

須恵東自治会 大運動会に 参加してきました



晴天に恵まれた10月10日、当院の所属する須恵東自治会の大運動会が催されました。

幼児からお年寄りまで150名前後の方が集い、徒競争やパン食い競争、二人三脚や宝釣り競争に、みなさん汗をながしていました。また、男女対抗で行われた玉入れで男性軍が勝ったものの、綱引きでは女性軍が圧勝し、女性パワーのすごさを見せつけられました。

当院からも、救護の係として看護師等が参加しましたが、本来の業務より運動会に出場し、たくさんの景品を集める方が忙しかったようです。

最後は、一世帯に一つ当たるお楽しみ抽選会に、当院の職員も参加させていただき、豪華景品を頂きました。

参加された方々に大した怪我もなく（擦り傷1名）、秋晴れの下、楽しいひと時をすごしました。



インフルエンザワクチン予防接種のご案内

一般に、1～2月に流行のピークを迎え、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど全身の症状を引き起こすインフルエンザ。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐのには、感染経路を断つ、普段からの健康管理に加え、予防接種が重要です。予防接種の効果は約5か月ほどなので毎年の接種が望まれます。

15歳以上の方（高校生以上）でインフルエンザワクチン接種をご希望の方は **火曜・木曜・金曜** の **14時～16時** に、総合受付に備えてある申込書にご記入の上、お申込ください。

なお、外来患者様は、受診日にインフルエンザの申し込みと同時に接種できます。

費用は、**4,200円（消費税込み）**です。

ただし、公費負担対象（65歳以上の方または60歳以上65歳未満の1級の内部障害者の方）の方は、**1,260円**となります。

ワクチンの在庫がなくなり次第、申込を締め切らせていただきますので、ご希望の方は早めの接種をおすすめします。

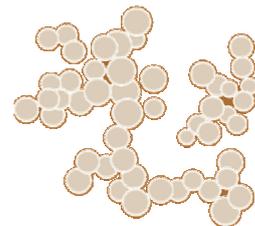


身体のおはなし

風邪のシーズン到来!!!

肌寒くなり、皆さんの周りにも風邪がはやっていませんか？インフルエンザの流行に備え予防接種もはじまりました。かかる前に、早めに予防接種を受けましょう！

肺炎の予防のポイントとして、○過労や不規則な生活を避ける、○インフルエンザや風邪に注意する、○口腔ケアをする、そして肺炎球菌ワクチンの接種を行うなどがあげられるなど、最近、肺炎球菌ワクチンがよく話題に取り上げられています。今回は、この肺炎球菌ワクチンについて調べてみました。



肺炎球菌?!

肺炎を起こす細菌。主に気管支炎、肺炎、副鼻腔炎、髄膜炎などを惹き起こします。抗生物質が多様化したため抗生物質の効きにくい菌が増加しています。

予防接種を受けることは、これらにも有効です。予防ワクチンの効果が期待されています。

日本の高齢者の重症市中肺炎の約50%、院内肺炎の約10%が肺炎球菌の感染によるといわれています。(河野 茂ら：日本内科学会誌 87/12)

※院内肺炎は病院内で感染したものをさし、それ以外のものを市中肺炎といいます。

近年、抗生物質が効きにくい肺炎球菌が増加しています。予防接種は、これらの菌にも効果が認められることから高齢者の方や免疫が低下する疾患をもつ方などに予防接種が勧められています。

はじめは、ワクチンの再接種は、認められていませんでした。しかし、予防効果は5年以上とされていますが、5年以上になると抗体価が少しずつ低下するため再接種の必要性が高まりつつあります。

接種後5年を過ぎた方は、担当の先生とよくご相談されてください。

また、肺炎球菌に罹ったことがあれば、予防接種を受けなくてもよいのでは？と考えられますが、肺炎球菌には90種類もの型があるのでワクチンを接種することで幅広い免疫をつけておくことは、意味があると考えられます。



予防接種を受けるには、予約が必要です。又、費用が7,000円かかります。

初回接種から5年以上経過し、高齢者(65歳以上)や抗体価が低下しやすい患者様には、再接種が出来るようになりました。肺炎球菌とインフルエンザの予防接種は、通常6日以上あけてもう一方を接種するようになります。詳しくは、病院スタッフにお伺い下さい。

教えて小野田赤十字病院のこと

第9回は、毎週火・木曜日に診察していただいている、元小野田赤十字病院長であり、高知血液センター名誉所長でもある内科の和田先生を紹介いたします。

昭和58年結核病院の濃い影を残し存続を危ぶまれた当病院の再生という難題を引き受けて以来、結核病床の存続の義務付け、診療科増設規制や増床の禁止など逆風激しい時代をなんとか切り抜け、病院の発展もこれからという時期に病院運営をめぐる不協和音などがあり、本社の助言に従って私は高知の血液センターに赴任しました。9年間高知で従事した血液事業はHIV、肝炎ウイルス感染など重大な問題を抱えてあり、問題解決のために本社に設置された委員会にメンバーとして参加、問題解決に努力しました。日本国内では血液製剤の適正使用も重要な課題となっています。また、日中友好赤十字訪中団の団長として中国紅十字から招待され、日本赤十字社を代表して訪中し、各地の血液事業の実態を視察したことも思い出の一つです。彼の地のHIV問題は相当深刻なことが認識されました。



過去の経緯はともかく、小野田赤十字病院はかつて再生に力を尽くした病院であり、私にとっても大切な病院です。非常勤ではありますが微力を尽くしてこの難局を切り抜けるべく努力したいと考えています。

和田先生ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

認定看護師だより

今後認定看護師を継続させる為に行うことは何ですか？

認定看護師とはどんな活動をするのかを皆さんにもっと知っていただくことが必要だと思います。

そして認定看護師をさまざまな場所で活用してもらえたらと思います。そのために私たちは自分に何ができるかを考え、認定看護として貢献できるように自己研鑽し続ける努力をすることです。



運動会

10月といえば運動会シーズンですね。3病棟でも小規模ではありますが、運動会が行われました。赤組と白組に分かれた患者様と職員が優勝を目指して、色々な競技(ゲーム)に参加されました。今年は白組が優勝しましたが、どちらも頑張り、とても楽しい運動会になりました。





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11月

11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	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		11月2日(水)、10日(木)、17日(木)、24日(木)					

- 2日 移動図書館
- 5日 介護の日イベント
- 9日 銀友会マジックショー
(老健)
- 14日 小鳩会(封筒作り)
(老健)
- 16日 老健介護の日
イベント(老健)
- 20日 医療安全推進週間
(~26日)
- 30日 あすなる腹話術
(老健)



先月のボランティア(9月21日~10月20日)

10月 5日 クラシックレコード鑑賞会(大石寛様)

10月11日 赤報会(清掃ボランティア) (8名)

民生委員ボランティア(封筒作り)

(6名)

10月12日 芳心会(生け花ボランティア) (5名)

10月19日 老健運動会 あすなる会 (16名)

一樹会 (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 ***

- ・洗濯・乾燥後の服を着てみるとポケットに固い物?探ってみると音楽プレーヤーが!しかし、リセットして見事に復旧。りんごマークの製品は流石です。 益成
- ・宇部まつり、今年はミッキー・ミニーが来るってことで、とっても楽しみにしています。 竹岡
- ・そろそろおなべの時期ですね。 坂本
- ・人から借りたゲームをそろそろしなくては・・・ 小林
- ・You can, if you think you can. M. S
- ・先日、運転免許の更新に行ってきました。念願のゴールドをゲットしました! 有間
- ・歴史の授業で習ったことが、今は変っているものがある。普通に事実として聞いていたことが違ったりもする(狼に育てられた少女とか)。何か隔世の念を感じて悲しい…。 大貫

今月の料理

豆腐まるごと茶碗蒸しのカニあんかけ

◆材料◆



素 材		分 量 (4人分)
卵		3個
豆腐		1丁
茶碗蒸しの出汁	水	600ml
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1/4
カニの身(缶詰)		80g
片栗粉		適量
あんかけ	水	200ml
	薄口醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
オクラ		4本

作り方

- ① 少し大きめのお椀に4等分した豆腐を入れる
(豆腐はお椀に入れる前に、湯通してもよい)
- ② 茶碗蒸しの出汁に卵3個を溶き、こしながら入れる。
- ③ ②をお椀に分け入れて、液卵が固まるまで蒸す。
- ④ 水・薄口醤油・みりんを合わせて煮立たせ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、カニの身を入れる。
- ⑤ ③が蒸しあがったら、④で作ったあんをかけ、塩茹でしたオクラを飾る。

～カニを食べて元気ハツラツ～

たんぱく質が豊富なので、美肌や成長、疲労回復の促進、疲労回復の促進、毎日を元気に過ごすことに働きます。また豆腐と一緒にすることで、カニのタウリンと大豆たんぱく質のコレステロール対策で生活習慣病を予防できますよ。

～あなたのやさしさを～平成23年度「NHK海外たすけあい」にご協力を

今年3月に発生した東日本大震災において、これまで海外助け合いの支援対象となった国・地域を含む世界中の人々から多くの支援をいただきました。今年度の「NHK海外たすけあい」は「恩返し」の側面も考慮しながら、被災国であっても世界中の苦しんでいる人々への関心を失うことなく支援の輪を広げていきましょう。

特に、大規模災害の影に隠れがちなその他多くの紛争や災害への対応や長期的な支援を必要とする開発事業についての支援が必要です。日本赤十字社では特に、過去60年で最悪の干ばつが現在発生している「アフリカの角」と呼ばれるアフリカ北東部を重点としてまいります。

ORC (オー・アール・シー) 2011年11月号

平成23年 11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