

Onoda Red Cross

4月号 Vol.249

小野田赤十字病院広報誌



病院駐車場 桜 (平成30年3月31日撮影)

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

日赤県支部災害救護訓練



平成30年3月3日(土)に今年度最後の訓練として、支部主催の日赤救護班要員を対象とした訓練を実施しました。

県内の赤十字施設(日本赤十字社山口県支部・ 綜合病院山口赤十字病院・小野田赤十字病院・山 口県赤十字血液センター)より救護班3個班と、 血液供給要員3名、防災奉仕団(ボランティア) 10名の、総勢32名が参加しました。





災害時に、指揮者の命令の下、全員が一致 団結して整然と行動するために必要な動 作や救護に使用する資機材の使用方法を 学び、迅速な対応が出来るように訓練し ました。





災害現場では、けがや病気の人が多くいるのに対し、使用できる医療資機材は限られているため、なるべく多くの命を救うために、治療の優先付け(トリアージ)の方法について、実技を交えて教えていただきました。また、的確な判断をするために時系列にそって情報を整理して正しく記録するための方法(クロノロジー)について勉強したり、出動準備から移動、現地での活動まで一連の行動を考えるグループワークを行ったり学ぶことが多い1日でとて

もいい経験になりました。





身体のあはなし



高血圧

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。

● 高血圧を放置していると・・・・

動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。



高血圧は、放置していると怖い病気ですが、症状がなくても、健康診断や家庭での血圧測定によって、判断できます。

「血圧が高め」とわかったら早めに受診することが大切です。





ワンポイントアドバイス

一般に血圧は、高齢になるほど高くなる傾向があります。高血圧の状態を長期間放置していると、それだけ血管の傷みも進み、いきなり脳卒中や心筋梗塞を起こしかねません。 早めに受診して医師の指導を受けるようにしましょう。

● 高血圧と生活習慣

高血圧は典型的な生活習慣病です。高血圧の要因となる運動不足やアルコールのとりすぎなどを見直してみましょう。

高血圧を予防するためには、

☆運動で血圧を下げる

適度の運動には、高血圧を改善する効果があります。

☆節酒を心がける

アルコールは一時的には血流をよくし、血圧を下げる効果もみられます。 しかし、飲みすぎると、反対に血圧を上げます。飲みすぎの状態が続くと、 心疾患のリスクが急速に高くなります。



☆喫煙のリスクを知っておく

タバコを喫うと、一時的に血圧が上昇します。また、動脈硬化を促進し、 心筋梗塞や脳卒中の原因となります。さらに、メタボリックシンドローム の重要な危険因子でもあります。

「血圧が高め」の人は、タバコの本数を控え、できれば禁煙をしましょう



☆冬の血圧変動に注意を

冬は寒さの影響で血圧の変動が大きく、血圧の管理が難しい季節です。特に、起床時や 入浴時には、注意が必要です。

起床時には、エアコンのタイマー設定などで、部屋を暖めるようにしましょう。

脱衣所は小型の暖房器具で、浴室は入るまえにシャワーを 1~2 分流すなどの方法も効果的です。



日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ

月 日に開催します!!



毎年恒例の『1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ』をH30年5月13日(日)に おのだサンパーク(1階セントラルコート)で10:00~ 開催します。

〔共同開催:小野田赤十字病院、日本赤十字社山口県支部、山口県血液センター〕







内容: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、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 ※都合により内容を変更する場合があります。



ぜひ遊びに来て下さい。お待ちしています。

平成30年度 辞令交付式

4月2日(月)辞令交付式を行いました。 今年度は10名の新入職員が入社しました。配置換等 の現職員も含め約20名が辞令交付を受けました。

皆、真剣な表情で院長の訓示を聞き気持ちを新 たにしていました。

この後、新人研修が行われ日本赤十字社につい て学びました。





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。)

診療等に関する問合せ TEL: 0836-88-0221

FAX:0836-88-0405 (平日8:30~17:00)、0836-88-2733(夜間·休日)

曜日 診療科(受付時間)		月	火	水	木	金		
内科	1診	担当医	中山 晴樹 9:00~11:30	清水 良一	野垣 宏	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 中山 晴樹 9:00~11:30		
8:30~11:30	2診	木下 奈津 9:00~11:30	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋 9:00~11:30	為佐 路子 9:00~11:30		
	3診		島袋 明子 9:00~11:30		中嶋 佑輔 9:00~11:30			
午 後 ※予約制				第4(水) 日高 勲 13:00~15:00	徳永 良洋 13:30~16:30			
外 科 8:30~11:30		水田 英司	佐藤 智充	中尾 光宏	為佐 路子	清水 良一		
肛門科		月曜~金曜 清水 良一(要電話予約)						
神経科		原田健一郎 8:30~14:30						
眼 科 8:30~11:30			萩田 勝彦			萩田 勝彦		
整形外科14:00~16:00		第2,4 木曜日 4月10日、24日						
神経内科		川井 元晴 第1~第3(月) 14:00~16:30 第4(月) 9:00~11:30				野垣 宏 13:00~16:00		
皮膚科				下村 尚子 8:30~11:30		沖田 朋子 13:00~15:30		





2日 花見 一樹会(老健)

3、4日 花見 入所(老健)

5 日 花見 あすなろ会(老健)



8日 当番医

9日 民児協(須恵校区)

11日 静炎会(老健)

池坊芳心会(老健)

19日 誕生日会(老健)

27 日 お話ボランティア(老健)



先月のボランティア(2月20日~3月20日)

2月21日 鼓楽の会

4名

2月23日 お話しボランティア(金子 紀恵 様)

2月28日 藤田流華扇会

1 /2 1 /2

3月 7日 須恵保育園 園児62名、先生6名

4名

毎週月曜日新聞紙ゴミ袋作り(一樹会)

3月12日 民児協(赤崎)

4名

3月14日 クラシック盤レコード(大石 寛 様)

池坊芳心会

4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 ***

- ・数年前から勉強している資格をやっと取得する事が出来ました。資格取得のため、家族に時間をつくってもらいましたので、 これから返していければと思います。 木村
- ・今年の花粉は目にしみます。水中メガネを付けたいくらいです。

- 坂本
- 新年度がスタートし、環境が変わる方も多いシーズンですね。学校や職場のフレッシュマンの方、応援しています!国本
- ・3月初めから自分が風邪を引き、子供たちにうつるという悪循環。また病気の月になってしまいました…。

· 一 · 宮﨑

今月の料理

魚貝類とキクイモ、 野菜のオーブン焼き



◆ 材 料 ◆ 4人		材	料		4人	分
------------	--	----------	---	--	----	---

素材	分 量
・サーモン	3切
あさり(むき身)	200g
・キクイモ	5個
• パプリカ (赤)	1/2個
・ブロッコリー	100g
・しめじ	80g
・ローズマリー	2本
・オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	大さじ3
•塩 a	少々
黒こしょう	少々

作り方

- ① サーモンは小さじ 1/2 弱の塩(分量外) をふり、 その後水分を拭き取る。
- ② キクイモは皮を剥き、1 ロサイズに切る。しめじは石づきをとり、1 ロサイズにほぐす。
- ③ パプリカを厚めの千切りにし、ブロッコリーを子房に分ける。
- ④ アルミトレーにクッキングシートを敷き、その上に具材をのせる。
- ⑤ a をふりかけ、180度のオーブンで約15分焼く(様子を見て、焼き時間を追加して下さい)。
- ⑥ 焼きあがったら、上にローズマリーを盛り付けて完成。

~ 一口メモ ~

キクイモはキク科ヒマワリ属の多年草で、江戸時代に北アメリカより導入されました。繁殖力が非常に強い キクイモは、野生化したものが全国で見られる反面、生鮮品として店頭に並ぶ量はまだ少なくなっています。 生のままでもクセがなくシャキシャキとした食感が楽しめ、加熱すると軟らかくホクホクした食感が味わえます。11 月から 4 月にかけて市場に出回ることが多くなるキクイモ、見かけたらぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

職員募集

○ 事務員(外来、健診、病棟のクラーク業務)

勤務時間 : 日勤 8:30~17:00

○ 介護職員 (病院及び老健における患者様の介護 (入浴・食事・排泄) 業務)

勤務時間: 日勤・夜勤・早出・遅出業務あり **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 または パート 13:00~16:00 (月·火·木· 金)

○ 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) 2018年4月号

平成30年4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 院長 清 水 良 一