

信頼される医療

市立加西病院 院長 山辺 裕

【病院からのメッセージ】

病院を市民の皆様を知っていただくことは大変大切なことと考えています。加西病院ではインターネットのホームページをはじめ、ホスピタルフェア、市民公開講座、看護の日の催し、院内コンサート、トリアルウィーク、市広報紙など沢山のメッセージを市民の皆様発信しています。中でもこの「加西病院だより」は病院を知っていただく最も大切な手段として力を入れた編集を行っています。今年の初めに当たってお伝えしたい病院からのメッセージは「信頼される医療」です。

【信頼の医療】

医療は患者の皆さんに向けて患者の皆さんのためになされるものです。医療は人の命を預かるものですので、病院は信頼されるに足る安全で高度な診療体制を築かなければなりません。加西病院はそ

のために、設備と機器と人材とシステムの充実を図ってきました。その上で信頼の基本は安全で安心な医療であることを肝に銘じています。また、信頼は人と人のつながりでもあります。私達は、思いやりをもった医療を行い市民から頼られる病院であることを病院運営方針に定めています。そのために講師の先生を招いて接遇の講習会を行ったり、マナーの月間目標を定めて達成の努力をしています。しかし「信頼される医療」は、こうなれば完成、というゴールはありません。信頼される医療を築く努力は、どこまで行っても現在進行形です。

【医療制度改訂】

話がとぶようですが、平成18年は国の大きな医療制度改訂の年に当たっています。政府は厳しい財政支出削減の方針で臨んでいます。医療を行ったことに対して病院が受け取ることの出来る金額を定

める診療報酬は、平成18年度に過去最大の引き下げが決定されました。一方で高齢者自己負担が重くなり市民は医療を受けにくくなります。これらの改訂は日本の医療現場に極めて大きな打撃を与えます。病院は収益減となり、お金のかかる救急医療を維持する体力を消耗させます。イギリスの失敗した医療政策の歴史との類似性を指摘して、日本の病院医療が荒廃する元年になるのではないかと危惧する声が高まっています。急病を見てもらえる病院が地域から無くなってゆく、そんな暗い事態がおこらねば良いかと願います。

【市民のための病院として】

そのような中で加西病院は「信頼される病院」という目標と「活力をもって生き残る病院」という目標を同時に達成しなければならぬ使命を負っています。加西病院が市民の皆さんに役立つ病院であるよう私達職員は日々診療に打ち込んでいます。それと共に、国の医療費削減政策や厳しい社会環境の中で、加西病院が将来に存続するためには市民の皆様のご理解と支援が必要です。どうぞ今年も加西病院に暖かいご支援をお願い申し上げます。

「病院だより」のバックナンバーは、加西病院のホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

噛むことは頭の体操



運動中眠くなった時、ガムを噛んで眠気をおさめたなんて経験はないですか？

それは、噛むことで脳への血流が増し、脳の細胞が目覚めたのです。他にも噛む動作は、記憶力・集中力を高めることも知られており、頭の体操になります。もちろん唾液の分泌を促進し、むし歯予防にもつながるのでどんどん噛みましょう
(加西市歯科衛生士会)

こんにちは保健師です

メタボリックシンドロームにご注意!!

～2月1日から2月7日までは

生活習慣病予防週間です～

今、生活習慣病予防で「メタボリックシンドローム」というのが着目されています。

①内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積される肥満）②脂質異常（中性脂肪が高い・HDLコレステロールが低い）、高血圧、糖尿病のうち軽度でも2つ以上あてはまる。

「メタボリックシンドローム」とは、この①②の条件が2つともあてはまる状態のことをいいます。内臓脂肪型肥満かどうかは、ウエスト周囲径（おへその高さの周りの長さ）で判定し、男性で85cm以上、女性で90cm以上となると内臓脂肪型肥満となります。

「メタボリックシンドローム」は放置すると血管がかたくなったりもろくなったりする動脈硬化となり、心疾患や脳血管疾患につながります。

ポイントは、軽度の異常でも、内臓脂肪型肥満があると生活習慣病になりやすいということです。

平成16年度の町ぐるみ健診の結果を見ると、BMI25以上の肥満の方は23.1%という結果です。BMI25以上は必ずしも内臓脂肪型肥満にあてはまるとは限りませんが、その危険は高いといえます。

「メタボリックシンドローム」のカギとなる内臓脂肪は、運動や食事に気をつけることで減らすことができます。この予防習慣を機会に食事・運動の生活習慣を見直して「メタボリックシンドローム」を予防しましょう。

1. 食事のポイント

内臓脂肪の蓄積は、たんぱく質食品の中でも肉類を多くとりすぎることが原因の1つです。そのため、魚や大豆などを組み合わせて、少なめの量で多くの食品をとるようにし、バランスのよい食事を心がけましょう。

2. 運動のポイント

車での移動が多く、なかなか歩くことが少ない方は要注意。仕事の合間や、家事の合間などに意識して体を動かし、運動習慣をつけるようにしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動は効果的です。

揚げ餅のみぞれ鍋

＜材料（4人分）＞

切り餅（8個）、鶏もも肉（400g）、ごぼう（2/3本（100g）、長ネギ（1本（100g）、春菊（1把（130g）（せりや水菜でも可）、マイタケ（1パック（他にキノコいろいろあるものを）、おろしダイコン（2カップ）、揚げ油、④（だし汁（5カップ）、酒・みりん・醤油（各大さじ2）、塩（小さじ1）

＜作り方＞

- ①鶏肉はそぎ切りにする。
- ②ごぼうはさがきにし、長ネギは斜め切りに、セリは3～4cmの長さで切る。マイタケ、シメジ等キノコは石づきを取り、小房に分ける。
- ③餅は食べやすい大きさに切って、170℃程度に熱した揚げ油で色よく揚げます。
- ④土鍋に④を入れて火にかけ、熱くなってきたら①の鶏肉を入れ、煮ながらアクを取る。
- ⑤①～③のごぼうと長ネギ、キノコ、④の揚げ餅を加えて煮る。
- ⑥仕上げに、②のセリを加え、おろしダイコンをのせる。



＜栄養士からの一言＞

ごぼうやキノコが入った食物繊維たっぷりの1品です。食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、ほとんどのごぼう、きのこの野菜には両方が含まれています。不溶性は便秘予防、満腹感の持続による肥満の予防に、水溶性は血糖値の上昇抑制作用や、血中コレステロール値の正常化を助ける作用があります。毎日の食事に1品、きのこや海藻、根菜類、乾物を使ったメニューを取り入れてみましょう。

今月のわが家の健康メニュー

いずみ会 グループにし