



旭山動物園のペンギンたち（北海道旭川市）

今年は寒い日が続いていますネ！！

でも、春の足音は聞こえているようですヨ。

病院の理念

- (1) 私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
- (2) 私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
- (3) 私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

基本方針

- (1) 患者さまならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護する。
- (2) 患者さまのプライバシー保護に努める。
- (3) 療養病棟では、高齢・認知症・難病等の患者さまに配慮する。
- (4) 医療社会事業を通じて、地域住民の皆さまの健康づくりを支援する。
- (5) 「健診・救急・高齢者医療」を三本柱とし、地域の保健・医療・福祉機関との連携を推進する。
- (6) 医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざす。
- (7) 医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示する。



年男・年女

今年うさぎ年。年男・年女の方々に、いろいろ聞いちゃいました。順不同です。

- ①今年是非やりたいこと
- ②去年やり残したこと
- ③誰かにしてもらいたいこと
- ④今年実現させたい夢



- ①ベリーダンスを習ってみたい
- ②たくさんありすぎて・・・
- ③特にありません
- ④皆様のお役に立ちたいと思っています

伊藤泰枝

- ①旅行
- ②部屋の大掃除
- ③食事をおごって欲しい
- ④これから見つけたい

中田枝里



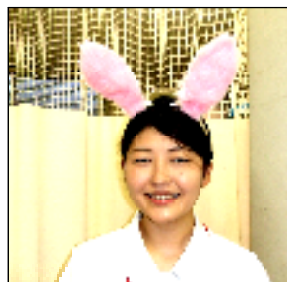
- ①どげんかせんといかん
(自分の人生を)
- ②3病棟の石田さんとコンビ
でM-1出場
- ③幸せにしてください
- ④どげんか(略)

山本綾



- ①資格を取りたい
- ②ありすぎて書ききれません
- ③嫁さん探し
- ④ハンターランクを999まで
上げたい(笑)

藤田正徳



- ①温泉に行きたい
- ②お餅をもっと食べたかった
- ③犬を飼ってもいいよと言って
欲しい
- ④結婚

中村美穂

- ①グリーンカレーを極め
る
- ②ダイエット
- ③おごってもらう
- ④結婚

野上可愛



成人式を向かえ、大人の仲間
入りをしました。仕事も頑張
りつつ、お酒も飲めるよう
になりたいです。旅行にたく
さん行きたいです。

3病棟 星野優花

祝 成人

成人式を迎えました。これか
らは親に迷惑かけないよう
な人間になります。これからも
元気いっぱい介護頑張ります。
2病棟 木原絵莉奈



老健のみんなにも、晴
れ姿を見てもらいま
した。皆さん最高の笑顔
を見せてくれました。
老健 正司紀子



まだハタチじゃないけ
どww成人式を迎えました☆
これから身長伸ばして仕
事頑張ります。

2病棟 中嶋由紀



まだ、ハタチではないですが、
成人式を迎えました!!ハタチ
になってできることもたく
さんあるので、いろいろなこ
とにチャレンジしていきたい
です。仕事も頑張ります☆

3病棟 西野由紀

教えて小野田赤十字病院のこと

知っていそうで知らない小野田赤十字病院のこと。今号より、いろいろ紹介していきたいと思います。まずは、外来から始めます。初回は、平成20年11月より開設されました眼科です。眼科の萩田先生にお話を伺います。

平成20年11月から眼科診療を開始しました。診療受付は、火曜日と金曜日の午前中です。さらに眼科予約検査を水曜日午後に行います。

診療内容は、一般眼科診療で、おおざっぱに言って、目の病気を診断するところまでは、全てできます。手術・光凝固は、設備の関係で行えませんので、必要な方は、近隣の医療機関を紹介していますが、通常の治療は行っていますし、入院が必要な方には、入院治療も行っています。



オートレフラクトメーター
(目の度数を測る機械)



視力表

目の検査といえば視力検査ですが、これは簡単な検査のように思われがちですが、様々な年齢の患者様の矯正視力（めがねを合わせたの最良視力）を正確にするには、かなりの知識と経験が必要です。したがって、医師ができるだけ時間をかけてするようにしています。視力検査は、眼科診療の基本で、眼の病気のほとんどは、視力検査の結果で治療の方向を決めます。この検査は、患者様の協力がとても必要な検査です。面倒くさがらずに検査に集中し、ご協力ください。

萩田先生、ありがとうございました。次回は、皮膚科について紹介します。

子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がんとは、子宮頸部（子宮の入り口付近）にできるがんのこと。このがんが見つかる年齢は、以前は60歳以降が多かったのですが、最近は若年者が増えており、30～40才前後で見つかることも多く、20歳代での発症も珍しくありません。子宮頸がんの原因のひとつがヒトパピローマウィルス（HPV）というウィルスによる感染です。多くの場合、性交渉によって感染すると考えられていて、HPVは、全ての女性の約80%が一生に一度は感染しているとの報告もあるウィルス。このHPVは高頻度で自然に排除されますが、全てではありません。子宮頸がん予防ワクチンとはこのHPVの感染を予防するものです。HPVに感染していなければ、ワクチンに含まれる全ての型に予防が期待できます。しかし、すでに感染している場合は予防効果はなく、またすでに発症している前がん状態に対する治療効果もありません。また、ワクチンを接種したからといって、子宮頸がんの発症を100%予防できるわけではありません。やはり、予防・早期発見には定期的な子宮がん検診が必要です。

小野田赤十字病院では、月に1度の子宮がん検診と20歳以上の方への子宮頸がん予防ワクチンの接種をしております。詳しくは、小野田赤十字病院（88-0221）までお問い合わせください。

身体のおはなし

ふだんの飲み方を軌道修正

アルコールには「酒は百薬の長」といわれるさまざまな効用がある反面、飲みすぎからエネルギーのとりすぎとなり、メタボリックシンドロームなどの原因となる場合も少なくありません。そこで内臓脂肪の蓄積を防ぎ、アルコールと上手につきあうためのポイントをまとめました。

🍺休肝日設ける🍺

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を定めるなど、自分に合った休肝日を週2日設けましょう。

🍺量や時間を決めて飲む🍺

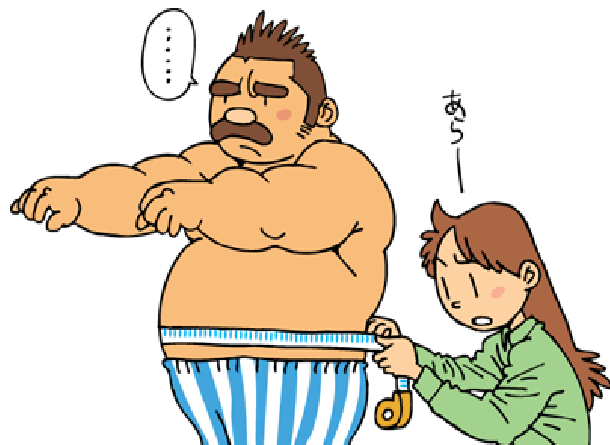
ビールのジョッキやチューハイなどを何杯も飲めば、そのエネルギーは意外に多いものです。飲むときは量や時間を決めて切り上げることを心がけましょう。

🍺脂肪の多いつまみを控える🍺

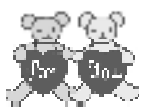
アルコールは食欲を亢進しますので、外食する際は、カロリーの高いつまみをつい食べ過ぎてしまう点にも注意が必要です。

同じ料理でも、さしみ、塩焼き、ムニエル、フライなどの料理法によってエネルギー量が大きく違います。脂肪の少ない食材を選び、揚げ物や炒め物をできるだけ控えましょう。

食事でたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをしっかりとった後、食後にウィスキーなどを楽しむスタイルに切り換えてみるのも一つの方法です。



引用・参考文献
健康日本 21 推進フォーラム
特定保健指導用リーフレット



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承下さい。)

平成23年2月

2月 行事予定

曜 日			月	火	水	木	金
診療科(受付時間)							
内 科	8:30~	1診	藤部 香里	藤部 香里	御厨 邦子	藤部 香里	島袋 明子
	11:30	2診	御厨 邦子	和田 一成	江本 政広	和田 一成	名尾 朋子
		3診					
外 科	8:30~11:30		友近 忍	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	友近 忍
皮膚科	13:00~14:45			武藤 正彦			
	13:30~16:30						浅海 千秋
神経内科	14:00~16:30		川井 元晴				
	14:00~15:30						野垣 宏
神経科	8:30~11:30					秋元 隆志	
眼 科	8:30~11:30			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科	15:00~17:00		2月3日(木)、10日(木)、24日(木)				

2日 節分祭(老健)

11日 当番医

16日 鼓楽の会(老健)

18日 誕生日会(老健)

23日 須恵保育園
(老健)



先月のボランティア(12月20日~1月20日)

12月20日 ミニコンサート(5名)



12月20日 クリスマス会・コール赤崎 (21名)

1月11日 民生委員ボランティア(読み聞かせ)
(3名)

1月12日 生け花ボランティア・芳心会 (4名)

1月19日 藤田流華扇会 (6名)

ボランティアの皆様、ありがとうございました

*** 編集後記 ***

- ・すきま風の吹き荒れるうちのアパートは光熱費がウン万円。すきまから熱とお金が逃げていく。 益成
- ・日だまりは暖かく、外はさすような寒さ。ねこになりたい今日このごろです。インフルエンザもはやっています。気をつけましょうネ。 竹岡
- ・「あけましておめでとうございます」と言ってからもう1ヶ月がたちました。月日がたつのは早いものです。 坂本
- ・インフルエンザの後に蓄膿+中耳炎になってしまった。最悪だ。 小林
- ・雪道用の車とウデではないので、雪が降ると電車通勤です。でも、年々接続が悪くなっている…。大貫

今月の料理

いわしの実山椒煮

◆材料◆



素 材	分 量（4人分）
いわし	大4尾(または小8尾)
煮汁	
しょうゆ	大さじ3+1/3~4
酒	1/2カップ
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
実山椒の佃煮	大さじ3
貝割れ菜	2パック

作り方

- ①いわしはうろこを取り、頭と尾を切り落とし、わたをかき出す。
- ②鍋に煮汁の材料をすべて強火にかける。
- ③煮立ったらいわしを加える。再び煮立ったら弱めの中火にし、落とし蓋をする。
- ④煮汁がすくなくなり、いわしのつやがよくなるまで7~8分煮る。器にもり煮汁をかける。
- ⑤貝割れ菜は熱湯にさっとぐらして水にとり根元を切り落とし、いわしに添える。

～カルシウムやIPA(魚に含まれる油)が豊富なイワシ～

実がやわらかく骨が細いので、骨ごと食べればカルシウムの補給に最適です。またIPAは血液をサラサラにし、コレステロールや中性脂肪を減少させます。積極的に利用しましょう！

お知らせ

海外たすけあい義援金結果の報告

NHK、NHK文化事業財団との共済で実施してきた「海外たすけあい」義援金募集ですが、各地で大変多くの方々からご協力をいただき心から感謝申し上げます。

当院募金金額	178,087円
(内訳) 一般窓口	46,097円
職員	41,990円
互助会	90,000円



今後の被災地復興支援と救護活動に使用させていただきます。

ORC (オー・アール・シー) 2011年2月号

平成23年 2月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田字植松 3700

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司