



ヒヨドリバナにとまるアサギマダラ（竜王山）

旅する蝶として知られるアサギマダラは、1年のうちに、日本本土と南西諸島・台湾の間を往復していて、2011年には、和歌山県でマーキングされた個体が、2,500 km離れた香港で捕獲されたこともあります。ただし北上する個体と南下する個体は子孫の関係だそうです。このアサギマダラが、この時期竜王山にも飛来します。本山小学校による種蒔により群生地となったヒヨドリバナが好物のようです。

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。

食事を見直してみませんか？

血液検査をされた時に、何かの数値が上がっていて「食事は何をどのように改善したらいいのだろう？」と悩まれたことはありませんか？そんな時に便利な食事を見直すための表をご紹介します。



まず、検査値で当てはまる項目に(縦の)ラインを引いてください。次に点検項目で当てはまる項目に(横の)ラインを引いてください。二つのラインが交わるところに○印をして整理してください。「*」はその検査値と関係がある、という意味です。

点検項目	検査値	BMI 25以上	血圧 130/85 ↑	LDLコレステロール 140以上	HDL 40以下	中性脂肪 150以上	γGTP 60以上	血糖値 110以上	尿酸値 7.0以上
肥満	*	*				*	*	*	*
エネルギー過剰	*	*				*	*	*	*
アルコールは週に3日以上飲む	*	*				*	*	*	*
砂糖入り飲料を毎日飲む	*	*				*		*	*
洋菓子(クッキー含む)を食べることが多い	*			*		*		*	
夕食後の菓子・果物が多い	*					*	*	*	
揚げ物・炒め物など油料理が多い	*	*		*					*
油は植物油を利用する					*	*			
味付きのご飯や麺を週に2回以上摂る	*	*				*		*	*
漬物・干物・汁物が多い	*	*							
肉食より魚・大豆類が少ない	*	*		*		*		*	*
脂ののった魚より白身魚が多い	*	*		*		*			
大豆・納豆を食べるのは一日2回以下である				*					
卵を食べることが週4回以上と多い				*					
肉や卵はほとんど食べない					*				
夕食のたんぱく質源(魚・肉・豆腐類・卵)は2品以上とる	*	*				*		*	*
牛乳・ヨーグルトは一日400g以上食べる	*			*				*	
野菜をたくさん食べるのは一日2食以下である	*	*		*				*	*
緑黄色野菜は添え程度である			*	*		*		*	
野菜・海藻は毎日食べない	*	*		*				*	
水分は一日1.5L以下である			*						*

※参考 「検査値に基づいた栄養指導」 一部改

問題点は整理できたでしょうか？

もっと具体的に改善方法が知りたいという時にはぜひ管理栄養士にご相談ください。皆様の普段の食事内容や生活習慣をお聞きして、その中で食事内容の過不足・適した食事・料理・調理方法などをお示します。「これくらいならちょっとやってみようかな」を目指した指導を行っております。気楽にご依頼ください。

<栄養指導の種類>

糖尿病・高血圧症・心臓病・貧血・肥満・痛風・脂質異常症・腎臓病・肝臓病・胃潰瘍 など

- ❁ 栄養指導を受けたい方は、内科・外科外来受付でお申し出ください。
- ❁ 費用は一律ではありません。例) 医療保険3割負担者の場合 一回390円
- ❁ 摂食・嚥下障害看護認定看護師による「摂食・嚥下相談外来」も行っております。
 - * 曜日・時間 第二月曜日 13時～17時(予約制) 受付時間16:30まで
 - * 摂食嚥下機能に不安がある方や摂食嚥下障害のある方
そのご家族・地域住民・他施設職員等、
ご相談ください。(相談は無料です)



身体のおはなし

頸部血管エコーで血管の健康診断を！

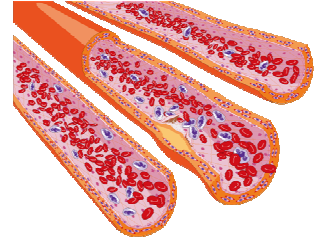
私たちの、頭の前からつま先まで全身を廻っている血管ですが、その中を見ることは容易ではありません。気がついたときには、動脈硬化が進んでしまっていることも。

そこで、血管の健康診断として、**超音波**で動脈硬化の程度を判定します。

脳を栄養する主な動脈には、前頸部の総頸動脈、内頸動脈および後頸部の椎骨動脈があります。これらの頸動脈を超音波で調べると壁や内腔の状態が良くわかります。

壁が厚くなっていたり、こぶができて血管が狭くなっていないか、血流が悪くならないか等を調べます。

そして、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症のおそれはないかどうかを判断します。



日頃から、高血圧・糖尿病・脂質異常のある方、またタバコを吸われる方は、動脈硬化の進行が予想されます。

ひとつでもこれらに該当する方は、一度頸動脈エコーを受けられることをおすすめします。

検査の結果動脈硬化が進行している場合は、必要に応じて頭部のCT検査やMRI、MRA、心エコー検査等を受けるようになります。

又、動脈硬化を進行させないよう、治療を始めるきっかけになります。

治療によって動脈硬化を改善し、進行を遅らせることができるため、繰り返し検査を行い治療効果を知ることができます。

検査は約15分です。超音波検査は体にやさしい検査で、苦痛もありません。

又、検査前の準備も特に必要ありません。

ご自分の健康管理に、一度頸動脈エコー検査をおすすめします。

詳細及びご希望の方は、**小野田赤十字病院 内科外来（88-0221）**までお問い合わせください。

インフルエンザワクチン予防接種のご案内

対象者：15歳以上の方（高校生以上）

接種時期：10月22日頃～12月中旬

①インフルエンザ接種だけの方は次の時間帯で、申込と同時に接種となります。

曜 日	月曜・火曜・金曜
-----	----------

時 間	14時～16時
-----	---------

②外来患者様は、受診日にインフルエンザの申込と同時に接種となります。

接種回数：1回

費 用：一般 4,200円（消費税込み）

宇部・山陽小野田市で次の方は公費負担制度を利用されると、1,260円で実施できます。

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の1級の内部障害者（心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方）～身体障害者手帳1級の写し又はそれに該当すると認められた医師の診断書が必要です。

ワクチンの在庫がなくなり次第、申込を締め切らせていただきます。

なお、ご予約はお受けしていません。



教えて小野田赤十字病院のこと

第 18 回は、やまぐち糖尿病療養指導士の紹介です。

2008 年の厚生労働省の発表によると、わが国の糖尿病が強く疑われる人は約 890 万人、糖尿病の可能性が否定できない人は 1,320 万人と推定されます。そのため医師だけでは急増する糖尿病患者の療養指導に対応できず、糖尿病療養指導の質的向上と人員の充実が不可欠な状況です。

そこで、糖尿病療養指導士という認定資格が誕生しました。これは、糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を有し、医師の指示の下、糖尿病患者の療養指導に従事する看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士らコ・メディカルに与えられる資格で、わが国の医療法で定められているそれぞれの医療職の業務に沿って療養指導を行います。

山口県では、やまぐち糖尿病学会が認定した、『やまぐち糖尿病療養指導士』があります。

小野田赤十字病院では、看護師 1 名、管理栄養士 1 名、臨床検査技師 2 名がこの資格を有しており、主に外来の患者様に対して、糖尿病の療養指導を行っています。

外来や入院中の患者様がよりよい生活が送られるようがんばります。

コ・メディカルだより

前回まで、認定看護師についての紹介を行ってきました。しかし、専門（認定）資格があるのは、看護師だけではありません。今回から、コ・メディカルについて紹介していきたいと思います。

ご存知の方も多いとは思いますが、第 1 回目の今回は、まず、コ・メディカルとは何かについて説明します。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。コ・メディカルとは、医師や歯科医師の指示の下に業務を行う医療従事者を指します。

当院では、看護師・准看護師・薬剤師・臨床検査技師・診療放射線技師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・保健師・社会福祉士・介護福祉士・介護職員・看護助手・介護支援専門員・医療事務などがこれにあたります。

敬老会

敬老の日の始まりは兵庫県多可郡野間谷村（後の八千代町を経て現在の多可町八千代区）の門脇政夫村長（のち兵庫議会議員）と山本明助役が 1947 年（昭和 22）に提唱した「としよりの日」がはじまりです。「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と、農閑期に当たり気候も良い 9 月中旬の 15 日を「としよりの日」と定め、従来から敬老会を開いていました。これが 1950 年（昭和 25 年）からは兵庫県全体で行われるようになり、全国に広がったそうです。

三病棟のレクリエーションで敬老会しボーリング大会をしました。点が高い人には患者様に手作りの金メダルをあげました。皆さんとても楽しまれておりました。





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10月

10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			10月3日(水)、11日(木)、18日(木)、25日(木)				

- 1日 読み聞かせ(小鳩会) (老健)
- 10日 赤報会活動日
- 12日 誕生日会 (老健)
- 15日 日本赤十字広島看護大学
総合実習 (~24日)
- 19日 腹話術(あすなる) (老健)
- 24日 運動会 (老健)
- 31日 厚東カラオケ同好会 (老健)



●インフルエンザ予防接種については、3ページをご覧ください。

先月のボランティア(8月21日~9月20日)

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 8月24日 盆踊り~寝太郎太鼓 (1名) | 9月12日 あすなる会(敬老会) (16名) |
| 木戸刈屋盆歌保存会 (2名) | 芳心会(いけばなボランティア) (5名) |
| 8月29日 竜王中学校ふれあい訪問(生徒41名先生3名) | 9月18日 赤崎地区自治会協議会(会長以下6名) |
| 9月5日 銀友会(マジックショー) (3名) | (バラ贈呈 100本) |
| 9月10日 赤報会(清掃ボランティア) (11名) | 9月19日 原校区健康教室 (21名) |
| 小鳩会(封筒作り) (6名) | 毎週ボランティア 一樹会 (約10名) |
| (おしぼり寄贈 104枚) | |

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編集後記 ***

- ・夏休みを利用してハウステンボスに行ってきました。とにかく敷地が広い! 3D アトラクションやクルージング、夜はタンゴやパレードを観ながらヨーロッパのビールを飲み尽す。帰ってきてからもその余韻が抜けません 益成
- ・運動会のお弁当作りも今年で16年目を迎えました。来年からは作ることもないんだなと思うと、うれしいやら淋しいやら…。ちなみに今年最後のお弁当は「娘の食べたいものだけ弁当」でした。 松尾
- ・食べ過ぎに注意して、「食欲の秋」を楽しみたいものです。 坂本
- ・今年は観たい映画がいっぱいでうれしいです☆ 新谷
- ・Two roads diverged in a wood, and I took the one less traveled by, and that has made all the difference. M. S
- ・朝晩涼しくなり、大分過ごしやすくなりましたが、また寒い冬が来るのかと思うと、ゾッとします。 有間
- ・現実逃避のために、先の予定を立ててそれを目標に日々をやり過ごす毎日を送っています。 大貫

今月の料理

厚揚げと小松菜のチャンプルー

◆材料◆



素 材	分 量 (2人分)
厚揚げ	1枚
小松菜	1/2わ(約120g)
にんじん	1/3本
ねぎ	1/3本
市販のめんつゆ (2倍希釈タイプ)	大さじ2と1/2
花かつお	適宜
サラダ油	適宜

作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切り、横に幅1.5cmに切る。
- ② 小松菜は根元を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは皮をむいて長さ3cm、幅7~8mmの短冊切りにする。
- ④ ねぎは斜めに幅1.5cmに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱する。
- ⑥ 厚揚げを入れて炒め、かるく焼き色がついたら取り出す。
- ⑦ 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を加え、にんじん、小松菜、ねぎを加えて炒める。
- ⑧ 野菜がしんなりとしたら厚揚げを戻し入れ、めんつゆを加えて炒め合わせる。
- ⑨ 花かつお適量を加えてざっと混ぜ合わせ、器に盛り、花かつお適量をのせる。

* 沖縄料理の定番、豆腐チャンプルーを、水切りのいらない厚揚げでアレンジ。
旨みと風味が引き立つよう、花かつおは2回に分けて加えます。

～小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラス！～

カルシウムは骨や歯の材料となるばかりでなく、神経の興奮を鎮める働きや心臓の鼓動を規則正しく保つ働き・筋肉の収縮をスムーズにする働き、そしてホルモンの分泌や細胞の分裂にも必要です。よって更年期障害の予防やイライラの緩和、不整脈、高血圧などの予防に欠かせません。

ORC (オー・アール・シー) 2012年10月号

平成24年10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