

がんばれ!
チームやまぐち

開閉会式会場（維新百年記念公園陸上競技場）

10月1日（土）より第66回国民体育大会『おいでませ！山口国体』、10月22日（土）より第11回全国障害者スポーツ大会『おいでませ！山口大会』が始まります。



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。

被災地はいま

平成 23 年 3 月 11 日午後 2 時 46 分、三陸沖を震源に日本国内観測史上最大のマグニチュード 9.0 の地震が発生しました。この地震により、大津波も広範囲で発生、多数の犠牲者を含め、甚大な被害をもたらしました。それに加え、地震・津波の影響による福島原発の事故も起こりました。あれから半年以上たち、被災地はどうなっているのでしょうか？

特に、救護活動を行った宮城県石巻市を中心に日本赤十字社の動きとともに見てみたいと思います。

地域の復興については、いわゆる地震による災害の地域＝内陸部は、物流や建物を含め、かなり復興が進んでいるようです。しかし津波による災害の地域については、復興が進む施設とまったく手付かずの場所と明確に分かれているようです。宮城県の“みやぎ経済概況”によると、生産については、一部回復の動きがみられるものの低水準であり、雇用も求人倍率は上昇しているものの厳しい状況が続き、企業倒産についても、小康状態が続いているが、今後、影響が懸念される。しかしながら、公共投資や住宅投資の増加や個人消費の回復もみられるなど、一部の回復の動きがみられています。

これに伴っているのが、人口の流出です。宮城県の人口の推移を見てみると、平成 22 年 10 月の国勢調査確報値（234 万 8,165 人）よりも、平成 23 年 8 月 1 日時点で、2 万 2,787 人つまり約 1 割の人口流出が起こっているのです。この中には、住民基本台帳ネットワークへの接続が再開できていない女川町と南三陸町は含まれていません。

医療についても、もともと東北地方は、慢性的な医師不足に悩まされていましたが、今回の震災により医療機関は再開しても、医師不足が進み、受診するのに不便な状態が続いているようです。必要な医療についても、震災発生より半年がたち変わってきています。環境の変化や偏った食事、ストレスなどによる高血圧や高コレステロール血症などが増え、また仮設住宅などに移り運動不足や閉じこもりがちなことによる機能の低下も目立ち始めているようです。抵抗力も落ちていることが考えられ、すぐに、インフルエンザなどの流行の時期もやってくるため、早めの対策が必要です。また、災害による精神的なダメージ、心身の疲労、避難生活などから生じると考えられるストレス状態に加え、張りつめていた気持ちが緩み、心身の不調を訴えるなどの状態も増える傾向にあるようです。

日本赤十字社では、現在も宮城県石巻市圏域に 1 つの救護班が活動中であり、またこころのケアについては、避難所のほとんどが閉鎖され仮設住宅へと移られる中、仮設の住民達が交流してコミュニティづくりが促進されるよう、まず岩手県宮古市中里仮設において、週 1 回、こころのケア要員を仮設住宅へ派遣し、イベント（お茶会等）や個別相談などを 9 月から 1 年間続けます。

日本赤十字社では、申し込みが続いていること、被災された方々には息の長い支援が必要なことより、義援金の受付を来年 3 月 31 日まで延長することといたしました。皆様からお寄せいただいた義援金は、全額 100%が被災県の配分委員会を通じて被災者の方へ渡ります。

これとは別に、各国の赤十字・赤新月社からの寄付金（海外救援金）は、生活家電セット、介護用ベッドの整備、こころのケア事業、コミュニティ・バスの運営などや緊急セットやパーティーの購入など復興支援となる事業に活用されます。

また、義援金の受付や災害救護活動などは、赤十字の運営を日頃から支えてくださる皆様からの活動資金（社費）で行っております。

引き続き皆様のご支援をお願いいたします。

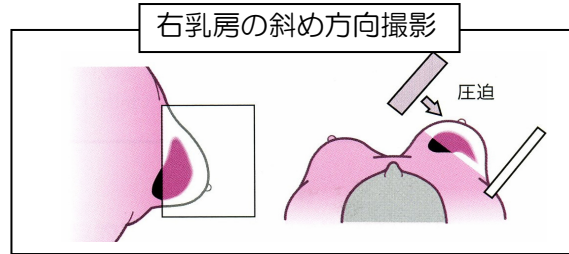
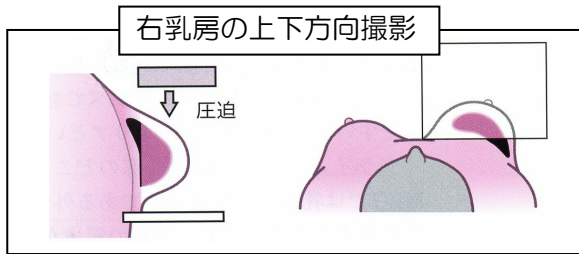
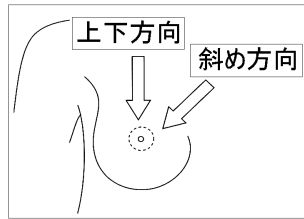
身体のおはなし

10月はピンクリボン月間です。マンモグラフィを受けてみませんか？

マンモグラフィは、乳房のX線写真のことです。乳房組織は柔らかく複雑な構造をしており、良い写真を撮る為に専用の撮影装置やフィルムを使用します。また、乳房組織を観察しやすくする為に圧迫して撮影します。マンモグラフィでは、他の検査ではむずかしい小さながんを描出することもできます。また、今回撮った写真を以前のもので比較することによって乳房組織の微妙な変化を見ることができます。

(撮影の流れ)

乳房を片方ずつ、フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で上下や斜めなどからはさんで撮影します。左右1方向ずつ(左右それぞれの斜め方向)もしくは左右2方向ずつ(左右それぞれの斜め方向と上下方向)での撮影を行います。より正確な位置決めが必要となる為、他のX線検査と異なり検査時間に**約15分を要します**。

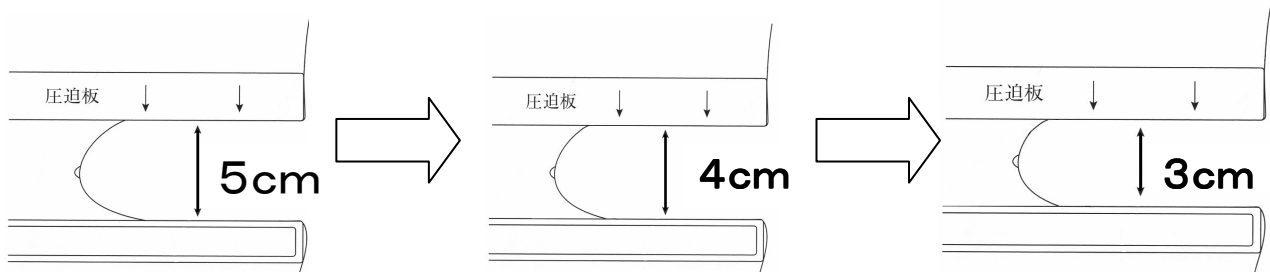


(圧迫について)

マンモグラフィでは乳房をはさんで平らに圧迫して撮影します。これはX線で乳房組織をより良くみえるようにするためです。圧迫の際には**多少の痛みを感じるがありますが**、痛みの感じ方は人によって異なります。リラックスすることによって痛みは緩和されることもあります。

☆圧迫することでの多くのメリット☆

- ・ 乳腺組織の重なりが少なくなるにより、画質が向上します。
- ・ 乳腺全体がフィルムに近づくため、ボケが減少します。
- ・ 乳房の固定により、体動でのボケが防止されます。
- ・ 乳房厚が薄くなるのでX線量が少なくて済みます。(10mm薄くなると、なんと約50%の線量減！)



線量50%カット

さらに線量50%カットで4分の1に！

(マンモグラフィとホルモンの関係)

乳房は排卵後から月経が始まる頃まで卵巣から分泌されるホルモンによって影響を受け、乳房が硬くなったり、痛みを感じたりします。この時期にマンモグラフィを受けると十分な圧迫をすることができず、精度の高い検査ができない可能性があります。月経開始後1~2週間くらいの時期に検査を受けると圧迫による痛みは緩和されます。良いマンモグラフィを得る為には圧迫はどうしても必要なことです。ご協力お願いいたします。

乳がんから自分を守るには早期発見・早期治療が大切です。

教えて小野田赤十字病院のこと

第8回は、外来の紹介をちょっとお休みして、今月の“身体のおはなし“に関係のある、健康管理センターについて紹介いたします。

当センターでは、健康に関するさまざまな不安や問題点を一緒に考え、一人ひとりにあった健康指導や必要な検査、健康情報を提供します。医師をはじめ、保健師、内視鏡・エコー担当を含む看護師だけでなく、臨床検査技師、放射線技師、看護助手や事務担当などさまざまな職種が協同し、健康管理センターを支えています。具体的には、労働安全衛生法に基づく定期健康診断、生活習慣病予防健診、人間ドッグ、特定健診・健康診査、ガン検診などで、これらとオプションとを組み合わせ、ご自分に必要な検査を受けることができます。検査終了後に医師による問診・診察を受け、検査結果と併せて健康診断や健康アドバイスを受けます。健診後のフォローとして、2次検査が必要な方には、各専門医や病院の診療科を紹介します。また、食事指導が必要な方に、管理栄養士による栄養指導も受けることができます。

人間ドッグ健診情報管理指導士(人間ドッグアドバイザー)である島袋明子先生にお伺いしました。

「健康は大切な人生の財産です。病気にならないため(予防)、また病気の早期発見・早期治療のためにも年に1回は健康診断を、また年齢によっては必要なガン検診を受けましょう。」



健康管理センターの皆様、ありがとうございました。

お問い合わせ、詳細については、平日の9時～16時に

小野田赤十字病院 (代表) 0836-88-0221 または
健康管理センター (直通) 0836-88-0950 までお願いいたします。

健診センターからのお知らせ

胃がんになる可能性はどの程度か、血液検査で調べることができます。

ピロリ菌抗体検査とペプシノーゲン検査を同時に行い、判定します。これは、ABCで判定されるため、**ABC検診**と呼ばれています。

食後でも検査できますので、胃の検査をしばらく受けていない方、まず、ABC検診を受けましょう。

認定看護師だより

今後、認定看護師がスタッフに求めていくこと、又、スタッフにこたえていく課題は何でしょうか？

難しいですが、私がみなさんに“求める”ことはないです。

求めるというか、日常的にできる感染対策(手指衛生など)を意識して実践して頂けたらうれしいです。

みなさんが、それを実践できるように支援するのが私の役割であり、課題のひとつだと思います。また感染対策を継続していくためにみなさんの疑問にはひとつひとつ答えていけることが大切だと考えています。



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10月

10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 | 名尾 朋子 |
| | 11:30 | 2診 | 御厨 邦子 | 和田 一成 | 江本 政広 | 和田 一成 | 島袋 明子 |
| | | 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 | 10月5日(水)、13日(木)、20日(木)、27日(木) | | | | | |

5日 移動図書館
クラシックコード鑑賞会
(老健)

10日 小鳩会 (老健)

11日 赤報会活動日

19日 老健運動会 (老健)

26日 厚東カラオケ同好会
(老健)



先月のボランティア (8月21日~9月20日)

9月7日 山口マジシャンズクラブ (阿野正義様)

9月12日 赤報会 (清掃ボランティア) (7名)

民生委員ボランティア

(まるき買い物ツアー) (6名)

9月14日 あすなる会 (敬老会) (17名)

芳心会 (生け花ボランティア) (4名)

毎週ボランティア 一樹会 (約10名)

※9月12日 小鳩会 (民生委員ボランティア) 様より、おしぼり80枚寄贈。

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

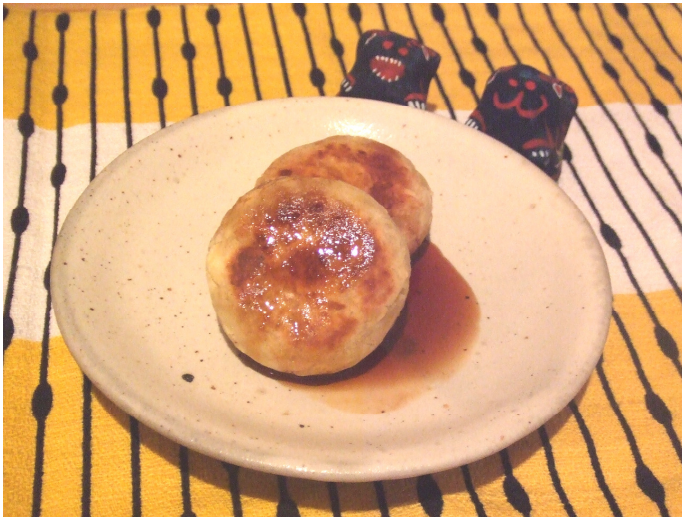
*** 編集後記 ***

- ・『さくら』に乗って水族館へ行きました。ジンベエザメの大きさに圧倒されつつ、魚の群を見て考えるのは食べられるかどうか。子供の頃の純真さはどこへやら。 益成
- ・台風が去ると急に秋らしい天気になりました。くだものがおいしくてとまりません。 竹岡
- ・急に涼しくなりました。体調管理に気をつけましょう。 坂本
- ・まだ暑い……………。
- ・ Follow your dream by all means, but don't lose your humility on the way. M. S
- ・せっかく果物が美味しい季節になったのに、アレルギーのために食べられません。悲しいです。 有間
- ・彼岸花の写真を撮ろうと出かけました。が、思ったほど多くない。意識していないときは、やたら多く感じたのに…。以前流行った“マーフィーの法則”を思い出しました。 大貫

今月の料理

さつまいももち

◆材料◆



| 素 材 | | 分量 (10個分) |
|-------|------|--------------|
| さつまいも | | 500g |
| 砂糖 | | 50g |
| 片栗粉 | | 100g |
| 植物油 | | 適量 |
| タレ | しょう油 | 大さじ3 |
| | 砂糖 | |
| | みりん | 大さじ |

作り方

- ① さつまいもをやわらかくなるまで蒸す。
- ② 皮を取り除き、つぶす。温かいうちに砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②が冷めてから片栗粉を加え混ぜる。
- ④ 形を整え、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 砂糖、しょう油、みりんを煮つめたタレをお好みでかける。

～さつまいもでパワー全開～

さつまいもには炭水化物が豊富です。これは人間にとって主要なエネルギー源で、頭や体を働かせるのに必要なことはもちろん、疲労回復にも大切な栄養素です。おやつに食べるにはもってこいの食材ですね。

介護の日イベントのお知らせ

11月11日の介護の日にあわせ、小野田赤十字病院では、11月5日(土)9時～12時に介護の日イベントを行います。

内容は、①介護におけるミニ講座（感染、摂食・嚥下、栄養）

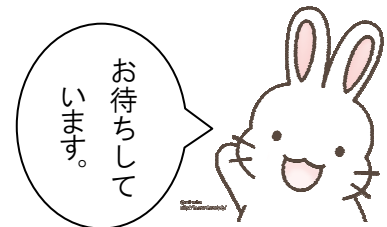
②ミニコンサート

③アロマセラピー・ハンドマッサージ です。

参加料は無料ですが、事前予約が必要で、先着50名さままでです。

詳細のお問い合わせ、ご予約は

小野田赤十字老人保健施設あんじゅ 0836-88-0222 までお願いします



ORC (オー・アール・シー) 2011年10月号

平成23年 10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