

西脇病院のページ

【西脇病院の理念】

地域に信頼される良質な医療の提供

西脇市立西脇病院(☎22-0111)
ホームページ <http://nshp.jp/>

栄養部から

リニューアル情報

出産後の祝い膳や人間ドック受診後に提供するドック食に、ちらし寿司や季節のデザートを取り入れて食事を楽しんでいただけるよう、さらに工夫したメニューができました。



▲出産後の祝い膳

お祝い膳については、ステーキが食べたいという要望を取り入れ、ステーキでもヘルシーに食べていただけるように工夫しました。



▲人間ドック食

人間ドック受診者の皆さんも検査後においしく、季節感を味わっていただくようなメニューにしています。ぜひ、ご利用の際にお召し上がりください。

健康セミナー

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています(参加費は無料)。

- ▼とき 2月18日(月) 午後3時～1時間程度
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼講師 乳腺外来担当医 三輪教子
- ▼演題 乳がん検診のすすめ
- ▼問合せ 病院総務課 (病院内線2009)

糖尿病教室

「すぐにわかるよ血糖値・自己血糖測定」

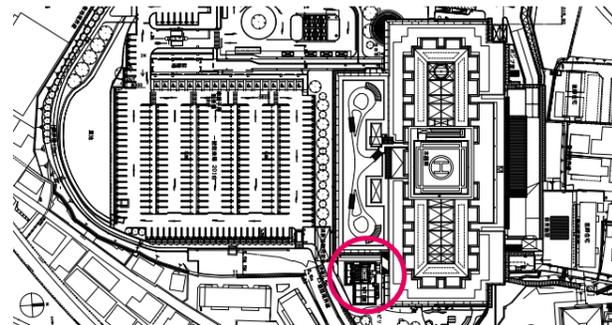
- 普段使用されている血糖測定器のメンテナンスを行いますので、自己血糖測定器をお持ちの方はご持参ください。どなたでもお気軽に参加ください。
- ▼とき 2月22日(金) 午後2時～3時
 - ▼ところ 病院講堂(2階)
 - ▼持ち物 糖尿病手帳
 - ▼問合せ 内科 (病院内線2009)

MRI棟増築工事のお知らせ

兵庫県地域医療再生計画により、国の地域医療再生臨時特例交付金5億円を得て、脳血管疾患の救命救急機能の強化のため、病院既存建物の東側にMRI棟を増築し、最新鋭の3.0MRI(磁気共鳴画像装置)を導入することになりました。

これにより脳内の血管や神経組織、骨、関節などをより鮮明に映し出すことができ、脳梗塞などの早期発見、診断につながります。

建設工事は、今月から現場着手し、今年秋からの稼働を予定しています。



▲全体配置図

現在の1階リハビリテーション室に隣接します。

- ▼MRI棟 構造・耐震構造 1階建て 延面積・24311㎡ 建設業者・(株)神崎組 契約工期・平成24年11月21日～平成25年10月31日
- ▼MRI 3.0テスラ
- ▼総事業 約4億6千万円
- ▼問合せ 理事付 (病院内線2091)

看護師助産師を募集します

- 西脇病院では平成25年4月採用予定の看護師・助産師を5名程度募集します。
- ▼募集職種 看護師・助産師
 - ▼募集定員 5名程度
 - ▼資格 昭和43年4月2日以

西脇小児医療を守る会コラム 54

ママにだってできるんだよ!!



スタママ通信

昨年12月13日、救急ナイトスクール2012に参加しました。心肺蘇生法を学ぶことは大切な人を守ることにつながります。今回の講習は、心肺蘇生法・AED技能講習の重要性、そして「命の大切さ」について考え、学べた時間になりました。

皆さんは、子育て新聞『へそっこランド』をご存じですか?子育て学習センター所属のボランティアサークル「ママ広報部」が作成されている新聞です。



▲スタママ通信

その中で守る会が『スタママ通信』を掲載させていただいています。季節に応じた病気やホームケアなどを紹介していますので、配布しているリング冊子と一緒に参考にしてください。この『へそっこランド』は、子育て学習センター、健康づくりセンター、市内小児科医院などに置いてあります。さまざまな情報が掲載されている素敵な新聞ですので機会があればぜひご覧ください。

- ◆問合せ 西脇小児医療を守る会 ☎090-8538-1337 石井 <http://www.kodomonomirai.com> info@kodomonomirai.com

健康づくりセンター行事予定 ○2月1日～3月5日分

| 行事名 | 対象者 | 実施日時 | 場所 |
|-----------|-------------------------------|-------------------------|-----------|
| 母子健康手帳の交付 | | 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15 | |
| 3か月児健診 | 24年10月生 | 2月5日(火) 13:00～14:00 | 健康づくりセンター |
| | 24年11月生 | 3月5日(火) 13:00～14:00 | |
| 1歳6か月児健診 | 23年7月生 | 2月12日(火) 13:00～14:00 | |
| 3歳児健診 | 22年1月生 | 2月22日(金) 13:00～14:15 | 健康づくりセンター |
| | 22年2月生 | 3月1日(金) 13:00～14:15 | |
| 10か月児乳児相談 | 24年4月生 | 2月21日(木) 9:30～11:00 | |
| 離乳食教室 | 希望者 | 2月18日(月) 13:30～15:30 | |
| 健康相談 | 希望者 | 毎週水曜日(祝日除く) 9:30～11:00 | |
| こころの相談 | 健康づくりセンターに申込みが必要 | 2月15日(金) 13:30～16:30 | |
| 歯科訪問 | 歯科医院に通院困難な方(健康づくりセンターに申込みが必要) | 2月20日(水) 13:30～15:00 | 自宅 |

健康バンザイ

86

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。



循環器内科 島雄 隆一郎 先生

食塩と高血圧

石器時代の食塩摂取量は0.5g/3g/日と推定され、人はこの低い食塩摂取量に適応できるように進化してきたはずですが、南米Yanomamo(食塩摂取量0.1g/日未満)から中国Tainin(約15g/日)まで幅広い世界各地の調査から食塩摂取量と血圧の関係を調べたINTERSALT研究では、尿中Na排泄からみた食塩摂取量は血圧と正相関を認め、特に食塩摂取量が非常に少ない集団(3g/日未満)では、血圧の平均値が著明に低値で加齢に伴う血圧上昇が見られず、6g/日以下の減塩目標が生じました。

減塩に有効な食行動としては、漬物は控える、麺類の汁は残す、新鮮な食材を用いる、具だくさんの味噌汁とする、むやみに調味料を使わない、低塩の調味料を使う、香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する、外食や加工食品を控える(食塩相当量g/ナトリウム含有量mg×2.54/1000を参考に低塩食を選ぶ)などがあり、食塩摂取量の評価を尿Na排泄量測定により評価して減塩指導の参考とします。

また、野菜、果物、低脂肪乳製品などを中心とした飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維が多い食事パターン(伝統沖縄食の栄養バランス)であるDASH食に減塩を組み合わせたDASH-Sodiumの再解析により、名古屋市立大・木村玄次郎教授は、DASH食は食塩の摂取が多いほど降圧効果があり、あたかも利尿剤のように働き、食塩感受性の高い集団に有効で、食塩制限の徹底した状況では、効果がないとしています。

- ▼問合せ 総務部総務課 (市役所内線2009)

紹介状持参のお願い

西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)と連携を密にするため、病診連携の強化に取り組んでいます。

より一層の強化のため、診察を短時間で効率よく受けていただくためにも、初診の患者さまは、「かかりつけ医」からの「紹介状(診療情報提供書)」のご持参をお願いいたします。

なお、紹介状をお持ちでない方には、主治医からかかりつけ医に紹介状の依頼をさせていただきます。