



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

12月号  
Vol.269



「介護の日」のイベント（令和元年 11 月 9 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>

# 令和元年11月9日(土) 「介護の日」のイベントを行いました。



介護を頑張っておられるご家族や地域の皆さまにご参加いただきました。

「健康寿命を延ばす生活習慣」というテーマで、当院の赤十字健康生活支援講習指導員と管理栄養士による講演がありました。少し意識するだけで改善できる生活習慣(食事・運動・睡眠など)の秘訣についてのお話でした。



## 竜王太鼓保存会による篠笛演奏

竜王太鼓保存会の皆さまは市内外を問わず各種イベントで活動されています。現代の音楽も和の音色に包まれ心に染み入る演奏でした。

## 大正琴演奏(千代琴の会)

当院の職員による「千代琴の会」の演奏は毎年恒例となりました。誰もが口ずさめる曲を心温まる演奏でお届けいたしました。



## フラダンス

優雅な踊りと素敵な衣装でハワイの風を感じるようなひと時でした。

## 防災訓練

当院では、定期的に避難訓練を計画し、実施しています。今回は11月20日(水)に職員が患者役になり、夜間の火災を想定した避難訓練を行いました。新入職員を中心に水消火器を使って消火の訓練も行いました。



# 職場体験学習



11月6日（水）から11月7日（木）の2日間と、11月20日（水）から11月21日（木）の2日間、厚南中学校の2名の生徒さんと小野田中学校の2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。

看護師の仕事に興味のある生徒さんは、病棟で看護師と一緒に血圧を測る練習をしたり、実際に被災地に救護員として派遣された看護師長から救護活動の話の聞いたり、救護服を着て記念撮影をしたりしました。

薬剤師の仕事に興味がある生徒さんは、薬剤師と一緒に病棟を見学して薬がどんな風に使われているか学んだり、11月20日（水）に当院で行われた防災訓練の様子を見学したりしました。

生徒さん達はそれぞれの場所で真剣に説明を受けたり、慣れない作業に苦戦しながらも楽しそうに仕事を体験していました。

今回、当院で職場体験をした生徒の皆さん、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。



救うことを、つづける。

**NHK 海外たすけあい** 12.1(Sun)~25(Wed) 日本赤十字社

日本赤十字社は毎年12月1日~12月25日に、NHKと共催で募金キャンペーン「NHK海外たすけあい」を実施しています。お寄せいただいた寄付は、世界中の紛争、災害、病気で苦しむ人々の支援に役立てられます。**募金のご協力をお願いします。**

もっと情報を知りたい方は、



救うことを、つづける。

検索

# 小野田赤十字病院長による 地域公民館での講演録

(第8回 年内連載予定)



令和元年10月8日(火) 10:00~11:30 須恵公民館(須恵教養講座 第3弾)  
令和元年11月28日(木) 10:00~11:30 本山公民館(本山健康講座 第3弾)

## 演題：「脳の病気と脳ドック」

清水 良一

### 【はじめに】

脳の病気と脳ドックについて、脳の基本的な解剖と病気に関する最新の知見を集めた図・写真入りの資料をA3(両面コピー)2枚とB4(両面コピー)3枚の計5枚にまとめ、参加された方々全員に配布した。講演の流れは、①大脳から脊髄までの中枢神経系の解剖と各領域の主な働き、②脳の疾患、③脳ドックの各項目の解説を行った。

①**中枢神経系の解剖と主な働き**：大脳は高度な精神活動を担う**新皮質**(前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4領域)と、他に**古皮質**(海馬、脳弓、歯状回)、**旧皮質**(嗅葉、梨状葉)からなる。新皮質はヒトが「積極的に生きていく」のに欠かせない「視覚や聴覚」、「運動の指令」などの決まった役割を担う領域からできている。

**古皮質**は「**大脳辺縁系**」を構成する主要領域である。「**大脳辺縁系**」は短期記憶や情動の発現などに関与し、外部から逐次入る瞬間・瞬間の情報を神経回路内に取り込んで、この情報が消えないように**複数の神経が連なってできた神経回路**を電気信号と化学信号を織り交ぜて回し続けることで保持し続ける。神経細胞の軸索内を伝わる電気信号(活動電位)は、どこまで行っても減衰しない性質があり、**回路に組み込まれた神経細胞が活着している限り、電気信号は延々と回り続けるので、情報は消えない**。神経細胞は億の単位で存在するため、回路の組み合わせはほぼ無限にあるといえる。ヒトは情報を取り入れた後、記憶としてはいつまでも留めているが、これを思い出す(取り出す)ことは加齢とともに困難になるといわれる。

大部分が大脳に所属する「**大脳辺縁系**」は下位中枢の視床下部(自律神経系の中核)を支配することで、自己の意識ではコントロールできない自律神経系を実質的な支配下に置き、「活着している」状況を維持する役目も司っている。

前述の視床下部に視床を併せて「**間脳**」といい、「**間脳**」は「**大脳**」と「**脳幹(中脳、橋、延髄)**」に挟まれた位置で、頭蓋骨内部のちょうど中央付近に存在する。視床は「脊髄から脳幹を経てきた感覚の情報」を大脳に伝え、大脳からの運動指令の調節も担っている。なお、視床の一部(視床前核)は前述の「**大脳辺縁系**」の構成要素の一翼を担い、短期記憶の神経回路を形成する役割にも貢献している。

「**間脳(視床、視床下部)**」の下に続く「**脳幹(中脳、橋、延髄)**」と、その後方において、「**大脳**」の下方に位置する「**小脳**」までが、頭蓋骨に守られている。

頭蓋骨の下方で、「**脊髄**」は椎体の後方にある脊柱管の中を小指ほどの太さを保って、腰椎まで伸びている。

「**脳幹(中脳、橋、延髄)**」の働きは、生命を維持するのに重要な自律機能を調節している。また、「**小脳**」は内耳と協力して平衡感覚を保ち、眼球の動きの調節および**大脳**や**脊髄**と結びついて運動や姿勢を調節している。

ここまで述べた「中枢神経系」は上部から大脳（新皮質、大脳辺縁系、他）、間脳、小脳と脳幹（中脳、橋、延髄）、脊髄の順に並んでいるが、間脳の高さには、別個に大脳の髄質内に存在する「大脳基底核」がある。「大脳基底核」はヒトでは直接には運動の指令を出すことはないが、神経系全体の信号のやり取りを、滑らかにする働きを担っている。ここが障害で発症する代表的な疾患にパーキンソン病がある。

「中枢神経系」は全体として「クモ膜」に包まれており、その中に満たされた脳脊髄液の中に浮かんでいる。脳脊髄液は大脳内部の側脳室、間脳の中央にある第3脳室、脳幹と小脳の間にある第4脳室の各々の脈絡叢で1日に計約500ml生産され、頭蓋骨上部内側面にある上矢状洞の近傍の、「クモ膜顆粒」から吸収され、静脈系に吸収される。クモ膜下腔と脳室内の脳脊髄液の総量は常時140ml存在する。脳脊髄液は、神経細胞に酸素や栄養を与えるのみならず、衝撃からのクッションの役目も果たしている。脳出血などの後遺症で脳室から「クモ膜下腔」への出口が詰まると、脳脊髄液が脳室内に溜まり続け、水頭症が発症する。

②脳の疾患：脳の神経細胞の生死にかかわる解剖上の大きな特徴として、脳に分布する動脈は、その末梢側では動脈同士の横の連絡網がない終動脈となっている。しかも、脳の神経細胞自体は毛細血管と接することなく、脳の神経細胞を取り巻くアストロサイト（神経細胞周囲に分布する細胞）を介して、酸素や栄養を受け取っているため、血流障害には非常に弱い。一つの動脈が詰まったり、出血すると、その支配領域には他からの血流の応援がないため、酸素と栄養（ブドウ糖）の供給が途絶えることで、ATPの酸化的リン酸化ができなくなり、確実に神経細胞は死に至る。当然、神経回路も壊され、意識消失・記憶喪失・運動麻痺などの障害が残ることになる。そのような疾患群を「脳卒中」といい、「脳梗塞（脱血症や過労が引き金）」と「脳出血（高血圧、喫煙、糖尿病、動脈硬化が引き金）」、および、「クモ膜下出血（脳動脈瘤が引き金）」に分類される。

他には脳腫瘍があり、他のがんから転移する「転移性脳腫瘍」が脳腫瘍の約3分の1を占める。この転移性脳腫瘍の約50%は肺がんからの転移といわれている。治療は術中のMRIを用いた手術による切除と、がん細胞に放射線を集中させるガンマナイフなど、高齢者にも有効な治療法の開発が進んでいる。

③脳ドック：脳卒中の中でも「クモ膜下出血」は、多くの人が最初の大出血で手術も間に合わずに死亡する。発症時には、突然の激しい頭痛に嘔吐や意識障害が伴う。その後、片側の麻痺や失語症が出現し、発作後2週間以内に再発することが多い。年齢では40歳から50歳の働き盛りに発症することが多い。予防には脳ドックで未破裂脳動脈瘤を検出し、外科的にクリップを施すか、大腿部の血管からカテーテルを使って、こぶ（動脈瘤）の中にコイルを送り込み、こぶの内部をパッキングして詰める治療が行われる。

④余談：大脳の「運動の指令」に関しては、顔と手に関係する領域が運動野の大部分を占めていることから、日常生活では顔の表情筋や手を使った動作、会話を通じて声を出すこと等で、脳の活性化を図ることが、いつまでも若さを保つ秘訣であることも解説した。



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  
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

## 認知症への対応の仕方

### ◆生活の工夫と対応

#### ～ 本人の気持ちに寄り添う対応を ～

家族や周囲の人にとって大切なことは、「認知症は病気である」ということを理解して、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけることです。

#### ● 本人のペースに合わせましょう

急かすと、できることもできなくなってしまいます。本人のペースに沿って予定をたて、自分でやろうとしているときは見守りましょう。

#### ● 本人の思いを理解しましょう

何が不安でそのような行動をするのかが分かると、前もって不安の要因を減らせるかもしれません。

#### ● 安心できる環境を作りましょう

日ごろからよい家族関係を作り、たとえば好きな音楽をかけてリラックスしてもらったり、環境の急な変化を避けることで、本人が不安な気持ちを解消できるよう支えましょう。

#### ● 話に共感して受け入れましょう

間違っただけを話してもすぐに訂正や説得はせず、いったん受け止めるようにしましょう。

「ダメです」「やめてください」と制止するよりは、「座ってテレビでも見ましょう」などと提案して場面を切り替えましょう。

わかりやすくやわらかな口調でゆっくり話しましょう。

(参考：第一三共株式会社「いっしょがいいね.com」<https://www.isshogaiine.com/care/snuggle.html>)

# 12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。）

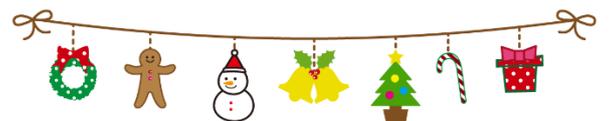
曜日		月	火	水	木	金
内科	1診	藤井 翔平	中山 晴樹	島袋 明子	西川 潤	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 岡田 治彦
	2診	川井 元晴 【脳神経内科】	和田 一成	和田 一成	野垣 宏 【脳神経内科】	野垣 宏 【脳神経内科】
	3診		岡田 治彦	※予約制 徳永 良洋 8:30~15:30	矢野 泰健	
		岡田 治彦				
外科		水田 英司	佐藤 智充	中尾 光宏	為佐 路子	清水 良一
肛門科		月曜～金曜 清水 良一（要電話予約）				お気軽に受診してください。
神経科		山形 弘隆				
眼科			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科					第4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



- 4日 武居歌謡教室（老健）
- 9日 民児協（赤崎地区）（老健）
- 11日 山口あすなる腹話術協会（老健）  
池坊芳心会（老健）
- 18日 院内保育園クリスマス会
- 19日 誕生日会（老健）

- 25日 クリスマス会（老健）
- 27日 仕事納め式  
お話ボランティア（老健）



### 先月のボランティア（10月20日～11月20日）

10月25日 お話ボランティア（金子 紀恵 様）	11月11日 民児協（本山地区）	4名
10月30日 刀剣秋の大運動会（一樹会）	11月13日 親和会フラダンス	7名
11月 6日 赤報会	11月13日 池坊芳心会	3名
音夢の会		5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

## ジャーマンポテト風キッシュ

### 【 作り方 】

- ① 冷凍パイシートは室温に戻し、2枚を少し重ねパイ皿に合わせて麺棒で伸ばす。
- ② 薄く油を塗った型に①を敷きこむ。
- ③ じゃが芋は皮をむいて、適当に切り、水にさらす。
- ④ ③を軽く水切りし、耐熱ボールにいれ、ラップをして600Wのレンジで5～6分レンジで加熱する。
- ⑤ ほうれん草は塩ゆでして水にさらし、しっかり水分を絞って食べやすく切る。
- ⑥ 玉ねぎとにんにくは薄切りにし、ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- ⑦ フライパンを火にかけて大さじ1のサラダ油を敷いたらにんにくを加え炒める。
- ⑧ にんにくの香りがでてきたら玉ねぎとベーコンを加えて炒める。
- ⑨ 玉ねぎが透き通ってきたらじゃが芋とほうれん草を加えてさらに炒める。
- ⑩ さっと炒めたら、コンソメと塩コショウで味付けし、粗熱を取っておく。
- ⑪ ボールに卵液の材料を全部入れ、よくかき混ぜる。
- ⑫ 冷凍パイシートを敷いた上にピザ用のチーズを散らして、炒めた具材を均等に並べ、卵液を流し入れ、200℃に予熱したオーブンで30分～40分焼いたらできあがり。



### ◆ 材料 ◆ 6人分

素 材	分 量
冷凍パイシート	2枚
じゃが芋	中3個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	150g
にんにく	1片
ほうれん草	1/2束
コンソメキューブ(砕く)	1個
塩コショウ	少々
ピザ用チーズ	ひとつかみ
サラダ油	適量
<b>&lt;卵液&gt;</b>	
卵	3個
牛乳	150ml
粉チーズ	大さじ2
塩コショウ	少々

### 一口メモ

ほうれん草にはβカロテンが含まれており、がん予防や視力低下を防ぐ効果があります。また生活習慣病の予防にも期待できます。ぜひこの季節に食べてみてください。

## 年末年始の休診日のご案内

12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
通常	休診	休診	休診	休診
1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
休診	休診	休診	休診	休診

ORC (オー・アール・シー) 2019年12月号

令和元年 12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