



小野田赤十字病院納涼祭

8月5日（金）今年も小野田赤十字病院納涼祭が行われました。今年もたくさんの方にご参加いただきありがとうございました。それぞれ目的のものに向けて長蛇の列ができていました。

病院の理念

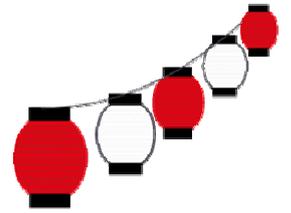
- (1) 私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
- (2) 私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
- (3) 私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

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。



たくさんのご参加 ありがとうございました。



8月5日(金)18時15分より、小野田赤十字病院納涼祭が行われました。心配された夕立もこの間我慢してくれ、かえって過ごしやすい程度の温度と湿度でした。ビンゴゲームのカードとお菓子の引換券の配布に長い列が出来、あっという間にはけるほどの盛況ぶり!!その後は、ポップコーンやジュースに長蛇の列。



いつもの看護・介護などとは勝手が違い、手際が悪く、お待たせいたしました…。

かもめ楽団様の歌と演奏をバックに、まだまだ陽のある間、あちこちで、「お菓子の釣り堀」



「パットゴルフ」「ヨーヨー釣り」「バスケットボール」「スーパーボール釣り」「輪投げ」で盛り上がっていました。これらのゲームには、小さなお子様たち



だけでなく、入院・入所中の方々も参加いただき、いつも以上の笑顔が見られました。

今年は、初めての試みとして救急車と東日本大震災での当院の活動状況のパネル展示を行いました。特に普段見ることのない救急車の中を興味深げに見学されていました。またこのパネルの一部は、引き続き病院ロビーに展示いたします。



そろそろ陽も陰りだしたころ、恒例のビンゴが始まります。ビンゴカードを握り締め、歓声とため息交じりの声が夕暮れを埋め尽くしました。



入院・入所中の方含めて、400人以上の方にご来場いただきました!!

バザーの収益も、36,435円となり、全額東日本大震災の義援金とさせていただきます。

参加された皆様、さまざまなお手伝いをしてくださったボランティアや地域の皆様、そしてスタッフの皆様、どうも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7回は、毎週水曜日に診察していただいている、内科の江本先生を紹介いたします。



江本政広先生は、山口大学医学部分子代謝制御学講座准教授で、糖尿病学、内分泌・代謝学が専門です。今や我が国の10人に一人が糖尿病あるいは関連する病状に直面していると推測されています。糖尿病が長期間になると、高血糖そのものに関連する症状だけでなく、目や腎臓などにさまざまな障害を起します。糖尿病の治療は、これら合併症の予防が重要になってきます。

特に2型糖尿病は、生活習慣が大きな要因のひとつなので、食事療法や運動療法をふくめた生活指導も重要な治療のひとつです。薬のコントロールとともに、これらを行いながら合併症の予防に努めています。また、この薬のコントロールは、採血の結果を見ながらであり、そのため、待ち時間のかかることをご了承ください。

江本先生、ありがとうございました。糖尿病あるいは糖尿病予備軍の方は思った以上大勢おられるようですね。健診などで、血糖値の高いといわれた方など、早めの対応をさせていただきます。

認定看護師だより

現在の院外活動状況について

感染に関する最新情報や知識の習得のため、研修や学会に参加しています。

他施設とのネットワーク強化にも努めています。また、院外からも依頼があれば研修講師をさせていただきます。

院内保育園きららより



以前から、職員の皆様に協力いただいている牛乳パックで、おうちができました。その他にも、子どもたちの椅子やテーブルもできています。“我が家”として、みんなが活用しています。

今は、滑り台を作成中です。これには、補強のためにもたくさんの牛乳パックが必要です。

また、丈夫な牛乳パックといえども、子どもたちのパワーの前には…。ということで、まだまだご協力お願いいたします。

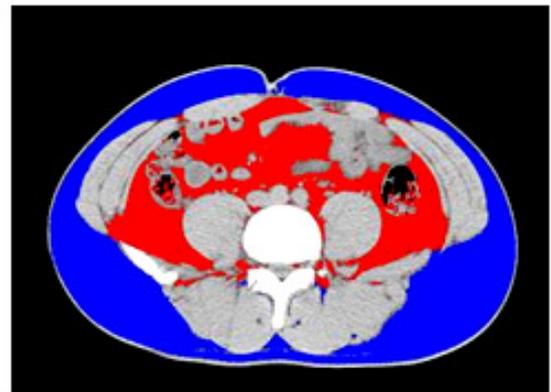
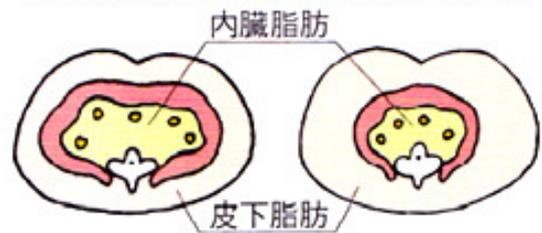
身体のおはなし

メタボリックドミノの恐怖

肥満には、腕や太ももなどの皮膚の下に脂肪がつく『皮下脂肪型肥満』と内臓の周りに脂肪が蓄積する『内臓脂肪型肥満』があります。『内臓脂肪型肥満』の方が健康を害しやすく、深刻な症状を引き起こしやすいのです。この『内臓脂肪型肥満』に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態がメタボリックシンドロームです。内臓脂肪が蓄積され続けると糖尿病や動脈硬化を招き、延いては脳卒中、心筋梗塞などまるでドミノのように、命に関わる疾患へと繋がっていきます。



内臓脂肪と皮下脂肪の違い



当院ではCT検査により体脂肪面積を計測できます

右上の図はへその位置をCTで輪切りにしたものです。成人男性の診断基準は、ウエスト周囲径 85cm以上、内臓脂肪面積 100cm²以上とされています。さて、この男性の計測結果は・・・ウエスト周囲径 88cm、内臓脂肪面積 100cm²ということで残念ながらメタボ確定です。医師の指導を受け、生活習慣の改善が必要となります。

検査時間は約3分、検査料金は1,260円となっております。

CT検査で1度ご自分の体の中を覗いてみませんか？

健康管理センターまたはお近くのスタッフまでご相談下さい。

引用・参考文献 オアシス株式会社 メタボ読本



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9月

9月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		時間	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		9月7日(水)、15日(木)、22日(木)、29日(木)					

- 7日 移動図書館
山口マジシャンズクラブ
(老健)
- 12日 買い物ツアー (老健)
- 14日 敬老会 (老健)
- 21日 原健康教室
(老健)



先月のボランティア(7月21日~8月20日)

8月 5日 納涼祭;あすなる会、一樹会、赤報会、
かもめ楽団の皆様
(25名)

8月 8日 小鳩会ボランティア(うちわ作り)
(6名)
8月19日 寝太郎太鼓(盆踊り) (1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 ***

- ・スイーツバイキングにいざ潜入。ピンクを基調とした店内は今どきギャルが活気付く。負けじと張り合い頬張るものの、時間切れのころにはぐったりしていた。 益成
- ・今年も一羽、子バトが巣だてて行く!巣立ちしたら、やはりさみしいかも…。 竹岡
- ・食欲の秋がまもなくやってきます。 坂本
- ・泳ぎたい。 小林
- ・ Make the most of your life. Because life is short and death is sure. M. S
- ・毎年言っているような気がしますが、今年の夏は暑かったです。 有間
- ・以前YouTubeで付箋マリオが話題になってましたが、今ヨーロッパのほうで付箋アートが流行っているそうです。うちもどうですか!? 大貫

今月の料理

チーズ蒸しパン

◆材料◆



素 材	分 量 (直径7cm 8個分)	
自家製カッテージチーズ		
牛乳	300cc	
レモン汁	大さじ1(約1/2個分)	
卵	1個	
きび砂糖	50g	
菜種油(ごま油でも可)	大さじ2	
水	50cc	
お湯	大さじ1/2	
A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1

作り方

- ① カッテージチーズを作る。小鍋に牛乳を入れ、中火で沸騰直前まで温めたら火を止め、レモン汁を加え、ざっと混ぜて5分おく。キッチンペーパーを敷いたザルでこして15分おくとやわらかめのカッテージチーズが50g出来上がる。
- ② ボウルに、卵ときび砂糖を入れ、泡だて器で1分ほど泡立てる。
- ③ カッテージチーズ、菜種油、水の順に加えなめらかになるまでよく混ぜ、Aをふるい入れ、ぐるぐると混ぜて粉気がなくなればOK。
- ④ ③を等分に型に入れ、蒸気の出た蒸し器で中火で12～15分蒸す。粗熱が取れたら冷蔵庫で30分～1時間程度冷やす。

たんぱく質、カルシウムが豊富な牛乳。

チーズにすることで、牛乳よりも消化吸収がよくなり、栄養が凝縮されます。

月下美人の季節です

月下美人とは、6～11月の夜に白く香りが強い花が咲き始め、翌朝までの一晩でしぼみ、めしべに他家受粉がおきなければ散ってしまうクジャクサボテンの一種の常緑多肉植物です。

かつては、原産地から導入されたたった1つの株から挿し木や株分けで増やされたもの、つまり同一クローンのみが普及していましたが、現在は別の株も普及しているそうです。

ORC (オー・アール・シー) 2011年9月号

平成23年 9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