日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2018
12月号
Vol.257

介護の日のイベント（平成３０年 11 月 10 日撮影）

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。

病 院 理 念

私たちは、気配りの行き届いた医療を実践し、
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

基 本 方 針

（１）患者さんならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護します。
（２）患者さんのプライバシー保護に努めます。
（３）高齢・認知症・難病等の患者さんに配慮致します。
（４）医療社会事業を通じて、みなさまの健康づくりを支援します。
（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」との連携を推進します。
（６）医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざします。
（７）医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示致します。

http://www.onoda-redcross-hosp.jp

「介護の日のイベント」を行いました。

「講義の様子」

「ふれあいカフェ」
栄養課職員手作りの「赤十字クッキー」を
コーヒータイムの時にお出ししました。

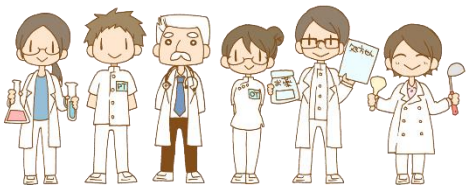
大正琴「千代琴の会」の演奏に合わせて
合唱をしました。

11 月 10 日（土）に行った「介護の日」のイベントのメインテーマは「認知症予防」とし、認知症の症状や予防方法、食事についての講義と認知症予防体操として「塗り絵」「コグニサイズ」「エクサドン」などを行いました。

「コグニサイズ」
頭とからだの体操を同時に行います。
間違っても大丈夫!! お笑いして楽しむことができました。

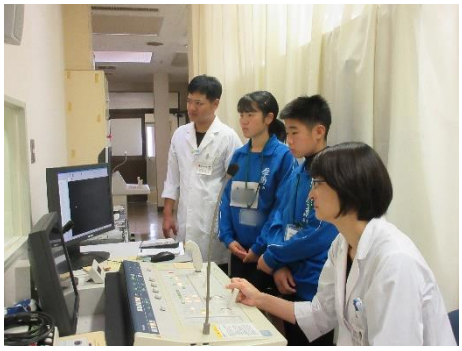
「エクサドン」
リズムに合わせて太鼓を叩いたり、
クイズの問いに叩いて答えました。

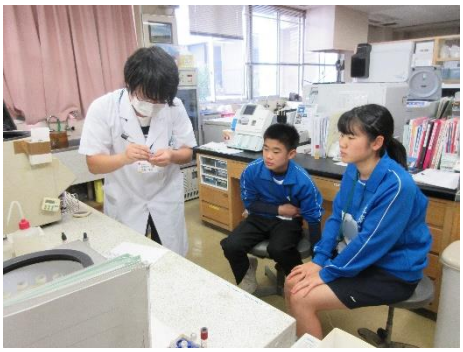
職場体験学習



11 月は厚南中学校・小野田中学校・高千帆中学校の生徒さんが職場体験学習を行いました。生徒さん達はそれぞれの場所で真剣に説明を受けたり、慣れない作業に苦戦しながらも楽しそうに仕事を体験していました。

今回、当院で職場体験をした 14 名の生徒さん、ここで体験したこと忘れずに未来へ活かしてください。





日本赤十字社は毎年 12 月 1 日～25 日に、NHK と共催で募金キャンペーン「NHK 海外たすけあい」を実施しています。
お寄せいただいた寄付は、世界中の紛争、災害、病気で苦しむ人々の支援に役立てられます。
募金のご協力をお願いします。

もっと情報を知りたい方は、

救うことを、つづける。 検索

10月号より連載されている**佐藤智充先生著述の連載（全6回）の第2回目です。**
赤十字の成り立ちから現在まで、これを読めばあなたも赤十字通！！

戦争と災害と赤十字

第2回　第1次世界大戦 その1

第1次世界大戦は1914年にオーストリアハンガリー帝国サラエボに於いて同地を訪問中であったオーストリア＝ハンガリー帝国皇太子のフランツ・フェルディナンド及びその妻（ゾフィ）がセルビア民族主義者であるガブリロ・プリンツィフに暗殺されたことがきっかけで起こった。皇太子の叔父であるフランツ・ヨーゼフ 1 世皇帝は直ちに報復のためにセルビアに宣戦布告をした。するとセルビアの領土を狙っていたロシアがセルビアを支援。その後ドミノ倒しのように軍事同盟を結んでいた各国が参戦する形となり、瞬く間に30か国以上の国が戦争に参戦することとなった。さらには1年も経たないうちに戦火は中東やアジアまで広がることとなった。第1次世界大戦時、激戦地であった北フランス、ソンムの戦いにおいて初めてムービーカメラが使われるようになり、従軍カメラマンであったジェフリー・マーリンズが撮影した世界で初めての戦争の生々しい映像が現在もロンドン郊外の王立戦争博物館に保管されている（2005年ユネスコ記憶遺産）。イギリスでは現在でもスターウォーズの観客動員数を上回っている。ソンムの戦いにはオットー・フランク（ユダヤ人）もドイツ軍兵士として参戦しており、その活躍ぶりから部隊長から推薦されて将校となった。オットー・フランクはユダヤ人としてアウシュビッツで殺害されたアンネの日記で有名なアンネ・フランクの父親である。

第1次世界大戦時の1914年（大正3年）にはイギリス・フランス・ロシアから日本政府に対して救護派遣の要請を受け、全国から語学や医療技術に長けたスタッフを集め、イギリスに27名・フランス29名・ロシアに20名の救護員を派遣し、これが日本赤十字社の創設以来で初めての海外戦時救護派遣となった。特にフランスに於いては凱旋門近くのホテル・アストリアの一室を改装し、日本赤十字社病院を開院。延べ54832人の救護を行った。

イギリス・フランス連合軍とドイツ軍との激突の戦場となったベルギーでは現在でも年間3000発の不発弾が見つかり、今後も全ての不発弾を処理するまで300年かかるといわれる。
イギリス・フランス連合軍とドイツとの戦場となった西部戦線の塹壕は全長700㎞に及ぶ。
オスマン帝国とロシア帝国との戦争では黒海とカスピ海に囲まれた3000m級の山が連なる真冬のコーカサス山脈に12万人を超える兵を派兵し、1万人を超える兵士が実際の戦闘に参加することなく凍死するという無謀な戦争をしている。

オスマン帝国は現在のトルコ・シリア・レバノン・イラク・ヨルダン・イスラエルやサウジアラビアの一部に至るまでの広大な国土を有していたものの、度重なる戦争に国家は疲弊していた。ドイツとオスマン帝国の連合軍を内部から崩壊させるためにイギリスの情報将校であるトーマス・エドワード・ロレンスがイスタンブールに派遣され、アラブ民族を独立させるという約束をした。オスマン帝国はトルコ人・アラブ人・ユダヤ人・クルド人などによる多民族国家であ

り、オスマン帝国に迫害されていたアラブ民族を独立させるという工作を仕掛けた。（フサイン・マクマホン協定）

アラブ人の代表であったファイサルにオスマン帝国を倒した暁にはアラブ人による独立国家を認める旨の約束をし、アラブ人による武装蜂起を起こさせ、オスマン帝国を倒した。しかしその後イギリスは約束を反故にし、直後からアラブの国々を空爆。逆にユダヤ人による国家を建国しイスラエルが誕生した。これらの事が現在に至るまで中東紛争として続いている。トーマス・エドワード・ロレンスは「アラビアのロレンスとともに：1919 年公開」として戯曲や映画「アラビアのロレンス：1962 年公開」などでも描かれ、イギリスの英雄として存在すると共に、中東諸国からは裏切りの英雄として認識されている。

オスマン帝国を接収したフランス・イギリス・ロシアの 3 国はその領土をフランス・イギリス両国で分け合う密約をしており石油の権益を分割した（サイクス・ピコ協定）。一方でユダヤ人には現在のエルサレム（パレスチナ）にユダヤ人の国家を樹立することを宣言しており（バルフォア宣言）、イギリスは各々が矛盾する約束（3 枚舌外交）をしていたことになる。これらの事が現在にまで憎悪の連鎖の続く中東問題になっているのである。

ドイツは亡命中のウラジミール・ウリヤノフ（後の革命家レーニン）を支援することでロシア革命を起こさせ、ロシアを内部から崩壊させた。これによって史上初めての共産主義国家ソビエトが誕生した。ロシアとの戦争が終結したドイツは西部戦線に兵を集中することが出来たものの、このタイミングで中立を守っていたアメリカが参戦することとなり、イギリス・フランス連合軍の勝利によって第 1 次世界大戦が終結することとなる。アメリカのジョンソン大統領は多額の賠償金を求めない方針であったが、イギリスやフランスに多額の資金を援助していたウォール街の JP モルガン（ジョン・ピアース・モルガン）の強い反対を受け、ドイツには国家予算の 20 年分に相当する賠償金を課せられることとなり、ドイツ国内はスーパーインフレが発生。このことに強烈な不満を持つ青年が講和条約（パリ講和会議）に反対する政治団体を発足した。その代表がアドルフ・ヒトラーであった。

第 1 次世界大戦の終結は世界各国に戦争の火種をばらまき、世界中で内戦や紛争が続いた。第 1 次世界大戦の終結は第 2 次世界大戦までのほんの 20 年間あまりの休戦に過ぎないものであった。

そしてその 20 年の間に兵器は急速に近代化し、より巨大な殺傷能力を持った兵器が誕生するのである。

文責　佐藤智充

～　筆者プロフィール　～

小野田赤十字病院　副院長　佐藤 智充（さとう ともみつ）　先生

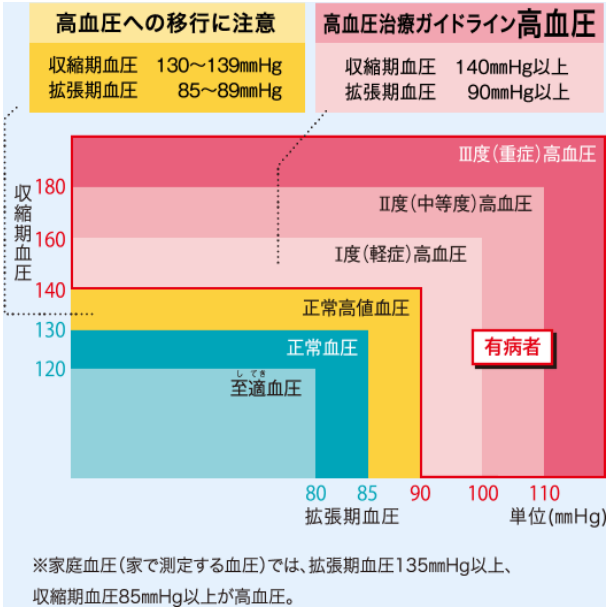
1970 年、山口県生まれ
2004 年、山口大学大学院先端分子応用医科学講座

診　療　科：外　科
専門医資格等：日本外科学会外科専門医、マンモグラフィ読影認定医、
がん治療認定機構がん治療認定医、感染制御医（ICD）

身体のおはなし

ちょっと高めから要注意　高血圧対策

血圧の数値は 6 段階に分けられています。自分がどの段階にいるか確認しましょう。



高血圧を招く生活をしていませんか。
チェックの数が多いほど高血圧になりやすいので、注意が必要です。

- ☑濃い味つけの物が好き
- ☑野菜や果物はあまり食べない
- ☑運動をほとんどしない
- ☑家族に高血圧の人がいる
- ☑ストレスがたまりやすい
- ☑お酒をたくさん飲む
- ☑たばこを吸う
- ☑血糖値が高いと指摘されたことがある
- ☑脂っこい食べ物が好き

血圧が高いと体にどのような影響があるの？

ホースに強い水圧がかかると劣化するように、血圧が高い状態が続くと血管は徐々に傷んでいきます。傷んだ血管は弾力性が失われて、血液が流れにくくなり、さらに強い圧力が必要になるという悪循環が生じます。このことにより、血管障害である動脈硬化が進行します。また、心臓も高い圧力で血液を送り出すことにより負担がかかり、異常が起こりやすくなります。これらの要因により、高血圧は脳梗塞、くも膜下出血、心筋梗塞など、重大な病気を引き起こすリスクを高めます。

高血圧になる原因は？

高血圧の原因は遺伝による場合が 6 割、生活習慣が 4 割といわれています。高血圧を招く主な生活習慣は、次の通りです。

●塩分の過剰摂取　●肥満　●ストレス　●喫煙　●飲酒

その他、腎臓病やホルモン異常など、別の病気が関与している場合があります。

病院ではどんな治療をするの？

病院では、初めに血圧値と年齢、生活習慣病の有無、肥満、遺伝など、心血管疾患の危険因子の数や内容によってリスクの程度を判断します。
高リスクの場合、すぐに降圧薬による治療が行われますが、それ以外の場合については、まず生活習慣の改善を指導し、必要に応じて薬物療法を行っていきます。
高血圧は、放置している期間が長くなるほど治りにくく、動脈硬化や心疾患などの合併症が起こる可能性が高まりますので、早めに受診しましょう。

12月 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。
※午後診療（内科・外科）は予約診療および急患対応といたします。
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	1診	岡田 治彦 8:30～11:30	中山 晴樹 9:00～11:30	島袋 明子 9:00～11:30	野垣 宏 8:30～11:30	第1,3,5（金） 松原 淳 第2,4（金） 中山 晴樹 9:00～11:30
	2診	藤井 翔平 9:00～11:30	和田 一成 8:30～11:30	和田 一成 8:30～11:30	徳永 良洋 9:00～11:30	岡田 治彦 8:30～11:30
	3診		岡田 治彦 8:30～11:30	岡田 治彦 8:30～11:30	松山 哲也 9:00～11:30	
内　科 午後				第4(水) ※予約制 日高 勲 13:00～15:00	※予約制 徳永　良洋 13:30～16:30	清水　良一 13:30～16:30
外　科		水田 英司 8:30～11:30	佐藤 智充 8:30～11:30	中尾 光宏 8:30～11:30	為佐 路子 8:30～11:30	清水 良一 8:30～11:30
肛門科		月曜～金曜　清水 良一（要電話予約）　お気軽に受診してください。				
神経科		原田 健一郎 8:30～14:30				
眼　科			萩田 勝彦 8:30～11:30			萩田 勝彦 8:30～11:30
整形外科		富永 俊克 13:30～16:30			第4木曜日 表 寛治郎 13:00～14:30	片岡　秀雄 8:30～11:30
脳神経内科		川井 元晴 第1～3(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
女性スタッフによる乳がん検診		為佐　路子 ※予約制 （女性放射線技師による撮影）			為佐　路子 ※予約制 （女性放射線技師による撮影）	

行事予定 12月

- 3日　デイケア餅つき（老健）
- 5日　防災訓練
- 武居歌謡教室
- 10日　民児協（赤崎地区）（老健）
- 12日　誕生日会（老健）
- 池坊芳心会（老健）
- 19日　須恵保育園お遊戯会（老健）
- 22日　門松作り（老健）
- 25日　クリスマス会（老健）
- 30日　仕事納め式
- お話ボランティア（老健）

先月のボランティア（10月20日～11月20日）

10月24日	秋の大運動会	あすなろ会	8名
		一樹会	4名
11月　7日	音夢の会		7名
11月12日	民児協（本山地区）		4名
11月14日	赤報会		11名
		池坊芳心会	4名

毎週月曜日　新聞紙ゴミ袋作り（一樹会）

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

今月の料理

鮭ときのこのみぞれ煮

◆ 材 料 ◆　２人分

素　材	分　量
・鮭	2切れ
・しめじ	１００ｇ
・大根	４００ｇ
・サラダ油	適量
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・和風顆粒だし	小さじ1
・水	１５０ｍｌ
・小ねぎ	お好みで

作り方

① しめじは石づきをとり、ほぐす。大根は皮をむきすりおろす。鮭は食べやすい大きさに切る。

② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、火が通ったら取り出す。

③ 鍋にAを入れて熱し、煮立ったら大根おろし、鮭、しめじを加え、約5分弱火で煮る。

④ 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

一口メモ

大根はビタミンCやカリウム、食物繊維を含んでおり、美肌効果や免疫効果があります。ただし、ビタミンCは熱に弱いため効率よく摂取したい場合は生で食べる方がよいでしょう。

また、消化促進成分のジアスターゼを多く含んでいるため、消化を助けるとともに整腸作用の効果もあります。今が旬の大根を、ぜひ料理にとりいれてください。

年末年始の休診日のご案内

12月28日（金）	12月29日（土）	12月30日（日）	12月31日（月）
通常	**休診**	**休診**	**当番医**
1月1日（火）	1月2日（水）	1月3日（木）	1月4日（金）
休診	**休診**	**休診**	**通常**

ＯＲＣ（オー・アール・シー）２０１８年１２月号
平成３０年１２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