



いつも介護を
ありがとう

介護の日イベント～アロマを用いたハンドマッサージ～
11月5日に、小野田赤十字病院の介護の日イベントを行いました。様々なプログラムを用意し、事前PRが効いたのか、大勢の方にご参加いただきました。

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。

小野田赤十字病院介護の日イベント ～いつも介護をありがとう～



11月11日「介護の日」に先立ち、11月5日（土）9時30分～12時に、当院大会議室において看護部主催で「介護の日イベント」を開催しました。

テーマは、「いつも介護をありがとう」

看護部では、日頃介護に頑張っておられるご家族様に対し、感謝の気持ちをこめて少しでも癒しの時間を提供しようとのイベントを企画しました。当院に入院及び老健施設に入所されている方のご家族様、地域において在宅介護

をされているご家族様に声をかけ、24名の方にご参加いただきました。

初めに、ミニ講座として、当院認定看護師による、「在宅でできる感染予防」、「摂食・嚥下のメカニズム」そして管理栄養士による、ソフト食・トロミ食、切り方、塩分濃度の違いなどをそれぞれ試食していただきました。また、電子レンジを用いて、その場でソフト食の調理方法を実践しました。



続いて、ミュージック・エイド・クラブ代表の藤原利昭様によるミニコンサート。

藤原様は、普段は町の電気屋さんですが、音楽を通じてのチャリティイベントや福祉施設の訪問などボランティア活動を多く展開されています。今回は「京都慕情」「花」「川の流れるように」「もみじ」「千の風になって」そしてオリジナル曲の「エコしちゃおう」を歌っていただきました。



最後にアロマセラピーについての説明とアロマを用いたハンドマッサージ。二人一組になり、お互いをマッサージ。ローズのいい香りが漂っていました。

今回参加された方にどれだけ癒しの時間を提供できたか分かりませんが、皆さん笑顔で会場を後にされ、その後職員に「楽しかった」というお言葉を頂き、ほっとすると同時にこちらも嬉しく思いました。

* * * 年末年始の休診のご案内 * * *

12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
通常通り	休診	当番医	休診
1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
休診	休診	休診	通常通り

ただし、急患はこの限りではありません。

身体のおはなし



またあれが来たかため息が出る季節。。。今日はインフルエンザのお話です。

インフルエンザはよく普通のかぜ（普通感冒）と誤解されますが、ウィルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。インフルエンザ対策のためにまず、かぜ（普通感冒）との違いを正しく認識することが大切です。

インフルエンザは風邪に比べて症状の進み方が急激で、しかも激しいところが大きく異なっています。悪寒、高熱、強い頭痛そして全身の倦怠感や筋肉痛といった諸症状が、急速に出現し、さらにのどの痛みや、鼻づまり・鼻水といった気道系の症状が現れ、時には腹痛や下痢と言った胃腸系の症状も伴います。感染しやすいのは大人より子供の方で、高齢者の場合、感染そのものは相対的に起こりにくくなっています。

インフルエンザには、比較的短い潜伏期間があり、その後発症します。

他の人に感染させる可能性があるのは、発症の前日から、症状が軽減された後の2日までの間とされて、感染は、人混みでの空気感染やウィルスが付着したものに触れて起こる場合が多いと言われています。

【インフルエンザの流行時期】

日本ではインフルエンザは12月～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウィルスが長生きできるからです。

また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウィルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

【インフルエンザ予防】 **まずは予防をしっかりと！**

日常生活ではまず体調を整えて抵抗力をつけ、ウィルスに接触しないことが大切です。またインフルエンザウィルスは湿度に非常に弱いので、室内に加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）に保つことが有効な予防方法となります。

1. 栄養と休養を十分に取る。
2. 人ごみを避ける
3. 適度な温度・湿度を保つ
4. 外出後の手洗いとうがいの励行
5. マスクを着用する



最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でもよい）があり、2回接種する場合、2回目は1回目から1～4週間あけて接種しましょう。流行期間が12月～3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。

いずれにしてもまずは**医師に相談をして下さいね。**

教えて小野田赤十字病院のこと

今回は、番外編「医療安全推進週間」について紹介いたします。医療安全管理者の川恵子看護師に聞きました。

医療の質は「医療安全」と言われており、安全なくして国民の信頼は得られません。厚生労働省は、11月25日（いい医療に向かってGO!）を含む1週間 11月20日～11月26日を医療安全推進週間と定め、本院においても同日で取り組みました。

内容としては、

- ① 看板の設置～病院玄関に看板を設置
- ② 【医療安全推進週間ポスター】の掲示～各部署で作成し掲示
- ③ 各部署医療安全の取り組み～各部署でサブ・リスクマネージャーが主体となって【医療安全】【感染対策】の研修等を実施
- ④ 院内ラウンド～11月24日実施。担当が、院内各部署を回り、アクシデントやインシデントにつながる危険性について確認
- ⑤ リーフレットの配布～【インフルエンザ】【ノロウイルス】についてのリーフレットの配布
- ⑥ 医療安全研修～【輸液ポンプの取扱】 などです。



医療安全は、この日だけでなく、日々継続するものです。引き続き医療安全の向上に努めます。

的川医療安全管理者、ありがとうございました。これからも各部署協同し医療安全の向上を目指しましょう。

認定看護師だより

今月より、摂食・嚥下障害看護認定看護師の波田慶子看護師です。

Q. なぜ、摂食・嚥下障害看護認定看護師になったのですか？

A. 上司の勧めでなりました。最初は認定看護師になることに迷いましたが、摂食嚥下障害看護認定看護師になることを決意しました。



11月16日、3病棟では10月と11月生まれの患者様の誕生日会と小さなカフェが行われました。メニューに書かれたコーヒーや紅茶から自分の好きな味や香りを選んで頼むことが出来、皆様楽しい時間を過ごされていました。





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12月

12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	12月7日(水)、15日(木)、22日(木)					

- 6日 もちつき (老健)
- 7日 移動図書館
琴奏郁の会(大正琴)
ヨッパ せいせん (老健)
- 12日 赤報会活動日
- 14日 小鳩会 (老健)
- 12日 献血車来院
(15時~16時30分)
- 21日 コール赤崎
(クリスマスコンサート) (老健)
- 28日 仕事納め



先月のボランティア (11月21日~12月20日)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 11月 2日 厚東カラオケ同好会 (カラオケ) | 11月 9日 銀夕会 (マジックショー) (3名) |
| (8名) | 11月14日 民生委員ボランティア (4名) |
| 11月10日 赤報会 (清掃ボランティア) (9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 ***

- ・ドリミネーションに行きました。都会の町が光の国に大変身。違う世界にいるようでした。翌日、厚狭駅の改札を抜けると、そこには現実があった。何も無い。
- ・いろいろありすぎて、一年がたつのがあっという間だったナー!
- ・あと1ヶ月で、今年も終わり。考えることの多い2011年でした。
- ・急に寒くなった! もう半袖は着られないな。
- ・The older you get, the wiser you get and the more you know what you want.
- ・急に寒くなって、朝起きるのが辛いです。
- ・七不思議といわれるもののあるところに行ってきました。ただ、それを書いたメモを持っていくのを忘れ、断片的に覚えていたところしか確認できなかった自分が悲しいです…。

益成
竹岡
坂本
小林
M. S
有間
大貫

今月の料理

きのこのマヨ白和え

◆材料◆



素 材		分 量 (4人分)
しいたけ		5~6枚(約100g)
貝割れ菜		1/2パック
あえごろも	絹ごし豆腐	1/3丁(約100g)
	白すりごま	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	塩	少々
めんつゆ(3倍濃縮)		大さじ2

作り方

- ① あえごろもの豆腐はペーパータオルに包み、約10分おいて水切りする。ボウルにいれ、ほかのあえごろもの材料を加えてよく混ぜる。
- ② しいたけは薄切りにして小鍋に入れ、めんつゆ、水70mlを加えて火にかける。煮立ったら混ぜながら約2分煮て火を止め、粗熱が取れるまでおく。
- ③ しいたけの汁気を軽く絞り、貝割れ菜とともに①に加え、あえる。

～しいたけは日光浴で栄養価UP!!～

生しいたけは調理する前に、カサを上にして20～30分日光に当ててみましょう。そうすることでビタミンD(カルシウムの吸収を助けます)が増え、効力を大きくUPできます。
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。

～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

世界各地で多発する自然災害や武力紛争等による犠牲者の緊急言う救援事業や、発展途上国赤十字の行う保健衛生、災害対策事業及び青少年の教育し演じ行頭の開発協力を行うため、今年も、12月1日(木)から12月25日(日)まで、「NHK海外たすけあい」募集を行います。特に今年3月に発生した東日本大震災において、これまで海外たすけあ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るために、ご協力をお願いいたします。



ORC (オー・アール・シー) 2011年12月号

平成23年 12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