



日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

7月号
Vol.264



小野田赤十字訪問看護ステーション開所式（令和元年6月3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>

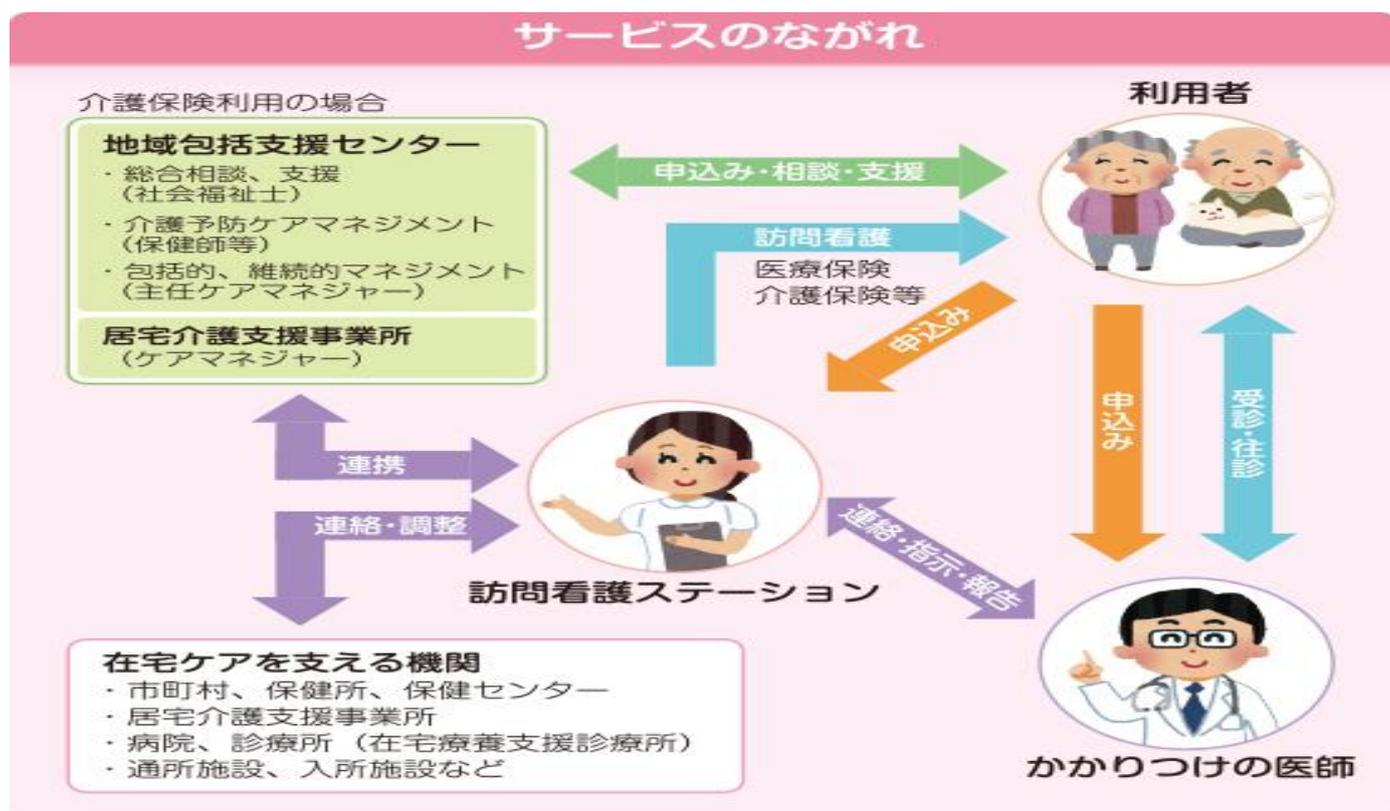
訪問看護の質問コーナー

★訪問看護ってなあに？

訪問看護とは、看護師が住み慣れたご自宅に訪問して医療的な面からケアを行うことで病気の予防や異常の早期発見・対応し、健康を守りながら生活の支援をします。

★訪問看護を利用するにはどうしたらいいの？

(介護・医療保険とあります。誰でも受けられます。)



★どういう人が利用できるの？

医師より、必要があると判断された方はどなたでも可能です。

「病気が心配。」「一人だと家での生活が心配。」「自由にしたい。」

「家で最期を迎えたい」「一人暮らしの親が心配。体調をみてほしい。」



お気軽にご連絡ください。

連絡先：代表：0836-88-0221

直通：0836-88-0165

管理者兼看護師：弘永 加奈枝



ANA グループ様より、 幸せの花「スズラン」 が届きました。

5月29日(水)、ANAグループ(全日空)様から患者さんへ、北海道千歳市近郊で栽培された「スズランの花」、「爽やかなスズランの香りを楽しめるしおり」が届けられました。スズランの花言葉には「幸せ」「幸福の再来」などがあり、患者さんの一日も早い回復を願って昭和31年より毎年届けられています。

毎年ANAグループの客室乗務員の方が各出身地の赤十字病院、関連施設を訪問されています。昨年に引き続き、今年も当院にスズランの鉢植え4鉢、切り花25本、しおり250枚を届けてくださったのは、岩国市出身の客室乗務員・金山 愛美さんです。金山さんは1・2・3病棟の談話室や病室を訪れ、「お体を大切になさってください」「皆さんにたくさんの幸せが訪れることを願っています」と笑顔で声をかけ、スズランの花やしおりを手渡していました。受け取られた患者さんは、「普段は本物のスズランを近くでは見られないから嬉しい」「良い香りがする」と楽しそうにお話されていて、喜ばれていました。



老健あんじゅでは入居者さんがレクリエーションルームへ集まり、スズランの贈呈式が行われました。森田バンドの皆様の演奏に合わせて入居者さんがお礼の歌「上を向いて歩こう」を歌い、感謝の気持ちを伝えました。

ありがとう
ございました!



小野田赤十字病院長による 地域公民館での講演録

(第3回 年内連載予定)



平成30年7月26日(木) 10:00~11:30 本山公民館(健康講座 第2弾)

演題：「暑さ対策について」

清水 良一

講演要旨：今夏は猛暑が続いていたので、熱中症に焦点を当てて講演を行った。初めに、『生命活動のエネルギー源として人体に備わっている ATP』の説明と『ATP の有効時間および再生機序』を解説し、この機序の破綻が人の死そのものであることを理解していただいた。その上で、熱中症が重症化することで、なぜ人の活動エネルギー源である ATP の再生機序の破綻が起こるかを解説し、熱中症の予防や治療法も含めて学んでいただいた。

人が生きていられるのは、体内にある ATP(アデノシン3リン酸:リン酸が3分子結合)という高エネルギーリン酸化合物が、脳の思考活動、筋肉運動、さらには各種臓器での代謝や免疫反応などのすべての生命活動のエネルギー源として、たゆまず再生されているからである。ヒト型ロボットを動かすのに、電気エネルギーが要ると理屈は全く同じである。このエネルギー源の ATP 再生過程が障害されることは、すなわち人の死を意味する。

人体は約 40 兆個の細胞からできており、これらの細胞内に含まれている ATP をすべてかき集めると、約 50 グラム(鶏卵1個の重量)になる。驚くべきことに人がこの 50 グラムの ATP というエネルギー源を利用して生きられる時間は、たったの 30 秒程で非常に短いということである。簡単に言えば 50 グラムの ATP は 30 秒後にはリン酸分子が 1 個外れ、全体では約 10 グラムは軽くなり、40 グラムほどの ADP(アデノシン2リン酸:リン酸が2分子)へと変化する。バッテリーに例えるといわゆる充電切れの状態となったものが ADP である。よって、命を繋ぐには、この 40 グラムの ADP にリン酸を再度 1 分子結合させる酸化的リン酸化(バッテリーでいう再充電)を素早く行い、元の 50 グラムの ATP に戻さなければ、生き延びることができなくなる。人は実に 1 日に 3000 回以上、休むことなく ADP から ATP への再生を繰り返すことで、命を繋いでいる。

個々の細胞内では、摂取した栄養（主にブドウ糖と脂肪酸）の分解過程において、呼吸で取り込んだ酸素との間での反応により、栄養がすべて水と二酸化炭素にまで分解されるときに得られるエネルギーを利用してADPをATPに戻す再生が繰り返されている。栄養は体内に貯蔵されているが、気体である酸素は4分ほどで血液中から枯渇するため、絶えず呼吸で取り込む必要がある。よって、呼吸と循環（心臓の拍動）の営みは片時も休めない。人には天寿を全うするまでADPからATPへの酸化的リン酸化を強いられ続ける。

熱中症で体温が40℃近い高熱状態がしばらく続くと、ATP再生の代謝過程に関与している各種の酵素類が機能を停止し、瞬く間に人は死に至る。大人は体温を下げるのに水分を摂取して汗として熱を逃がすことが比較的容易にできるので、とにかくスポーツドリンク等による塩分も含めた水分摂取が有効である。一方、18歳ぐらいまでの子供の熱中症に関しては、水分を摂取させても汗としてはなかなか排出されず、体温を下げる効果には乏しいので、水分を摂取するよりも先に、とにかく涼しいところに避難させ、氷のう等があれば首筋、脇の下、太ももの付け根あたりに集中的に当てて、体を冷やすことがエネルギー代謝に関与する各種の酵素活性を維持し、死を免れるために最も重要な対処法となる。

平成30年8月14日（火）10:00～11:30 須恵公民館（須恵教養講座 第1弾）

演題：「熱中症対策について」

平成30年7月26日（木）10:00～11:30 に実施済みの本山公民館（健康講座 第2弾）での講演要旨を参照のこと。ほぼ同じ内容で、須恵公民館での講演を行っている。この際、屋外での運動や作業を行う上で参考となる『暑さ指数』という指標が4月から10月上旬までの暖候期の期間中、環境省のホームページの熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) に掲載されているので参考にさせていただくことも解説した。

～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

健康的なお酒の飲み方にチャレンジ



みなさん、お酒は好きですか？

お酒は適量であればストレスを解消し、動脈硬化を予防するなど、よい影響もありますが、お酒の飲みすぎでなんらかの異常を指摘されている場合は、やはり飲み方を変える必要があります。一生、おいしく楽しくお酒を飲みたい方へ、「飲み方」のポイントをご紹介します。

お酒の飲み過ぎを放置するとどうなる？

長年にわたって多量飲酒を続けるとさまざまな健康被害が生じます。肝臓の場合、お酒を飲みすぎると、中性脂肪が増えすぎて肝細胞の中にたまり脂肪肝となります。

肝臓以外にも、慢性膵炎、逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、糖尿病の悪化、不整脈、心筋症、食道がん（とくにお酒に弱い人）、大腸がん、などのリスクを高める原因にもなります。

また、アルコール依存症などの精神的な影響も見逃せません。

お酒を味方にする飲み方のポイント

① 1日の適量を守る工夫をする

お酒は飲み始めてしまうと自己抑制が解けて、適量を守るのが難しくなります。飲み過ぎを防ぐには次のような工夫が必要です。

- 適度におつまみを食べる
- チェイサーとして、水やウーロン茶を合間に飲む
- 酒の買い置きをしない、小さいサイズのものしか買わない
- 切り上げる時間を決める
- ひとりで飲まない など

1日の
適量

ビール・・・中びん1本
ワイン・・・グラス2杯
日本酒・・・1合
ウイスキー・・・ダブル1杯
焼酎（25度）・・・100ml

② 飲まない日をつくり、時間を有効に使う

仕事などで飲む機会の多い人は、意識的に飲まない日（休肝日）をつくりましょう。

③ おつまみをヘルシーにする

●おすすめのおつまみ

枝豆、冷や奴、肉じゃが、刺身、貝類、イカやタコのげそ、焼き鳥*、野菜サラダ
野菜スティック、生キャベツなど *皮や手羽先を除く

●控えたいおつまみ

揚げ物、塩辛いもの

Check

こんな飲み方は心身に悪影響を及ぼす。

- 毎日、*純アルコール量で60g以上飲むことが多い
(例、ビール中びん2本+日本酒1合で約60g)
 - 仕事で飲むことが多い
 - お酒を飲むときはつまみを食べない
 - おつまみは塩辛いもの、揚げ物をよく食べる
 - お酒を飲むと食欲が出て、たくさん食べてしまう
 - 深夜まで飲むことが多い
 - 締めにラーメンやお茶漬けを食べる
 - 毎日、お酒を飲まずにいけない
 - お酒でトラブルを起こしたことがある
- *厚生労働省では1日あたり純アルコール量で60g以上を多量飲酒としている。

※参考資料：「けんぼびより」より



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
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



- 1日 民児協(須恵地区)(老健)
- 18日 誕生日会(老健)
- 3日 セタコンサート 13:30~
場所: 1 病棟娯楽室
- 24日 桜幸二ふれあいコンサート(老健)
ショップすいせん(老健)
- 9日 院長講演(須恵公民館)
- 25日 院長講演(本山公民館)
- 10日 大可流寛百合会(老健)
- 26日 お話ボランティア(老健)
- 池坊芳心会(老健)
- 28日 当番医

先月のボランティア(5月20日~6月20日)

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 5月22日 菊汐友会 5名 | 6月10日 民児協(赤崎地区) 7名 |
| 5月29日 森田バンド(ANA すずらん贈呈式) 5名 | 6月12日 音夢の会 6名 |
| 5月31日 お話ボランティア(金子 紀恵 様) | 6月12日 池坊芳心会 3名 |
| 6月 5日 赤報会 10名 | 6月19日 花柳流月の会 8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

揚げだし豆腐

◆ 材料 ◆ 2人分



素 材	分 量
木綿豆腐	1/2丁
片栗粉	適量
揚げ油	適量
《 あん 》	
オクラ	2本
人参	20g
きくらげ	適量
だし汁	300cc
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	適量

作り方

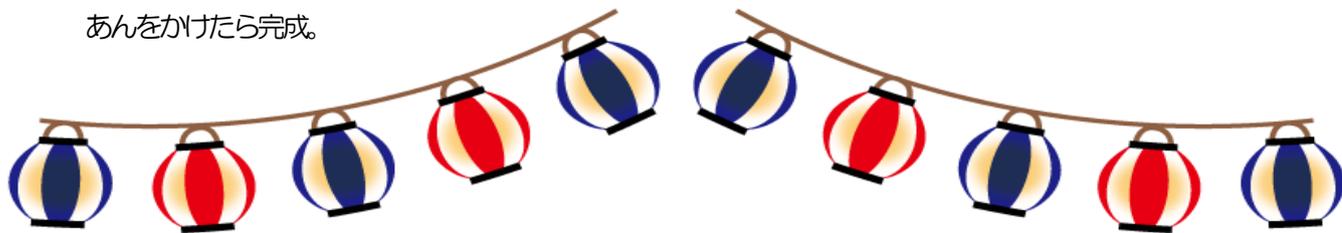
- ① 豆腐を半分に切りレンジで1分加熱し水を切る。
- ② オクラは輪切りにスライスし、人参は千切りにする。
きくらげは水に戻しておく。
- ③ 鍋に出し汁、人参、きくらげを入れ煮る。
- ④ ③の食材に火が通ったら醤油、みりんを入れる。
- ⑤ ④にオクラを入れ、さっと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 水気を切った豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
あんをかけたら完成。

一口メモ

オクラは夏野菜で、βカロテン、カリウム、カルシウムが豊富に含まれています。

βカロテンは、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持が期待できます。カリウムは、ナトリウムを排出する作用があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を形成する上で欠かせない成分です。

ぜひ、今の季節に食べてみてください。



小野田赤十字病院 納涼祭

開催日 … 令和元年8月2日(金)【予定】

時 間 … 18:15~19:15

★19:00~ビンゴゲーム

場 所 … 小野田赤十字病院外来駐車場

(雨天の場合、玄関ロビー)

※ジュース等の引換券配布 18:15~

(なくなり次第終了)

ビンゴゲーム、バザー(有料:義援金になります)、お菓子の釣り堀、ヨーヨー釣りなど、様々な無料のアトラクションを準備しています。

皆様のご来場をお待ちしています!

内容は都合により変更になる場合がございます。

ORC (オー・アール・シー) 2019年7月号

令和元年 7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