



日本赤十字社

*O*no*d*a *R*ed *C*ross

2014

10月号  
Vol. 207

小野田赤十字病院広報誌



## 竜王山のアサギマダラ

「アサギマダラ」は渡り鳥のように長距離移動をする珍しいチョウです。函館で放たれた個体が大関で確認された例もあります。山陽小野田市では毎年竜王山にアサギマダラが好むヒヨドリバナを植えて、「アサギマダラおいでませ作戦」を実施しています。10月上旬～中旬ごろに見られるそうなので、足を運んでみてはいかが？

### 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>



# デング熱にご注意！



最近デング熱という病気についてよく報道されています。特に山口県でも1名感染者が出たというニュースをご記憶の方も多いかと思えます。さて、このデング熱、どのような病気なのでしょうか？厚生労働省が発表している情報を簡単にまとめてみました。

## 1. デング熱とはどのような病気ですか？

デングウイルスが感染して起こる感染症です。発熱・頭痛・筋肉痛・皮膚の発疹などが主な症状です。感染しても発症しない場合もあります。デングウイルスに対するワクチンなどはありませんが、身体からウイルスが消失すれば症状も消失する、予後は比較的良好な感染症です。ただし、まれに重症化して出血を伴い、致死性の病気になります。

## 2. どのように感染するのですか？

ウイルスに感染した患者を蚊が吸血し、その蚊が他者を吸血することで感染します。必ず ヒト→蚊→ヒト のルートで感染し、ヒトからヒトに直接感染することはありません。蚊の活動範囲は狭い（半径50～100m）ののですが、感染したヒトが旅行・帰省等で移動し、移動先で新たな蚊に刺されることで感染が拡大する可能性があります。

## 3. どうやって予防したらいいですか？

長袖・長ズボンを着用し、蚊に刺されないようにしましょう。虫除けスプレーなども有効です。媒介となりうるヒトスジシマカは越冬ができず、卵を介してウイルスが遺伝することもないため、活動時期である10月下旬までは注意を怠らないようにしましょう。

ヒトスジシマカの幼虫は、例えば、ベランダにある植木鉢の受け皿や空き缶・ペットボトルに溜まった水、放置されたブルーシートや古タイヤに溜まった水などによく発生しますので、そういった物を片付けておくのも予防になります。

## お茶会と 風船バレー



3病棟では9月17日に8月と9月の誕生日の方のお祝いをしました。よもぎ団子をお茶うけにしてのお茶会です。みんな美味しそうに食べられ、その後風船バレーにもチャレンジ！ 短い時間でしたが、笑顔も見られました。



# 身体のおはなし

## 10月はピンクリボン月間です

——乳がん検診を受ける、早期発見の大切さを伝える——

ピンクリボンは「気づき」と「行動」の世界共通のシンボルマークです。

### マンモグラフィで検診を

マンモグラフィは、乳房のX線撮影のことです。乳房はやわらかい組織でできているため、専用のX線撮影装置を使用します。乳がんをはじめ乳房にできる病気を見つけることができ、しこりとして触れないごく早期の乳がんも発見できます。

### 撮影にかかる時間は15分程度

通常の検査では、一方の乳房につき1～2方向の撮影を行いません。撮影は更衣から撮影終了フィルム確認まで含めて約10分～15分程度です。

### フィルムを比較して組織の微妙な変化をとらえる

マンモグラフィは、乳がんの初期症状の1つである石灰化や腫瘍などを発見できます。特に、早期乳がんの唯一のサインである、ごく小さな石のような石灰化を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。マンモグラフィは乳腺の全体像を写し出すので、左右を比較して診ることができます。また、過去のフィルムと比較することによって、組織の微妙な変化をとらえることができます。



マンモグラフィ撮影装置

### 圧迫することで放射線も少なくなります

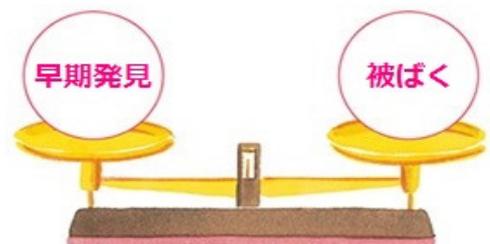
マンモグラフィ撮影では乳房を圧迫板ではさみます。この際に痛みを感じることもありますが、痛みのレベルは個人差があります。これは診断に必要な良い写真を撮るために、とても重要なのです。乳房は立体的で厚みもあり、そのまま撮影すると乳腺や脂肪、血管などの重なりで、実際に腫瘍があっても写し出されないことがあります。また圧迫により、放射線の被ばく量を少なくするという効果もあります。

### 放射線の害より、早期発見のメリットの方がはるかに大きい

マンモグラフィはX線検査なので、放射線被ばくがありますが、乳房だけの部分的なもので、骨髄などへの影響はなく、白血病などの発生の危険はありません。1回の画像の撮影で受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線（宇宙線）とほぼ同じ量。マンモグラフィ撮影による危険性はほとんどないと思っていいでしょう。それより、撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットの方がはるかに大きいのです。

### 妊娠中の方はご注意ください

妊娠中の方、妊娠の可能性のある方はお申し出ください。放射線に対して感受性の高い胎児への被ばくを考慮し、中止させていただく場合があります。



### 異常に気付いたら、医療機関を受診

自分で触れて気になるしこりがある場合、あるいは気になる症状がある場合は、検診を待たずに、医療機関を受診し、診療を受けてください。

腰痛のある方向けに腰痛体操を2種類ご紹介します。痛みなどの症状のある人はかかりつけの医療機関に相談してから行ってください。

## 腹筋体操



仰向けに寝て、アゴを引いたまま上半身をゆっくり起こし45度の位置で約5秒間止めます。

※ 腹筋の弱い人はここまで起き上がる必要はありません。上半身を起こすつもりでお腹の筋肉に力をいれ、約5秒間止めましょう。

## 背筋体操



うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。アゴを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。

※ 上半身を上げられない人はここまで起き上がらなくても大丈夫です。上半身を起こすつもりで背中の中の筋肉に力を入れ約5秒間維持しましょう。

この時お尻をすぼめるとお尻の筋肉も働き、より効果的です。

腰痛の原因の一つに腰椎の湾曲があります。腰椎とは人間のいわゆる背骨と言われる脊椎の下部にあたる場所で、横から見るとS字型になっている脊椎のちょうどカーブのところ。この腰椎を腹筋、そして背筋が支えています。腹筋が弱くなると、腰椎を支える力が弱くなって、前方への湾曲がひどくなってしまい、腰痛の原因になります。肥満や妊娠後など、おなかがかでているときに腰痛になりやすいのもこれに原因があるようです。

ですから腰椎をなるべく変形しないようにするには、ある程度の腹筋・背筋力が必要なのです。また腹筋・背筋は最も重要な部分ですが、お尻の筋肉や下肢筋を鍛えるとさらに効果的となります。

**上記2種類の運動を10回を1セットにして、1日2セット以上行いましょう。**



# 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10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		内科医師	内科医師	島袋明子	野垣 宏	内科医師
	11:30	2診		和田 一成	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	島袋 明子
外科	8:30~11:30			橋本憲輝	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	橋本憲輝
皮膚科	13:00~14:30				武藤 正彦			
	13:00~16:00							若松研弥
神経内科	14:00~16:30			川井 元晴				
	14:00~15:30							野垣 宏
神経科	8:30~11:00						綿貫俊夫	
眼科	8:30~11:30				萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科	15:00~16:30			10月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)				

## 10月 行事予定

- 4日 敬老会(老健)
- 8日 民生委員ボランティア・小鳩会(封筒作り)
- 10日 原校区健康教室、池坊芳心会(生け花)(老健)
- 22日 誕生日会(老健)
- 24日 厚東カラオケ同好会・ショップすいせん(老健)

### 先月のボランティア(8月21日~9月20日)

8月22日 盆踊り大会	9月 3日 敬老会(あすなる会)	(15名)
” 寝太郎太鼓 (1名)	9月 8日 小鳩会	(7名)
” 木戸刈谷盆唄保存会 (2名)	9月10日 原校区健康教室	(22名)
8月27日 竜王中学校介護体験実習	” 池坊芳心会	(5名)
(生徒20名・先生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 \*\*\*

- ・お手持ちの乳がん検診無料クーポンをご確認ください。有効期限が迫っています。無料クーポンをお持ちでない方も予約を承っていますので、早めのご予約をお願いいたします。 益成
- ・秋らしい気温になって、ちょっとウレシイです。 坂本
- ・冷夏のせいで野菜が高くて、主婦は本当困りますよね… 國本
- ・食欲の秋到来！通勤途中にあるパン屋さんは開店前でも対応してくれます。桃パン美味です。 米沢
- ・朝夕と徐々に寒くなってきました。季節の変わり目なので、風邪を引かないように心がけましょう。医事課は暑いですけどね・・・(一一;) 木村(貴)
- ・ Dengue熱の流行があった70年前、日本は太平洋戦争中でした。当時はマラリア等と並んで比較的良好な感染症だったようで、戦争の手記などを読むと記述が出てきます。興味のある方は「Dengue熱 太平洋戦争」でネットで検索してみてください。当時の様子が伺えます。 藤田(正)

# 今月の料理

## 大学長芋



### ◆材料◆

素 材	分 量
長芋	250g
薄力粉・揚げ油	適量
砂糖	60g
水	大さじ1/4
ピーナツ	15g
いりごま黒	少々

### 作り方

1. 長芋は乱切りにし、水につけてアク抜きをする。  
キッチンペーパーで水気をふきとり、薄力粉をまぶす。
2. 160℃の揚げ油で長芋の表面がカリッとするまで揚げる。
3. 鍋に砂糖・水をいれ、黄金色になるまで加熱する。
4. 3. に2. を加えて絡め、バットなどの大きな皿に広げる。
5. 粗くつぶしたピーナツとゴマをまぶして冷やす。



### ～ ネバネバで胃を健康に！ ～

長芋のネバネバとした成分は、胃の粘膜を保護し胃潰瘍などにも効果を発揮します。また、消化酵素のジアスターゼを含むため胃をすっきりさせる効果も期待できます。ただし、この消化酵素は長時間加熱すると減少してしまうため注意が必要です。

## 介護の日イベントのお知らせ

- 日 時 : 平成 26 年 11 月 22 日 (土)  
午前 10:00～12:00
- 場 所 : 小野田赤十字病院 大会議室
- 内 容 : 終活について・腰痛体操



ORC (オー・アール・シー) 2014年10月号

平成26年 10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