日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2017
6月号
Vol.239

ー日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ２０１７（５月１４日）

活動にかかわる全ての人が共有する『日本赤十字社の使命』

わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。

「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という人道的任務を達成するために
小野田赤十字病院が掲げる　病院理念　および　基本方針

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

一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ２０１７

５月１４日（日）おのだサンパークで『１日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ』を開催しました。

これは、５月１日の日本赤十字社の創立記念日と５月１２日の看護の日に合わせた毎年恒例の行事で、小野田赤十字病院と日本赤十字社山口県支部、山口県血液センターとの共同開催です。

小野田赤十字病院による看護の日行事としては、ストレス測定、体脂肪測定、血圧測定、物忘れ相談プログラム、肌年齢測定、ＢＣ（血管年齢）チェック、かわいい看護師・お医者さん・救護員になって記念撮影を行いました。

今年度は、物忘れプログラム、肌年齢測定、血管年齢チェックを初めて行いました。どれも人気で測定結果に一喜一憂されていました。

たくさんのご参加ありがとうございました

ようこそ先生　～新任Dr.ご紹介～

４月から当院に為佐先生が新しく着任されています。
そこで先生にインタビューを行いました。

為佐　路子（ためさ　みちこ）　先生

① 専門分野はなんですか？
　乳腺（乳癌）
② この道を選んだ理由は？
　知人に乳癌の人が多かったから
③ 好きなもの
　自分の時間（ダラーっと過ごす etc、和牛、日本食）
④ きらいなもの
　雨
⑤ 当院の印象はいかがですか？
　地域に密着している
⑥ 本年度の目標
　仕事に早く慣れる

為佐先生は、木曜日（外科）と金曜日（内科）午前中　診察しておられます。
お忙しい中、インタビューに応じていただき為佐先生ありがとうございました。

平成２９年６月から

肛門科外来 の診察枠を新設します！

毎日診察を行いますが、予約が必要です。

電話番号　０８３６－８８－０２２１

肛門科外来では、痔核（いぼ痔）、裂肛（切れ痔）、痔瘻（あな痔）をはじめ、各種肛門疾患の診断治療を行っております。
肛門疾患でお困りのことがございましたら、肛門科外来にご相談ください。

身体のおはなし

野菜、食べていますか？

「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」において、厚生労働省は必要な野菜の摂取目標量を１日 350ｇとしています。

野菜を食べると、どんないい事があるのでしょうか。

野菜に含まれる食物繊維は、人の体内で消化・吸収ができない成分であり、エネルギー量が少なく、脂肪に変わりやすい糖質の吸収を緩やかにしたり、コレステロールの排出を促したりする働きがあります。他にも、野菜に含まれるビタミンやミネラルは、エネルギー源となる栄養素の代謝や体の調子を整えるために欠かせません。

どんな野菜を食べたら良いのでしょうか。

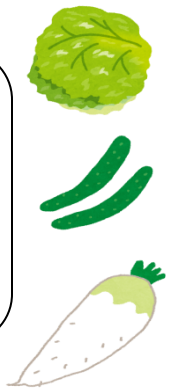
野菜 350ｇの目安は、生野菜なら両手３杯分、加熱後の野菜であれば片手３杯分といわれています。また、野菜には色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜があります。目標量の 350ｇのうち、約 1/3 の 120ｇは緑黄色野菜、約 2/3 の 230ｇは淡色野菜をとることが推奨されています。

緑黄色野菜（各 100g の目安）

- ほうれん草（1/2 束）
- トマト（小１個）
- ピーマン（３個）
- ブロッコリー（大３房）
- 人参（中 1/2 本）

淡色野菜（各 100g の目安）

- レタス（小 1/2 玉）
- きゅうり（１本）
- もやし（1/2 袋）
- キャベツ（葉２枚）
- 大根（3ｃｍ）



野菜をしっかりとるには、まずは１日３食きちんと食べることが大切です。汁ものを具沢山にしたり、お浸しなどにして、かさを減らしたりすると野菜をとりやすくなります。時間のない時はカット済み野菜を利用することも良いかもしれません。日頃から野菜を多めにとることを心がけて、健康な体を作っていきましょう。

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。）

診療科（受付時間） ＼ 曜日			月	火	水	木	金
内　科	8:30～11:30	1診	南 野	島 袋	和 田	野 垣	9:00～11:30 第1,3,5(金) 松 原 第2,4(金) 矢 賀
		2診	担当医	和 田	担当医	8:30～16:30 徳 永 ※基本予約制	為 佐
		3診			第4(水) 13:00～15:00 日 高	周 布	
外　科	8:30～11:30		清 水	佐 藤	中 尾 水田（予約のみ）	為 佐	清 水
皮膚科	13:00～16:00						沖 田
肛門科			月曜～金曜　清 水（要電話予約）				
神経内科	14:00～15:30						野 垣
	14:00～16:30 第1～第3(月) 9：00～11：00 第4(月)		川 井				
神経科	8:30～11:30			第1.3.5(火) 10:00～12:30 樋 口	第2,4(水) 8:30～11:30 渡 邉		
眼　科	8:30～11:30			萩 田			萩 田
整形外科	14：00～15：30		6月8日（木）、22日(木)				

6月 行事予定

- 1日 ANA すずらん贈呈
- 8日 誕生会（老健）
- 11日 日本列島ｸﾘｰﾝ作戦
- 12日 赤報会
- 14日 宇部奇術クラブ、池坊芳心会（老健）
- 21日 防火訓練、花柳流月の会(老健)
- 23日 お話しﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ（老健）
- 28日 音夢会（老健）

先月のボランティア（4月21日～　5月20日）

4月26日	山口マジシャンクラブ	1名	5月10日	藤田流華扇会	5名
4月28日	お話しボランティア(金子紀恵様)			赤報会	13名
5月　8日	民児協（本山）	4名		池坊芳心会	2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 ＊＊＊

・２日目のカレーを味見すると何か変。とろみもいつもと違う。症状は出なかったが、今思えばウェルシュ菌だったかも。エンテロトキシンという毒素で下痢になるそうです。　益成
・そろそろ梅雨の時期です。今年は大雨になりませんように。　坂本
・まだ５月ですが、夏日が続いています。水分補給をこまめにして、熱中症に気を付けて下さい。　木村
・だんだんと暑くなってきました。熱中症も少しずつ増えてきているようで、しっかり水分補給しながらお仕事に励むとしましょう。　国本
・家庭菜園しているキュウリが１本収穫出来ました。他のキュウリたちがなかなか後に続いてくれません…。　宮﨑

今月の料理

レタスチャーハン

◆材 料◆

素 材	分 量
ご飯	400g
卵	2個
レタス	120g
人参	80g
たまねぎ	80g
ごま	10g
ウインナー	6本
塩、こしょう	少々
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	5g

作り方

1. ボウルにご飯と卵を入れよく混ぜる。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ウインナーは斜めに薄くスライス、レタスは１口大に手でちぎり水につけておく。
3. フライパンでごま油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ウインナーを炒める。
4. 火が通ったら①を入れる。
5. ご飯がほぐれてきたら、ごま、塩、こしょう、鶏がらスープの素を入れ味を調える。
6. 水気をよく切ったレタスを入れ、さっと炒めてできあがり。

～ 一口メモ ～

レタスには便秘予防に欠かせない食物繊維、貧血予防効果がある鉄分などを豊富に含む食品です。

レタスは加熱しすぎると食感が全くなくなってしまいます。歯触りの良さや甘さを楽しむために最後にさっと入れ、火を通しすぎないようにしましょう。

一樹会、赤報会　会員募集

当院では、さまざまなボランティアの方にお世話になっています。２つのグループで会員を募集しています。興味のある方は、庶務課へご連絡下さい。

活動内容

一樹会…毎週１回、新聞を使った袋の作成などを行っていただいています。
また、行事の際の入院・入所の方の移動介助なども行っていただいています。

赤報会…月１回、敷地内の清掃や草刈、植木の剪定、花壇などの草木の世話などをしていただいています。

平成２９年　６月　１日　　発行
発　行　所　　山陽小野田市大字小野田３７００
小 野 田 赤 十 字 病 院
（TEL ０８３６－８８－０２２１）
発　行　人　　清 水　良 一

毎月１回発行　小野田赤十字病院広報誌　〒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