



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

令和3年

第1号  
Vol.278

## 謹んで新春の御祝詞を申し上げます

本年も赤十字の施設として地域の医療並びに高齢者福祉に貢献できますよう職員一同頑張ってまいりたいと思います。



### 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>



# 新年のご挨拶

小野田赤十字病院 院長 清水良一



新年、明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、令和2年は年中行事の取り止めが相次ぎ、多くの方が「季節感」や「ときめき」のないまま1年が瞬く間に過ぎ去ったと感じておられるのではないのでしょうか。

世界に目を向けると、米ジョンズ・ホプキンス大学の集計では、新年早々に、全世界の累計感染者数が8500万人に達し、高齢者に多い死者数も180万人を超えたことが報じられました。

今や感染リスクを軽減するための生活習慣として、3密（密集・密接・密閉）を避け、マスクの着用、手洗い・アルコール消毒、咳エチケットを心掛けることがすっかり定着してしまった感があります。

クラスター発生の検証から、①飲酒を伴う懇親会（注意力の低下による回し飲みや箸の共用での接触感染）、②5人以上での長時間に及ぶ飲食（被ばくする飛沫量の増大による飛沫感染）、③マスクなしでの会話（昼カラオケや移動中の車内での飛沫感染）、④狭い空間での共同生活（学校の寮の部屋やトイレ等の共用による接触感染）、⑤居場所の切り替わり（休憩時間の更衣室や喫煙所などでの気の緩みからの接触および飛沫感染）が感染リスクを高める5つの場面として、具体的に示されています。

新型コロナウイルスは感染してから発症するまでの潜伏期間が1～14日と、平均5.6日と、インフルエンザの潜伏期間1～2日と比較しても相対的に長く、その一方で発症の数日前からウイルスの排出量は多く、発症日には既にウイルス排出量のピークに達しているため、自分が新型コロナウイルスに感染していることに気づかないまま、発症までの潜伏期間中に前述の①～⑤の場面等を通して、より広範囲へ感染を広げてしまうことに繋がるわけです。もちろん無症状で経過する場合でも、経過中の特定の時期にはウイルスの排出量は多くなるため、常識的に考えても新型コロナウイルス感染症が市中感染へ移行するのは時間の問題と考えられます。

今後、次々に開発される新型コロナウイルスワクチンの効果がインフルエンザワクチンのように数か月で切れるのか、それとも麻疹や風疹ワクチンのように終生免疫を獲得できるのかによっても、罹患すると致死率の高い高齢者等の生活様式に与える影響は大きく異なるものとなりえます。人類の英知が地球規模の災難に打ち勝ち、令和3年の内に行動制限から解放される日が訪れることを祈りたいと思います。

余談ですが、昨年12月6日に6年の歳月を経て「はやぶさ2のカプセル」は数十秒間の火球（流れ星）となって無事に地球に帰還しました。流れ星が消えるまでに3回願い事を唱えたと、その願いは叶うといわれています。新型コロナウイルス禍の終息を願うには十分の時間がありました。今年が人類にとって明るい1年になり、無事にオリンピックが開催できることを心より願っております。



# 新型コロナウイルスを含む感染症対策として 面会禁止のお知らせ (1/4 時点)

12/21(月)から1月17日(日)まで、**面会禁止**とさせていただきます。ご協力をお願い致します。

洗濯物の交換が必要なご家族の方は、

- 1 病棟 → 金曜日
- 2 病棟 → 金曜日
- 3 病棟 → 火・金曜日

受付時間

**15時～19時**

15時～17時…総合受付

17時～19時…夜間出入口

袋には、  
**病棟**と**フルネーム**を  
表示してください。



**土日・祝日の洗濯物の交換は行いません。  
お見舞いの品等も、お預かりできません。**

病院からお願いしたもの以外のご持参はご遠慮ください。  
(例: **食べ物、飲み物、現金、本、雑誌、等**)

- ※ 病院から面会を、お願いしたご家族は、上記の限りではありません。
- ※ 発熱のないことが必須の条件で、マスク着用をお願いします。
- ※ 1月4日時点での情報ですので、状況により変更になる場合がございます。  
最新の情報は**病院ホームページ**をご覧ください。お電話でお問合わせください。

小野田赤十字病院

検索

❖ 最新の情報はこちら ❖







# て あら かんせんしょう よぼう 手洗いで感染症予防!



ウイルス対策として最も効果があり、誰でもかんたんにできるのが手洗いです。

手を洗わない場合、100万個のウイルスが手に残っています。流水で洗い流すだけでも1%の1万個まで減らすことができます。ハンドソープで10秒もみ洗い、さらに流水で30秒流すことで0.0001%、ウイルスの数としては約数個までへらすことができます。



手洗いの時間 & 回数とウイルスの残存数を研究した結果によると、最もウイルスを残さない洗い方は「10秒洗って15秒流す×2セット」だそうです。特に冬場のウイルス流行時、トイレの後は2回手洗いの実施をお勧めします。

せっけんを使って、手のひら、甲、親指の回り、指の間、つめ、手首の周りの6ヶ所をしっかりと洗いましょう。



### 手洗いの、5つのタイミング

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時 (前と後!)
- 病気の人へのケアをした時
- 外にあるものに触った時

外出先から帰った時や食事の前後、外出先でも多くの人が共有するドアノブや手すりに触れた後はこまめに手洗いをしましょう。



## 手洗いで気を付けるポイント・対策



手が荒れやすい方は、手洗いや消毒で皮膚のバリアが弱まり、そこから感染をよびこんでしまいます。手荒れをおこさないために、手を洗うという一連の流れの中でも気を付けるポイントがあります。

- ★手を洗う時はぬるま湯で洗う → 熱湯はダメ! 33~35℃程度のぬるま湯で洗う。
- ★手洗い後は水分をよく拭き取る → ぬれた手をそのままにしない! ゴシゴシと擦って拭くのではなく、軽くたたくように、水気を押し拭きする。
- ★手洗いと保湿はセットです → 保湿剤を塗り、失われた皮脂や水分を補うことが大切! 手洗い後はすぐにハンドケア剤をぬる。

正しい手洗いと保湿をセットにしてこまめにケアしましょう。



# 外来診療担当医表

1月



**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。
- ※ 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。



曜日		月	火	水	木	金
診療科(受付時間)						
内科	1診	藤井 翔平	岡田 治彦	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	山中 菜々美 【脳神経内科】	清水 良一 【高齢者内科】	第2~5水曜日 清水 良一 【高齢者内科】	野垣 宏 【脳神経内科】	野垣 宏 【脳神経内科】
	3診	岡田 治彦		和田 一成 第1水曜日のみ ※予約制 徳永 良洋 8:30~15:30	山田 千尋	
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		月曜日~金曜日 清水 良一(要電話予約) お気軽に受診してください!				
眼科			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科						富永 俊克
脳神経内科		山中 菜々美			野垣 宏	野垣 宏
皮膚科				下村 尚子		須田 文
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。				

診療等に関する  
お問い合わせ  
TEL:0836-88-0221(代表)  
FAX:0836-88-0405(平日 8:30~17:00)、0836-88-2733(夜間・休日)

## 院内保育園きらら通信



12月23日(水)に院内保育園でクリスマス会がありました。親子でケーキを作ったり、練習した歌やダンスの発表をしました。職員が扮したサンタクロースが登場すると、初めは緊張していた様子でしたが、プレゼントを受け取ったり、一緒に写真を撮ったりした後は、楽しい雰囲気でした。







# 今月の料理



## 福豆ごはん

◆ 材料 ◆ 2人分程度

素材	分量
白米	1合
しょうゆ	大さじ 1/2 弱
酒	大さじ 1/2
ちりめんじゃこ	20g
炒り大豆	25g
青しそ	1/2 枚



### 一口メモ

大豆は植物性の食品の中でもたんぱく質を多く含む食材で、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は、筋肉や内臓などの体の組織を作っている成分で、生命維持に不可欠な栄養素です。また、大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能もあります。栄養価の高い大豆を使った福豆ごはん、節分の日にぜひ試してみてください。

### 【 作り方 】

- ① 青しそ以外の材料を炊飯器に入れ、炊く。
- ② 炊き上がったごはんに、千切りにした青しそを添える。

## 小野田赤十字病院のクリスマス

毎年、クリスマスの時期になると病院からプレゼントをお配りしています。

2 病棟では、今年はコロナウイルス感染症拡大の影響により、大勢で集まるレクリエーション(クリスマス会)は中止し、職員がサンタクロースの衣装を着て、楽しい音楽を響かせながら各病室を訪問しました。

患者さんがサンタクロース姿の職員を見つけると、嬉しそうに目を見開いて、ちょっと早めのクリスマス気分を味わいながら笑顔で受け取っていました。



ORC (オー・アール・シー) 令和3年第1号

令和3年 1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