日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2018
6月号
Vol.251

一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ　（平成３０年５月１３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。

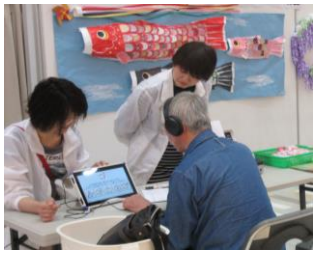
基本方針

（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

一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ２０１８

５月１３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。



小野田赤十字病院では、
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、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、親子で救急法体験、防災パネル展示、献血を行いました。

５月１２日　看護の日とは、
近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、５月１２日に制定されました。全国で国民のケアと看護の精神を向上させるために啓発活動が行われています。
当院でも、その活動の一環として外来患者様へティッシュをお配りしました。

たくさんのご参加、
ありがとうございました！

身体のおはなし

脳卒中

脳卒中とは、脳の血管の異常で起こる、急性で危険な病気のことです。
脳卒中にはいくつかの種類がありますが、大きくは脳の血管がつまる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。

日本における脳卒中の現状と患者動向

脳卒中の患者数は現在約 150 万人といわれ、毎年 25 万人以上が新たに発症していると推察されます。脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本における死因の第 3 位となっています。「寝たきりになる原因」の 3 割近くが脳卒中などの脳血管疾患であり、全医療費の 1 割近くが脳卒中診療に費やされています。高齢者の激増や、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の増加により、脳卒中の患者は 2020 年には 300 万人を超すことが予想されています。

こんな症状があったら危険信号！

- 風邪でもないのに頭痛
- 急に生じためまい
- 手足のしびれ
- ろれつが回らない
- ものが二重に見える
- 貧血や耳の病気がないのにめまい
- まっすぐに歩けず、歩行が不自由
- 直線が書けない
- 箸が上手に使えなくなった
- 意識がなくなったことがある

脳卒中は発病する前に予測して、発病を防ぐことができる病気です。脳ドックで早期発見し、普段の生活を見直せば、脳卒中は予防することができます。

脳卒中予防の４大ポイント

①自分の血圧を知り、コントロールする心がけを
②塩分控えめの食生活と、コレステロールを減らす
③仕事を離れてリラックスできる趣味を持つ。適度な運動も
④定期的に脳ドックを受診し、脳の健康状態を常に把握する

受けよう乳がん検診

いまや女性の 11 人に 1 人（※1）が乳がんの時代。
乳がんで亡くなる女性は、2013 年に 1 万 3000 人を超え、1980 年と比べて約 3 倍となっています。
このため国の指針で 40 歳を迎えたら 2 年に 1 度、乳がん検診を受けることを勧めています。
小さいうちに見つけることができれば、治療によって 100%近く治るといわれています。

※1：国立がん研究センター情報サービス『がん登録・統計』2012 年データに基づく累積罹患リスクより

平成 30 年 4 月より、放射線科部に女性放射線技師が加わりました。
これまでマンモグラフィ撮影に抵抗があった方でも、女性技師が対応させていただくことが可能となりました。
お気軽にご相談ください。

～　乳がん検診の料金について　～

山陽小野田市

保険証	金額	制度利用条件（2 年に 1 回）
国民保険	５００円	40 歳以上の方
社会保険	２，７００円	

宇 部 市

保険証	金額	制度利用条件（2 年に 1 回）
国民保険	１，７００円	40～74 歳
社会保険		
国民保険	４００円	75 歳以上の方
社会保険		

上記対象以外の方	９，１００円	それ以外の方

～　申込み、お問い合わせについて　～

小野田赤十字病院健康管理センター
平日　８：３０～１７：００　　TEL：０８３６－８８－０９５０　へ連絡ください。

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)

診療科(受付時間) ＼ 曜日		月	火	水	木	金
内　科 8:30～11:30	1診	担当医	中山 晴樹 9:00～11:30	島袋 明子 9:00～11:30	野垣 宏	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 中山 晴樹 9:00～11:30
	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				中嶋 佑輔 9:30～11:30	
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 13:00～15:00		第2，4　木曜日　6月14日、28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

行事予定

- 8日　誕生日会（老健）
- 10日　当番医
- 11日　赤報会（病院）　民児協(赤崎)
- 13日　奇術クラブ銀友会(老健)　池坊芳心会(老健)
- 17日　父の日

- 20日　花柳流月の会(老健)
- 22日　お話ボランティア(老健)
- 27日　音夢の会(老健)

先月のボランティア（4月20日～5月20日）

4月25日　山口マジシャンズクラブ　3名
4月27日　お話ボランティア（金子 紀恵 様）
5月　9日　ハルモニア・カラ　8名
毎週月曜日　新聞紙ゴミ袋作り（一樹会）

5月　9日　池坊芳心会　3名
5月14日　民児協（本山）　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 ＊＊＊

- 自分のパソコンは透視室を糖脂質と変換し、種類を酒類と変換する。パソコンからのささやかな警告。既読スルー。　益成
- ハウステンボスのあじさいと傘のたくさんある所が気になります…。　正司
- 梅雨に入りました。今年の雨は、程々であってほしいものです。　坂本
- 気温が暑かったり、寒かったりで体調を崩しやすい時期です。体温調節をこころがけて、元気に過ごしましょう。　国本
- 梅雨ですね。ジメジメ嫌いです。　宮﨑
- まだ夏ではないのに、とても暑いです。アイスクリームが食べたいです。　向井

今月の料理

野菜炒め～カレー風味～

◆ 材 料 ◆　２人分

素　材	分　量
・豚こま切れ肉	７５ｇ
・キャベツ	１５０ｇ
・アスパラガス	２本
・トマト	１/２個
・サラダ油	大さじ1
・カレー粉	１ｇ
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

①キャベツは食べやすい大きさに切る。
②アスパラガスは斜め２ｃｍ、トマトは１ｃｍ角に切る。
③豚肉は食べやすい大きさに切る。
④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
⑤豚肉に火が通ったら①、②を入れ炒める。
⑥野菜に火が通ったらカレー粉、塩、こしょうで味を付ける。

～　一口メモ　～

グリーンアスパラガスの穂先に多く含まれるパラギン酸はアミノ酸の一種でエネルギー代謝を促進し、疲労回復に効果的です。さらに血液を作り出す葉酸も含まれるので貧血気味の人は積極的に取り入れるといいでしょう。

6月の花…アジサイ

アジサイの豆知識

♪ 花びらに見える部分はガクで、中央の丸い粒々が本来の花。

♪ 実は結構毒を持っている。
葉やつぼみ、根は青酸配糖体と呼ばれる有毒を含み、胃の中の消化酵素と反応することで、青酸（シアン）が生成され、中毒症状を引き起こす。

♪ 同じアジサイでも色が違う理由は？
実は、土によって色を変える。酸性は青色、中性は赤紫色、弱アルカリ性は赤色やピンク色になる。

ＯＲＣ（オー・アール・シー）２０１８年６月号

平成３０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　　院 長　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 3700　Tel 0836(88)0221　ホームページアドレス http://www.onoda-redcross-hosp.jp