



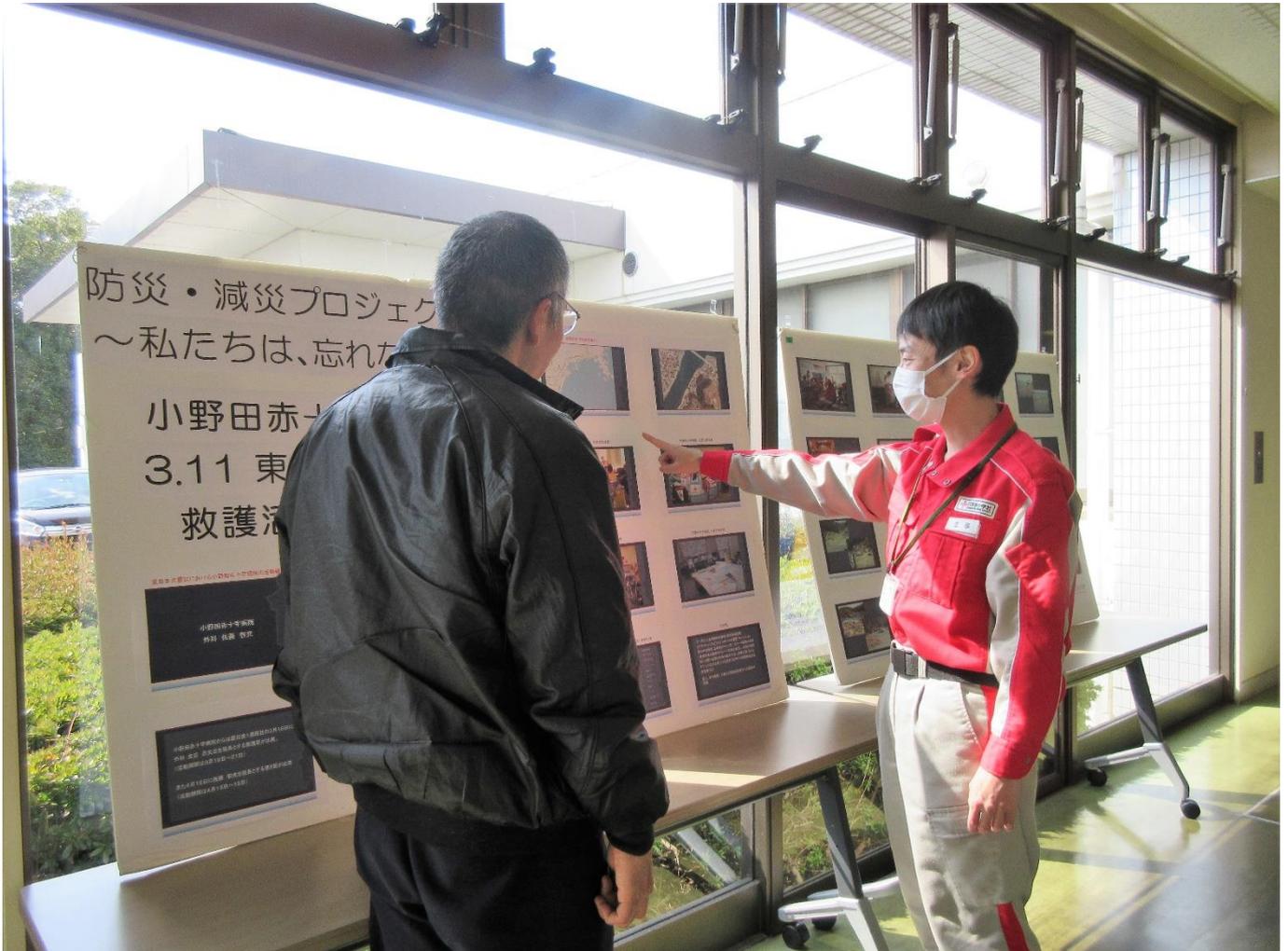
日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

4月号  
Vol.261



3. 11 私たちは忘れないプロジェクト（平成 31 年 3 月 11 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>



  
防災・減災プロジェクト  
～私たちは、忘れない。～  
救うことを、つづける。  
 日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



救うことを、つづける。

3月1日より「防災・減災プロジェクト ～私たちは、忘れない。～」がスタートし、日本赤十字社、ボランティア、企業・団体等が一丸となってプロジェクトに取り組みました。3月11日（月）、小野田赤十字病院ではプロジェクトの一環として、職員が救護服を着用し、業務を行いました。また、当時の被災地の写真や当院から派遣された救護班の活動を記録した写真等をパネルで展示しました。



## 大切なお知らせ



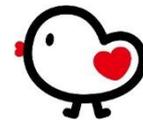
敷地内禁煙

平成31年4月より、  
受動喫煙防止および病院内火災防止の観点から、  
**敷地内禁煙**とさせていただきます。  
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。  
(※敷地内とは、病院内建物のみならず、  
駐車場、通路を含めた病院の敷地全体を示します。)

小野田赤十字病院長



# GW 休診のお知らせ



4月29日 (祝)	4月30日 (祝)	5月1日(祝)	5月2日(木)
休 診	休 診	創立記念日 休 診	通常通り
5月3日(祝)	5月4日(祝)	5月5日(祝)	5月6日(祝)
休 診	休 診	休 診	当番医

※ゴールデンウィークの期間の休診日は上記の通りとさせていただきますので、ご来院の際は、ご注意くださいようお願いいたします。

※振替休日として5月24日(金)は閉院(休診日)とさせていただきます。

## 外来受付時間変更のお知らせ

2019年6月3日(月)より、総合受付の窓口対応時間を下記の通りに変更とさせていただきます。何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。

記

6月~

総合受付 窓口対応 現行 8時15分~17時00分  
変更 8時30分~16時00分

4月~

外来診療 受付時間 変更 8時30分~11時30分 (一部例外有り)  
外来診療時間 変更 9時00分~12時00分 (一部例外有り)

※診療時間の詳細等、ご不明の点は外来診療担当医表をご覧になるか、またはお電話にてお問合せください。(小野田赤十字病院 TEL: 0836-88-0221)

平成 30 年 10 月号より連載されている**佐藤智充副院長著述の連載の第 6 回目 (最終回) です**。今回で最終回となりましたが、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 6 回 (最終回) 赤十字とボランティア

平成 30 年 8 月 12 日に山口県周防大島町で行方不明となった 2 歳の男児を 78 歳のボランティアである尾島春夫さんが現地に駆けつけるや、わずか 30 分で発見したというニュースは記憶に新しい。尾島さんが周防大島町に駆けつけるまで現地の警察や消防も捜索していたわけであるが、男児が大きな怪我もなく発見されてとても喜ばしいと共に、もしかすると苦々しく思った人も居たかもしれないし、実際に警察や消防に対して「何をしていたの？」という意見があったようである。さらには発見した尾島さんに対してまで男児に飴を食べさせてあげた行為に対して「そんな行動は危険だ」と言って批判する人も居たようで、昨今の SNS などによる批判には辟易するばかりである。その後尾島さんは多数のメディアで取り上げられて「スーパーボランティア」と呼ばれ、月数万円の年金収入で全国の被災地に交通費や食事代なども全て自己負担で軽トラックで駆けつけるなど、素晴らしい活動が連日メディアなどでも英雄として報道されることとなった。

さてボランティアというと尾島さんのようなことをしないとイケないかということ決してそんなわけではなく、尾島さんのような方は極めて特殊である。体力づくりのために毎日 7~8km を走るそうであるが、そんなことは尾島さんより 30 歳若い私でも出来ない。

ボランティアに関しては社会福祉協議会や全国の大学の研究、またはメディアなどで多くのアンケート調査の結果があるが、「ボランティア活動に興味があるか？」という問いに対しては概ね 7 割程度の方は「興味がある」と回答している。しかし、実際に行動に移す人は少なく、その理由としては「仕事や家事が忙しくて時間がない」「生活収入に余裕がない」「役に立てる自信が無い。または却って迷惑をかけてしまうのではないかが心配」「活動しようと思ってもどこに連絡して良いか分からない」などが理由の多くとして挙げられ、その他にも「家族に反対される」「万一の怪我や病気の際の補償」などの回答もあった。

ボランティア活動には大変多種多様な活動があり、家の近所の掃除も立派なボランティアであるし、海岸のゴミ拾いや高齢者のお世話、降雪の多い地域などでは大雪に伴う雪かき、お祭りなど地域行事の手伝い、交通安全や防災・防犯活動、募金や寄付金、献血等々、他にも様々な活動があり、いずれの活動も立派なボランティアである。

来る東京オリンピックでは約 11 万人のボランティアが必要と言われている。世界中から集まる観光客に語学力を生かした通訳や案内、清掃、交通案内、防犯、医療や介護ボランティア等々確かに様々な分野でのボランティアが必要であろう。

社会行動学の分野ではボランティア活動が複数回に渡って続くか否かは、最初に参加したボランティアが充実し、満足したものになるか否かによってその後が決まると言われている。ボランティア活動を行う年齢層を見ると 70 歳代の方が最も多く、仕事が定年となって、ある程度時間があることや経済的にも余裕があるのかもしれない。さらに重要なことは 70 年以上生きてきたことの「経験」や「知識」「技能」であり、健康維持のためにボランティア活動を行うのも大いに「あり」である。

赤十字ボランティアの中にはアマチュア無線やスキーパトロール、視覚障がい者支援、語学支援、芸能披露等の特殊な経験や知識、技能がとても役立つボランティアもある（特殊赤十字奉仕団）。その他にも高齢者支援活動や児童の健全育成活動としての「地域赤十字奉仕団」、献血推進活動や防災活動、HIV/エイズ予防啓発活動などに取り組む「青年赤十字奉仕団」、または個人で災害救護活動のノウハウを習得し、災害時にはボランティアセンターの運営や情報収集、炊き出し、安否調査などに参加する「個人ボランティア」などがある。

小野田赤十字病院でも多くのボランティアの方々が活動されており、入院患者や老人保健施設に入所されている方々に対して大変お役に立って頂き、この場をお借りして改めて感謝申し上げます。

以上、イントロダクションを含めて7回の連載を終える。とりとめのない戦争の話などの回もあったが、読者が「へえ～」と思って頂けるだけで構わない。赤十字に属する職員には改めて自分たちが所属する組織に誇りを持ち、そうではない方々には是非とも今後も赤十字の活動のご支援を賜りたくお願い申し上げたい。

ご賛同いただける方にはわずかな社資で赤十字社員になる制度もある。さらには赤十字の活動は紛れもなく皆様からの寄付とボランティアによって成り立っていると強く訴えると共に深謝申し上げます。

詳細は日本赤十字社または日本赤十字社山口県支部のホームページをご覧ください。

読者の皆様方からの反響があれば、また別の機会に執筆を行いたいと思う。

ご意見・ご要望があれば下記のメールアドレスにご連絡をお願いしたい。

文責 佐藤智充  
[tsato-ymg@umin.ac.jp](mailto:tsato-ymg@umin.ac.jp)

## ～ 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）

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）  
災害医療コーディネーター

# 身体のおはなし

## 乾燥が人に与える影響

### 風邪やインフルエンザ



空気が乾燥すると、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥し、風邪などの感染に対する防御機能が低下してしまう為、風邪やインフルエンザなどのウィルスが体内に入りやすくなります。冬に風邪やインフルエンザが流行するのは、病原体が増えているだけでなく、空気の乾燥によって、人間の防御機能が落ちていることも大きな原因の1つと言えます。また、空気が乾燥することで、体から蒸散する水分量が増える為、暖房をつけても体感温度は低くなりますので、暖房の温度だけを高く設定しても、温かさを感じにくいこととなります。

### 美容面



● 髪や肌など美容面にも影響します。

健康な髪的水分量は、およそ11~13%とされています。髪は水分の吸放湿が大きく、乾燥するとパサついて広がりやすくなります。また、肌については、よく「保湿が大事」と謳われているように、水分量が10%以下になるとドライスキンといわれる状態になり、肌荒れ、かゆみの原因となります。

私たちが生活をするうえでの**適正湿度は、40%~60%**とされています。

● インフルエンザウィルスは空気感染はせず、飛沫感染が主体です。咳などにより、環境表面に付着したウィルス活性は、室内の温度にもよりますが、湿度を50%以上にすると容易に失活し、感染力がなくなるとされています。



# 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)

**2019年4月より、全診療科 受付時間8:30~11:30とさせていただきます。**

(※一部例外もございますので、ご不明の点はお電話にてお問合せください。)

曜日		月	火	水	木	金
診療科(受付時間)	1診	藤井 翔平	中山 晴樹	島袋 明子	西川 潤	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 岡田 治彦
	2診	川井 元晴 【脳神経内科】	和田 一成	和田 一成	野垣 宏 【脳神経内科】	野垣 宏 【脳神経内科】
	3診		岡田 治彦	※予約制 徳永 良洋 8:30~15:30	内田 智之	
		岡田 治彦				
外科		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)				お気軽に受診してください。
神経科		山形 弘隆				
眼科			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科					第4木曜日 表 寛治郎 13:00~14:30	富永 俊克 片岡 秀雄 (整形外科センターのとおり)
脳神経内科		川井 元晴 〔第3月曜日のみ〕 14:30~15:30			野垣 宏	野垣 宏
皮膚科				下村 尚子		沖田 朋子
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)	
※女性医師・技師が不在の場合もありますので、事前のご予約をお願いいたします。						

## 行事予定

### 4月

3/25~4/2 お花見ツアー (老健)

4日 山口県議会議員選挙不在者投票

10日 曲静流剣詩舞道 静炎会 (老健)

池坊芳心会 (老健)

15日 誕生日会 (老健)

17日 宇部市議会議員選挙不在者投票

24日 山口マジシャンズクラブ (老健)

26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22日 お話ボランティア (金子紀恵様)

2月27日 森田バンド 8名

毎週月曜日 新聞紙ゴミ袋作り (一樹会)

3月11日 赤報会 7名

民児協 (赤崎地区) 4名

3月13日 池坊芳心会 3名

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

## 鯉のイタリアン焼き

### ◆ 材 料 ◆ 1 人 分



素 材	分 量
鯉のたたき	6切れ (80グラム)
大葉	3枚
スライスチーズ	1枚半
パン粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
粗びき黒胡椒	少々
塩	少々

### 作り方

- ① 鯉のたたきに塩を振る。
- ② 大葉は軸を取り、半分に切り、スライスチーズは4等分に切る。
- ③ 鯉のたたきに大葉、スライスチーズを乗せ、オリーブ油をかけてパン粉を乗せ、粗びき黒胡椒をふる。
- ④ オーブントースターで3・4分焼く。



### 一口メモ

鯉には、血液をサラサラにしてくれるEPAや脳の働きを活発化するDHAを多く含み、コレステロールを減らし、肝機能を高めるタウリンが豊富に含まれています。これから鯉のおいしい季節がやってきます。皆さんもぜひご賞味ください。

## 一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ

毎年恒例の「一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ」を2019年5月12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。ぜひ遊びに来てください。お待ちしております!

日時：2019年5月12日(日) 10:00~  
場所：おのだサンパーク(1階セントラルコート)

### 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。)



ORC (オー・アール・シー) 2019年4月号

平成31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