日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2015
2月号
Vol. 211

献血車内の様子（当院で実施された移動献血）

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１４日（水）、当院の正面玄関脇で山口赤十字血液センターの移動献血車による400ml 献血が行われました。

※ 表紙の「責任ある献血」とは、①エイズなどの検査を目的に献血を絶対にしないこと　②問診に正しく答えて献血していただくこと　の２つを守って献血にご協力いただくことです。

Ⅰ 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。献血の副作用やいただいた血液の利用目的などについて同意をいただいた上で、献血にお申し込みいただきます。

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。

Ⅱ 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。

Ⅲ 少量の血液を採血し、ヘモグロビン濃度が採血基準を満たしているかの測定と血液型の事前判定を行います。

採血する際には、細菌などの混入がないように、採血針を刺す部分の皮膚を厳重に消毒しています。

Ⅳ 採血ベッドに横になり献血開始です。採血針を刺したとき、チクッと痛みを感じますが、すぐに痛みは和らぎます。万一、痛みが続いたり、指先まで響くような痛みがあれば、近くにいる看護師や医師らにお知らせください。

採血にかかる時間は、全血献血では 10～15 分程度です。

最後はもらったジュースを飲んで少なくとも 10 分以上休憩をします。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、多く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。

身体のおはなし

肺炎を予防しよう！

肺炎と聞くと、「風邪をこじらせたらかかる病気」「冬に多い病気だろう」と思われている方も多いでしょう。
しかし、肺炎は細菌やウイルスなどが身体に入り込んで発症する肺の炎症です。ですから風邪の症状が重くなった病気ではありませんし、冬だから多い、ということもありません。

肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の場に存在しています。身体の抵抗力、免疫力が弱まったときなどに感染を起こしやすくなります。肺炎が重症化すれば死に至ることもあります。

日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは「肺炎球菌」です。肺炎球菌などの肺炎の原因となる病原菌は、季節を問わず存在しています。
この肺炎は「肺炎球菌ワクチン」で大部分を予防することができます。93 種ある血清のうち 23 種の血清（肺炎球菌感染症の約 7 割）に有効です。当院でも接種を受けることができます。また、65 歳以上の方は公費負担制度があります。

肺炎の症状

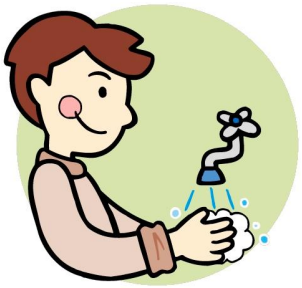
発熱、咳、痰、息苦しさ、胸の痛み

（※　これらの症状のない方もおられます）

予防について

まずは肺炎の原因菌となる細菌やウイルスが身体に入り込まないようにすること。
そのための予防の一環として、下記の事はぜひ習慣化しましょう。

- うがい
- 手洗い
- マスクの着用
- 口腔内を清潔にする
- 誤嚥を防ぐ
- 喫煙者は禁煙する
- 規則正しい生活をする
- 持病の治療に努める



これらを無理のない範囲で行い、肺炎を予防していきましょう。

いきいき『幸』齢社会

ロコモ予防で健康長寿

第13回

毎日の生活に「＋１０」の習慣を！

ロコモ予防は、今より10分多く身体を動かすことからはじまります。例えばこんな「＋１０」の習慣にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 仕事の休憩時間に散歩する
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ
- 歩幅を広くして、速く歩く

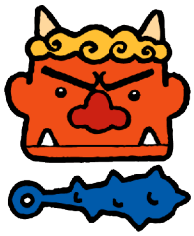
普段の生活に、ほんの１０分の活動をプラスするだけでも立派なロコモ予防になります。できることからロコモ予防、はじめてみませんか？

新年会！

3病棟では1月28日に新年会を行いました。13名の患者さまが参加されました。おみくじを引いたり、家族への年賀状を書いたりしていただきました。

そして、新年会の〆に皆さんでお抹茶を立てました。上手に立てて、「美味しい」と飲まれていました。

盛り沢山の新年会は笑顔がいっぱいでした。



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２７年２月

診療科（受付時間） ＼ 曜日			月	火	水	木	金
内　科	8:30～11:30	1診	内科医師	内科医師	島袋明子	野垣 宏	内科医師
		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	14：00～15：30（19日のみ 15：00～16：30）		２月５日（木）、１２日(木）、１９日(木）、２７日(木）				
			11月より整形の診察時間が第３木曜日を除いて変更になりました。受付は 14時から 15時半までとなります。				

2月 行事予定

4日 節分行事（老健）
9日 民児協（老健）
10日 誕生日会（老健）
活花ボランティア（老健）
18日 須恵保育園お遊戯会（老健）
18・25・27日 AED講習（職員対象）
25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２４日　コール赤崎　（２４名）
１２月２４日　池坊芳心会　（　５名）
１月１３日　民生児童委員協議会（須恵校区）（　４名）
１月１４日　池坊芳心会　（　５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　＊＊＊

- 今年度は、２つの認定資格を更新し、新たに１つ認定資格を取り、研修・講習にも参加しました。時間もお金もたくさん使い、家族に迷惑かけたと反省しています。しばらくは子守りに専念しようと思います。　益成
- 早く暖かくならないかなぁと思う今日この頃です。　坂本
- 話題のココナッツオイル、試してみようかな…。三日坊主になりそうですが。　米澤
- 体調不良で献血を断られました…。来年は献血できるように、体調管理をしっかりしたいと思います。　木村（貴）
- 節分といえば鬼。鬼～のパンツは良いパンツ～♪強いぞ～♪　という歌をご存知の方も多いと思います。鬼といえばトラ柄のパンツ、というイメージがありますね。さて、このように鬼がトラ柄のパンツを履いているのはれっきとした理由があります。それは「鬼門」の方角です。いわゆる「鬼門」の方角は北東です。これを十二支に当てはめると「丑寅（うしとら）」。なので、鬼は「丑（牛）の角」を持ち、「寅のパンツ」を身につけているそうですよ。　藤田（正）

今月の料理

ひじきサラダ

◆材 料◆（４人分）

素　材		分　量
ひじき		１５ｇ
きゅうり		１２０ｇ
コーン（冷凍）		２５ｇ
A	砂糖・しょうゆ	２ｇ・４ｇ
B	マヨネーズ	２５ｇ
	白ゴマ	３ｇ
	砂糖・塩	２ｇ・少々

作り方

1. ひじきは水でもどし、A を加えて水気がなくなるまで煮る。
2. きゅうりは千切りして、冷凍のコーンは湯通しする。
3. “１”と“２”の材料をＢの調味料で、あえてできあがり。

～　ひとくちメモ　～

ひじきには骨や歯の形成に必要なカルシウムやマグネシウム、貧血予防に役立つ鉄、お腹の調子を整える食物繊維などが豊富に含まれています。また、皮膚を健康に保つビタミン A も含まれているため美肌効果も期待できます。

アンケート（満足度調査）の結果について

当院では昨年９月にアンケート（満足度調査）を実施しました。ご協力いただいた患者様、ご家族の皆様にお礼申し上げます。

アンケート結果の詳細を受付・外来・各病棟に掲示しています。今後もより良いサービスの向上に努めてまいります。

サービス向上委員会

職員募集中です

○ **看護助手**（看護師の補助・患者様の身の回りのお世話）
　勤務時間　：　日勤（早出・遅出業務あり）

○ **調理員**（病院の給食調理業務）
　勤務時間　：　日勤　または　４時間のパート（早出・遅出業務あり）

詳しくは　☎８８-０２２１　までお問い合わせください。

ＯＲＣ（オー・アール・シー）２０１５年２月号
平成２７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

毎月1回発行 小野田赤十字病院広報 〒756-0889 山陽小野田市大字小野田字植松 3700 Tel 0836（88）0221 ホームページアドレス http://www.onoda-redcross-hosp.jp