



小野田赤十字病院広報誌

オー アール シー
*O*node*R*ed*C*ross

2013

8月号
Vol. 193

暑中お見舞い 申し上げます



角島大橋（下関市豊北町）

連日猛暑が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。当院では少しでも涼しさを感じていただこうと納涼祭を開催いたしました。2ページに特集記事を掲載しております。

また、今回の「身体のおはなし」は熱中症対策です。まだまだ夏は続きます。正しい知識を身につけて夏を乗り切りましょう。

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。



小野田赤十字病院 納涼祭が行われました！

8月2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。当日のお昼まで曇りが続いておりましたが、おかげ様で晴天のもとでの開催となりました。



400人以上の皆様にご来場いただきました

かもめ楽団様の歌と演奏を聞きながら、「お菓子の釣り堀」「パットゴルフ」などで盛り上がっていました。また恒例のバザーも盛況でした。

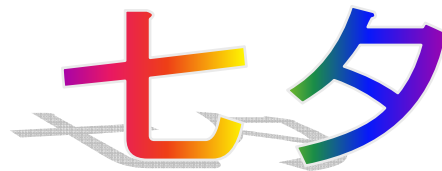
最後にはビンゴゲームを行い、一人当たりがでると立て続けにビンゴが出はじめました。当たった順にお米やギフトセットなどの景品を嬉しそうにもって帰られていました。

地域や入院・入所中の皆様が大勢お見えになり、400人以上の方々にご来場いただきました。



お菓子の釣り堀

**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、
ありがとうございました。**



年に一度の七夕の日が来ました。

今年も患者様と家族の方に短冊にお願い
事を書いてもらい、笹に飾り付けをしました。

笹に短冊を吊るすようになったのは江戸時代だそうです。手習いが盛んになったこの頃から、短冊や色紙に願い事を書き笹に吊るすようになったのがはじまりとか。

皆様の願いが叶いますように。

身体のおはなし

気温が低い日でも
熱中症になるの？

熱中症と湿度

熱中症は体の中に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が低下して体の機能や意識に障害がでるもので、熱射病や熱けいれんなどを総称した症状をいいます。ですが、気温が低くても、気象条件によっては熱中症になることがあります。熱中症患者の発生と気温、湿度の関係をみてみましょう。



データをみると、気温28度、湿度65%あたりを中心に、気温の高い時と湿度の高いときに患者が多くなっています。しかし気温が18~20度くらいでも患者が出ていますね。 気温が低いと熱中症への警戒は薄れがちですが、**気温が低くても湿度が高いと熱中症にかかりやすくなる**ことに注意しましょう。

湿度が高いと、どうして熱中症になるの？

湿度が低い、カラッとした天候では、汗をかいてもすぐに蒸発して乾き、体の熱を発散することができます。ところが湿度が高いと汗が乾きにくくなって、体温が下がらず、熱が体にこもって、熱中症にかかりやすくなります。

どうしたらいいの？



湿気が多いときは、屋内では風通しを良くしたり、エアコンの除湿をかけたりして湿度を下げるようにしましょう。また屋外では時々日陰などの涼しいところで休んだり、冷たい水分を飲んだり、冷たいペットボトルを体にあてたりして、体を冷やすことが重要です。

教えて小野田赤十字病院のこと

第 27 回 今回は出前健康講座についてです。

超高齢社会が目前に迫っていますが、住み慣れた場所でその人らしく生活することを支援するために、当院では「出前健康講座」を行っています。

6月 2 日に山陽小野田市民館で開催された「小野田校区女性総会」にお招きいただいて、『摂食・嚥下障害をご存知ですか?』というテーマで出前健康講座を行いました。

摂食・嚥下障害とは耳慣れない言葉ですが、脳血管疾患、神経筋疾患、口腔・咽頭疾患など身体の病気からだけでなく認知症や加齢などからも起こりうる症状です。ですからどなたにも摂食・嚥下障害になる可能性があると言えます。

「最近おせやすくなったな」「食事中や食後にたんや咳が増えたなあ」という場合も摂食・嚥下障害が潜んでいることがあります。

当日は、当院の摂食・嚥下障害看護認定看護師が、「口からおいしく食べて、元気に日常生活を送るためのお話しや体操」などを行いました。



当院では摂食・嚥下相談外来を開設しております。食ること・飲み込みに不安のある方はご相談ください。

コ・メディカルだより

今回は作業療法士の紹介です。

作業療法士とは？

体の一部や精神に障害のある方に対して、医師の指導のもと、「作業活動」を行うことでその能力の回復を図る手助けをします。

自分で出来る事を増やし、寝たきり状態を防ぎ、生活範囲を広げ、少しずつ社会に適応できるように機能回復を目指していきます。当院では 1 名が活動しています。

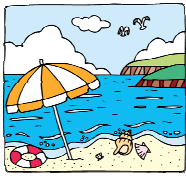
作業療法の「作業活動」とは？

日常活動の様々な動作、仕事・遊びなど人間の生活全般に関わる様々な活動のことです。

手工芸や日常生活活動(食事、入浴等)がそれに当たり、治療や援助、または指導の手段として用いられます。



作業療法士について詳しくお知りになりたい方は、当院までお気軽におたずねください。



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8月

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	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		8月7日(水)、22日(木)、29日(木)				

8月 行事予定

2日 納涼祭

5日 うちわ作り

(老健・小鳩会)

10日 生け花(芳心会)

18日 盆踊り(老健)



先月のボランティア(6月21日~ 7月20日)

6月26日 優の会(まーるくん) (7名)

7月 3日 あすなろ会(七夕飾りつけ) (12名)

7月 8日 小鳩会(読み聞かせ) (4名)

7月10日 池坊芳心会(生け花) (5名)

7月10日 赤報会(清掃ボランティア) (9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 ***

- ・ もうすぐ認定技師の更新試験がある。5年に1度の難事だ。早起きして猛勉強。昼休憩に猛勉強。家に帰って猛勉強。布団の中でも猛勉強。休日はすべて勉強に充て、ボーナスで最新の教材・資料を買い漁る。……………半分ウソです。 益成
- ・ 暑い日が続いて、グッタリしている今日このごろです。 坂本
- ・ 本場の流しそうめん食べたいな(◇_◇) 新谷
- ・ 熱中症に気をつけましょう！ 國本
- ・ ここ最近山口が事件や災害で話題になることが多く、ネットの友人たちによく心配されます。我が家は特に被害が無かったので「大丈夫」と答えているのですが… 災害に遭われた方々については1日でも早い復旧をお祈りいたします。 藤田(正)

今月の料理

夏野菜の卵とし



◆材料◆

素 材	分 量
ピーマン	30g
トマト	400g
シーチキン缶	1缶
卵	3個
白だし	大さじ1
チーズ	25g
パセリ・油	少々

作り方

1. ピーマンを5mm幅の千切りにする
2. トマトを2cmの角切りにする
3. 卵とシーチキンを合わせて、混ぜる
4. ピーマンとトマトを油で炒め、白だしをいれる
5. 水分が出てきたら、“3”の卵とシーチキンを入れる
6. 卵が固まったら、上にチーズをかけ、とろけたら刻んだパセリを散らす

～ピーマンで美肌に！～

ピーマンに多く含まれるビタミンC。ビタミンCにはシミやそばかすをできにくくする働きがあります。また、コラーゲンの生成を促進して肌の調子を整える作用もあるので、美容のためにオススメです♪

訪 問 診 療 の ご 案 内

高齢の方や身体に障害をお持ちの方で、通院が困難な方を対象に、月に2回程度医師と看護師がご自宅へ訪問し、定期的な診察や薬の処方などを行っております。

※ 「往診」は急病などの場合、緊急に医師がご自宅に伺い、診察を行うものです。当院は往診には対応しておりません。

お申し込み方法

お電話もしくは窓口でのご相談を受け付けております (☎ 88-0221)

ORC (オー・アール・シー) 2013年8月号

平成25年 8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