



# 北の国から『幸せの花』がやってきました

## 全日空様より、「幸せの花 スズラン」が届きました。

これは、昭和31年より続けられ、今回で56回になる「しあわせ」「幸福の再来」の花言葉を持つ“すずらん”の寄贈です。北海道千歳空港近郊で花をつけたすずらんをANAグループの皆様で押し花のしおりにされたものです。

今年は、6月6日（月）に、山口県岩国市出身の客室乗務員 賀屋友香梨さんと山口支店の横川武男さんがすずらんの鉢植4鉢と押し花200枚とともに訪問いただきました。



まず、病院（病棟）にお持ちいただきました。



1病棟の談話室でお迎えし、スズランのしおりを手渡されたときには、山口県では、あまり見ることのないスズランと、わざわざ北海道から持ってきてくれたということで、感激のあまり泣き出してしまう人も。

続いて訪れた老人保健施設では、納涼祭でもおなじみの『かもめ楽団』様の演奏によって登場し、大勢の拍手で迎えられました。入所者代表の方へ手渡され、お礼に出席者全員で「リンゴの唄」をお返ししました。



あいにくの梅雨空でしたが、スズランと、全日空グループ様をはじめとした皆様のおかげで、爽やかな風が吹き抜けた1日となりました。

どうもありがとうございました。

# 身体のおはなし

今年の夏も、猛暑が予想されます。それに加え全国的に節電が叫ばれていることもあり、例年以上に汗やその臭いが気になることと思います。今回は、その夏の臭いを中心とした臭いについてのおはなしです。

## <汗の臭いの正体は？>

そもそも、なぜ汗をかくと臭うのでしょうか？

実は、汗自体は臭いません。運動したり、辛いものを食べたりしたときなど、汗をかいてもすぐには臭いませんよね。その臭いの原因は、体の表面に常にいる細菌(皮膚常在菌)です。もともと、この皮膚常在菌は、病原菌の侵入を防止したり、病原菌の増殖を抑制する働きがあります。ライオン株式会社ビューティケア研究所によると、その皮膚常在菌が、病原菌を分解するときに分泌する酵素(菌分解臭；酸っぱい臭いや生臭い臭い)や鉄イオンと皮脂などの脂肪や垢などとの反応(酸化臭；すっぱい臭い)により臭いが発生するのです。また、食中毒のときにもあったように、細菌は、高温多湿が大好きです。皮脂や垢などの栄養があり、高温多湿になる場所が、臭いやすい場所となります。

## <その臭いを防止するには？>

そうすれば、自ずと対応がわかりますよね。

まずは、細菌を無くすこと。外出先等であれば、こまめに拭いたり、アルコールを含むウェットティッシュなどで殺菌を行います。服や靴下などのそれらの付着したものの交換も必要です。

殺菌で消えない体臭は、皮膚常在菌の酵素が関与していると考えられます。この酵素と皮脂の成分が合わさり、カプロン酸が精製されます。このカプロン酸が臭いの基となるのです。そのことより、その酵素を出さないよう、あるいは出すのを少なくすることが必要であり、そのためには上記のようにこまめに拭いたりすることが重要です。

## <その他の体臭について>

それ以外に、臭いの基となるものが違う体臭に、加齢臭と男性の体臭があるので、このことについても、少しおはなしします。

### <加齢臭>

加齢臭とは、中高年特有の体臭で、高砂香料工業と資生堂の共同研究により発見されたものです。この成分が、“トランス-2-ノネナール”です。この成分は、若い人にあるが少なく、男性のほうが女性よりも多いものです。

この“トランス-2-ノネナール”の原因物質のひとつが、“9-ヘキサデサン酸”の酸化・生分解です。これは、若い人にはほとんどないもので、清潔にしておけばさほど臭わないものです。なので加齢臭対策の石鹸等でなく、普通の石鹸でも清潔にしておけば十分という話もあります。

### <男性の体臭>

加齢臭と異なる男性の体臭として、揮発性ステロイド=腋の下に存在するステロイドのひとつに“アンドロステノン”があります。これは、アポクリ腺から分泌されるものが、皮膚常在菌により分解され発生するものです。ライオン株式会社ビューティケア研究所によると、この“アンドロステノン”は、男女での臭気評価が大きく異なり、男性はあまり不快に感じなく、女性は不快に感じる。そのため、女性が嫌がるのです。このアンドロステノンは、汗と混ざると臭気が強くなり、また他の体臭成分の臭気を強くするものです。

以上、いずれにしる、こまめに拭いたり、衣類等の交換など、清潔に保つことが一番の予防法なんです。

山口大学公開講座『香りを科学する』の資料等を参考にしました。

# 教えて小野田赤十字病院のこと

第15回は、番外編です。

社団法人山口県病院協会の平成24年度病院優良従業員表彰の対象者として当院より推薦しました2名の方が、表彰されました。病院協会の会長に代わって、水田院長より表彰状と記念品が手渡されました。

栄養課調理師 岡田百合枝さん（勤続31年） 老健准看護師 飛驒キヌエさん（勤続28年）



## 認定看護師だより

今回は、認定看護管理者の第3回です。現在の院外活動状況について教えてください。

宇部市や美祢市の4人の認定看護管理者の先輩方に声をかけていただき、平成23年5月から「宇部・小野田医療圏域 副院長・看護部長・認定看護管理者協議会」の役員及び会員として活動しています。

100床以上の病院の副院長・看護部長21名が定期的に集まり、情報交換や看護管理上の課題解決に向けて協議しています。

今年度は3つのグループに分かれ、「教育」「管理者の質の向上」「看護職員の確保・定着」のテーマで話し合いを重ね、年度末に発表会をすることになっています。

どこの病院にも共通の課題ですが、少しでもよい解決策を見出すことで宇部・小野田地域の看護の質が向上していくことが一番の目標です。



## 化粧会

化粧は古代から行われており、昔は呪術的な意味合いで行われていました。中世からは白粉（おしろい）が化粧において用いられるようになりましたが、鉛を含んでいたために、シミができるなど体に有害であったそうです。

日本においては白粉に加え、お歯黒が用いられていましたが、明治に入ってから禁止になり、一気にすたれることになりました。

今回、三病棟のレクリエーションでは患者様におしゃれを楽しんでいただこうと、着物を着て、お化粧をしていただきました。皆さん可愛く綺麗なり喜ばれていました。





# 外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

平成24年7月

## 7月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		1診	2診					
内科	8:30~	1診		中邑 友美	中邑 友美	久保 啓明	野垣 宏	中邑 友美
	11:30	2診		久保 啓明	和田 一成	江本 政広	和田 一成	島袋 明子
外科	8:30~11:30			亀井 滝士	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	亀井 滝士
皮膚科	13:00~14:45				武藤 正彦			
	13:30~16:30							第135週 第24週 浪花/中村
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		萩田 勝彦
整形外科	15:00~17:00			7月4日(水)、12日(木)、19日(木)、26日(木)				

- 4日 七夕飾りつけ(あすなる)(老健)
- 9日 (小鳩会) (老健)
- 11日 赤報会活動日
- 13日 七夕祭り・スイカ割り(老健)
- 25日 ホームグループ 釜山外国語大学生訪問  
桜幸二ふれあいコンサート  
ショップ すいせん(老健)
- 26日 山口県知事不在者投票



## 先月のボランティア(5月21日~6月20日)

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 5月23日 民謡さなえ会(民謡) (9名)     | 6月13日 藤田流華扇会(日本舞踊) (6名)   |
| 6月6日 菊汐友会(琴演奏) (5名)       | 芳心会(いけばな) (4名)            |
| 6月11日 清掃ボランティア(赤報会) (17名) | 6月20日 花柳流有螺次の会(日本舞踊) (4名) |
| 小鳩会(読み聞かせ) (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 \*\*\*

- ・フォトウェディングって結構費用が掛かるんです。写真撮るだけウン万円。アルバム作成ウン万円。(1カット/JPEG1枚数千円?) 両家の記念にまた追加。どこにどれだけ掛かるのか、今度明細見てみたい。 益成
- ・先日、以前より気になっていた近所の新装開店したレストランへ友人とランチに行きました。お徳感もあり、おいしかったです。 松尾
- ・早く梅雨明けしてほしいものです。 坂本
- ・夏になるのでホラーゲームがしたいな☆ 新谷
- ・Try not to become a man of success but rather to become a man of value. M. S
- ・先日、蛍を見に行きました。幻想的できれいでした。 有間
- ・何年に1回か、『何かやろう!』とやる気の出る年があり、今年はそれに中ってるようです。ただ、それが長続きせず、たいてい1年で終わるのが、私の悪い癖? 大貫

# 今月の料理

## 豆腐とカボチャの冷製スープ

◆材料◆



素 材	分 量 (4～5人分)
豆腐	1/4丁
カボチャ	150g (皮をむいたもの)
牛乳	250ml
塩	小さじ1弱
砂糖	少々 (お好みで入れなくてもよい)
トマトの角切り	適量

### 作り方

- ① 豆腐は、よく水を切って準備する。
- ② カボチャは柔らかく茹でて冷やす。(水はかけないで、そのまま)
- ③ ミキサーに材料すべてを入れよく攪拌して冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器にスープを入れトマトの角切りを浮き身にし、仕上げる。

※ 塩の代わりに、塩水小さじ1でもよい

＝塩水(水180mlに対して50gの塩を加え沸騰させ冷やし保存しておく)を使うと味がまろやかになる。

### ～冷たくするのがポイント!～

牛乳は、たんぱく質が豊富でアミノ酸のバランスがとても良く、カルシウムが多い。豆腐も、たんぱく質・カルシウムが豊富で血液サラサラ効果のある不飽和脂肪酸が多い。このようにとても栄養バランスの良いスープです。これから厚くなり食欲減退、疲れを感じる季節には、是非おすすめの料理です。

### ～納涼祭のお知らせ～

今年も、夏の風物詩?! 『小野田赤十字病院 納涼祭』を行います。

日時：8月3日 金曜日 18時15分～19時15分

小野田赤十字病院 外来駐車場 (雨天時は、玄関ロビー)

内容的には、アトラクション (お菓子の釣り堀・パットゴルフ・ヨーヨー釣りなど)、特設コーナー (蛍光腕輪やお菓子などのプレゼント) などです。皆様のご参加、お待ちしております。



ORC (オー・アール・シー) 2012年7月号

平成24年 7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