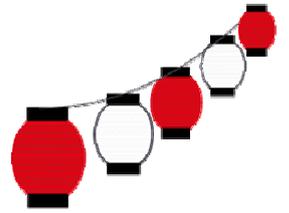




小野田赤十字病院 納涼祭が行われました！



8月3日（金）18時15分より、小野田赤十字病院納涼祭が行われました。この夏の猛暑そのままの日でしたが、開始時間には程よく会場は日陰になりました。



入院・入所中の方々だけでなく、近所の方々も大勢お見えになり、開始時間前には、ビンゴゲームのカードとお菓子などの引換券を求め長蛇の列ができました。開始時間と同時に配布が始まり、あっという間にはけました!!



かもめ楽団様の歌と演奏をバックに、まだまだ陽のある間、あちこちで、「お菓子の釣り堀」「パットゴルフ」「ヨーヨー釣り」「バスケットボール」「スーパーボール釣り」「輪投げ」で盛り上がっていました。このゲームには、小さなお子様たちだけでなく、入院・入所中の方々も参加いただき、いつも以上の笑顔が見られました。



また、タオルやぬいぐるみ、アクセサリなど恒例のバザーも、盛況でした。

最後のビンゴのときは、なかなか当たりが出ず、みなヤキモキしていましたが、一人ですと立て続けにビンゴがはじめました。当たった順にお米やスイカ、花火などの景品をじっくり見定め、嬉しそうにもって帰られていました。

気温30度を超える真夏日の中、入院・入所中の方含めて、400人以上の方にご来場いただきました!!

バザーの収益は、寄付も含め、27,914円となり、全額東日本大震災の義援金とさせていただきます。



参加された皆様、さまざまなお手伝いをしてくださったボランティアや地域の皆様、そしてスタッフの皆様、どうもありがとうございました。

身体のおはなし

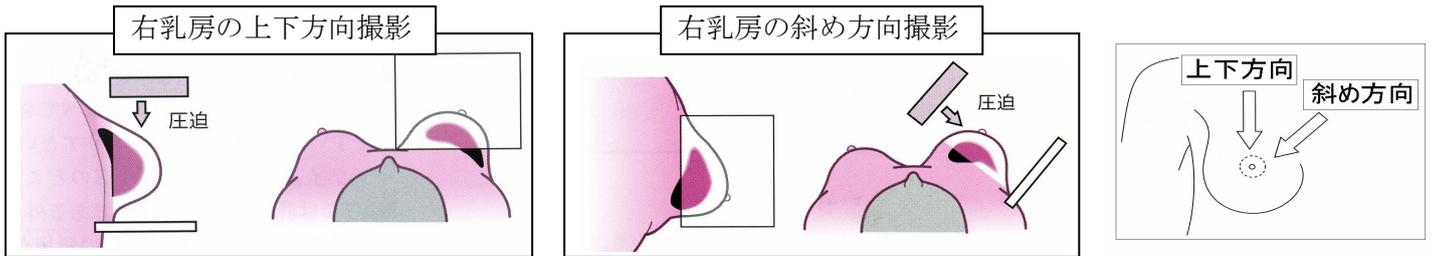
10月はピンクリボン月間です



今回はマンモグラフィ検査の概要についてご紹介します。

(撮影の流れ)

- ・乳房を片方ずつ、フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板ではさんで撮影します。
- ・1方向ずつ(左右それぞれの斜め方向)もしくは2方向ずつ(左右それぞれの斜め方向と上下方向)での撮影を行います。
- ・より正確な位置決めが必要となるため、他のX線検査と異なり**検査時間に約10分を要します。**



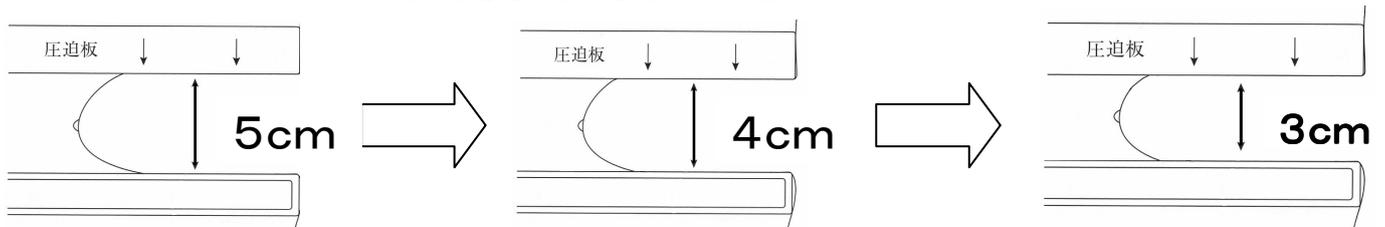
(圧迫について)

- ・マンモグラフィでは上図のように、乳房を板ではさんで平らにして撮影します。これは乳腺組織を押し広げて重なりを少なくし、より良くみえるようにするためです。
- ・圧迫の際には**多少の痛みを感じる必要があります**が、痛みの感じ方は人によって異なります。
- ・リラックスすることによって痛みは緩和されることもあります。

圧迫することでの多くのメリット

- ★乳腺組織の重なりが少なくなるにより、画質が向上します。
- ★乳腺全体がフィルムに近づくため、ボケが減少します。
- ★乳房の固定により、体動でのブレが防止されます。
- ★乳房厚が薄くなるのでX線量が少なくて済みます。

(1cm薄くなると、なんと約50%の線量減!)



1cm薄くなると線量50%カット

さらに1cm薄くなると線量50%カットで4分の1に!

マンモグラフィのメリット

マンモ単独、もしくは視触診との組み合わせで、死亡率減少効果を示すことが証明されています。検査の感度(がんのある人を正しく診断できる精度)は80~90%といわれています。視触診だけでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんを発見できます。乳がん以外に、乳房の良性疾患などを診断できます。

マンモグラフィのデメリット

X線による放射線被ばくがあります。ただ、自然のなかで浴びる放射線と同程度なので、健康に重大な影響を及ぼすことはありません。乳房を平たくしてはさむので多少痛みを伴うことがあります。乳腺密度の高い人や若い人はわかりにくいことがあります。

検査のご予約は小野田赤十字病院 健康管理センター(0836-88-0221)まで

教えて小野田赤十字病院のこと

第17回は、新たな認定看護師の紹介です。

小野田赤十字病院に、新たに2人の認定看護師が誕生しました。

今年、小野田赤十字病院に新たに2人の認定看護師が誕生し、8月20日に、小野田赤十字病院大会議室において授与式が行われました。

新たに加わったのは、

●認知症看護認定看護師

認知症を発症している人が、その人らしさを失う事なく生活していけるように、認知症の生命・QOL・尊厳を尊重し、認知症の発症から終末期に至る安全な療養生活環境の提供し、専門知識、技術を他職種に広め認知症看護の質向上に貢献することです。

●がん化学療法看護認定看護師

患者様が自分らしい生活を送りながら、抗がん剤治療を受けられるように、治療決定、副作用、経済面など様々な場面において心配事やお困りのことに対して、患者様・ご家族様がお持ちの「力」を十分に発揮できるよう支援いたします。



これからますます、外来や入院中の患者様に対して貢献できるようがんばります。

認定看護師だより

今回は、認定看護管理者の第4回です。今後、認定看護師がスタッフに求めていくこと、又、スタッフに伝えていく課題は何でしょうか？

最近「チーム医療」という言葉がよく使われます。病院には、治療や検査などに関わる専門職が集まっていますが、それぞれが専門性を発揮しながら、患者さんにとって良い医療を行うために協力し合っています。

医療が進歩する中で、チームの一員である看護師の仕事もより専門的な技術・知識が求められています。そこで、特定の分野の専門的知識・技術を持った認定看護師とスタッフが協力し合い、一人ひとりの患者さんの健康上の問題が少しでも良くなるように支援しています。お互いが連携して、よりよい看護の提供ができるようになることが大切であると考えています。

盆踊り

盆踊りが始まったのは平安時代だといわれています。空也上人によって始められた念仏踊りが、盂蘭盆（うらぼん）の行事と結びつき、精霊を迎え慰め、彼岸に送り返すための仏教行事の一つになっていたそうです。また、戻ってきた霊が供養のおかげで成仏できた喜びを踊りで表すなどと伝えられている地方もあります。

3病棟でも盆踊りをしました。患者様はかき氷と綿菓子を食べ、踊りが好きな患者様は感動をなされており大変喜ばれておりました。





外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

平成24年9月

9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 | | | 9月5日(水)、13日(木)、20日(木)、27日(木) | | | | |

- 5日 マジックショー(銀友会) (老健)
- 10日 封筒作り (小鳩会) (老健)
- 12日 敬老会 (老健)
- 18日 日本赤十字広島看護大学
総合実習 (~27日)
- 19日 原校区健康教室(老健)
- 19日 誕生日会 (老健)
- 26日 緊急時対応訓練
シヨップすいせん (老健)



先月のボランティア (7月21日~8月20日)

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 7月25日 桜 幸二コンサート (歌謡) (1名) | 8月13日 小鳩会 (貼り絵づくり) (3名) |
| 8月 3日 あすなる会 (納涼祭) (7名) | 毎週ボランティア 一樹会 (約10名) |
| 一樹会 (納涼祭) (4名) | 西部石油 タオル寄贈 |

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編集後記 ***

- ・今月号の広報誌が発行される頃には、きっとサマージャンボが高額当選しているはず。5億円手にしても、誰にもばれない自信がある。嫁にさえも……。 益成
- ・春から一人暮らしをしている超人見知りの甥っ子がお盆に帰ってきました。その姿を見て私は号泣…。義妹達からは「息子のときはどうなるやら…。」と笑われてしまいました。 松尾
- ・暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。 坂本
- ・今年の夏はプールに海に行けて楽しかった☆ (^▽^) 新谷
- ・just do it M. S
- ・足つぼマッサージに行ってきたら、体中悪い所ばかりで、びっくりしました。もっと体を大事にしようと思いました。 有間
- ・盆に高校の友人たちと会いました。さすがに高校卒業して〇年も経つと、色々身辺や見た目も変わっています…。その上近年は体の衰えの話 (世間では老化という?!) も増えてきました。哀しい(T_T) 大貫

今月の料理

オクラの豚肉巻き甘酢ソース

◆材料◆



| 素 材 | 分 量 (1個分) |
|-----------|--------------|
| オクラ | 10本 |
| 豚バラスライス | 10枚 |
| 塩コショウ | 少々 |
| スイートチリソース | 大さじ2 |
| 酢 | 小さじ1~2 |

作り方

- ① 豚肉に軽く塩コショウを振っておく。オクラは塩で表面をこすってうぶ毛を取り、サッと湯通ししておく。
- ② スイートチリソースとお酢を混ぜ合わせておく。 ※お酢はお好みで加える。
- ③ ①の豚肉にオクラを乗せて巻く。
- ④ ③を熱したフライパンで焼く（巻き終わりを下にして焼くとはがれません）。
- ⑤ ④を一旦取り出し、半分に切る。ペーパーでフライパンの油を拭き取り、切った肉をまた戻す。
- ⑥ ②で混ぜ合わせた調味料を肉全体に絡めて出来上がり。

～夏バテ対策にこの一品！～

ネバネバオクラとビタミンBが豊富な豚肉、疲労回復のあるお酢。夏バテに聞きます。スイートチリソースがない場合、甘酢でもいいです。酸っぱいのが苦手な方、甘酢+ケチャップで酢豚風にしても・・・。

～看護相談外来が開設しました～

先月号でもお知らせしましたとおり、8月より看護相談外来が開設し、その開設式を、8月13日（月）行いました。

摂食嚥下外来：飲み込みやむせに対する相談に応じます。

毎月第2月曜日 13:00～17:00（予約制）

がん看護相談外来：がんに関する不安や悩み、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。

外来診療日（外来看護師にご相談ください。）

詳しくは、小野田赤十字病院（0836-88-0221）へお問い合わせください。



ORC（オー・アール・シー）2012年9月号

平成24年 9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