



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

2014

2月号
Vol. 199



冬を楽しもう!

十種ヶ峰スキー場（山口市阿東）

寒い日々が続きますが、皆様の体調はいかがですか？「冬来りなば、春遠からじ」の心で暖かい春を迎えるべく頑張りましょう。

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。

<http://www.onoda-redcross-hosp.jp>

移動献血車がやってきた！

1月9日（木）、当院の正面玄関脇で移動献血車による400ml献血が行われました。その時の様子を写真を交えてお送りします。



1 ←最初は受付を行います。申し込み書と問診票に記入をしていきます。わからないところはスタッフにたずねていただければ、丁寧に回答してくれます。

2 →受付がすむといよいよ車内へ。通路は狭いですが、献血スペースはかなり広くとってある感じです。



3 ←医師による問診と血圧測定を受けます。受付で記入した問診内容の確認と血圧から今日の献血ができるかどうか判定します。

4 →少量の血液を採血し、貧血の心配がないか測定します。血液型判定も一緒にしてもらえます。



5 ←採血ベッドに横になって献血します。今回は400ml献血のみなので、10～15分程度で終了します。ちなみに血や針を見るのが苦手な方は、看護師さんが見えないように気を配ってくれます。看護師さんが聞いてきますので、遠慮なくお伝えください。

最後はもらったジュースを飲んで休憩をします。このジュースは失った血液の「量」を水分摂取で回復させるためですので、どんどん飲んだほうがいいそうです。

献血車は当院を時々巡回しています。見かけられた際にはぜひ献血にご協力くださるようお願いいたします。

2014年 新年会

今年初の 2 病棟のレクリエーションは新年会でした。

最初に正月の歌を唄い、お神酒を患者様に配り、とても嬉しそうに飲まれていました。

次に職員による傘回しや、二人羽織をしました。二人羽織では職員が熱いおでんやケーキを食べさせられました。

職員がアツアツのおでんに歓声をあげ、顔いっぱいケーキのクリームをつける光景に、患者様は初笑いを楽しみました。



コ・メディカルだより

今回は調理師の紹介です。

調理師の業務は、管理栄養士の作成した献立に基づき、患者様一人一人に合わせた治療食を提供することです。

治療食とは疾患の回復をより効果的にし、病気の経過をよくする為の食事です。

一般の食事とは異なり、治療食は患者様の病状・体質（食物アレルギー）に合わせ、カロリーや必要な栄養（例：低たんぱく質や高ビタミン）などが摂れるようになっています。これは医師の食事箋を元に管理栄養士が献立を作り、調理師が調理していくものです。ですから、一人一人に合わせた様々な食事を調理しています。

またこれらを歯の弱い方や、飲み込みが困難な方などに合わせて、粗キザミや、細キザミ・トロミなどの形態にし、心をこめて提供しています。

これからも管理栄養士との連携により、調理師一同一丸となって日々前進して参ります。



日々何気なく食べている食事には、調理師の影の努力があるのですね。

身体のおはなし

お肌の乾燥を予防しよう

寒さが増してくると気になるのが乾燥。肌が粉をふいたり、手足がかゆくなったりといった乾燥肌特有の症状にお困りの方も多いかと思います。

今回は乾燥肌についてお話ししてみたいと思います。

皮膚のうるおいは、皮脂、天然保湿因子、細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。これらの物質が湿度の低下や加齢などが原因で減少し、乾燥状態を引き起こします。

乾燥肌というと「単なる肌質の問題だ」と思うかもしれませんが、これを放置したままだと日常生活に支障を来すこともあります。

例えば下着の締め付け部位がかゆくなったり、髪や衣類のチクチク感が気になってストレスになったりします。ひどい場合には睡眠不足に陥るケースもあります。

よくある皮膚疾患の種類

皮膚掻痒感(ひふそうようかん)

症状：むずむずする。かゆみがある。

皮膚表面の脂・水分が減少して乾燥する。皮膚表面に何も異常がないのにかゆみがある。常にかゆい場合と突然かゆくなる場合がある。湿疹は伴わない。

皮脂欠乏症

症状：カサカサ肌

皮膚表面の脂・水分が減少して乾燥する。

皮脂欠乏症湿疹

症状：赤みを帯び、白く粉をふく。発疹ができる。

皮脂欠乏症が進んだもの。かゆみも強い。

乾燥肌にはコレ！対策いろいろ

- ・ **入浴時** … 保湿成分の配合された入浴剤の使用。
(※ただし香料や着色料が入っている入浴剤は逆に肌への刺激になります)
… 入浴後はローションやクリームでうるおいを閉じこめる。
- ・ **室内** … 暖房を使用する場合は加湿器を併用する。
- ・ **衣服** … 締め付け感の少ないもの、天然素材のものを着用する
- ・ **食事** … ビタミンA (βカロチン) の豊富な卵、人参、かぼちゃ、海藻の摂取

乾燥を放置していると、多くの場合悪化してしまいます。ご自身の対処で改善しない場合は皮膚科の受診をおすすめします。



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26年2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		2月5日(水)、13日(木)、20日(木)、27日(木)				

2月 行事予定

- 5日 節分行事(老健)
- 10日 小鳩会(老健)
- 12日 AED講習
- 17日 宇部フロンティア
大学実習(~27日)
- 19日 須恵保育園
おゆうぎ会(老健)
- 20日 不在者投票
(山口県知事選挙)
(山口県議会議員
補欠選挙)
- 26日 鼓楽の会(老健)

先月のボランティア(12月21日~1月20日)

12月25日 コール赤崎 (25名) | 1月14日 小鳩会(本山校区) (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 ***

- ・ 月末に引越しを控え、財布の中を見てふと気づく。20枚以上あるカード類の住所変更。どこの店でもすぐにカード発行した結果。全国共通1人1枚に統一して欲しい。 益成
- ・ 暖かくなったり、寒くなったり、体がついていかない今日この頃です。 坂本
- ・ 映画トリック面白かった(＃.＃) 新谷
- ・ 2年ぶりのスキーに行ってきました。全身筋肉痛です。イタタタ…。 國本
- ・ インフルエンザやノロウイルスがよく取り沙汰されていますね。日本全国いろいろなところで「流行っている」と耳にします。自分は予防接種のおかげもあってか今のところ大丈夫です。ところで、「馬鹿は風邪を引かない」というのは「馬鹿は風邪を引いても分からない」という意味だそうです。アレ?じゃあ、風邪を引いてないんじゃない? 藤田(正)



今月の料理

照り焼肉の巻き寿司

◆材料◆



素 材	分 量	調味料	
すし飯	3 合分		
海苔	4 枚	焼肉のタレ	適宜
カニカマ	12 本(小さいもの)	マヨネーズ	適宜
ほうれん草	200g (好みで)	調味料 (卵用)	
牛肉	150g		
卵	3 個	砂糖	小さじ 1
ひきわり納豆	(好みで)	塩	小さじ 1/2

作り方

1. 肉を焼肉のタレで汁気が無くなるまで炒める。
2. 厚焼き玉子を作り、1.5cm幅に切る。
3. ほうれん草は茹で、水気を絞る。
4. 巻き簾に海苔を敷き、すし飯 1/4 を薄く均等に置く。
5. すし飯の上に具を置きマヨネーズをしぼり、最後に肉を置いて巻く。
6. お好みの長さにカットして、召し上がれ♪

～ 牛肉は体づくりに欠かせないたんぱく源 ～

牛肉に多く含まれるたんぱく質は、骨格や筋肉・血液などを作る、免疫力を高めるなど多様な働きがあります。脂身を取り過ぎないように気をつければ、しっかり摂取したい食品のひとつと言えます。

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。

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) 2014年2月号

平成26年 2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