

# Hospital News

vol. **9**  
2013.JANUARY.4



## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

摂津医誠会病院は地域に根ざした医療を目指して、無料出張公開講座を実施しております。昨年度は12回開催し、多くの方のご参加、ご好評をいただきました。

また、院内での催しも数々ご用意しておりますので、ご参加していただくと幸いです。今後も地域の皆様に愛される病院を目指し、努力して参ります。どうぞよろしく願いいたします。

# 臨床検査科紹介



臨床検査室って  
どんなところ??

1F 外来処置室の隣にあり、人通りの多い場所に位置していますが、患者さんは臨床検査室の中に入る機会がありませんので簡単にご説明したいと思います。

臨床検査科では、大きく分けて検体検査と生理検査の2種類の検査を行っています。

検体検査とは、患者さんから採取された血液・尿・便などを調べる検査で、臨床検査室の中で行っています。生理検査とは、心電図や超音波検査など、患者さんに直接接触して行う検査で、外来処置室や超音波検査室、各病室などで行います。

当院の臨床検査科には8名の臨床検査技師が在籍しています。24時間体制で稼働しており、夜間・休日の緊急検査に対応しています。臨床検査技師って一般の方には馴染みの薄い職種かもしれませんがね。私たち臨床検査技師が患者さんと直接お話しする機会があるのは、心電図や超音波検査などの生理検査、内視鏡検査、入院患者さんの朝の採血や、糖尿病患者さんの使用される自己血糖測定器の使い方を説明するときなどです。看護師に比べると直接お話しする機会は少ないですが、こんな職種もあるんだなあと知っていただければ幸いです。



臨床検査室の中で一番大きい分析装置の写真です。この機械で血液検査の大部分の項目を測っています。



# ●●● 透析センター

透析センターでは、慢性腎不全の患者さんを対象に透析治療を行っています。透析室に入ると、笑顔があふれてホッとするような雰囲気でお迎えできるような、環境づくりを心がけています。

『患者さんの立場に立った、医療サービスを提供したい！』

そんな気持ちからスタッフ一丸となり、患者さんを明るく元気にお迎えしています。

患者さんに安心感と安らぎを与えられるように、看護師は看護援助や医師との調整役として、臨床工学技士は安全な透析医療の推進役として、日々円滑に業務を行っています。

当センターには、透析技術認定士と透析療法指導看護師が在籍しており、十分な安全対策をとっていますので、確かな透析治療の提供をお約束します。



治療時間	月・水・金 9:00～21:00 (2クール制) 火・木・土 9:00～17:00 (1クール制)
食 事	希望の方 1食あたり ¥550
送迎バス	無料 (透析センター専用バス)
駐 車 場	あり

透析センター  
専用送迎バスは、  
自宅まで  
お迎えに行きます



# 食だより

## なぜ食べすぎてしまうの？

甘味や油脂、だしなどのおいしい物を食べると脳内で快感物質が出されて、これが食べすぎる原因になっていると考えられています。また、「ストレス」や「睡眠不足」でも食欲をアップさせるため、「過食を引き起こす環境」に囲まれていると言えます。



食べ過ぎたら、2～3日でリセットできるように、その期間は次の4点を守りましょう！

### ① 1日3食の食事回数を守る

1日1食にするなどの長時間の断食状態は体脂肪を合成しやすくなる傾向があり避けたほうが無難です。

### ② 野菜をたっぷり

ビタミンミネラルと食物繊維たっぷりの野菜を、具沢山のスープやみそ汁にすることで沢山の量が摂取できます。また汁物はかさがあり満腹感を感じさせてくれます。

### ③ 主食も食べる

主食なしでは体がだるく感じたり、余計に甘いものが食べなくなったりして逆効果です。リセット中でも控えめの量で毎日食べましょう。

### ④ 水分をきちんととる

いつもより多めにとることで排泄も代謝もスムーズになります。ただし、甘い飲み物での水分補給は避けましょう。



## さっぱり具だくさん梅スープ

栄養量 (1人分) : エネルギー 81kcal 塩分 1.9g

### 材料

キャベツ	1/8個
白ネギ	1/2本
ニラ	1/4束
トマト	1個
ワカメ	大さじ2
豆腐	1/3丁
梅干し	2～3個
しょうゆ	小さじ3

### <スープ>

水	700ml
酒	大さじ3

### 下準備

1. キャベツはザク切りにして水洗いし水気を切る。
2. 白ネギは縦半分になり、斜め薄切りにする。
3. ニラは根元を少し切り落としてサッと水洗いし、2cmの長さに切る。
4. トマトはヘタをくり抜き、1cm角位に切る。
5. 干しワカメは水で柔らかく戻して水気を絞り、長い場合は食べやすい長さに切る。
6. 豆腐は一口大に切る。



### 作り方

1. 熱湯にキャベツを入れてサッとゆで、白ネギ、ニラを続けて加え、サッとゆでてザルに上げる。
2. 鍋に<スープ>を入れて強火にかけ、煮立てばキャベツ、白ネギ、ニラ、トマト、ワカメを加えて強火にかける。
3. 煮立てば、梅干しペーストを加えてよく混ぜ合わせ、しょうゆを加えて火を止め、器によそう。