

1 日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ

『1 日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ』が、今年も5月15日（日）ゆめタウン宇部店で行われました。これは、5月1日の日本赤十字社の創立記念日と5月12日の看護の日に合わせた毎年恒例の行事です。



今年の内容は、小野田赤十字病院によるストレス度測定・体脂肪測定・動脈硬化測定・血圧測定・相談コーナー・記念撮影、日本赤十字社山口県支部による東日本大震災救護パネル展・救援物資展示・非常炊き出し・救急法体験、山口県血液センター移動献血車による献血でした。

今年は、東日本大震災の影響もあってか、パネルや救援物資などの展示を興味深げに見学されたり、かわいいお医者さん・看護師さんの記念撮影に”救護服“があり、その人気も高かったように思います。



救急法体験
どんなことをするのかな？



非常食炊き出しの試食
意外といけます！



内科の医師と看護師の相談コーナー

「病院に行くほどでは…。」「病院にいったほうが…？」などの相談をお気軽に。

先週までの大雨から一転した好転に恵まれ、絶好のお出かけ日よりの上、あちこちで運動会などの地域の行事とも重なった中、大勢の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

教えて小野田赤十字病院のこと

第5回は、毎週月曜日の午後に診察していただいている神経内科の川井元晴先生をご紹介します。

川井元晴先生は、山口大学附属病院神経内科准教授で、専門は認知症です。認知症を起こす病気には、アルツハイマー型認知症をはじめとして多くのものがあります。神経内科による診察や血液検査、頭部CTなどの検査を行ったうえで診断します。中には慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など治療可能な病気が含まれているので、“もの忘れ”が出たといってもすぐに直らないとあきらめずに受診をして下さい。また、アルツハイマー型認知症の新薬も発売されており、適応の方に対しては当院でも処方可能です。

進むばかりで治療法のない病気ではなくなってきていますので、ご心配な方はお気軽に相談いただきたいと思います。

また、「認知症の人と家族の会」の山口県支部を設立するための準備会の代表でもあることから家族会についてのご相談も受け付けています。「認知症の人と家族の会」については、<http://www.alzheimer.or.jp/>をご参照ください。



川井先生、ありがとうございました。

65歳以上の3~8%（統計によりばらつきがある）、約200万人の人が認知症を発症するともいわれている今日。何か不安のある方は、一度受診されてみてはいかがでしょうか？

平成23年度永年勤続功労者表彰

5月16日に当院で平成23年度永年勤続功労表彰授与式を行いました。

今年度授与された方は、以下の方々です。

勤続30年以上	栄養課調理師	岡田 百合枝
勤続20年以上	外来看護師	古賀 博美
	2病棟看護師	三戸 典子
	2病棟看護師	田中 恵美子

お疲れ様です。これからも引き続きお願いします。



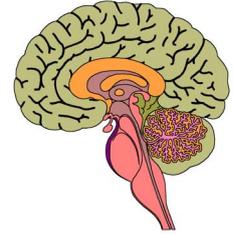
病棟に沖縄の風が

2病棟で老年看護実習中の宇部フロンティア大学の学生さんの中に、沖縄出身の方がおられ、ベッドサイドで三線の演奏を行いました。沖縄では一家に一台三線があり、ほとんどの人が演奏できるとか。普段直接聞くことのない三線の音色に皆さんしばし沖縄気分を味わいました。

身体のおはなし

もの忘れ？＝記憶障害です！

最近、人の名前を思い出せなくて…。これって物忘れと言われる範疇で歳相応のものですが、これより少し程度が悪くなると『軽度認知障害』といいます。この一部の人が、アルツハイマー病に進行することが、わかってきました。



もの忘れ＝アルツハイマー病ではありません。

認知症の原因になる病気の種類は、100以上あります。なかでも多いのが、

- ① **アルツハイマー病**…脳の記憶に関する『海馬』という部分が萎縮している。だから手足の麻痺などはなく、なだらかに進行する。
- ② **脳血管性認知症**…脳卒中が起こって発症を繰り返し段階的に進行する。
- ③ **ルビー小体型認知症**…大脳皮質が障害され有るはずもないものが見える「幻視」、被害妄想やうつ症状、パーキンソン症状を伴うことがある。
日によってよくなったり悪くなったりと変動がみられ、進行は、比較的早いといわれる。

いかに早いうちに症状に気付き、発病の可能性を見極め、進行を抑える治療をはじめることが、大切だと考えられます。初期治療の大切さにおいては、どんな病気にもいえることです。

こんなことはありませんか？

- ① 同じ事を何度も言ったり聞いたりする。
- ② 物の名前が出てこない
- ③ 置忘れしまい忘れが多い
- ④ 時間、日付け、場所の感覚が不確かになった
- ⑤ 病院からもらった薬の管理が出来なくなった
- ⑥ 関心興味がうすれる
- ⑦ 計算の間違いが多くなった
- ⑧ テレビの内容が理解できない
- ⑨ ガスや水道の締め忘れが目立つ



認知症の初期の日常生活の変化を紹介してみました。この段階で医療機関を受診された方は、10%以下だそうです。

早期受診のメリットとして、

- ① **病気の確定＝治療方針が立てられる。**
認知症の症状と似ている他の病気ををはっきりさせるとともに背景にある病気を見極める。
- ② **病気を理解する。**
今後の病状について見通しを聞くことで家族が介護体制を相談し環境を整える準備ができるとともに家族にも現状を受け入れる気持ちが芽生えるとのこと。
- ③ これらにより、早期より、薬物治療やその他治療のほか、さまざまな療法等や社会資源の活用を行うことができる。

があげられます。

そのためにも、早期に専門医（精神科医、神経内科医など）の協力を得て診断、治療を行う事が望まれます。



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6月

6月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		1診	2診					
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							浪花研一郎
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			6月1日(水)、9日(木)、16日(木)、23日(木)				

1日 移動図書館

6日 ANA スズラン寄贈式

8日 菊汐夕会(琴演奏)
(老健)

13日 小鳩会
(ラッキョウ漬け) (老健)

22日 花柳流有螺次の会
(老健)

29日 藤田流華扇会
(老健)



先月のボランティア(4月21日~5月20日)

4月20日 静炎会(典静流吟剣詩舞道)

(18名)

5月11日 芳心会(いけばなボランティア)

(3名)

5月 9日 民生委員ボランティア

(緑地ハイキング)

(4名)

毎週ボランティア 一樹会

(約10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 ***

- ・いざ、2LDK に引っ越したものの使っているのは1部屋だけ。湿気のこもった開かずの間には今頃何が棲みついているのだろう。 益成
- ・木々の緑、すずめの声で朝から気分もリフレッシュって感じです。そろそろかえるの合唱が聞こえてきそうですネ。 竹岡
- ・もうすぐ暑い夏がやってきます。省エネ・節電にご協力を。 坂本
- ・何か面白いことないかなー。 小林
- ・ I have a lot of thing to do now. This is big challenge for me. M. S
- ・今号から新たに加わりました。よろしくお願ひします。 有間
- ・長年頑張ってくれた愛車も寄る年波には勝てず、お別れしました(T_T)新初号機を検討中です。 大貫

今月の料理

豚しゃぶとキャベツの梅だれパスタ

◆材料◆



素 材		分 量 (4人分)
		1人分661kcal 塩分4.6g
キャベツ		4枚
豚しゃぶ用肉		300g
パスタ		400g
塩		適量
A	マヨネーズ	大さじ4
	しょうゆ	小さじ2
B	梅肉	50g
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
	だし汁	大さじ2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツをサッとくぐらせしんなりしたらとり出す。

煮立てない程度の火加減に弱めて豚しゃぶ用肉を加え、色が変わるまでゆでてとり出す。

- ② ①の鍋に塩適量を加えて煮立ててアクをとり、パスタを入れてゆでる。ゆで上がったならざるに上げ、水洗いして冷ましAである。
- ③ ②を器に盛り、食べやすく切ったキャベツと豚肉を盛り、Bを合わせてかける。

～クエン酸で疲労物質「乳酸」をやっつける！～

梅に多く含まれるクエン酸は炭水化物の代謝にかかわり、乳酸の生成を抑制する働きがあり、疲労回復や筋肉痛の予防に役に立ちます。また豚肉に含まれるビタミン B₁・B₂も疲労回復に有効な食べ物です。

これからの暑い時期さっぱりと食べやすい梅だれパスタでしっかり体を元気にさせましょう！

東日本大震災以降、HPなどを通し日本赤十字社には、かつて無いほど、若者を中心に幅広い世代の方々から学生ボランティアや義援金に関する問い合わせが急増しております。しかし、問い合わせの中には、活動内容が正しく理解されていないために寄せられる質問も多く、これまで以上に社会に対し、赤十字の活動をもっとよく知ってもらう必要性が高まっていると考えております。そこでこの度、より多くの方々に日本赤十字社の活動を正しく理解して頂くために、AKB48をオフィシャルメッセンジャーに起用し、特設WEBサイト「AKB48と一緒に もっとよく知る赤十字！」を5/17（火）より公開する運びとなりました。

特設サイトは、<http://www.jrc-kentei2011.jp/> です。一度ご覧ください。

ORC (オー・アール・シー) 2011年6月号

平成23年 6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