



# いつもありがとうございます。 ボランティアの方々。

小野田赤十字病院では、さまざまなボランティアの方々にお世話になっています。グループの方、個人の方など…。

今回は、定期的にお出でいただいている3つのグループの方をご紹介します。



## 一樹会の皆様

毎週1回、新聞を使った袋の作成などを行っています。また、行事の際の入院・入所の方の移動介助なども行っていただいています。

## 芳心会の皆様

毎月、総合受付より外来へ行く途中および老健施設に生け花を生けていただいています。



## 赤報会の皆様

月1回、敷地内の清掃や草刈、植木の剪定、花壇などの草木の世話などをしていただいています。

ボランティアの皆様のおかげで、患者様だけでなく、病院を訪れる方々が少しでも快適に、そして心癒される環境が向上しています。  
これからもよろしく願いたします。

## 山陽小野田市立中央図書館出前図書館

小野田赤十字病院には、毎月第1水曜日に山陽小野田市立中央図書館の出前図書館がやってきます。貸し出しは、一人2冊までで、貸し出し期間は次回の実施日までです。本の予約も受け付け、予約された本は次回の実施日に病院で貸し出されます。返却は、病院内に常置するブックポストまたは、次回に実施の際に返却となります。



# 教えて小野田赤十字病院のこと (番外編)

今回は、いつものコーナーをちょっとお休みして、納涼祭のご紹介をしたいと思います。

**8月5日(金)18時15分から“小野田赤十字病院納涼祭”が行われます。**

場 所：小野田赤十字病院 外来駐車場（雨天の場合、玄関ロビーを使用）

アトラクション：お菓子の釣堀、パットゴルフ、ヨーヨー釣りなど。

そして19時ころよりビンゴゲーム!!

特 設コーナー：蛍光腕輪、ポップコーン、綿菓子、ジュース等飲み物、

日赤コーナー（救急車、救護服、パネル展示など）

※以上は、無料ですが、ポップコーン・綿菓子・ジュースは引換券要です。

引換券は、18：15～18：45 配布。なくなり次第終了。

バザーコーナー：東日本大震災義援金にするため、これのみ有料です。

◎各コーナーとも商品・景品がなくなり次第終了します。



**皆様のご来場を  
お待ちしております。**

## 認定看護師だより

感染管理認定看護師の大庭沙織看護師の第2回です。

Q. なぜ、感染管理認定看護師になったのですか？

A. 認定看護師になりたいと思った時、上司に相談したところ、その上司に薦められ感染の認定看護師を目指すことになりました。



# 七夕



7月7日は七夕でしたね。年に一度、織姫と彦星が逢うことを許された日ですが、なんか曇ってたので逢えたかどうかは分かりませんね(笑)。皆さんは短冊に何か願い事を書かれましたでしょうか。

3病棟では7月6日に患者様と一緒に笹の葉に飾り付けをして、願い事もいっぱい書いて立派な七夕飾りができあがりしました。



# 身体のおはなし

## 熱中症に気をつけましょう！

### ★熱中症のお話★

東日本大震災の影響により電力不足が懸念される今年の夏、国内は節電モードの真っ只中です。エアコンの使用を控え、設定温度を引き上げるなど職場や学校、家庭でも専ら電力の節電を推奨している状況です。しかしその中、節電を意識し過ぎ、見落としがちなのは「熱中症」です。

熱中症は、梅雨明けの急に暑くなったときに発症しやすい。それは体が暑さに慣れていないからです。節電を意識し過ぎると、屋外はもちろん、室内でもそのリスクは高まります。特に糖尿病や高血圧などの持病がある人は、上手に水分・塩分の補給を心がける必要があります。

### ★熱中症予防★

#### 1. 「我慢しない」

人は気温の変化に対して、自律神経による体温調節機能を働かせて体温を管理しています。気温上昇で皮膚温が上昇すると血管は拡張し、それにより交感神経が働き、汗をかき、気化熱(蒸発)を利用して熱の放出を行い、また血管を収縮させる。その機能がうまく働かないことで、さまざまな症状が現れてくるのが熱中症です。加えて高齢者や持病を持つ人は、その自覚が乏しくなるため要注意です。

#### 2. 「水分補給は“塩分”も」

高齢になると、汗をかきにくい、暑さやのどの渴きを感じにくくなるなどの体のセンサーが衰え、さらに持病があると、さまざまな理由から脱水を招きやすい。しかしここで注意したいのは水分補給の内容です。発汗は塩分も同時に失うので、水分補給は水分と塩分を一緒に摂ることが重要です。

#### 3. 「節電でもクーラーを」

暑い日は無理をせずクーラーをつけること。但し、体調を崩さないように屋外との温度差が7度以上にならないように心がける。

#### 4. 「冷却グッズを上手に使い、より快適に！」

首や頭に水で濡らしたスカーフやバンダナ(保水性の高い高分子ポリマーを組み込んだ製品)を巻くと気化熱で体温を下げる事が出来る。就寝時にも水(氷)枕や、涼しく就寝できる寝具(水やジェル、シリコンを用いた冷却パッド、涼感素材、温度調整素材、送風敷きパッドなど)を用いることで、暑い夜を快適に！

### ★熱中症を疑う症状と対処★

【重症度Ⅰ度】☆めまい・立ちくらみがある ☆こむら返りがある

☆汗が止まらない

→水分・塩分を補給

【重症度Ⅱ度】☆頭痛がする ☆吐き気・嘔吐がある ☆体がだるい

→足を高くして休み、水分・塩分を補給。自分で補給できなければ病院へ

【重症度Ⅲ度】☆意識がない ☆体がケイレンする ☆呼びかけに対し返事がおかしい

☆まっすぐ歩けない ☆体が暑い

→すぐに救急車を呼ぶ

**まずは予防！それでもなってしまったときは、早めの対処を！！**





# 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8月

## 8月 行事予定

曜日		月	火	水	木	金	
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	8月3日(水)、11日(木)、18日(木)、25日(木)					

3日 移動図書館

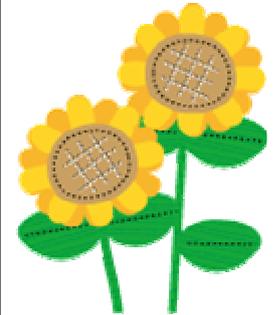
5日 納涼祭

19日 盆踊り

(老健)

23日 しあわせの集い

(老健)



### 先月のボランティア (6月21日~7月20日)

6月22日 花柳有螺次の会 (日本舞踊) (8名)

7月 6日 あずなる会 (七夕飾りつけ) (10名)

7月11日 赤報会 (院内清掃)

小鳩会ボランティア(封筒作り)(6名)

7月13日 芳心会(生け花ボランティア)(4名)

7月20日 ハーモニーグループ・韓国人学生

(3名+2名)

クウ・アイランダース(ハワイアンバンド)(8名)

モエシスターズ(フラダンス) (5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 \*\*\*

- ・今年のお誕生日会は『瀬祭まつり』。気付けば朝までベッドでゴロ寝。朝日が差し込む乱れた部屋に一升瓶が転がっている 益成
- ・ラッキー☆なんだか宝くじもあたりそうな…なんてネ☆ 竹岡
- ・台風はこっちに来ないでと願うばかりです。 坂本
- ・海に行きたい。 小林
- ・I'm keeping my fingers crossed. M. S
- ・サッカー日本女子の活躍に感動しました。金メダル、おめでとうございます。 有間
- ・最近、名言ばやりです。確かに、簡潔に「なるほど!」ということを行っています。国語が苦手な私にとっては、『とにかく日本語は難しい』ってところでしょうか? 大貫

# 今月の料理

## 春雨サラダのそぼろがけ

◆材料◆



素 材	分 量 (4人分)	
合いびき肉	150g	
もやし	1/3 袋	
春雨	50g	
きゅうり	1 本	
プチトマト	6 個	
サラダ油	大さじ 1	
しょうがのみじん切り	大さじ 1	
お湯	大さじ 1/2	
A	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	塩	小さじ 1/2
	しょう油	大さじ 1/2

### 作り方

- ① もやしは熱湯でさっとゆでて湯をきる。
- ② 春雨は袋の表示通りにもどし、水けをきって食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりはせん切りにし、プチトマトはへたを取って4等分に切る。オーブントースターの鉄板にアルミホイルを敷き、豚ロース肉を1枚ずつ広げて並べ、塩を振る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を加えて香りが立ったら合いびき肉を加える。肉の色が変わってぽろぽろになるまで炒めたら、お湯とAを加えてひと煮する。
- ⑤ 器に①、②、③を盛り合わせ、④をかける。

大豆もやしに豊富な葉酸は赤血球をつくるうえで重要な栄養素です。細胞の分裂や発育を促す役割も果たしています。そのためお年寄りはもちろん、子どもや妊娠中の女性にも欠かせない栄養素です。よってもやしを購入する時は「大豆もやし」を選ぶとよいですね。

### 図書室便り～平成22年度貸し出し BEST5～

1. 八日目の蝉 角田 光代 今日まで母親だと思っていた人は、自分を誘拐した犯人だった。誘拐犯と母親と娘、みんなに感情移入させる珠玉の人間ドラマ。
2. 「少年A」この子を生んで 神戸連続児童殺傷事件の犯人の少年（当時）の父母の手記。
3. ダイイング・アイ 東野 圭吾 交通事故に遭った女の人の目が、加害者を苦しめる。
4. 修羅の門 川原 正敏 無敗を誇る一子相伝の格闘術の継承者の活躍を描く格闘漫画
5. 3時間熟睡法 大石 健一 (タイトルそのままです)

\*のべ285人の方が、405冊ご利用。 \*1位はTVドラマ化されたこともあり注目されたようです。

\*作家別では、東野圭吾、西村京太郎、内田康男の本が多く貸し出されました。

ORC (オー・アール・シー) 2011年8月号

平成23年 8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