



竜王山より日の出を臨む

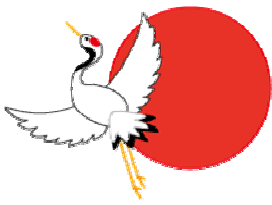
明けましておめでとうございます。去年は、良いこと悪いこといろいろとあった1年でした。今年は、良いことがたくさんありますように、初日の出に願いをこめて。

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。



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。恒例により一言ご挨拶申し上げます。 院長 水田 英司

さて、昨年一年間を振り返りますと、やはり4月に実施された診療報酬と介護報酬の同時改定が大きな出来事でした。これは当院を含む医療機関にとりまして経営にかかわる重要な出来事であり、今回は、とくに団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けての新たな取り組みを始めなさい、というメッセージが込められています。各医療機関は病院・診療所の別を問わず方向付けを迫られています。当院も慎重に検討して舵をとらなければなりません、地域の皆さんにとってお役に立てる道を歩みたいと思っています。

一方、うれしい出来事と言えば第一に山中教授のノーベル賞受賞、そしてロンドンオリンピックでの日本選手の活躍などがありました。とくに山中教授の研究テーマであるiPS細胞が医療にどんどん取り入れられて難病や延命に恩恵をもたらしてくれることを期待したいと思います。

暗い出来事といえば、国際的政治問題としてクローズアップされたのが韓国や中国との近海の島をめぐる領土問題でした。何が正しいのかよくわかりませんが、貿易や企業にとって有益な隣国との付き合いも大事にして欲しいと思います。その他、ずーっと続いている基地問題や原発の存廃問題などやはり政治が解決しなければならない問題が山積しています。にもかかわらず政治の世界では政権争いのバトルが繰り広げられ年末には自民党が再び国の舵取りをするようになりました。私共医療機関にとりましては先の自民党小泉政権時に、医療費抑制政策に沿った診療報酬のマイナス改定により経営を苦しめられたことが思い起こされます。どうか悪夢が繰り返されることがないように祈るばかりです。

最後に、本年も地域の一員として良質で安心できる医療を提供いたしますことを皆様にお約束して新年のご挨拶といたします。

診療の三本柱『健診』『救急医療』『高齢者医療』

身体のおはなし

今回は、冬に起こりやすい病気や症状とその予防・対策についてまとめました。

今年も寒くなるそうです。特に寒くなって起こるいろいろな病気や症状について、この『身体のおはなし』でも、毎年のようにおはなししています。そこで、今回は、これまでのおはなしのいくつかを簡単にまとめました。

なぜ冬なのでしょう？それは、やはり“寒さ”と“乾燥”にあるようです。

風邪やインフルエンザ

風邪やインフルエンザのもととなるウイルスが、“寒さ”や“乾燥”を好むわけではなく、実は、人間側に理由があります。人間の感染防御にとって大きな砦のひとつに喉や気管を含めた粘膜より分泌される粘液がありますが、“寒さ”と“乾燥”により、この粘膜が十分に働かなくなります。また、体内の免疫も“寒さ”により低下するといわれています。この体内の免疫は、“ストレス”にも弱いとのこと。なにかとストレスのたまるこの時期に、免疫低下に拍車がかかるようです。



そこで加湿により、適度な湿度（40～60％）を保つことが、予防に役立ちます。うがいは、実際にウイルスを洗い流せるわけではありませんが、のどを潤し粘膜の働きを活発にすることに役立ちます。マスクについては、保温・保湿もでき、感染も防げます。マスクはウイルスを運ぶ「咳」や「くしゃみ」の飛沫から守り、また飛沫を防ぎ、感染の拡大を抑えることができます。

予防をしてもかかってしまった場合、早期に受診して適切な治療を受けることが大事です。

ノロウイルス

ノロウイルスは感染力が強く、適切に処理をしないと、どんどん広がっていきます。そのため、まずは予防が大切です。石鹸を使って十分に手洗いをする。次に、食品の加熱調理に気をつけることです。それでもかかってしまった場合、感染の拡大防止に努めることが大事です（詳しくは、前号をご参照ください）。



熱中症・脱水症状

熱中症や脱水症状などは夏のイメージですが、実は冬にも多いんです。暖房器具の使用や、“乾燥”により、また、前述の感染症などによる発熱や、下痢・嘔吐による水分・電解質の喪失により起こりやすくなるのです。



そのため、部屋の加湿とともに、のどの渇きを感じなくても、意識して水分を摂ることが必要です。下痢・嘔吐の続くときは、スポーツドリンクなどで電解質の補給も忘れずに行ってください。

老人性乾皮症

肌の乾燥により、特に衣類との摩擦で水分が取られやすく、繊維で傷つきやすい上腕や肩、すね、太ももやわき腹などが痒くなるものです。もともと加齢による皮膚の新陳代謝の低下による乾燥が、空気の乾燥する時期に痒くなるというものでしたが、最近では、高齢者だけではなく若い人にも乾燥によるかゆみを訴える人が増えています。

対策としては、熱いお風呂や長湯を避け、体を洗った後のすそぎを十分にします。保湿剤をこまめに塗る。そしてやはり加湿。それでもおさまらず、かゆみの強い場合には、塗り薬や内服薬も必要となってきます。そのときには、皮膚科の専門医に診てもらってください。



まだまだ、冬に起こりやすい病気や症状はたくさんあります。

予防や対策をしっかり行い、快適に冬を過ごしましょう！！



教えて小野田赤十字病院のこと

第 20 回の今回は、先月よりコ・メディカルだよりで紹介しています放射線科部です。

放射線科部には放射線技師 2 名、事務員 2 名が在籍しています。現在の医療に欠かせない多岐にわたる画像検査を最先端の医療機器を駆使し、患者さまに高度な医療を提供すべく日々努力しております。また、患者さまに優しく、患者さまが安心できる検査をめざし、業務を行っております。



当院に導入されている主な撮影機器を紹介します。

写真左は当院に導入されているマルチスライス CT です。これまでの CT 装置と比べ、検査時間が短く、かつ高精細な画像を撮影することができます。輪切りの写真だけではなくいろいろな方向からの写真

を作成することができます。写真右はマンモグラフィ撮影装置です。研修を受けた検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が撮影を担当致しますので、安心して検査を受けていただくことができます。どうぞ乳がん検診を予約されて下さい。



当院の放射線技師については、しばらくコ・メディカルだよりで紹介します。

コ・メディカルだより

今回も、引き続き、認定診療放射線技師の紹介です。上記にある、検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師についてご説明します。

これは、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会から認定される資格です。

講習に加え、撮影技術や品質管理についての筆記試験、臨床写真の読影試験を受け、マンモグラフィ検査に関して一定基準以上の知識・技術があると認められた診療放射線技師に与えられます。認定を受けた診療放射線技師は撮影機器や画像精度を管理し、質の高いマンモグラフィ検査を維持するよう努めています。技術の維持・向上や新たな知識の習得のために定期的に資格更新が必要で、講習と試験が行われます。

乳がんは、女性で最も罹患率の高いがんです（2005 年；国立がん研究センターがん対策情報センター統計資料より）。定期的な検診で、早期発見に努めましょう。

クリスマス会

クリスマスとはイエス・キリストの誕生日を祝う日で、12 月 25 日がこれにあたります。

ひとつの説として、古代ローマで行われていた太陽の新生を祝う「冬至の祭り」が、後にイエス・キリストの誕生祭と結びつき、クリスマスとなったと言われています。クリスマスの語源はラテン語の「クリストゥス・ミサ」の略でキリストのミサを意味しています。しかし、実際には、キリストが何日に生まれたかということとは定かではないとのことです。2 病棟で今年もクリスマス会をしました。サンタとサタンとイエス・キリストがちょっとした劇をしました。笑いを交えた劇をしましたが、少しすべってしまいました。そのあとは患者様とクリスマスの歌を歌いました。





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25年1月

1月行事予定

曜 日			月	火	水	木	金
診療科(受付時間)							
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		1月9日(水)、17日(木)、24日(木)、31日(木)				

4日 仕事始め

9日 新年会 (老健)

15日 小鳩会(福笑い作り)

(老健)

16日 藤田流華扇会(老健)

23日 高千帆中学校職場体験

(~1月24日)

ショップすいせん(老健)

25日 おやつ作り (老健)

30日 誕生日会 (老健)



●1月23日・24日の2日間、高千帆中学校の生徒6名が職場体験にこられ、病院内のいろいろな部署を回られます。少しにぎやかになると思いますが、皆様よろしくお願いいたします。

先月のボランティア(11月21日~12月20日)

11月21日 銀友会(マジック) (3名)

12月 5日 花柳流有螺次の会(日本舞踊) (9名)

12月10日 赤報会(清掃ボランティア) (10名)

小鳩会(読み聞かせ) (4名)

12月12日 芳心会(生け花ボランティア) (4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 ***

・今年の目標は質素・儉約です。そうすれば体脂肪率が落ち、貯蓄が増えると計算しております。

益成

・新年あけましておめでとうございます。今年も1年よろしくお願い致します。

松尾

・2013年が、皆様にとってステキな1年になりますように。

坂本

・かわいい冬服買いました☆

新谷

・Human errors occur in all professions.

M. S

・明けましておめでとうございます。今年も一年間頑張ります。

有間

・昨年末は、指を缶の蓋で切ったり、戸に挟んだりと散々でした。これは、雲気が落ちているためと見るか、反射神経が鈍ったためと見るべきか…。

大貫

今月の料理

◆材料◆

黒ごまプリン



素 材		分 量 (5～6カップ分)
牛乳		300cc
生クリーム		100cc
グラニュー糖		50g
板ゼラチン		4g
A	黒ごまペースト	100g
	湯	60cc
バニラエッセンス		少々

作り方

- ① Aの材料をなじませておく。
- ② 牛乳を火にかけ、グラニュー糖を溶かす（沸騰させないこと）。
- ③ あたたかいうちに、①となじませる。
- ④ ふやかしておいた板ゼラチンを加えて、こして、氷水で泡立てないように冷やす。
- ⑤ 冷えたら、生クリームとバニラエッセンスを加える。
- ⑥ 型に流して、8時間程度冷蔵庫で冷やし固める。

～黒ごまは健康効果の宝庫～

黒ごまには、抗酸化作用による、老化防止や美容効果。体内の悪玉コレステロールを減らし、生活習慣病の予防。セサミンが、女性ホルモンと同じような働きをするため、更年期障害の改善。がん細胞の増殖を抑えるなど、たくさんの健康効果が期待できます。

情報管理（広報）委員会より新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年は巳年です。委員一同、蛇の脱皮のように、新たな気持ちで親しまれるORC、ホームページづくりに取り組んで参りますので、よろしく願いいたします。

〔情報管理（広報）委員会〕委員長 倉重



ORC（オー・アール・シー）2013年1月号

平成25年 1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