



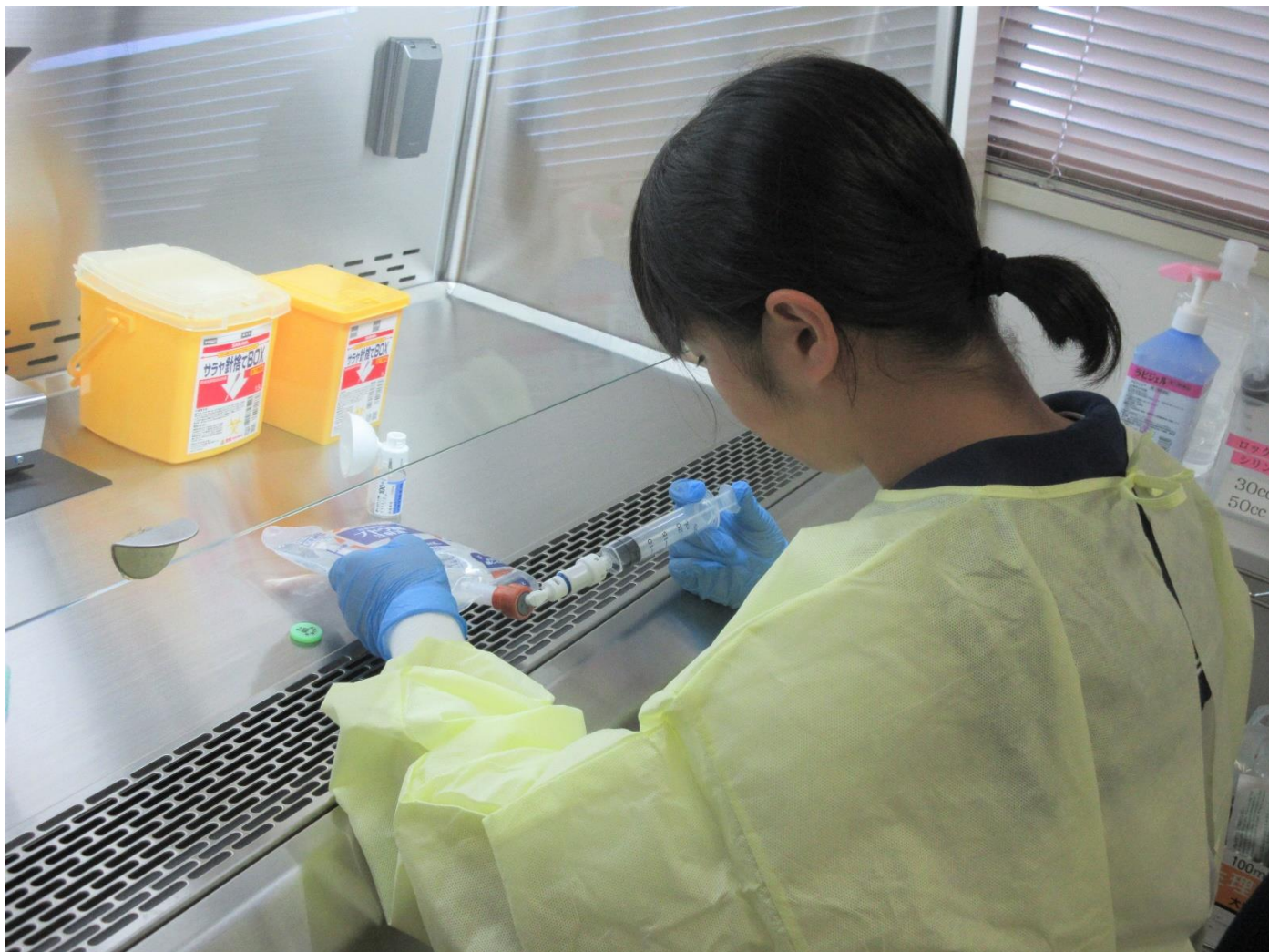
日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

10月号
Vol.267



黒石中学校職場体験学習（令和元年 9 月 25 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>

職場体験学習

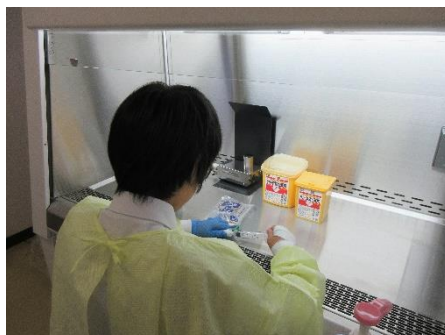
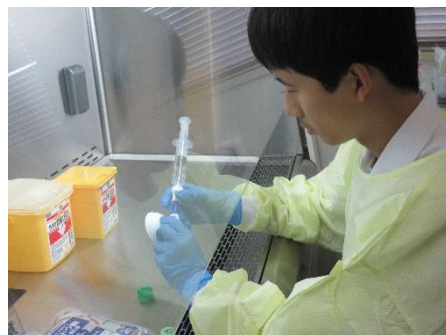
9月25日（水）から9月26日（木）の2日間、黒石中学校の4名の生徒さんに、当院で職場体験学習を行っていただきました。

4名とも薬剤師の仕事に興味があり、薬剤師と一緒に軟膏を練ったり、病棟を見学して薬がどんな風に使われているかを学んだり、注射液を使った注射薬の調合など様々な体験をしていただきました。

実際に注射液や器具を扱っている姿は真剣で、緊張している様子でしたが、アドバイスを受けたり、作業をこなしていく内に、感想を言い合ったり、友達にコツを教えてあげたりと、とても和やかな雰囲気になりました。

また、2日目には短い時間でしたが院長室で院長が講義を行い、人間の体について理解を深めていただきました。

今回、当院で職場体験をした4名の生徒さん、ここで体験したことを忘れずに、未来へ活かしてください。



職員募集中です

臨時調理員
(常勤またはパート)

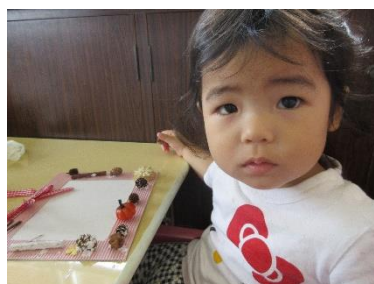
募集人数	若干名
業務内容	病院の給食調理業務
勤務時間	①6時30分～10時 ②8時30分～12時30分 ③13時～17時



給与・雇用条件 詳しくは電話でお問い合わせください。

小野田赤十字病院 総務企画課宛 TEL：0836-88-0221

9月13日（金）に院内保育園きららで敬老参観日が行われました。子供達はおばあちゃん、おじいちゃん、お母さんや先生と一緒に、敬老の日のプレゼント「写真立て」を作りました。松ぼっくりなどを一生懸命にボンドで貼り付けたり、おばあちゃん達と記念撮影をしたりしました。一緒に作った写真立てはどれもとても可愛く出来ていたので、これからも楽しい思い出の写真をたくさん飾っていただきたいと思います。



第19回全国赤十字病（産）院スポーツ大会へ初出場します！

以下、出場選手へインタビューをしましたので、紹介します。

ユニバーサルスタジオジャパンの少し西に位置した大阪湾に浮かぶ舞洲スポーツアイランドで、令和元年10月27日（日）に開催予定の第19回日本赤十字社病（産）院スポーツ大会の駅伝部門に、小野田赤十字病院から初めてエントリーしました。

男性2名までの参加が許される5名一組による女性中心のチーム編成で、1人約3kmの区間をタスキで繋ぎます。駅伝は本大会の数あるスポーツ競技の中で、全国の赤十字病院91施設に対して予選なしで参加資格の与えられた唯一の競技です。1時間半以内にゴールすれば順位が付けられますので、完走できると踏んでのエントリーです。男女各1名の補欠を含む選手7名と監督（院長）を含めた計8名での参加となります。

結果が楽しみです。怪我のないように選手にはベストを尽くしていただければと願っております。（清水）

私は今回のスポーツ大会でチームの皆と頑張ってきた成果を発揮していきたいと思っています。応援よろしくお願いします。（秋山）

暑い夏場も、緑地公園やサッカー交流公園で走り込みをしてきたので、その成果が出せるように頑張りたいです。（砂田）

去年、清水院長より駅伝大会出場を打診され、未経験者も多いですが、勤務の合間を縫って少しずつ準備をしてきました。駅伝はチームでタスキを繋いでいくチームワークが大切な競技です。個人の力は小さいものですが、皆の力を信じて今まで練習してきたことを思い出し、悔いの残らない走りをしていきたいです。（大林）

全員で協力をして最後のさいごまで諦めずに全力疾走をして笑顔でゴールできるようにする。全力疾走で走りきる。（和田）

各自、3km頑張りたいと思います。チームで協力して、タイム内に走りたいです(^-^)
けがをすることなく、安全に参加する事が出来たらいいと思います。頑張ります。（前田）

小野田赤十字病院長による 地域公民館での講演録

(第6回 年内連載予定)



令和元年5月14日(火) 10:00~11:30 須恵公民館(教養講座 2019年度第1弾)

令和元年5月23日(木) 10:00~11:30 本山公民館(健康講座 2019年度第1弾)

演題：「体の成長と老化」

清水 良一

講演要旨：【体の成長について】

糖とリン酸を含む約30億個の塩基対が連なって2重らせん構造を持ったDNA(デオキシリボ核酸)を核の中に含む1個の受精卵がヒトの成長のスタートラインとなる。体の成長を理解するには、このDNAについての知識が不可欠である。たまたま偶然であるが、本講座の直前(2019年5月5日)に『NHKスペシャル シリーズ人体Ⅱ「遺伝子」』の放送のなかで、ノーベル生理学・医学賞を受賞された山中伸弥先生によるDNAに関する最新の知見に基づく詳しい解説があった。公民館での講演では、前述の山中伸弥先生の解説に沿って資料を作成したことで、以下に記述する充実した内容の講演となった。

ヒトの量的な成長の柱であるタンパク質の合成を担う「いわゆる遺伝子」の数は、2万1600個ほどある。DNAに含まれる約30億個の塩基対の内の約2%の部分が、この「いわゆる遺伝子」として、ヒトの体を作る役割を担っている。一方で、DNAを構成する残りの98%の塩基対部分はタンパク質の合成には関わらないため「いわゆる遺伝子」としての役割は持たず、以前は「ゴミ」として扱われていた。ところが、近年、この残りの98%のDNA部分が担っている役割が判明した。

ゴミといわれたDNAの98%の部分は、DNAの2%が担う2万個超の「いわゆる遺伝子」を制御する「スイッチ」として働いており、これにより「タンパク質合成のタイミング、期間、量」などが決定されていると山中伸弥先生は解説された。換言すると、『ヒトの姿形、性格、才能など、様々な個性を決めるとともに、様々な疾病を予防し、健康や長寿の鍵を握る役割』を「この残りの98%のDNA部分」が「いわゆる遺伝子に対するON、OFFのスイッチの役割」を介して担っているのである。

具体的な例を示すと、ヒトの「いわゆる遺伝子」の1つに「がん遺伝子」がある。ヒトは誰しも各種がんの遺伝子を持っており、これが紐解かれるとその細胞は不死化し、がん細胞となる。一方、ヒトには「がん抑制遺伝子」も備わっており、「がん遺伝子」が活性化しかけると、直ちに「がん抑制遺伝子」が働き、「がん遺伝子」を制御するタンパク質(例えば、p53タンパク)を合成することで、がん遺伝子にストップをかけて、自らの増殖を停止させ、細胞死へ導く(=アポトーシス：自爆装置の作働)。

ヒトはこのような機序で、普段はがんにならずに生活できている。しかし、残りの 98% の DNA の中にある「がん抑制遺伝子の活性化を担うスイッチ」が「OFF」になっていると、がん化した細胞は自爆せず（アポトーシスに陥ることなく）増殖を続け、臨床的ながんへと進展することになる。

山中伸弥先生の解説では、親から DNA を引き継ぐ際、DNA の 7 % に突然変異が起こるので、病気を防ぐために重要な働きを担う DNA のスイッチが、親では仮に「OFF」であったとしても、必ずしも子も「OFF」のまま引き継がれるとは限らないこと、さらに、生活習慣病を予防する**有酸素運動や適切な食習慣を実践すること**で、後天的にも「病気を予防するのに役立つ遺伝子」を活性化するための「残りの 98% の DNA 部分に備わっているスイッチ」を「ON」にできるものがあることを強調された。

【体の老化について】

人の成長は DNA に記された遺伝子の働きで 30 歳ごろまでは概ね順調に推移する。しかし、ヒトの活動を支えるエネルギー源（ATP）を調達し続けるために、ブドウ糖、脂肪酸、アミノ酸を材料に、酸素の存在下での代謝が営まれる過程で、**ブドウ糖の還元作用で血管の内壁に存在する内皮細胞が障害を受け、また、酸素の消費過程で生まれる活性酸素も血管の内皮細胞を傷つけることとなる。**血管の内皮細胞には自身を分裂増殖させることで、傷ついた血管の内壁を修復する能力が備わっているが、その分裂増殖できる回数はせいぜい 100 回が限度といわれている。よって、おのずと血管には寿命が存在する。

30 歳代半ばから 70 歳代までに、それまで体内に備わっていた毛細血管の総延長距離が 10 万 km（地球 2 周半）から 6 万 km へと、地球 1 周分（4 km : 40%）が消滅してしまう。体内の血管の総延長距離の 99% は毛細血管で占められていることを考慮すると、毛細血管が 40% 消失することは、個々の組織・細胞内での ATP 再生のための食物エネルギーの供給ルートがそれだけ減少することに他ならない。実際、20 歳から 70 歳までの間に、骨格筋量は 40% 消失する。他にも皮膚では真皮層が薄くなるなど、各種臓器が委縮することは容易に理解できる。つまり、**酸素とブドウ糖を利用して生きる過程で、毛細血管の消失（ゴースト血管化）は宿命であり、これが主要因となって老化が進むことになる。**先にも述べたが、**有酸素運動を行うことは、DNA の病気予防のために必要なスイッチを「ON」にする効果のみならず、毛細血管の血流を増加させ、毛細血管の寿命を延ばすことにも繋がる効果がある。**NHK の番組「ためしてガッテン」では、毛細血管の血流アップに「スキップ」や「かかとの上げ下げ」の効用が紹介されていたことを解説し、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

資格等

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）

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

10月はピンクリボン月間です

自分からはじめる！ピンクリボン習慣

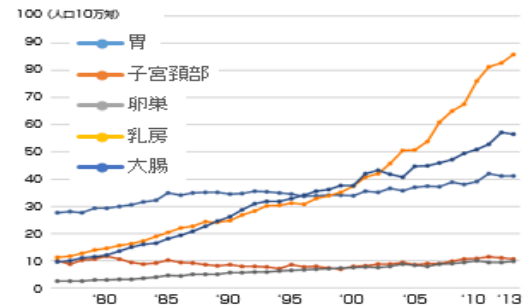
いまや 11 人に 1 人が乳がんの時代。1996 年以降、乳がんが**女性の罹患率第一位**になっています。

乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがんです。

早期発見、早期治療によって、乳がんでは亡くなることは防げます。

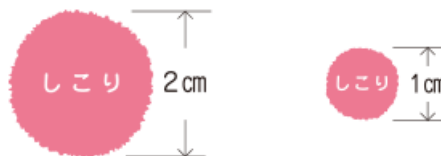
まずは自分の胸に関心を持ち、自己検診と乳がん検診で自分の健康について考えましょう！！

乳がん罹患率の傾向（女性）



「J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動 HP」より

さっそく始めてみよう！マンマチェック



自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは 2 cm 以上ですが、マンマチェックを習慣にすると **1 cm の大きさにも気づける** ようになります。

チェック 1：見て 「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？

鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。

チェック 2：さわって 「しこり」はありませんか？

4 本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように“しこり”の有無を調べてください。

チェック 3：つまんで 「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

チェック 4：横になって 「しこり」はありませんか？

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

★月経終了後から約 1 週間後がおすすめ。閉経後の方は、曜日や日にちを決めて行いましょう。

★異常を見つけたら、すぐに乳腺（外）科で診察を受けてください。

★変化がなくても 2 年に 1 回の乳がん検診を忘れずに！



10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)

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 診療科(受付時間)		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	矢野 泰健	
		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
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 奇術クラブ銀友会(老健)
 7日 誕生日会(老健)
 8日 院長教養講座(須恵公民館)
 9日 池坊芳心会(老健)
 14日 当番医
 15日 民児協(須恵地区)(老健)

16日 琴奏郁会(老健)
 25日 院内保育園ハロウィン
お話ボランティア(老健)
 26日~27日 全国赤十字病(産)院スポーツ大会
 30日 秋の大運動会(老健)



先月のボランティア(8月20日~9月20日)

8月20日 見守りボランティア(金子 紀恵 様)
 8月23日 お話ボランティア(金子 紀恵 様)
 9月 4日 花柳流花白茂会 5名
 赤報会 10名

9月 9日 民児協(赤崎地区) 6名
 9月11日 藤田流千代寿会 6名
 池坊芳心会 3名
 9月18日 原校区健康教室 18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

豚しゃぶと胡瓜のみぞれ和え

◆ 材 料 ◆ 2人分



素 材	分 量
胡瓜	1本
大根おろし	150g
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）	120g
小松菜	1束
和風ドレッシング	大さじ3

作り方

- ① 胡瓜は麺棒でたたいて割る。大根おろしはザルにあげて水を切る。
- ② 鍋に湯をたっぷり沸かし、塩少々（分量外）を加えて小松菜を茹でる。
茹であがった小松菜を冷水で冷まし水気をとったら5cm幅で切る。
肉も茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ③ ①、②を和風ドレッシングであえる。



一口メモ

大根はそのまま食べても良いですが、おろして食べる方がより良いといわれています。
大根をおろすことによってイソチオシアネートという辛味成分が出てきます。この成分は殺菌作用や、抗酸化作用があります。殺菌作用では口内炎、歯肉炎など口の中の炎症に効果があり、抗酸化作用では、動脈硬化予防の期待があります。ぜひ、お試しください。

ご来院の皆さまへ 大切なお知らせ

令和元年9月2日より、当院では、防犯・安全対策のため、
下記のとおり出入口を施錠します。
施錠中は、夜間救急出入口をご利用ください。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和元年9月2日より、

- 夜 間：18時30分～ 全部施錠（夜間救急出入口以外）
- 休 日：終 日 全部施錠（夜間救急出入口以外）
（※裏玄関等は解錠しません）

面会票記載のお願い

面会等で来院された方は、各出入口に設置している面会票に記入の上、面会票投入箱へお入れください。ご協力をお願いいたします。

ORC（オー・アール・シー）2019年10月号

令和元年 10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