



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

6月号  
Vol.263



(令和元年5月12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。**

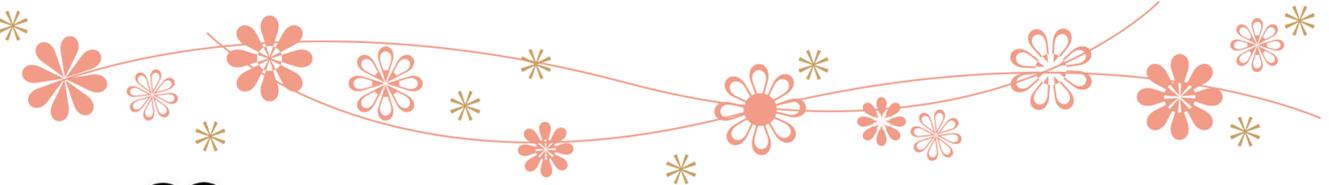
## 病院理念

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>



# 一日赤十字と看護の日 ふれあいフェスタ

たくさんのご参加、ありがとうございました！

5月12日（日）に、おのだサンパークで『一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ 2019』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・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、肌年齢、骨健康度測定、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を行いました。

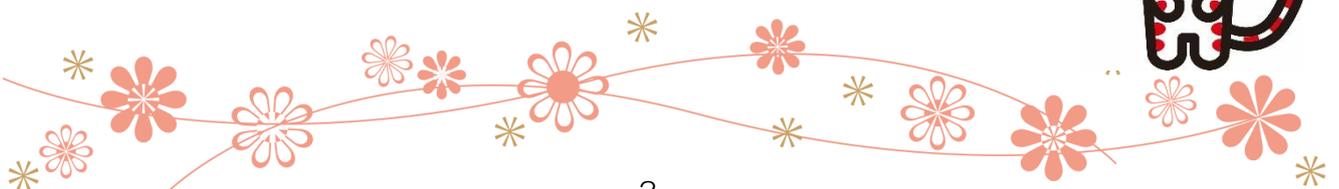
支部では避難所で配布する救援物資やパネルなどの展示、災害時に役立つ非常用袋を使っの炊き出し体験を行い、血液センターでは献血を行いました。



## 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。



令和元年6月より、  
**小野田赤十字訪問看護ステーション**を  
開設しました。

## 「あなたやあなたの大切な人の力になりたい」

訪問看護は看護師がご自宅を訪問して、健康管理や医療的な処置を行うサービスです。

ご自宅で安心して療養生活を送れるよう、医師やサービス事業所と連携して継続的な看護を提供します。

### 訪問看護の主なサービス

- ・健康状態の観察（体温・脈拍・呼吸・血圧測定など）
- ・病気の治療のための看護（点滴やインスリン注射・床ずれの処置など）
- ・清潔ケア（入浴介助・洗髪・清拭・口腔ケアなど）
- ・緩和ケア



お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：小野田赤十字訪問看護ステーション  
（直通）0836-88-0165  
（代表）0836-88-0221

# 小野田赤十字病院長による 地域公民館での講演録

(第2回 年内連載予定)



平成30年5月17日(木) 10:00~11:30 本山公民館(健康講座 第1弾)

## 演題：「健康診断について」

清水 良一

**講演要旨：**いわゆる一般的な健康診断に関しては、山陽小野田市では、国民健康保険に加入しておられる方と社会保険加入者の被扶養者の方および後期高齢者医療保険に加入しておられる方々を対象に、前者には翌年の1月末までの任意の期日に、また、後2者には翌年の3月末までの任意の期日に『(特定)健康診査』(血液・尿・血圧・心電図などの諸検査)を低料金(500円~1000円)で受けることができる受診券が毎年5月末ごろまでには各家庭に郵送される。

一方、『がん検診』(胃・大腸・肺・前立腺・乳腺・子宮)に関しては、別途『がん検診』用の受診券が配布されるわけではなく、5月中旬に各家庭に配布される山陽小野田市の広報紙の中に、年に1回だけの案内のため、注意が要る。

そのため、各種の『がん検診』に関しては各個人の責任において翌年1月末日までに最寄りの施設に電話等を通じて低料金での『がん検診』受診の手続きを行い、対象となるがん検診を受けていただくことになる。検診で見つかるがんの多くは早期のがんであり、治癒率も高い。{講演当日配布した健診(検診)に関する料金体系の詳細は、小野田赤十字病院ホームページ内の健診部門の項目内で、閲覧可能}

なお、隣の宇部市では『がん検診』用の受診券が『(特定)健康診査』の受診券と一緒に各家庭に配布されている。目下のところ『がん検診の受診券』の配布に関しては山陽小野田市と宇部市では対応が異なっている。

## 【乳がん検診について】

当日の講演では最初に乳がん検診を取り上げ、乳がんの発生する場所についての乳房の解剖学的な知識とともに実際の乳がんがマンモグラフィというレントゲン検査でどのように捉えられるかについて、カラー写真での資料とマンモグラフィ読影の現地体験を通して、深く学んでいただいた。また、乳がん検診をなぜ2年に1回は受けないといけないかについても、マンモグラフィで捉えることが可能な大きさにまでがんが成長し、その後、進行がんに進展するまでの平均的ながんの成長速度をお示しすることで、少なくとも2年に1回の乳がん検診を受けることの重要性について理解を深めていただいた。

## 【大腸がん検診について】

続いて、山口県で他府県に比較して特に罹患率の多い大腸がんについても、検診の内容について詳しく解説した。通常の大腸がん検診の手順は、まず、2日連続で早朝の便を検査用の容器内に採取していただき、ヒトの血液が少しでも混じっておれば陽性にできる免疫法による便潜血反応検査を実施し、2日のうち1日でも陽性となった人を対象に2次検診の大腸内視鏡検査を受けていただくための案内が通知される。大腸内視鏡検査は通常健康保険を使って実施される。便潜血反応検査で陽性と判定されても、最終的にがんが見つかるのはその内の数%に留まるが、大腸がん患者に限れば、がんの人の94%は便潜血反応検査で陽性となる。ちなみに、便潜血反応検査を1日のみの便で検査すると、がん患者の3人に2人しか陽性にならず、2日連続で採取することの意義は大変大きいことを解説した。なお、3日続けて検査を実施しても、がん患者の便潜血陽性率は2日法とあまり変わらないことも補足説明し、講演を終了した。

## ～筆者プロフィール～



小野田赤十字病院 院長 清水 良一

昭和55年3月山口大学医学部医学科卒業  
同年、山口大学第二外科（現 消化器・腫瘍外科）に入局  
大学病院に通算14年勤務、病棟医長・講師を経て  
平成8年4月～平成28年3月まで小郡第一総合病院 外科部長  
平成28年4月～平成29年3月まで徳山中央病院 外科診療部長  
平成29年4月～ 現 職（山口大学医学部臨床教授）

### 資格等

日本外科学会  
日本消化器外科学会  
日本がん治療認定医機構  
旧厚生省認定  
日本乳がん検診精度管理中央機構  
日本医師会  
身体障害者福祉法  
山口県知事指定

認定医・専門医・指導医  
専門医・指導医  
認定医  
外国医師臨床修練指導医  
マンモグラフィ読影認定医  
認定産業医  
指定医  
難病指定医

# 身体のおはなし

梅雨から夏にかけて要注意！

## 食中毒予防の6つのポイント

厚生労働省では、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を3原則として掲げています。今回は、厚生労働省で推奨されている6つのポイント～家庭で出来る具体的な食中毒予防～を紹介します。

### 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

### 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

### 下準備

- 調理前に石けんで丁寧に手を洗う
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- 肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- 冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- 使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する

### 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱  
中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安

### 食事

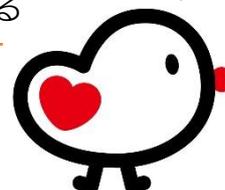
- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

### 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



参考文献：厚生労働省ホームページ「健康・医療 食中毒」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)



# 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)

**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
内科	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		新造 竜也 (月1回 青島 真由)				
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) ※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



3日 訪問看護ステーション開業セレモニー

4日 救護班任命式

5日 誕生日会 (老健)

5~6日 東亜看護学院実習

10日 民児協 (赤崎) (老健)

12日 音夢の会、池坊芳心会 (老健)

19日 防火訓練

花柳流月の会 (老健)

19~20日 東亜看護学院実習

26日 須恵保育園お遊戯会 (老健)

28日 お話ボランティア (老健)



## 先月のボランティア (4月20日~5月20日)

4月24日 山口マジシャンズクラブ 1名

4月26日 お話ボランティア (金子紀子様)

5月 8日 赤報会 10名

毎週月曜日 新聞紙ゴミ袋作り (一樹会)

5月 8日 ハルモニア・カラ 8名

5月 8日 池坊芳心会 3名

5月13日 民児協 (本山地区) 4名

ボランティアの皆様 ありがとうございました。

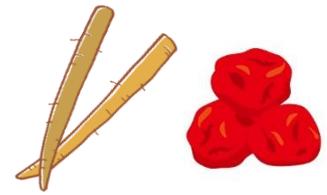
# 今月の料理

## 梅ごぼう



### ◆ 材料 ◆ 2人分

素 材	分 量
牛蒡	150g
鰹だし汁	250ml
梅干し	大1個
酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2
} A	



### 作り方

- ① 牛蒡は皮をこそぎ、5~6cmの長さに切り、縦に四つ切する。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ③ 軟らかくなったら、調味液Aと種を取った梅干しを加えて弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

### 一口メモ

牛蒡は水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果が大きい他、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発癌物質を吸着し、大腸がんの予防効果があると言われています。初夏に収穫される「新牛蒡」は柔らかく、風味も一般的な牛蒡と比べ上品で優しい香りがします。ぜひ、今の季節に食べてみてください。

## 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**

※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ください。 (小野田赤十字病院 TEL: 0836-88-0221)

ORC (オー・アール・シー) 2019年6月号

令和元年 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