



いざ！
というときのために！

救護所用大型テント（D R A S H）（平成 25 年 3 月 11 日 ココランド山口・宇部にて）
東日本大震災より 2 年目を迎えた 3 月 11 日。日本赤十字社山口県支部は、ココランド山口・宇部にて、平成 24 年度災害救護訓練を行いました。
詳しくは、2 ページをご覧ください。

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。

平成 24 年度日本赤十字社山口県支部

災害救護訓練を実施しました。

日本赤十字社では、災害救助法および災害対策基本法に基づき、災害発生に際して医療救護活動が求められています。そのため、活動を円滑に実施するために必要な実践的知識、技術の習得を行い、救護現場において求められている役割を果たせるよう、毎年訓練を実施しています。

現在日本赤十字社山口県支部には、小野田赤十字病院に 2 個班、山口赤十字病院に 6 個班の救護班が編成されています。救護班の編成基準は、班長である医師 1 名、看護師長 1 名、看護師 2 名、事務主事 2 名および支部の事務主事 1 名となっており、今回は、看護師（長）および主事の訓練であり、小野田赤十字病院からは、看護係長 3 名、看護師 2 名、事務主事 2 名が参加しました。

まず救護活動が円滑にできるようそれぞれ共通の役割、個々の役割などについて確認しました。



東日本大震災における
こころのケアの様子

次に、山口赤十字病院の臨床心理士による『災害救護とこころのケア』についての講義が行われました。「臨床心理士」とは、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です（日本臨床心理士資格認定協会）。災害時のストレスについてとその対応、被災者へのこころのケア、そして救護員のこころのケアなどについて話されました。この講師は、阪神淡路大震災の際にも、活動し、今回の東日本大震災でも再び活動されました。それらの経験も踏まえた貴重な講義でした。

実技訓練として、救護所設営及び資材操作訓練を行いました。

今年度日本赤十字社山口県支部に新規に導入されました救護用大型テント（DRASH）とNBC災害（nuclear（核） biological（生物の） chemical（科学の）；原発事故のような核による災害等）用除染セットの設



DRASHの組み立て訓練

営及び着用訓練を行いました。

このDRASHは、初めから、フレームと幕が一体となっているもので、パーツの組み立てが必要なく、短時間での設営が可能なものです。ただ、この日は、初めてのこともあり、かなりの時間が掛かりました（そのための訓練です）。これらの出番がないことを祈り



NBC災害用防護服の着用



NBC災害用テントへの搬入

つつ、もしものときに活動できるよう、これからも毎年訓練を行います。

お知らせとお願い

先月号にて、東日本大震災の義援金受付終了のお知らせをしましたが、現在でも、日本赤十字社に寄せられる義援金は1カ月間で約7,800件、金額にして約4.8億円に上りますことより、東日本大震災の義援金の受付が、もう一年（平成26年3月31日まで）延長されました。

引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

身体のおはなし

美しい純白の石灰棚…古代は温泉保養地とされ、現在は世界遺産として登録されたトルコのパムッカレ。その芸術的な景観に言葉を失う私に遠くから聞こえてくるのは…。「あれは日本人です!」…(『何!?何!?日本人が世界遺産になったの!?』)…。いえいえ、パムッカレ温泉(日本の温泉とは違いますよ!)の中で遊んでいる奇妙な日本人おばちゃん軍団を指して、現地ガイドが外国人ツアー客に注釈をしているのです(苦笑)



現地ガイドによると、おばちゃん軍団は日本語を話さなくてもその外見からすぐに国籍判別可能。なぜなら彼女らはどこにでも5つの必須アイテムを持ち歩いているからです。

大きなサングラス、つばの広く深い帽子、どんなに暑くてもヨレヨレの長袖と色濃い長ズボン、さらにその上から手袋、ひどい時は軍手、それに加え大きな日傘、最悪雨傘!

このスタイルこそ★ジャパニーズ・ミドルエイジ・ウーマン★ キャー(泣)なりたくなあ〜い!(号泣)

そうです、今回は、紫外線についてのお話です。

確かに紫外線は肌の老化(シミ・シワ・たるみ)といった美容に影響を及ぼすだけではなく、免疫低下・皮膚がん・白内障などの病気に深く関わる場合もあります。その為、オーストラリアやアメリカでは国をあげて皮膚がん予防(紫外線対策)に取り組んでいます。その対策は…そうです!日本人おばちゃんです。思い出して下さい…その必須アイテム!

「SUN SMART」とよばれ、SLIP(長袖を着る)・SLOP(日焼け止めを塗る)・SLAP(帽子を被る)を国民に積極的に指導することにより病気のリスクを未然に防止しています。

地上に降り注いでいる太陽光線は赤外線・可視光線・紫外線です。さらに紫外線はA・B・Cの3つがあり、人体に悪影響を及ぼすのが紫外線BとCなのです。

紫外線対策は?

1. 日本人おばちゃん軍団必須アイテム(サングラス、帽子、日傘)
2. 日焼け止めの使用

種類は多々です。肌に合うもの、日焼け止めの正しい使い方、用途に合わせてSPF・PAを選択しましょう。



3. 食生活

紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生します。発生した活性酸素を抑えるためには、

- ① ビタミンB2 (レバー、卵、うなぎ・さんま・かれい・ぶりなどの魚介類、大豆、乳製品、葉菜類)
- ② ビタミンC (果物類、野菜類、イモ類)
- ③ ビタミンE (大豆油、植物油、小麦胚芽、玄米、胚芽米、ごま、落花生、アーモンド、鶏卵、マーガリン、魚介類、ほうれん草)
- ④ 各種ポリフェノール(赤ワイン・大豆・たまねぎ・ターメリック・チョコレート・緑茶など)、β-カロテン(人参・パセリ・しそ・モロヘイヤ・ほうれん草)、リコピン(トマト)

最後に…

日本人は何故か無性に色白、美白にこだわります。しかしそれが諸外国から見ると‘奇妙’‘不思議’と感じるのです。少し日焼けした小麦肌が健康的でしかもセブと見なされる欧米とは対比的です。日本人が美白にこだわり続けるのは「色白は七難隠す」という所以からでしょうか?

みなさん、色白も良いですが、何か忘れていませんか?そうです。髪は女性の命です。

どんなに色白で透き通ったシミのない顔でも髪の毛を見たらその人の年齢が分かります。

紫外線=シミに捉われ過ぎ、紫外線の影響を受ける髪のケアをあなたは専ら忘れていませんか?

そうです!紫外線は髪にもダメージを与えるのです。

あなたの髪は健康ですか?パサパサしていませんか?しっとりとしていますか?

抜け毛に悩んでいませんか?毛先が割れていませんか?不健康な髪は不潔感を与え、加齢を感じさせます。

肌のUV対策は万全!大丈夫!!だけはNGですよ。

肌と同時に髪のケアも忘れず、女子力(最近では男子力も?)を持ち続けましょう!!!



教えて小野田赤十字病院のこと

第 23 回の今回は、リハビリテーション科部についてご紹介します。

リハビリテーション科部では、病院と老人保健施設あんじゅで合わせて理学療法士 4 名・作業療法士 2 名の計 6 名のスタッフが従事しています。理学療法とは、『身体に障害のある者に対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行わせること、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えること』、作業療法とは、『身体又は精神に障害のある者に対し、主としてその応用的動作能力又は社会的適応能力の回復を図るため、手芸、工作その他の作業を行わせること』をいいます。

配置は、病院：理学療法士 2 名（うち 1 人老健と兼任） 作業療法士 1 名（老健と兼任）、老健あんじゅ：理学療法士 3 名（うち 1 名病院と兼任） 作業療法士 2 名（うち 1 名病院と兼任）という変則的ですが…。

平成 24 年度内に 1 名増員し、外来及び入院患者様・入所者様・通所者様の日常生活活動および身体機能の維持・向上のお手伝いをさせていただいています。

QOL (Quality of Life ; 生活の質) 向上に欠かせないリハビリテーション。皆様のお役に立てるよう、1 名増員により強化しております。

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。放射線機器管理士についてご説明します。

日本放射線技師会から認定される資格です。

現在の放射線診療においては、画像診断機器や放射線治療機器、関連する情報管理機器まで幅広い機器の特性を理解し、その安全かつ適正な利用のための機器管理が実施されなければなりません。放射線機器管理士は機器管理・品質管理の知識をベースに、各分野の関係法令や標準規格まで、専門的な技能と知識を有しています。放射線関連機器の性能維持と安全確保により、良質な医療サービスの提供に努めることや機器管理の計画を策定することが職務となっています。

診療に関する放射線機器の管理まで、放射線技師が行っているなんて、知らない人も多いと思います。そんな放射線技師のおかげで、安心して放射線に関わる診療を受けられるんですね。

雛祭り

3 月 3 日は、「上巳」「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在「雛祭り」となりました。

雛人形は遅くとも三月中旬までに片付けた方が良いと言われています。「仕舞遅れるとお嫁に行き遅れる」と言い、これは“片付けの出来ない娘はお嫁になれないよ”という意味で年長者からの戒めの気持ちがこめられています。

2 病棟では患者様に甘酒と綿菓子を用意し雛祭りをしました。患者様は美味しそうにお菓子を食べて喜ばれていました。

劇をし、患者様は大変喜ばれていました。

3 月 3 日は、「上巳」「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在「雛祭り」となりました。

雛人形は遅くとも三月中旬までに片付けた方が良いと言われています。「仕舞遅れるとお嫁に行き遅れる」と言い、これは“片付けの出来ない娘はお嫁になれないよ”という意味で年長者からの戒めの気持ちがこめられています。





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4月

4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	担当医	野垣 宏	中邑 友美
	11:30	2診	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	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						奥田未加子
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		4月3日(水)、11日(木)、18日(木)、25日(木)				

外担当医の変更

医師の退職等に伴い、変更しております。引き続きよろしくお願いいたします。

- 3日 お花見ツアー(～8日)(老健)
- 4日 山陽小野田市市長選等
不在者投票
- 10日 赤報会活動日
静炎会(典静淑吟詩舞道)(老健)
- 17日 優の会 (老健)
- 18日 誕生日会 (老健)
- 24日 山ロマジャンズクラブ(老健)

- お知らせ**
- 『一日赤十字と看護の日』
 - を5月19日にゆめタウ
 - ン字部で開催します。詳細
 - は次号にてお知らせしま
 - す。

先月のボランティア(2月21日～3月20日)

- 2月27日 須恵保育園(お遊戯会)
(園児 67名 職員 5名)
- 3月13日 クラシック版レコード鑑賞会 (1名)
- 3月11日 赤報会(清掃ボランティア) (8名)
- 芳心会(いけばなボランティア) (4名)
- 小鳩会(切り絵作り) (3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 ***

- ・不審な着信履歴が続くので思い切って出てみると「うちのお店で何か落とされませんでしたか？」と。
【旅行積立返金】と書かれた封筒が2ヶ月ぶりに戻ってきました。もちろん中身そのままです。 益成
- ・編集後記を読むのも考えるのも楽しみでした。短い間でしたが、お世話になりました。 松尾
- ・急に暖かくなったり、寒くなったりして、体がついていけない今日この頃です。 坂本
- ・久々に三井グリーンランドに行って楽しかった！ 新谷
- ・Just do it! M. S
- ・暖かくなって、過ごしやすい日が増え、とても気持ちが良いです。 有間
- ・〇〇年ぶりに和装しました。もちろん着付けてもらったのですが、さすがに帰りの車(いつものマニュアル車)の
運転は大変だった…。 大貫

今月の料理

苺ゴロゴロ手作りフルーチェ

◆材料◆

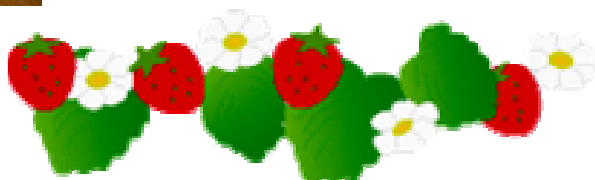


素 材	分 量 (2人分)
苺	150g
砂糖	30g
レモン汁	20g
板ゼラチン	4g
牛乳	150ml

作り方

- ① 板ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 苺のヘタを取って4等分にする。
- ③ 耐熱ボウルに苺、砂糖、レモン汁を入れて電子レンジ600Wで1分30秒～2分加熱する。
- ④ ③にふやかしたゼラチンを水気を切って入れて、ゼラチンが溶けたらボウルを氷水につけて混ぜながら冷やす。
- ⑤ トロツとしてきたら牛乳を加えて完成。

※ ゆるい場合は、冷蔵庫でしばらく冷やしてください。



～ビタミンCで健康増進～

苺に多いビタミンCは、メラニン色素の増殖を抑えて、シミやソバカスをできにくくしたり、コラーゲンの生成を促進して肌の調子を整える働きもあります。こうしたことから丈夫な体づくりや美容、更年期障害の予防などにたいへん有効です。今月の『身体のおはなし』もご参照ください。

～ゴールデンウィーク中の診療体制について～

4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)
休診	(昭和の日) 休診	通常通り	創立記念日(休診)	通常通り
5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
憲法記念日(休診)	みどりの日(休診)	当番医	振替休日(休診)	通常通り

ORC (オー・アール・シー) 2013年4月号

平成25年 4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