



食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行 2017年6月号

発酵食品について

発酵食品とは微生物の働きにより食品の中のでんぷんやたんぱく質が分解されることで、身体に有益な新しい成分が作りだされた食品のことです。代表的な食品としては納豆、みそ、しょうゆ、酒、ヨーグルト、パンなどが挙げられ、私たちの生活に欠かせない食材となっています。



■発酵食品の効果

●風味うまみがアップ

発酵することで食品のでんぷんやたんぱく質が分解され発酵食品独特の味になります。

●栄養価がアップ

微生物のはたらきによってビタミン B2、ビタミン C、ビタミン K などビタミン類が増えます。さらに消化しやすいかたちに変化しているので吸収率も上がります。

●保存効果が高まる

微生物の力によって腐敗の原因となる雑菌の増殖が抑制されるので、長期間保存可能となります。

●腸内環境を整える

発酵食品に含まれている乳酸菌は、腸内の善玉菌の活動を促進させて悪玉菌の繁殖を防ぎ、腸内環境を整えることに役立ちます。その結果身体の免疫機能が高まることや、便秘の改善に繋がることが期待できます。

■乳酸菌を効率よく取り入れる方法

乳酸菌は、胃酸の影響を受けやすいため食後に食べることや、高温になると有効成分が変性してしまうため、加熱調理を避けることが望ましいです。また乳酸菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べ合わせることで、乳酸菌が増えるため、効率よく乳酸菌がはたらきます。

乳酸菌は腸に定着するのが難しく短時間で排出されてしまうため、毎日適量を食べ続けることが大切になります。



診療科目 内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

診察日 月～金 午前診察・午後診察 / 水・木は午後休診
土 午前診察 ※日曜日・祝日は休診

診療時間 午前診察 9:00～12:00（受付：11:30まで） / 午後診察 13:30～16:00

地域医療連携室 TEL：0748-48-5558 FAX：0748-48-5722

広報責任者 山本 寛人



はなてんびん

医療法人医誠会
神崎中央病院

Vol.106 2017.6

発行：地域医療連携室



Pick up photo

看護の日 5月10日、神崎中央病院で看護の日イベントを開催しました。院内保育所の子も達の絵を展示したほか、血管年齢や骨密度測定、当院の職員による健康相談やお薬相談を実施し、1階ロビーは患者さんやご家族らで賑わいました。



contents

神崎最前線：医事課って何？

かわら版：平成29年度 糖尿病教室のご案内

回り八通信 vol.2

食だより：「発酵食品について」

医事課って何？

医事課 係長 くさの ゆきひと
草野 幸人



昨年10月、当院に赴任し、来て早々の冬・・・久しぶりに心身ともに嫌になるくらいの積雪を経験し（病院駐車場から国道に出るまでに40分）、この先おもしろいと思われると思いつつ半年が過ぎました。現場の雰囲気にもなんとか慣れてきましたが、まだまだ勉強することが多く、周りのスタッフに随分助けられています。私自身、他病院での経験もありますが、ほぼ一般病棟での経験で、療養、回り八、障害者等の病棟の経験は初めてに等しく、色々な話を聞きながら日々新鮮な情報を取り込めています。この小さな体（以前、席にいないので机の引き出しの中を探された経験がある）で業務を行っている、医事課とは・・・どのような業務を行っているところなのか、簡単に説明したいと思います。

当院の医事課は、「外来業務」と「入院業務」、「診療情報管理業務」に大きく分かれます。外来業務では、受付登録、外来会計、収納、外来レセプト請求業務等を行い、入院業務では、入院患者の受付登録、入院会計、定期請求、入院レセプト請求業務等を行っています。診療情報管理業務は、カルテ（ファイル）の管理、統計（がん登録、様式1の登録等）を行っています。他に未収管理、査定分析、労災、自賠、健診請求、患者サポート、クレーム対応等の業務を医事課スタッフで分担しています。

スタッフは、レセプト請求や収納、未収管理等、病院経営を左右する責任重大な業務を行う一方、窓口で患者さんと接する機会も多く、患者さんから感謝の言葉をいただいたり、時には落ち込んだりすることもあります。それぞれフォローし合い、患者さんの問いかけにも親身になって対応しています。

「医事課って？」の問いに、以上の簡単な説明だけではわからないと思いますので、気軽に窓口で尋ねてください。

これからもスタッフ一丸となり、今の阪神タイガースのような勢いで邁進し、テロやミサイル発射等、何かと暗い話題が多い中、少しでも明るい情報の提供や提案、笑顔の対応等で1階の正面玄関入ってすぐから、盛り上げていきたいと思っています。

今後ともよろしく願います。



平成 29 年度 糖尿病教室のご案内

平成 29 年6月から新たに糖尿病教室を開催します。「運動への参加と定着」をテーマに、神崎中央病院で専門家の指導のもと、仲間と一緒に糖尿病の治療や予防、健康的な身体作りに取り組みませんか。

日時：毎月第2木曜日 13:30～15:30
場所：神崎中央病院 1階 リハビリテーション室
内容：受付・身体測定

参加型講座「筋力練習コース」「歩行コース」など
医師や看護師も参加し、個別の相談に応じたり、運動後の問診や自主練習を提案します。糖尿病連携手帳をお渡しします。

参加費
無料



大久保 佑哉
理学療法士
日本糖尿病療養指導士

運動できる服装と飲み物や低血糖対策物、タオルなど、お薬手帳をお持ちください。



お問い合わせ
神崎中央病院 TEL(代表) 0748-48-5555
※事前予約制です。お気軽にお問い合わせください。

回リハ通信 Vol.2

理学療法士の丸岡です。新年度に入り、2ヵ月余りが過ぎようとしていますが、今年度もリハビリテーション科に多くの新入職員が入職しました。職場での飲み会の是非や在り方が問われる昨今ですが、今年も例に漏れず、リハビリテーション科で新入職員歓迎会が開催されました。勤務時間においては、プライベートな話や突っ込んだ話がなかなかできませんが、歓迎会においてはそれぞれの新入職員の色が感じられるような、そんな盛り上がりが見られたように感じています。これから患者さんの治療や業務でますます大変な時期になってきますが、在職者・新入職員問わず、患者さんに最良のリハビリテーションを提供していきたいと思っています。



リハビリテーション科
まるおか まさとし
理学療法士 丸岡 雅俊



れるような、そんな盛り上がりが見られたように感じています。これから患者さんの治療や業務でますます大変な時期になってきますが、在職者・新入職員問わず、患者さんに最良のリハビリテーションを提供していきたいと思っています。

