日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019
11月号
Vol.268

院内保育園ハロウィン（令和元年 10 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

院内保育園のハロウィン

10月25日（金）に院内保育園の子供たちが可愛い仮装をしてハロウィンを楽しみました。たくさんのお菓子を受け取って嬉しそうでした。

第19回全国赤十字病（産）院スポーツ大会に出場しました！

令和元年10月27日（日）、舞洲（マイシマ）スポーツアイランド（大阪市）で第19回全国赤十字病（産）院スポーツ大会が開催されました。当院からも駅伝チーム（監督・補欠を含む８名）が出場し、ベストを尽くしました。

制限時間は１時間30分で、時間内にゴールすれば順位が付けられます。第５区の走者がタスキを受けた時点での小野田日赤チームの予想タイムは１時間35分でしたが、タイムアップの１時間30分の時点でアンカーが残り300mを通過し、大会側の計らいでフィニッシュテープが張られました。タイムは１分55秒超えてしまいましたが、感動的なフィニッシュと共に19位の記録を残すことができました。

選手の皆さんお疲れ様でした。また、応援してくださった皆さん、たくさんの応援をありがとうございました。

アンカー和田

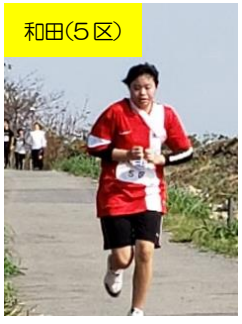
１区スタート前

大林（１区７位）

前田（２区）

秋山（３区）

砂田（４区）

和田（５区）


介護の日イベントのお知らせ

看護部イベント委員会では、今年も『介護の日のイベント』を開催します。
多くの方の参加をお待ちしています。

イベント内容

日　時　　**令和元年１１月９日（土）　　１０時～１２時**
場　所　　小野田赤十字病院　大会議室
参加費　　無料
定　員　　２４名（先着順）　締め切り１１月７日（木）
内　容
　９：３０～１０：００　　受付
１０：０５～１１：００　　生活習慣病について
　　講演　「健康寿命を延ばす生活習慣」
　　講師　伊藤看護部長　　中野管理栄養士
１１：００～１１：１０　　休憩（お茶・コーヒー・お菓子の提供）
１１：１０～１２：００　　踊りと演奏
　　フラダンス
　　篠笛演奏（竜王太鼓保存会）大正琴演奏（千代琴の会）
掲　示　　あんじゅ入所者による作品展示　　スタッフ撮影の写真
主　催　　小野田赤十字病院　　小野田赤十字老人保健施設　あんじゅ

問い合わせ　小野田赤十字老人保健施設　あんじゅ
TEL　0836-88-0222

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年のインフルエンザワクチン接種をご希望の方は、総合受付に備えてある申込書にご記入の上、お申し込みください。

１．対 象 者　　１５歳以上の方（高校生以上）
２．接種時期　　１０月１５日頃～在庫がなくなり次第終了
　①インフルエンザ接種だけの方は次の時間帯で申し込みと同時に接種となります。
　　曜日　火曜・木曜
　　時間　１４時～１６時
　②外来患者様は、受診日にインフルエンザの申し込みと同時に接種となります。
３．接種回数　　１回
４．費　　用　　一般３，０００円（消費税込み）

※次の方は、公費負担制度を利用されると
１，４９０円で実施できます。（宇部･山陽小野田市）
①６５歳以上の方
②６０歳以上６５歳未満の１級の内部障害者（心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方）　身障手帳１級の写し又はそれに該当すると認められた医師の診断書が必要です。

５．申込期間　　１０月１５日頃～在庫がなくなり次第終了　**※予約制ではありません。**

ワクチンの在庫がなくなり次第、予防接種の受付を終了させていただきます。
なお、ご予約はお受けしておりません。

小野田赤十字病院長による
地域公民館での講演録

（第 7 回　年内連載予定）

令和元年7 月 9 日（火）10：00～11：30　須恵公民館（教養講座 2019 年度第 2 弾）
令和元年7 月 25 日（木）10：00～11：30　本山公民館（健康講座 2019 年度第 2 弾）

演題：「薬と食事（サプリ）について」

清水　良一

【ふりかえり】

本広報誌（ORC）の 7 月号に掲載した第 3 回講演録：「暑さ対策について」の中で、ヒトが生きていくのに必要なバッテリーは各々の細胞内に ATP の形で存在していることを詳しく解説した。ATP の作用で筋肉は収縮し、脳や末梢神経の軸索には活動電位（電気信号）を発生・伝播させることができ、思考回路や記憶回路が維持され、行動および精神活動がもたらされている。

但し、平均すると 30 秒ほどで細胞内の ATP は消費されてしまい、ADP という物質に変化してしまう。ADP はバッテリーの上がった状態の物質で、このままだとヒトの命は尽きてしまう。

ヒトは命を繋ぐために、血液中のブドウ糖や脂肪酸を酸素と共に絶えず細胞内に取り込んで、代謝という過程を経て食物エネルギーを取り出し、この食物から取り出したエネルギーを使って ADP を ATP に戻す営み（1 日平均 3000 回）を繰り返している。

以上の話は、これまでの講演では毎回触れている内容であり、公民館に足を運ばれている方々は、ヒトが生きていること、および、死ぬということがどういうことかをエネルギーの観点から悟っていただけたはずである。ちなみに、「暑さ対策について」の講演では、熱中症で深部体温が 42℃以上に上昇すると食物からエネルギーを取り出すための「代謝過程」が停止してしまうために、ATP を再生できなくなり、死に至ることを解説した。

【今回の講演】

今回の講演では「薬と食事（サプリ）について」とのタイトルで、最初に食事（サプリ）について解説した。

食事で摂取する**３大栄養素のタンパク質、炭水化物、脂質**は、腸から吸収される際には各々アミノ酸、ブドウ糖、脂肪酸として吸収された後、血液中に入り、体内の個々の細胞に取り込まれたのち、代謝過程で共同して個々の細胞の活動を支えるエネルギー源としての ATP 産生（ADP へのリン酸化）に関わっている。飢餓等でブドウ糖が不足するときには肝臓でアミノ酸がブドウ糖に変化し、血糖値（血液中のブドウ糖の値）を常にほぼ一定に保つことで、最後まで脳のエネルギー代謝が止まらないようにできている。

先に述べた代謝過程の化学反応を進めるには酵素と補酵素が必要になる。**この酵素や補酵素として働く物質にミネラルおよびビタミン類が含まれている。タンパク質、炭水化物、脂質にミネラルとビタミンを加えて５大栄養素**といわれる。**これに水と酸素が加わることで、血液の循環を介してヒトのエネルギー代謝が営まれ、ヒトは生きていける。**裏を返せば、この代謝過程のどこかが行き詰まれば生命にかかわる病気を発症することになるのは言うまでもない。

３大栄養素は H（水素）、C（炭素）、N（窒素）、O（酸素）、S（イオウ）でできている。これらの元素でヒトを構成する元素の 75%を占めている。

ミネラルには前述の S（イオウ）を含む 16 種類の元素（Na ﾅﾄﾘｳﾑ,Mg ﾏﾝｶﾞﾝ,P ﾘﾝ,S ｲｵｳ,Cl 塩素,K ｶﾘｳﾑ,Ca ｶﾙｼｳﾑ,Cr ｸﾛﾑ,Mn ﾏﾝｶﾞﾝ,Fe 鉄,Co ｺﾊﾞﾙﾄ,Cu 銅,Zn 亜鉛,Se ｾﾚﾝ,Mo ﾓﾘﾌﾞﾃﾞﾝ,I ﾖｳ素）が含まれ、電解質として体液の**酸性とアルカリ性の調節**や**代謝過程を進める酵素等の役割**を担っている。

ビタミンには油性のﾋﾞﾀﾐﾝ A,ﾋﾞﾀﾐﾝ D,ﾋﾞﾀﾐﾝ E,ﾋﾞﾀﾐﾝ K と水溶性のﾋﾞﾀﾐﾝ B 群、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ﾋﾞﾀﾐﾝ C,ﾋﾞﾀﾐﾝ H（ﾋﾞｵﾁﾝ）があり、多くは**代謝過程を進める補酵素**として働く。

以上の、基礎知識を解説した後、当日参加された方々には、日本の一般家庭で調理される食材（米、小麦、肉類、乳製品、魚、卵、イモ類、豆類、野菜類、きのこ類、海藻類、フルーツ類等）には 5 大栄養素がほぼ完ぺきに含まれていることを説明した。今日まで健康に暮らしてこられた方には今の食生活で十分であることを説明した。

次に、家庭料理で使用される食材の他に飲料・菓子類・調味料と、いわゆる「健康食品」を含めて「食品」というが、この内「健康食品」の解説を行った。

「健康食品」は国が何らかの関与をする「保健機能食品」と、国が一切関知していない「いわゆる健康食品」の大きく 2 つに分類される。「保健機能食品」はさらに 3 つに分類され、「特定保健用食品（＝トクホ）」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」がある。この内、**人が両手を挙げたマークが印字されている「特定保健用食品（＝トクホ）」は、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品である。**

一方、「いわゆる健康食品」には「健康補助食品」、「栄養強化食品」、「栄養調整食品」、「サプリメント」などの名称が付けられているが、国が制度化しているものではなく、規制もない。

以上のことを踏まえた上で、今現在何らかの病気にかかっている人には「健康食品」を摂取することは勧められず、かかりつけ医により処方された**「薬」**をしっかり服用することが肝要であることを強調した。その上で、現在健康な人であれば、トクホのマークの付いた「特定保健食品」を摂取することは健康の害にはならないと考えられるが、人生を生ききる上で重要なことは、家庭料理をしっかり食し、適度な有酸素運動を行い、血管寿命を延ばすことに尽きることを重ねて強調した。

最後に、医学部で学ぶ薬理学の教科書の目次をコピーした資料を基に、臓器ごとに用いる薬の大まかな分類を解説し、講演を終えた。難しい内容の講演であったが、皆さん、真剣なまなざしで最後まで集中して聴いていただけたことに感謝したい。

過去の講演録は下記をご覧ください。
小野田赤十字病院ホームページ（http://www.onoda-redcross-hosp.jp/information/orc.html）

～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	認定医・専門医・指導医
日本消化器外科学会	専門医・指導医
日本がん治療認定医機構	認定医
旧厚生省認定	外国医師臨床修練指導医
日本乳がん検診精度管理中央機構	マンモグラフィ読影認定医
日本医師会	認定産業医
身体障害者福祉法	指定医
山口県知事指定	難病指定医

身体のおはなし

○インフルエンザとかぜのちがい

《インフルエンザ》	《かぜ》
原因となるウイルス インフルエンザウイルス **症状** 高熱、頭痛、関節痛、強い寒気、せき、強い倦怠感、喉の痛み、鼻水、など 症状が、急激に全身に現れる。	**原因となるウイルス** アデノウイルス・ライノウイルス **症状** のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱、など 症状が、比較的ゆっくりと局所的な部分に現れる。

○インフルエンザ予防

インフルエンザは、気管支炎や日本人の死因第３位である肺炎を併発しやすく、また重症になると脳炎や心不全をひき起こす可能性もあるため、予防することが重要です。特に体力のない高齢者や乳幼児は命に関わることがあるので、日頃から感染しないように心がけなければいけません。

インフルエンザに感染しないために以下の予防法を実行し、対策しましょう。

1. 予防接種

感染した際の重症化を防ぐことができます。毎年 10 月下旬から 11 月頃（遅くとも 12 月中旬まで）に接種する必要があります。

2. 手洗い・手の消毒

手を洗うことは自身への感染を防ぐだけでなく感染を広げないことにも繋がります。手をよく洗ったあとは十分に手を拭きましょう。

3. せきエチケット（マスクの着用）

マスクをつけるとのどの乾燥を防ぎ、インフルエンザウイルスの侵入を妨げる粘膜や線毛の働きを助けます。また他人にインフルエンザウイルスをうつさないように、エチケットとしてマスクを着用しなければいけません。

4. 部屋の換気・加湿

インフルエンザウイルスは高温・多湿に弱いので、室内ではできるだけ室温を 20℃～25℃、湿度を 50%～60%程度にしましょう。換気は１～２時間に１回は行いましょう。

インフルエンザだと疑わしい症状がある場合は必ず受診しましょう。
インフルエンザと診断されたら、水分・栄養分を補給して十分に休養してください。発症後３～７日間はウイルスを排出していると言われているので、解熱後２日間は外出を控えましょう。

参考：SG ホールディングスグループ健康保険組合　「インフルエンザの基礎知識」　https://www.kenpo.gr.jp/sgh/contents/03hoken/influenza/index.html

10 月 4 日、竜王薬局様より 10 万円をご寄付いただきました。

このたびは、ご芳志を拝受し誠にありがとうございました。

ご芳志につきましては、当院の医療社会事業に役立たせていただきます。

11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。）

診療科（受付時間） ＼ 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	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

11月

4日　山陽小野田市民カーニバル（救護）
6日　音夢の会（老健）
6日～7日　厚南中学校職場体験
7日～8日　東亜看護学院実習
9日　「介護の日」イベント
11日　民児協（本山地区）（老健）
13日　誕生日会（老健）
　　池坊芳心会（老健）
20日　防災訓練
　　介護の日イベント（老健）
20日～21日　小野田中学校職場体験
22日　お話ボランティア（老健）
27日　花柳流月の会（老健）
　　ショップすいせん（老健）
28日　院長講演（本山公民館）

先月のボランティア（9月20日～10月20日）

9月25日　厚東カラオケ同好会　16名
9月27日　お話ボランティア（金子 紀恵 様）
10月 2日　奇術クラブ銀友会　2名
　　赤報会　10名
10月15日　民児協（須恵地区）　4名
10月16日　池坊芳心会　3名
　　琴秦郁の会　10名
9月24日、10月1日・8日・15日　見守りボランティア（金子 紀恵 様）

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

リンゴのタルトタタン風

【 作り方 】

〈カラメリゼ〉

① リンゴは皮むき8等分のくし形に切り芯をとる。

② フライパンにグラニュー糖をいれ強火にかける。
グラニュー糖が溶けてカラメル状になったらバターを溶かして混ぜる。

③ ①のリンゴを加えて強火のまま木ベラでからめる。

④ 型の内側全体に常温にしておいたバターを塗り、グラニュー糖をまぶす。

⑤ ③のリンゴを型に合わせて隙間なく敷き詰め、残りのカラメルを全体にかける。

〈生地づくり〉

① バター、粉砂糖をボウルに入れ泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。

② 全卵を1個加えて混ぜる。なじんで来たらさらに1個全卵を加えよく混ぜる。

③ 合わせておいた薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけながら半分加えゴムベラでボウルの底から持ち上げるようにさっくり混ぜる。

④ なじんだら残りの半分の粉を加えてサックリと混ぜる。

⑤ 絞り袋に④を入れ、〈カラメリゼ〉⑤の型に高さ8分目位まで平らになるように絞る。
※絞り袋に入れる時はゴムベラに折り返した袋のフチを利用しながら入れると入れやすい。

⑥ ⑤を170℃に温めておいたオーブンにいれ約40分焼き、竹串をさし生地が付かなかったらオーブンから取り出し粗熱をとり、皿をかぶせ裏返して型を外せば完成。

◆ 材 料 ◆ ８人分

素 材	分 量
<リンゴのカラメリゼ>	
・リンゴ	3個(600g)
・グラニュー糖	100g
・無塩バター	30g
< 生地 >	
・無塩バター	100g
・粉糖	100g
・薄力粉	100g
・卵	2個
<型に塗る材料>	
無塩バター	10g
グラニュー糖	20g

一口メモ

リンゴは食物繊維が豊富で腸内にある善玉金を増やし、悪玉菌を減らして便通をよくします。
また食物繊維は血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇を抑えてくれる働きが期待できます。
ぜひ、今の季節のリンゴを食べてみてください。

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１１月号
令和元年 １１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