



小野田赤十字病院広報誌

オー                  アール                  シー  
*O*nod*a* *R*ed *C*ross

2013

7月号  
Vol. 192



# 北国から「幸せ」とどきました

すずらん贈呈行事より(1病棟談話室で)

6月3日、ANAの客室乗務員の方の訪問があり、「すずらん贈呈行事」が行われました。これは、ANAグループが行っている社会貢献活動の一つで、全国の赤十字病院などに、すずらんの花と押し花のしおりを届けるというものです。

当院にも山口市出身の客室乗務員 岩本瞳さんが来院され、すずらん4鉢と押し花のしおりをいただきました。

## 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。

# 北の国から『幸せの再来』



## ANAグループ様より

### 「すずらん」が届きました。

6月3日(月)、ANAグループ(全日空)から「すずらん」の花が寄贈されました。このすずらん贈呈式は、昭和31年から毎年6月頃に行われており、今回で58回目になります。

すずらんの花と押し花のしおりを持ってこられたのは、山口市出身の客室乗務員 岩本瞳さんです。普段は国際線でヨーロッパなどを回っておられるそうです。

また、すずらんの花は千歳市からこの日のために空輸されたものです。押し花のしおりはANAグループの社員の方々が作られたもので、特に今年は作成にAKB48のメンバーが参加しました。ニュースにもなりましたのでご記憶の方も多いかと思います。

まず、病院(病棟)を訪問され、岩本さんから「すずらんの花言葉は『幸福の再来』です。皆様に幸福が訪れますように」との言葉とともにすずらんの鉢としおりが渡され、患者さまと病棟看護師が代表して受け取りました。

次に併設の老人保健施設あんじゅにも訪問され、こちらにもすずらんの鉢としおりが寄贈されました。入所者代表の方がお礼を述べ、岩本さんは「自分がおばあちゃん子だったので皆さんにお会いできて嬉しいです。」と答えておられました。



老健あんじゅの入所者さまへしおりの寄贈

## 足湯でゆったり

蒸し暑い梅雨の時期になりました。患者様にリフレッシュしていただくとう入浴剤を使って足湯をしました。足湯は半身浴と同じような効果があります。足の先を温めることで血行が良くなり、冷え症予防に繋がります。もちろん疲労回復効果も!

患者様も足湯をされて、とても気持ちよさそうでした。



# 身体のおはなし

## 脱水を予防しよう

気温も上がり、これから本格的な夏到来です。夏にむけて脱水対策！

### ～高齢の方は脱水になりやすい。その原因は？～

- 1、体の水分量が少なくなっている
- 2、のどの渇きを感じにくく、水分摂取量が減る
- 3、腎臓の機能低下による、水分・塩分の調節機能の低下
- 4、持病によっては脱水状態との区別がつきにくいいため、水分補給を怠ってしまう

### ～脱水のサインを見逃さない！こんな症状に注意～

#### 体の状態から

- ・のどが乾く
- ・頭痛、だるさ、めまい、吐き気
- ・急激な食欲の低下、体重減少
- ・熱が出る、皮膚の乾燥

#### 生活環境から

- ・室内の設定温度が28度を超えている
- ・風通しが悪い
- ・直射日光のあたる部屋にいる

#### 生活態度から

- ・長袖を着ていることが多い
- ・水分摂取量が少ない



### ～脱水の予防と対処～

- ・水分を定期的に補給しましょう。飲み物だけでなく、水分量の多い食事をするように心がけましょう。
- ・意識がもうろうとする等、重い症状がみられる場合は医療機関を受診しましょう。

血液中の水分量が減ると、血液の濃度が上がり血栓ができやすくなります。これによって脳梗塞などの病気のリスクが上がります。

こういった病気の予防のためにも、日頃からこまめな水分補給をこころがけたいですね。



# 教えて小野田赤十字病院のこと

第26回 今回は、新任の先生の紹介です。

4月1日より勤務の **奥田 未加子(おくだ みかこ) 先生** です。

① 専門分野は何ですか？

皮膚科全般です。小手術もします。

② この道を選んだ理由は？

目に見えてごまかしの効かないところに  
魅力を感じたから。

③ 好きなものはなんですか？

末娘とまったり過ごす時間♡

④ 嫌いなものはなんですか？

中性脂肪。

⑤ 当院の印象を教えてください

広い!! 外来・病棟がすべて1階にある病院は珍しいと思います。

⑥ 本年度の目標は？

水耕栽培でマイクロトマトをたくさん収穫する。



奥田先生、お忙しいところありがとうございました。先生は金曜午後の皮膚科外来を担当しておられます。

## コ・メディカルだより

今回は理学療法士の紹介です。

### 理学療法士って？ Q&A

Q どのような人を診るの？

A 高齢者・脳血管障害のある方・整形疾患のある方・生活習慣病のある方  
・小児疾患のある方・心疾患、呼吸器疾患のある方々や、  
障害を持った方々とそのご家族とともに頑張っていきます。



Q どのような事をするの？

A 起き上がり・座る・立つ・歩くなどの能力回復を目指すため理学療法を行います。  
また、家庭・職場・地域へ復帰するため環境整備や支援をしていきます。

理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。

理学療法士は国家資格であり、免許を持った人でなければ名乗ることができません。理学療法士は主に病院、クリニック、介護保険関連施設等で働いています。中には専門性を生かし、プロスポーツのチームに属している理学療法士もいます。



# 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7月

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	水田 英司 島袋 明子	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			7月3日(水)、11日(木)、18日(木)、25日(木)				

## 7月 行事予定

- 3日 七夕飾りつけ(老健)
- 8日 きららビーチ散歩  
(老健・小鳩会)
- 10日 赤報会活動日  
(老健) 七夕まつり  
スイカ割り  
生け花(芳心会)
- 24日 釜山外国語大学学生訪問  
桜幸二ふれあいコンサート  
(老健)  
ショップすいせん(老健)

### 先月のボランティア(5月21日~6月20日)

5月22日 民謡さなえ会 こそすす支部 (9名)	6月12日 池坊芳心会(生け花) (5名)
5月29日 コール紗羅 (12名)	6月19日 花柳流 有螺次の会 (7名)
6月5日 箏曲 生田流 菊汐友会 (4名)	毎週ボランティア 一樹会 (約10名)
6月10日 読み聞かせ(小鳩会) (6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 \*\*\*

- ・ 車がうまく加速しない。点検してもらおうと修理見積もり 50 万円!!みなさん車のメンテナンスは定期的に。体のメンテナンスは小野田赤十字病院まで。 益成
- ・ こまめに水分をとって、脱水予防を! 藤田(尚)
- ・ 梅雨の時期、天気予報で休日が“晴れ”だと気分がちょっと上がります。 坂本
- ・ 夏は海行くぞ、(^o^)/ 新谷
- ・ はじめて広報の編集に携わりました。これからよろしくお願ひします。 國本
- ・ ある日パソコンが急に止まるようになりました。故障原因をネットで探してみると、掃除で直ったとの書き込みが…。「もしや」とパソコンのカバーをドライバーで開けてみるとホコリの塊が!!! チリも積もればなんとやら。皆様、掃除はこまめに行いましょう。 藤田(正)

# 今月の料理

## 新玉ねぎのトマトソースがけ

◆材料◆



素材	分量
玉ねぎ	中2個
固形コンソメ	2個
水	適量
トマト	中3個
バジル	10枚
塩	少々

### 作り方

1. 鍋に皮をむいた玉ねぎを丸ごと入れ、かぶる程度の水・固形コンソメを加える。
2. 玉ねぎが軟らかくなるまで煮込む。
3. 別の鍋にさいの目に切ったトマトと、玉ねぎを煮た煮汁300～400mlを注ぎ、ペースト状になるまで煮る。
4. みじん切りにしたバジル、塩少々を加え味を調える。
5. 食べやすい大きさに切った玉ねぎを煮汁とともに皿に移し、トマトソースをかける。  
バジルを添えてできあがり♪

### ～トマトの赤で健康に！～

トマトの赤色の成分であるリコピン。このリコピンは老化や生活習慣病の原因とされる活性酸素を中和する働き（抗酸化作用）があります。リコピンは油と一緒にとると吸収が良くなるので、今回のレシピにオリーブオイルなどを数滴入れると、よりリコピンの効果を得ることができます。

## 納涼祭のお知らせ

来る8月2日（金）に小野田赤十字病院正面玄関前で恒例の納涼祭を開催します。子どもたちに蛍光ブレスレットのプレゼントや様々なアトラクションなどの催しを準備しています。ふるってご参加下さい。

（プレゼントには限りがありますのでご了承ください。）

日時：8月2日（金） 18：15～19：15  
場所：小野田赤十字病院 正面玄関前



ORC（オー・アール・シー）2013年7月号

平成25年 7月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田3700番地

小野田赤十字病院

発行人 水田英司