



寒さに負けない!

冬の兼六園（撮影；荒木臨床検査係長）

今年は、例年になく乾燥と寒波がやっています。火事などの事故と、インフルエンザや風邪などの予防に努めましょう。

### 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。

# ABC 検診で、胃の健康度をチェック！

あなたの胃の健康度を評価し、胃カメラの必要度がわかります。

①ヘリコバクター・ピロリ（H・ピロリ）抗体検査と、②ペプシノーゲン検査を血液検査で判断することで、「胃がん」になり易いかなりにくいかを判定する検診法で、小野田赤十字病院では4月より検査可能となります。

☆ 絶食でなくても、受けることが出来ます。検診日体調不良で胃の検査が受けられない人にも勧められます。

※①ヘリコバクター・ピロリ抗体検査とは、胃がH・ピロリ菌に感染していないか調べる検査。

H・ピロリ菌は胃粘膜にダメージを与え、さまざまな病気の引き金になると考えられています。

②ペプシノーゲン検査とは、胃粘膜の老化（萎縮）の状態を調べる検査で、胃がん検診にも応用されています。

萎縮が進んだ胃は、胃がんになりやすいといわれています。

○ 対象外＝測定値に影響あり、正しい結果が得られない可能性があるため

\* 明らかな上部消化器（胃や食道など）症状のある人

\* 食道、胃、十二指腸疾患で治療中の人

\* 胃薬（胃酸分泌抑制剤；PPI）を服用中もしくは2ヶ月以内に服用していた人

\* 胃の手術を受けたことがある人

\* 腎機能の悪い人

\* ピロリ菌除菌後の人（除菌群＝Eタイプといわれています）

\* 胃の症状がある方は胃カメラ検査をおすすめします。

\* 胃がん以外のチェックのため、最低胃透視検査は定期的におすすめします。



判定：①②（①：ピロリ菌 ②：ペプシノーゲン）の組み合わせでリスク度を分類し、それにより精密検査の有無、胃の検診の間隔の設定を行います。

	①	②	リスク	精密検査	内視鏡検査
A群	(-)	正常	低い ↓ 高い		5年に1回
B群	(+)	正常		○	3年に1回
C群	(+)	異常		○	2年に1回
D群	(-)	異常		○	毎年

■ A群：健康的な胃粘膜です。胃疾患の危険性は低いと考えられます。

■ B群：少し弱った胃粘膜です。消化性潰瘍（胃潰瘍や十二指腸潰瘍など）などに留意する必要があります。

■ C群：弱った胃粘膜です。胃がんの高危険群と考えられます。

■ D群：かなり弱った胃粘膜です。胃がんの、より高危険群と考えられます。

あくまで胃がんのリスク度の判定であり、これだけで胃の検診が済む、胃の形態学的検査が不要というわけではありません。必ず形態学的検査（胃透視・胃カメラ）と併用してください。

もっと詳しく知りたい、受けてみたいという方は、

小野田赤十字病院健康管理センター 直通 88-0950

(代表 88-0221) まで、ご連絡ください。

参考文献：「胃がん検診（ABC検診）マニュアル」2009年11月

編集 日本胃がん予知・診断・治療研修機構

# 身体のおはなし

前回、前々回と感染関連の話でしたが、今回は、それ以外に冬に起こりがちないろいろな症状などについておはなしします。

## <熱中症>

熱中症とは、体温調節機能がうまく働かずに体温が上昇することにより起こる体の機能障害のことです。熱中症といえば夏のイメージが強いと思いますが、原因は体温調節がうまく働かないことなので、暖房器具により温まった部屋の中で厚着をしていたり、激しい運動や作業の後などに起こりえるので注意が必要です。

## <脱水症状>

脱水症状とは、体内の水分の量が減った状態、つまり、体から出て行く水分量が増えたり、体に入る水分量が不足したりした状態です。原因としては、水分の摂取不足、発汗・不感蒸泄の増加、大量の下痢や嘔吐（電解質の喪失）、腎臓疾患などがあがります。脱水といえば、夏のイメージですが、「寒いのでトイレにいく回数を減らすために、あまり水分を摂らない。」とか聞いたことはありませんか？また、もともと冬は乾燥している上、本年度は例年以上の乾燥の状態。それに加え、電気毛布や電気カーペット、コタツ、ヒーターなどの暖房器具の使用によりさらに乾燥しているため、不感蒸泄が増加します。前回、前々回にもあるように、感染症等による発熱による発汗や、下痢・嘔吐による水分や電解質の喪失があります。このため、冬でも脱水が起こりやすくなるのです。



## <低温熱傷（やけど）>

熱傷（ねっしょう）とは、お湯や油などの熱・化学薬品・放射線などが原因で生じる主に皮膚の局所的損傷。通称は火傷（やけど）。この中で、低温の熱源によるものを低温熱傷といいます。

普通、人間の皮膚は45度以上の熱により皮膚への障害（熱傷）が起こります。しかし、それ以下の通常なら熱傷を起こさないような温度でも、長時間の接触により熱傷を起こします。それが低温熱傷です。一般には、接触部の温度が44度であれば、約6時間で受傷します。

最近では、ノートパソコンを膝の上において使用することによる受傷例もありますが、なんといても多いのは湯たんぽやホットカーペットなどの暖房器具です。

特徴としては、通常の熱傷に比べ極端に接触時間が長いので、傷が深い、つまり治りにくく、痕も残りやすいということです。

## <ひび・あかぎれ>

気温が下がると皮脂や汗の分泌が低下し、皮膚が乾燥しやすくなります。このときに水仕事が多かったり、寒さにさらされたりすると、皮膚の乾燥が進み亀裂ができます。それがひびです。これがさらに悪化し、亀裂が深くなり、赤く腫れ、出血したりしたものがあかぎれです。

## <しもやけ>

寒くなって皮膚の血行障害をおこし、その部分が赤紫色に腫れ、暖めると痒くなります。これがしもやけ（凍瘡）です。そのまま引き続き冷たい温度にさらされると、さらに腫れあがり、出血したり、水ぶくれを作ったりします。出来やすい場所は、手足の指などの末端部分や外気にさらされやすい頬や鼻先や耳たぶです。

しもやけは、気温が5℃前後で、昼夜の温度差が10℃以上のときにできやすく、また、手足を汗などで濡れたままにしておくと、水分が蒸発するときに急激に手足の温度が下がるため（気化熱といいます。打ち水の原理ですね）、しもやけができやすくなります。



以上簡単な紹介でしたが、原因を知ることによって、それを除去することが予防につながります。いつもと様がおかしいなと感じたら、早めにかかりつけの医師などにご相談ください。

まだまだ寒い日が続きますので、気をつけて過ごしてください。

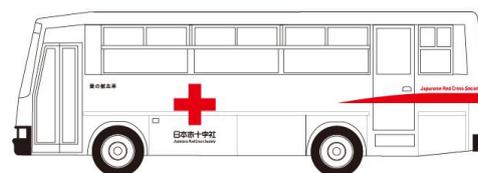
# 教えて小野田赤十字病院のこと

今回は、番外編として小野田赤十字病院ではありませんが、献血についてご紹介します。

プロゴルファーの石川遼選手出演のテレビコマーシャルでご存知の方もいらっしゃると思いますが、『はたちの献血キャンペーン』が、今年も1月1日から2月29日まで行われています。この『はたちの献血キャンペーン』は、献血者が減少する冬期の輸血用血液を確保し、医療機関に安定的に供給するために、特に成人として社会への第一歩を踏み出そうとしている方を含めた若年層の方々を中心に、広く国民に献血への理解と協力を求めることを目的としている献血推進キャンペーンです。

それに加え、山口県赤十字血液センターでは、『バレンタイン献血2012』として、2月1日～2月14日の間、山口県血液センターで献血にご協力いただいた皆様にチョコレートのプレゼントを行います。

献血には、200ml全血・400ml全血・血漿成分・血小板成分献血の4種類があります。それぞれ、基準の年齢・体重・血色素量などが違います。また、山口市の山口県血液センターだけでなく、下関市の献血ルーム For You、献血バスでの献血が可能です。



詳しくは、山口県血液センター

0120-24-6122 または 083-922-6866

<http://www.yamaguchi.bc.jrc.or.jp>

までお問い合わせください。

皆様のご協力をお願いいたします。



## 新年会



皆様、正月はどのように過ごされましたでしょうか。3病棟では今年も新年会が行なわれ、職員による獅子舞の演舞や傘まわしを見たり、福笑い等のゲームをして皆様とても楽しまれておりました。

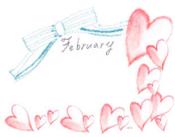


おめでとうございます。  
いつもより余計に回しております!!

右?いや左?それとも  
上?  
これは、誰の顔?



今月は、『認定看護師だより』はお休みです。



# 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24年2月

## 2月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		時	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		2月1日(水)、9日(木)、16日(木)、23日(木)					

1日 移動図書館  
14日 小鳩会(封筒作り)  
(老健)

16日 鼓楽の会(銭太鼓)  
(老健)

<職場体験>

2日~3日 竜王中学校

15日~17日 宇部商業高校

<実習>

宇部ユニバーシティ大学

(看護) 20日~24日

27日~3月9日

(介護) 21日~3月13日



## 先月のボランティア(12月21日~1月20日)

12月21日 コール赤崎(コーラス) (21名)

毎週ボランティア 一樹会 (約10名)

季節的に、体調不良となりやすいため、一部予定変更させていただきました。

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

### \*\*\* 編集後記 \*\*\*

- ・無人島に1泊して来ました。車・テレビ・新聞・ラジオ・雑誌・冷蔵庫・時計などまったく無し。夜も波の音しか聞こえない。船・新幹線・車と乗り継いで、最も雑音の多い我が家に戻って来た。やすらぎと耳栓が欲しい。益成 竹岡
- ・春の声が聞こえるまであと少し。豆まきして福をいっぱいよび入れよう!! 坂本
- ・震災からもうすぐ1年。1日も早い復興を願うばかりです。小林
- ・ああ寒い・・・ M. S
- ・I try to tell myself... Be patient and persistent. These things take time...
- ・子どものころは雪が積もると嬉しかったのに、今では雪は見るだけで悲しくなります。有間
- ・節分の豆が年の数ほど食べれなくなり、早幾年。そうか、それで最近風邪など引きやすくなったのか...?! 大貫

# 今月の料理

## 春巻き卵サラダ

◆材料◆



素 材		分 量 (4人分)
ゆで卵		3個
トマト		1/2個
プロセスチーズ		50g
春巻きの皮		4枚
揚げ油		適量
A	マヨネーズ	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

### 作り方

- ① ゆで卵は黄身と白身に分けて、黄身はつぶし、白身は荒みじんに刻む。  
トマトは種を除いて荒みじんに、チーズも荒みじんに刻む。
- ② 春巻きの皮は三角形2つに切る。
- ③ ①をAであえて、②に適量ずつのせて巻き、巻き終わりは水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。
- ④ 180℃の揚げ油でカラリと揚げ、あればパセリを添える。

### ～卵は必須アミノ酸～

卵は8種類のアミノ酸をすべて含んでいるため、量より質で摂取するなら理想的なたんぱく質源といえます。また皮膚や粘膜を正常に保つほか、免疫機能を高めて風邪などの予防に働きますので、今の時期に1日1個摂るとよいですね。

### ～平成23年度「NHK海外たすけあい」ご協力の報告～

昨年12月1日(木)から12月25日(日)まで募集しました平成23年度NHK海外たすけあいにご協力いただきありがとうございました。

**当院募金金額 157,539円**

(内訳)	一般窓口	6,784円
	職員	60,785円
	職員互助会	90,000円

今後の海外被災地支援と救護活動に活用させていただきます。



ORC (オー・アール・シー) 2012年2月号

平成24年 2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