



ベリタス病院 ニュース

発行日
2012年10月1日



地域の皆様へ

2009年4月1日に院長に就任して3年6ヶ月が過ぎました。この間、社会情勢・医療情勢も目まぐるしく変化しました。これらの対応に追われつつ何とか病院を維持することができましたのも、皆様のご理解とご協力のおかげと深く感謝しております。今回、時代の変遷とベリタス病院の変化に対応して、病院基本理念と患者様の権利と責任を改訂しましたので、ご報告させていただきます。今後とも地域社会に貢献できるように努力してまいりますので、ご支援の程お願い申し上げます。

2012年10月1日
院長 辻村 知行

ベリタス病院基本理念

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

患者様の権利と責任

患者様の権利

1. ひとり一人の人間として尊重され、良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 診断のための検査や治療方法、今後の見通しについての説明を受け、ご自身の意思で選択・決定する権利があります。
3. プライバシーが守られ、個人情報保護される権利があります。
4. 診断や治療についてセカンドオピニオンを求める権利があります。
5. 診療内容に関するご自身の診療録の開示を求める権利があります。

患者様の義務

1. ご自身の病状に関する情報をできるだけ正確に提供してください。
2. 院内規則を守り、他の患者様の治療や職員の業務に支障をきたさないようにしてください。
3. 治療方針を十分理解し、指示に従って治療に専念するよう努めてください。
4. 診療費は遅滞なくお支払いください。



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

第148回

日時・場所：10月25日（木）13：30～15：00
多田公民館
川西市多田院1-5-1

テーマ：「冠動脈疾患と脂質異常症」

講師：循環器科部長 辻本 充

循環器は心臓や血管など血液を循環させることに、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の立場から詳しくお話をし、皆様の健康に対する関心を深める一助になればと考えています。

健康フェアのお知らせ

10月28日（日）10：00より川西能勢口にありますアステ川西1階の『ぴいぷう広場』で第3回ベリタス病院無料健康フェアを開催いたします。

地域の皆様のための簡易な健康検査や、病院で行なっている専門診療や機器のご案内を予定しております。お買い物などでお出かけの際に、ぜひお立ち寄りください。

日時：2012年10月28日（日）10：00～16：00

場所：アステ川西1階 ぴいぷう広場

内容 ◆医療講演会（開始予定時刻 11：00）
「冠動脈疾患と脂質異常症」

循環器科部長 辻本 充

※10/25と同内容です。

◆簡易健康検査

- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・肺年齢測定

消防訓練のお知らせ



10月25日（木）14：00より、川西市消防本部立ち会いのもと、消防訓練を実施いたします。

夜間に火災発生、という想定での訓練のため自動火災通報装置が発報し、20分程院内放送が流れます。職員一同、万が一の院内火災発生時に備え、訓練に取り組

んでまいります。来院中の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



病院敷地内駐車場のご案内



皆様には、ご不便をお掛けいたしました。南館の新築工事、西館の改築工事が無事終了いたしました。

今回の工事により、病院敷地内駐車場のスペースが大幅に縮小したため、駐車台数に限りがございます。車椅子や松葉杖等でご来院の患者様を可能な限り、優先的にご案内させていただきますので、駐車場係員にお申し出ください。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。





秋の味覚きのこ！おいしく食べたい！



きのこのうまみはグアニル酸

しいたけなどの多くのきのこ類はグアニル酸を含み、昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並び3大旨味成分の1つです。

①調理時に60～70℃の温度を与える。

グアニル酸の量は、グアニル酸を生成する酵素と分解する酵素のバランスによって決まります。生成する酵素は比較的熱に安定で60℃～70℃で働き、分解する酵素は60℃で大部分が壊れます。きのこ類を調理するときは、熱しただしの中に入れるのではなく、調理の最初から加えると旨味を最大限に引き出せます。

②干しいたけの水戻しは冷蔵庫で。

グアニル酸の元であるリボ核酸を減少させないように冷蔵庫の中で必要最小限の時間で、干しいたけの水戻しを行うのが基本です。比較的温度が高い条件で長時間水戻しすると苦味のあるアミノ酸の割合が増える傾向がありお勧めできません。

きのこの栄養

①食物繊維が豊富。

食物繊維の1日あたりの摂取目安量は成人男性で19g以上、成人女性で17g以上です。野菜300g中に食物繊維は約10g含まれますが、不足分は、海藻、豆、果物、きのこ、ナッツで補うとよいとされています。

②βグルカン（多糖類）を含み、免疫の活性力を高めウイルスに対する抵抗力を示します。

βグルカンはブドウ糖を含む多糖体の総称で食物繊維の一種です。がん細胞の発育を抑える作用や、免疫機能に働きかけ活性化させて免疫力を高める作用もあるといわれています。

③日光に当てることでビタミンDに変化するエルゴステロールを含みます。

ビタミンDは骨や歯にかかわりの深いビタミンです。食べ物からとるほか、日光に当たることで私たちの皮膚でもある程度作られますが、高齢者ではその力が低下します。血液中のビタミンDが不足するとカルシウムの吸収量が減少し骨粗鬆症につながります。主に魚に含まれますが、きのこの中では干しいたけ、キクラゲに含まれます。1日あたりの摂取目安量は成人男女で5.5μg、耐容上限量は50μgです。

きのこに含まれる
食物繊維と
ビタミンD

食品名	100gあたり		1回使用量		
	食物繊維 (g)	ビタミンD (μg)	目安量	食物繊維含有量 (g)	ビタミンD含有量 (μg)
しいたけ	3.5	2.0	2個 (30g)	1.1	0.6
干しいたけ	41.0	16.8	2個 (10g)	4.1	1.7
えのきたけ	3.9	1.0	1/2束 (40g)	1.6	0.4
エリンギ	4.3	2.0	1本 (40g)	1.7	0.8
まいたけ	2.7	3.0	1/5パック (20g)	0.5	0.6
しめじ	3.7	2.0	1/5パック (20g)	0.7	0.4
マッシュルーム	2.0	1.0	2個 (20g)	0.4	0.2
黒きくらげ (乾)	57.4	435.0	2枚 (2g)	1.1	8.7



参考：林野庁ホームページ
臨床栄養ディクショナリー
五訂日本食品成分表

まつたけの土瓶蒸し風土鍋仕立て

1人分あたり
エネルギー 64kcal
塩分 1.2g



材料 (2人分)



いろんなきのこで試してみてもね!

まつたけ	1~2本	だし	1と1/2カップ
えび	2尾	塩	小さじ1/4
ぎんなん	6粒	酒	大さじ2
木綿豆腐	1/4丁	薄口しょうゆ	小さじ1
みつ葉	2~3本	すだち	1個

作り方

1. まつたけは根元の堅い石づきだけを、鉛筆を削る要領で切り落とし、ペーパータオルなどでかさ、軸の泥を取り除いて、かるく水で洗い、水けを拭く。長さを半分にして、縦4つ~6つ割りにし、虫食いがある場合は、塩水に4~5分つける。えびは殻をむき、腹側に切り目を入れて開き、背わたを取って一口大に切る。鍋に水1/4カップ、酒大さじ1、塩少々(分量外)を煮立て、えびをさっとゆでてざるに上げる。ぎんなんは殻をむき、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、薄皮をむき、指でかるくつぶす。豆腐はざるに上げて水けをきり、一口大に切る。みつ葉は2~3本を束にして結ぶ。すだちは横半分に切る。
2. すだち、みつ葉以外の下ごしらえした具を、土鍋に入れる。
3. 小鍋にだし汁1と1/2カップ、酒大さじ2を入れて中火にかけ、煮立ったら、薄口しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4を加えて火を止める。
4. 土鍋に3の汁を注いで中火にかけ、煮立ったらアクをていねいに取り除き、味をみて好みに塩を加える。火を止め、みつ葉を飾る。すだちを絞りかけていただく。

参考: オレンジページNET

2012年 10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	31			

～予防接種～

ポリオ

当院においても、2012年9月よりポリオ(不活化ワクチン)の予防接種を開始いたしました。ご希望の方は予約専用電話(072-793-8011)で1週間前までにご予約をお願いいたします。**(現在ご希望の方が多く予約が困難な状況です。ご注意ください)**また、既に生ワクチンを1回受けている場合などは接種回数が異なります。お住まいの市町村の保健センター等で、ご確認ください。

接種予定日

- ◆単独接種後希望の方 毎週木曜日 13:00~15:00 (接種開始は14:30~)
- ◆三種混合・肺炎球菌・ヒブと同時接種後希望の方 毎週火曜日 13:00~15:30 (接種開始は15:00~)

インフルエンザ

今年度のインフルエンザの予防接種の予約受付と接種の予定をお知らせいたします。

中学生以上の方

接種開始日 : 2012年11月2日(金) ~
接種曜日時間 : 毎週金曜日 14:00~16:00
予約受付 : 10月9日(火) ~
月曜日~金曜日 14:00~16:00
TEL 072-793-7611

費用 : 3,600円(税込) 一般の方
1,000円(川西市・猪名川町・豊能町
在住で65歳以上の方)

小学生以下の方

接種開始日 : 2012年10月18日(木) ~
接種曜日時間 : 毎週木曜日 15:00~16:00
予約受付 : 10月9日(火) ~
月曜日~金曜日 14:00~16:00
TEL 072-793-7611

費用 : 3,600円(税込) 1回目
2,550円(税込) 2回目
※付き添いの成人の方は「中学生以上の方」
で接種をお願いいたします。

