



日本赤十字社

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

9月号
Vol. 194



暑さ寒さも彼岸まで。

彼岸花（ヒガンバナ 学名： *Lycoris radiata*）

「暑さ寒さも彼岸まで」とは「冬の寒さは春分の頃まで、夏の暑さは秋分の頃までには和らぐ」という意味の慣用句です。これは気象庁の観測データからも事実だと実証されています。彼岸花が咲く頃には、暑さも和らぐことでしょう。この暑さを乗り切れば、秋はすぐそこです。

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。

看護相談外来のおしらせ

当院では患者の皆様や地域の皆様が安心して療養生活を送ることができるように「看護相談外来」を開設しています。

相談には専門的な知識・技術を持つ認定看護師が対応いたします。

医師には聞きづらいことや生活の中で困っておられることなどをお気軽にご相談ください。

がん看護相談外来

「がん」の告知や再発に関する不安、治療や副作用の対処方法、在宅療養や経済的な悩みなど、ご本人やご家族のお話を伺い、サポートしていきます。「がん」に関する事なら、どんな小さなことでも構いません。悩みを一人で抱え込まないで、一緒に解決していきましょう。

開設日：月～金 8:30～17:00

相談料：無料

※まずは外来スタッフへお気軽に声をおかけください。

可能な限りご希望に沿えるよう日時を調整いたします。

摂食・嚥下相談外来

最近こんな症状はありませんか？

- ・ 食事中におせる
- ・ 弱い咳がなかなかとれない
- ・ 飲み物が苦手になった
- ・ 食べ始めると声がガラガラする
- ・ 飲み込んだあと、のどに違和感がある

食えること・飲み込みがうまくできないと…
窒息・脱水・低栄養・誤嚥性肺炎の危険があります。

上記の症状に心当たりのある方、摂食・嚥下障害看護認定看護師が相談に応じます。お気軽にお問い合わせください（予約制になっております。相談は無料です）。

各相談外来のお問い合わせ先

【 小野田赤十字病院 内科外来 (Tel 0836-88-0221) 】

納涼祭

とは納涼の季節が到来したことを祝う行事で、別名「川開き」と呼ばれています。

現代では各地で花火大会が催され、納涼祭＝花火大会と

いった感が強いのですが、もともとは川開きの行事として発展したものです。

8月の2病棟のレクリエーションは8/2に行われた当院納涼祭への参加でした。患者様は輪投げやヨーヨー釣りを楽しんでおられました。



身体のおはなし

メタボリックシンドローム

食欲の秋にそなえて

○メタボリックシンドロームとは？○

メタボという言葉は世間でよく見聞きしますが、正式名称をご存知でしょうか？
メタボとは「メタボリックシンドローム」の略で、これは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上を併せ持った状態のことです。内臓脂肪症候群ともいいます。

内臓脂肪型肥満とは、おなかのまわりの内臓に脂肪がたまるタイプの肥満です。これは最近の研究で糖尿病などの生活習慣病のベースになる肥満だとわかってきました。この肥満は糖尿病や高血圧症、高脂血症などの病気を併発し、さらに動脈硬化が進行しやすくなります。動脈硬化は心臓病や脳卒中など命に関わる病気の危険性を高めます。

○メタボリックシンドロームの診断基準○

☆チェックしてみましょう☆

内臓脂肪型肥満は腹囲を測ることで簡単にチェックできます。

内臓脂肪型肥満

腹囲	男性	85cm 以上
	女性	90cm 以上

※腹囲はズボンやスカートなどのウエストの位置ではなく、おへその高さで衣服を付けない状態で測ります。立った姿勢で息を吐いてから測りましょう。



内臓脂肪型肥満に加え、下記が2つ以上当てはまると「メタボ」と診断されます。

・高血糖	・ . . . 空腹時血糖値	110mg/dL 以上) のいずれかまたは両方	
・脂質異常	・ . . . 中性脂肪	150 mg/dL 以上		
		HDL コレステロール	40 mg/dL 未満) のいずれかまたは両方
・高血圧	・ . . . 最高血圧	130 mg/dL 以上		
		最低血圧	85 mg/dL 以上	

○メタボリックシンドロームを予防するために○

生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが必要です。

1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後に薬。特に薬は医師と相談のうえ正しく服用しましょう。

これから秋になり食べ物の美味しい季節になります。食べ過ぎには気をつけて規則正しい生活を心がけましょう。また、緑黄色野菜はメタボ予防に効果があるという研究もあります。緑黄色野菜もしっかり摂るように心がけましょう。

教えて小野田赤十字病院のこと

第28回 今回は、老人保健施設「あんじゅ」の紹介です。

病院に併設された老健「あんじゅ」は、通所リハビリテーション 40 名・短期入所(ショートステイ)6 名を含む定員 100 名の入所施設です。

理学療法士・作業療法士のリハビリテーションを中心に、介護職員と折り紙等を使って花などの季節のものを作製したり、ゲームをしたり等で1日を楽しく過ごしながら在宅への復帰を目指します。また、毎週1回ボランティアの方によるマジック・歌・踊り等々があり、利用者の方はとても楽しみにしてられます。もちろん、介護職員によるレクリエーションも毎日あります。

当施設の特徴は、入浴場の大きさです。大浴場・個浴・チェアインバス・寝たまま入浴できるシャワーバスと運動機能に応じた 4 種類の入浴施設があります。脱衣場もゆったり広々とした空間を提供しています。また、看護師の人数も充実しており、医療的な面でも、タイムリーに常勤の医師や当院と連携し、対応することができます。

入所や通所についてのご相談は、老健あんじゅの支援相談員が承りますのでお気軽にお越しくださいませ。お待たせすることがないように、まずはお電話でお問い合わせをお願いします。



老健「あんじゅ」の電話番号は (0836) 88-0222 です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

コ・メディカルだより

今回は管理栄養士の紹介です。

管理栄養士の業務は、患者様の食事や身体の栄養状態を把握し、病気の治療や再発防止、合併症予防を目指すことです。

入院患者様は一般に食欲が低下している場合が多く、それに加えて食品の制限や禁止も加わり、ますます食欲の出ない状態にある場合が多くあります。そんな中、少しでも病気の回復を助け、体力維持の手助けとなるような食事の提供を心がけています。

また身体状況や血液の検査結果などから栄養状態を把握し、今何が患者様にとって必要な栄養であるのかを踏まえ、それに合わせた食事を提供しています。

また栄養指導などを通じて、ご自宅での食事の注意点や工夫をお話します。まずは普段の食事内容や生活習慣をお聞きし、その中で食事内容の過不足、適した食品・料理・調理方法などをお示しします。

「食べる」ことは人間が心身ともに健康な生活を送るために大切なものです。また、おいしく楽しく食べることは、栄養の補給のみならず「生きている」「元気、健康」という実感にもつながります。そんな「食べる」ということに直結した仕事を通して少しでも皆様のお役に立てることがなよりの幸せと感じます。

当院管理栄養士は栄養指導も行っています。日々の食事不安に感じる事・疑問などありましたら、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9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			9月4日(水)、12日(木)、19日(木)、26日(木)				

9月 行事予定

- 4日 宇部奇術クラブ
銀友会(老健)
- 5日 封筒作り
(老健・小鳩会)
- 11日 敬老会(老健)
- 17日 広島看護大学総合
看護学実習(～26日)
- 18日 原校区健康教室
(老健)
- 26日 竜王中職場体験

先月のボランティア(7月21日～8月20日)

7月24日	釜山外国語大学学生訪問	(5名)	8月2日	納涼祭(あすなる会)	(8名)
"	桜幸二ふれあいコンサート	(1名)	8月2日	"(一樹会)	(3名)
7月31日	優の会(まーるくん)	(9名)	8月5日	小鳩会(うちわ作り)	(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 ***

- ・最近へびの夢をよく見る。この前は黄色いへびが顔に飛びかかってきた。夢占いによると金運アップを暗示しているらしい。へび年生まれの嫁を怒らせる暗示でないことを祈る。 益成
- ・まだまだ暑いので、体調管理に気をつけましょう。 藤田(尚)
- ・もう9月なのにまだ暑い…。この暑さはいつまで続くのでしょうか? 坂本
- ・ホワイトアウト・ダウン面白かった(^o^)
- ・この暑さがいつまで続くやら…。何やら愛犬も夏バテ気味で食欲がありません。 國本
- ・海外の友人との雑談で分かったのですが、英語には「そこにいると邪魔!」という言葉がないそうです。「go away(あっちへ行け)」という言葉はあっても「邪魔だと思ふ気持ち」を伝える言葉が存在しないんだとか。行動を重視する海外の人と、気持ちを大事にする日本人との違いが分かってちょっと面白いと思いませんか? 藤田(正)

今月の料理

ゴーヤと桜エビのかき揚げ



◆材料◆

素 材	分 量
ゴーヤ	1/2 本
桜エビ	80g
卵	1/2 個
小麦粉	1/2 カップ
水	適量
塩 (または生姜醤油)	適量

作り方

1. ゴーヤを薄く切る。
2. 卵、小麦粉、水、塩 (または生姜醤油) を合わせ、衣を作る。
3. 衣にゴーヤ、桜えびを入れ、混ぜる。
4. 170℃の油で揚げる。

～ゴーヤの苦みで食欲Up!～

ゴーヤの苦みの成分には、胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果や、肝機能を高めたり、血糖値を下げたりする効果があります。食欲が落ちやすい夏、ゴーヤを食べて乗りきりましょう!!

当院から新しい認定看護師!

当院看護師が新たに緩和ケアの認定看護師として認定されました。
がんによる苦痛の緩和や患者様やご家族へのケアが専門です。

緩和ケア認定看護師としては県内では17人目、市内では2人目となります。

今後もさらに一層の看護の質の向上に職員一同邁進いたします。



ORC (オー・アール・シー) 2013年9月号

平成25年 9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