



沖縄の海を臨む

今年は、一昨年ほどではないにしろ、猛暑が予想されています。節電の機運も高まっていますが、そのために熱中症などにならないよう注意が必要です。今回の『身体のおはなし』は、そんな熱中症についてです。また裏表紙の今月の料理も夏におすすめの料理です。

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。

病院内は、七夕一色になっています！

7月7日は、七夕でした。もともとは、五節句（人日；1月7日、上巳；3月3日、端午；5月5日、七夕；7月7日、重陽；9月9日）の一つ。そのため、もともとは旧暦の7月7日の夜のことでしたが、日本では、明治時代の新暦への移行に伴い、新暦になっても7月7日に行うところと、旧暦の7月7日を新暦になおした8月7日に行うところがあるようです。山口県でいうと、山口市の七夕ちょうちん祭りも8月6・7日です。

七夕飾り☆三

今年も年に一度の七夕がきました。

琴座のベガと呼ばれる織女（しよくじょ）星は裁縫の仕事、鷲（わし）座のアルタイルと呼ばれる牽牛（けんぎゅう）星は農業の仕事をつかさどる星と考えられました。この二つの星は旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いているように見えることから、中国でこの日を一年一度のめぐりあいの日と考えられ、七夕ストーリーが生まれたそうです。

3病棟では七夕飾りを入院患者の皆様と行いました。患者様の願いが叶うように一人一人短冊に願い事を書き飾りつけ廊下に飾りました。



また病院内のあちらこちらにも、七夕飾りが飾ってあります。

特に療養型にご入院中の方にとっては、毎日が変わりない日々。少しでも変化がつくようにと、毎月各病棟で季節の行事を行っています。なかでも、この七夕は、『願い事が叶う』ようにとの思いから、特に力が入っています。入院患者様やそのご家族様、外来通院中の患者様、職員などが思い思いの願いを書いた短冊がたくさんぶら下がっています。

院内に飾ってあるこの飾りは、全て合わせるとかなりの量になりますが、全てボランティアの『一樹会』様が作っていただきました。



皆様、ご協力ありがとうございました。

皆様の願いごとが叶いますように。

身体のおはなし



この時期恒例、今回は熱中症のお話です。

少し動くだけで体のだるさと喉の渇き、口を開けば「暑い！暑い」。

それは仕方ないです。夏ですから。しかし見方を変えれば、本来夏は人間だけでなく、自然や動物もエナジエティックする、素晴らしい季節なのです。しっかり熱中症の対策をしながら、「暑い！暑い」はやめて、さあ、楽しく夏を過ごしましょう。Spend great time during summer！

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。専門的に言えば、熱中症は以下4つに区分されます。

1. 熱失神

直射日光下での長時間や高温多湿の室内で発生します。皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまい、失神、顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどがみられ、脈は速くて弱くなります。

2. 熱疲労

多量の発汗に水分・塩分補給が追いつかず、脱水症状になったときに発生し、その症状は脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがあります。

(処置) 熱失神・熱疲労⇒まずは涼しい場所で水分補給

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

3. 熱痙攣

大量の発汗後、水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足した場合に発生し、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。

(処置) 熱痙攣⇒生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。

4. 熱射病

体温上昇により中枢機能が異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

(処置) 熱射病⇒体を冷やししながら、一刻も早く病院へ

死の危険にある緊急事態で、一刻をあらそいます。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、最初の処置が肝心になります。熱射病が疑われる場合には、直ちに冷却処置を開始しなければなりません。冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効率がよくなります。また、頸部、腋下(脇の下)、鼠径部(大腿部の付け根)などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。

とっさの場合、近くに十分な水が見つからない時、効果的な体の冷却法として、次のことを実行してください。水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることにより、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は、冷たい必要はありません。



熱中症は予防が第一です。暑い時には熱中症の兆候に注意し、不調を感じる場合には早めに休むことです。そして、万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。

教えて小野田赤十字病院のこと

第16回は、摂食・嚥下相談外来とがん看護相談外来開設のお知らせです。

8月より、**摂食・嚥下相談外来**を開設します。

●摂食・嚥下相談外来って何ですか？

摂食（食べること）や嚥下（飲み込むこと）に不安がある方、現在摂食・嚥下障害のある方やそのご家族などの相談にのるところです。また、必要に応じて摂食嚥下機能低下の評価を行い、機能の維持改善を図ります。



●費用はどのくらいかかるのですか？

相談のみは無料です。ただし、医師の診察や検査、機能訓練などが必要になった場合は、有料（保険適応）となります。

●誰が行うのですか？

相談は、摂食・嚥下障害看護認定看護師が行います。また、実際に機能訓練が必要になった場合は、摂食・嚥下障害看護認定看護師だけでなく、院内の摂食嚥下ケア委員や外来看護師が担当します。

●いつ、どこであるのですか？

8月より、毎月第二月曜日の13時～17時（受付時間 16時30分まで） 整形外来 です。

☆お一人お一人に時間をかけるため、予約制となります。

初回は、8月13日（月）です。

●小野田赤十字病院がかかりつけではないのですが…

どなたのご相談にも応じます。なお、実際に診察等が必要になった場合は、当院で受診していただくこととなります。

食べたり、飲み込みに不安のある方、ぜひ、一度摂食・嚥下相談外来にご相談ください。

ご予約は、小野田赤十字病院 0836-88-0221 です。

8月より、**がん看護相談外来**を開設します。

●がん看護相談外来って何ですか？

「がん」の告知や再発に関する不安、治療内容やセルフケア、副作用の対処方法、今後の治療、在宅療養や悩みなど、がんに関することなら何でも構いません。患者様・ご家族様の療養上の不安や悩み、困りごとについて、お話をうかがい、一緒に解決していきます。

●費用はどのくらいかかるのですか？

相談については無料です。

●誰が行うのですか？

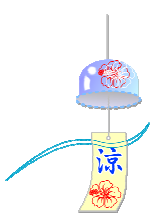
がん化学療法看護認定看護師やがん看護に携わる外来看護師。また相談内容によっては、医師や薬剤師などの院内スタッフと連携して対処させていただきます。

●いつあるのですか？

8月より、外来診療日に随時可能です。まずは外来スタッフへお声をかけてください。可能な限りご希望に添えるよう日時を調整させていただきます。



その他、内容について詳しくお知りになりたい方は、小野田赤十字病院 外来（0836-88-0221）へご連絡ください。



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8月

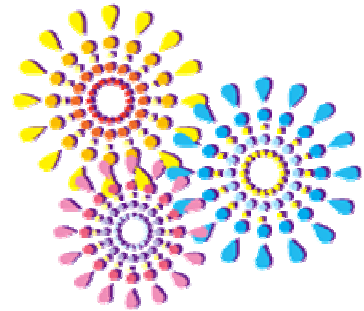
8月 行事予定

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			8月1日(水)、9日(木)、23日(木)、30日(木)				

3日 納涼祭 18時15分~

13日 うちわ作り (小嶋会) (老健)

24日 盆踊り大会 (老健)



先月のボランティア (6月21日~7月20日)

6月20日 花柳流有螺次の会 (日本舞踊) (8名) | 7月10日 赤報会 (清掃ボランティア) (10名)
 7月4日 あすなる会 (七夕飾りつけ) (7名) | 7月11日 芳心会 (いけばな) (5名)
 7月9日 小嶋会 (きららビーチ散歩) (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 ***

- ・さび付いた遊園地の絶叫マシーンはとても怖い。投げ出されないように全身に力を込める。あまりの恐怖に声すら出ない。「ああ落ちたら痛いよな~。生命保険大丈夫かな。」それでも子供達は楽しそうに騒いでいる。 益成
- ・先日、わたしの大切な友達の結婚が決まりました。その彼と3人で食事へ行きました。素敵な二人を前にしての食事は、それはとてもとてもおいしかったです。ごちそう様。 松尾
- ・オリンピックが始まりました。がんばれ、ニッポン!! 坂本
- ・角島に行きました。海がとても綺麗だったけど暑かった(^_^) 新谷
- ・「Stick to it!」(頑張り!) M. S
- ・ついにオリンピックが始まりました。日本がいくつメダルを取るか、楽しみです。 有間
- ・友人の友人が、誕生日を記念してマチュピチュに行くそうです。うらやましい。いざ行くときに備え、まずは体力づくりから始めておかなければ。 大貫

今月の料理

甘夏ゼリー

◆材料◆



素 材	分 量 (1個分)
甘夏	1個
粉寒天	1.5g
砂糖	15g
水	150ml - 果汁分



作り方

- ① 甘夏を洗って、中身をくりぬき、汁を絞る。
- ② 果汁の量をはかり、水の量を決める
- ③ 水、果汁、砂糖、粉寒天を鍋に入れ、沸騰するまで加熱する。
- ④ 粗熱をとり、皮のケースに入れ、冷やし固める。

～夏のみかた、クエン酸！～

甘夏などかんきつ類に多く含まれるクエン酸には、疲労回復や美肌効果、ストレス解消などさまざまな効果があります。夏ばてにも効果があるため、暑い夏におすすめです。

※今回は甘夏を使って作りましたが、オレンジなどでもおいしく作ることができます。

～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。ビンゴ大会もあります。

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8月号

平成24年 8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