分の主なものは、糖質、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンです。牛乳は良質な栄養素をバランスよく含んでおり優れた食品です。

乳製品の主要栄養価100g当たり

栄養素名	牛乳	プロセスチーズ	ヨーグルト
エネルギー(kcal)	67	399	62
たんぱく質(g)	3.3	45.0	3.6
脂質(g)	3.8	26.0	3.0
炭水化物(g)	4.8	1.3	4.9
カルシウム(mg)	110	630	120
ビタミンB1(mg)	0.04	0.03	0.04
ビタミンB2(mg)	0.15	0.38	0.14
ビタミンA(μg)	39	280	33

五訂日本食品成分表より

たんぱく質

牛乳には人の体の中では合成されない必須アミノ酸を含む19種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は血や肉、骨や皮膚、髪の毛にいたるあらゆる細胞を作り、ホルモンの産生や免疫物質などにも関わっています。さらに近年、牛乳のたんぱく質の中には健康に役立つ次の機能性成分のあることが明らかになってきました。



カゼイン・ホスホ・ペプチド(CPP)

カゼインが消化される過程でできる物質で、小腸下部でカルシウムの吸収を助けます。牛乳のカルシウムの消化吸収率が高い一因といわれます。

ラクトフェリン

鉄の吸収を調節する働きがあり、貧血の予防改善作用が認められています。また細菌の増殖を抑えて病気の感染を防ぎ、免疫力を高める効果が分かりました。

オピオイド・ペプチド

カゼインからできる物質で、神経の興奮をしずめる鎮静作用をもち、眠りを誘うといわれています。

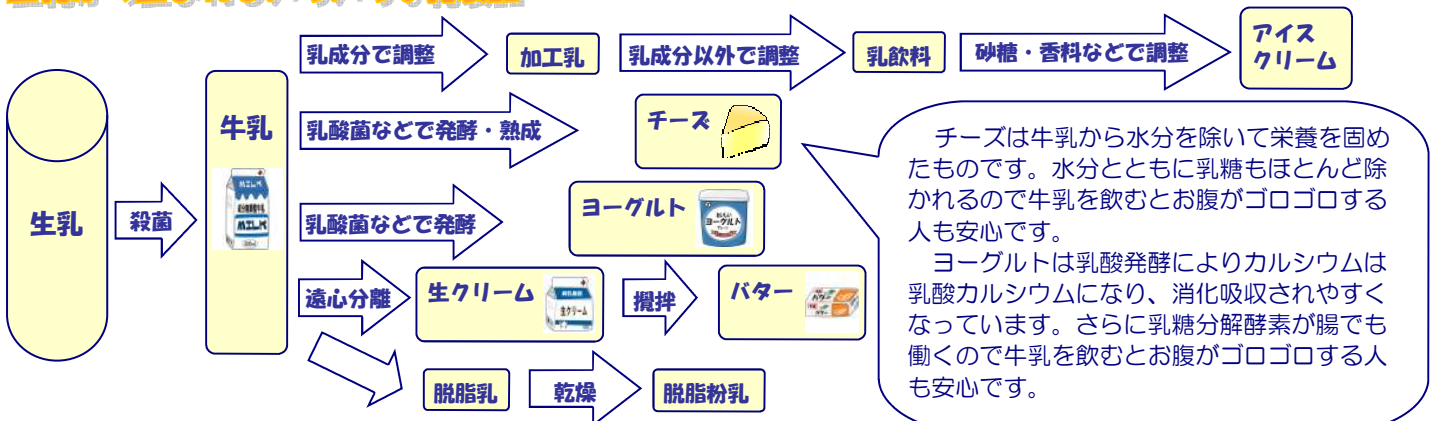
糖質

牛乳の糖質はほとんどが乳糖（ラクトース）です。乳糖は哺乳動物の乳に特有のもので幼児期の脳細胞の発達に欠かせません。腸の働きを整えるので、便秘にも効果があります。また、カルシウムの吸収を助け、鉄の吸収を促進します。

カルシウム

牛乳は母乳の成分に最も近いといわれますが、カルシウムの量に関しては牛乳のほうが4倍近く多く、コップ1杯の牛乳（200ml）にカルシウムが220mgも含まれています。牛乳に含まれるたんぱく質や乳糖などの働きで、吸収率が50～70%と高くカルシウムの補給に最も適しているといわれています。

生乳から生まれるいろいろな乳製品



チーズは牛乳から水分を除いて栄養を固めたものです。水分とともに乳糖もほとんど除かれるので牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人も安心です。
ヨーグルトは乳酸発酵によりカルシウムは乳酸カルシウムになり、消化吸収されやすくなっています。さらに乳糖分解酵素が腸でも働くので牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人も安心です。

参考：社団法人日本酪農乳業協会「牛乳・乳製品の知識」

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
 発行責任者 野崎雅夫
 電話 072 (793) 7890
 FAX 072 (792) 5771
 Email: info@shinshinkai.jp
 ホームページ
<http://www.shinshinkai.jp/>

2011年11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

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

牛乳仕立ての石狩汁

1人分あたり
 エネルギー 177Kcal
 カルシウム 148mg
 塩分 1.6g

材料2人分

生鮭 1切
 じゃがいも 1個
 人参 1/4本
 玉ねぎ 1/6個
 キャベツ 1枚
 しいたけ 1枚
 みそ 大さじ1
 牛乳 200ml
 万能ねぎ 1本
 だし昆布 5cm
 水 300ml

作り方

1. だし昆布は細切りにして鍋に入れた水に漬けておく。鮭は一口大に切る。じゃがいも、人参は乱切りにし、玉ねぎは1cm幅に切る。キャベツはざく切りに、しいたけは石づきを取り、軸は薄切り、かさは放射状に6つに切る。
2. 鍋にじゃがいも、人参を入れて、中火で10分ほど煮る。玉ねぎ、キャベツ、しいたけを入れ煮立ったら鮭を加える。
3. 鮭に火が通ったら弱火にしてみそを溶き入れ、温めた牛乳を加えて火を止める。
4. 盛付けて小口切りにした万能ねぎをちらす。



参考：社団法人 日本酪農乳業協会ミルクレシビ

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、ご家族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。皆さまのご理解をお願い申し上げます。



治験（創薬センター） からのお知らせ

創薬センターでは以下の疾病に対する治験にご協力いただける方を募集しております。

- ① 2型糖尿病
- ② 心房細動
- ③ 高血圧

上記について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、医事課受付又は内科受付を通して、創薬センターまでお問い合わせください。

治験とは・・・

長い研究を経て生まれた「お薬の候補」を厚生労働省から「薬」として認めてもらう為に、患者様や健康な方にご協力を頂いて効果や安全性を詳しく調べる必要があります。これらを目的として実施する臨床試験を「治験」といい、それにご参加頂く方を「創薬ボランティア」といいます。治験はご参加いただいた「創薬ボランティア」の人権や安全に配慮し、国の定めた基準に基づき実施されます。現在使用されているお薬はすべてこの「治験」を経て「承認」され、必要とする多くの患者様の治療に役立てられています。