



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

令和4年

夏号  
Vol.286



北永健人さんより、折り紙のハートラちゃん寄贈 (2022.5.23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实践し、  
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。

## Contents

- 感染対策情報.....02
- 折り紙のハートラちゃん寄贈、  
ANA(全日空)様よりスズラン寄贈.....03
- 身体のおはなし.....04
- 外来診療担当医表、救護員任命式.....05
- 今月の料理、明治安田生命様から寄贈.....06



# 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 (7/1 時点)

- 現在、**面会禁止**となっております。  
面会禁止の期間は未定です。ご協力をお願いいたします。
- 洗濯物の交換が必要なご家族の方は、  
**毎週金曜日 15時～19時**にお越しください。  
(※15時～17時は総合受付、  
17時～19時は夜間出入口で受付いたします。)
- ご持参いただいた袋には、**病棟と氏名を表示してください。**



上記以外の曜日、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。
- ※ 7月1日時点の情報ですので、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。か、**お電話**でお問合わせください。



## 『タブレット面会』実施中

面会禁止が長期化しており、皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、禁止期間中の対応として、タブレットを利用したオンラインによる面会を実施しております。是非ご利用ください。

受付場所・・・総合受付  
面会日時・・・毎週水曜日・木曜日  
15時～16時30分(受付終了)  
面会回数・・・患者さんお一人につき  
週1回程度  
面会時間・・・5分程度

当日受付のみとなりますので、  
面会時間内に総合受付に  
お越しください。

- ★病棟の状況により、お待たせすることもあります。ご了承ください。
- ★患者さんの体調や混雑状況、主治医の判断により、実施できない場合があります。
- ★面会の順番は、受付順とさせていただきます。順番にご案内させていただきますので、ご協力をお願いします。
- ★今後の面会状況によっては、予約制にさせていただきます可能性があります。





## 折り紙で作った「ハートラちゃん」を寄贈していただきました。



5月23日(月)、心臓病と闘う山陽小野田市立本山小学校4年の北永健人さんから折り紙で作った日本赤十字社のマスコットキャラクター「ハートラちゃん」を寄贈していただきました。

この折り紙の「ハートラちゃん」は、折り紙が得意な健人さんが折り方を考案して、作っていただきました。

健人さんの作品は、当院や日本赤十字社本社(東京)に寄贈された「ハートラちゃん」の他にも、各地のゆるキャラを折り紙で作り、全国地図に貼り付けた作品「日本全国ご当地キャラクター〜コロナにまけるな〜」があります。こちらは山陽小野田市内の図書館や奈良県の公共施設で展示されました。

当院では、ハートラちゃんのぬいぐるみを佐藤院長からプレゼントしました。心のこもった作品をありがとうございました。寄贈していただいた作品は総合受付近くの下廊下に展示してありますので、ご来院の際は是非ご覧ください。

健人さんの作品は全国に広がっています!

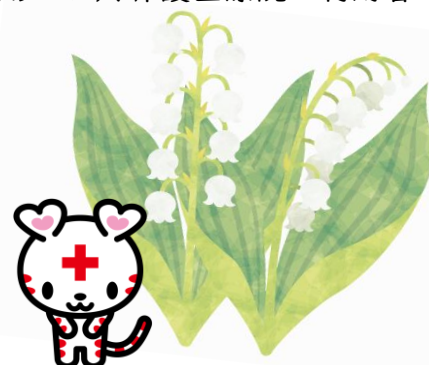


## ANAグループ様より、幸せの花「すずらん」が届きました。

5月25日(水)、ANAグループ(全日空)さまから患者さんへ、北海道千歳市近郊で栽培された「すずらの花」「爽やかなすずらの香りを楽しめるしおり」を寄贈していただきました。

すずらんには「しあわせ」という花言葉があり、ANAグループ社員の皆様から患者さんの幸せと健康への願いが込められています。

今年はすずらの切り花52本、しおり250枚が届き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、贈呈式は行われませんでした。外来・病棟の患者さんや老人保健施設あんじゅ、介護医療院の利用者さんへお配りしました。



# 身体のおはなし

## 睡眠を大切にしよう

～睡眠の質をよくなる方法～

1. 正しい入浴をする

- 寝る90分までに入浴を終える
- 入浴の水温は40度、湯船に入る時間は15分が目安



2. 運動をする

- 1日20分程度の運動（早歩きも可）



3. 照明を整える

- 真っ暗な環境で眠る（豆電球、薄いカーテンはNG）



～寝る前2時間のリラックス・ルーティンでさらに睡眠の質を高めよう～

- ① 家族との団らん、ペットとの戯れなど、楽しいコミュニケーションをとる
- ② 水分をある程度とる（カフェイン、アルコールはNG）。
- ③ 食事は控える
- ④ ストレッチなどの軽い運動。音楽、アロマなどの非視覚系の娯楽をする
- ⑤ スマホを見ない（ブルーライトを遮断）

～「眠れない」というのは体からの「警告」です～



### 睡眠不足のリスク

睡眠障害

うつ病  
その他のメンタル疾患

生活習慣病  
(高血圧、糖尿病など)

肥満

## 「眠れない」を放置しないようにしましょう！

参考文献

・精神科医が教えるストレスフリー超大全 樺沢紫苑 著

# 外来診療担当医表

# 7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。



診療科(受付時間)		曜日	月	火	水	木	金
内科	1診		橋本 慎太郎	岡田 治彦 第2~5火曜日	※予約制 徳永 良洋 8:30~15:30	西川 潤	岡田 治彦
	2診		山中 菜々美 【脳神経内科】	島袋 明子	小室 あゆみ	野垣 宏 【脳神経内科】	野垣 宏 【脳神経内科】
				和田 一成 第1火曜日のみ			
外科			藤原 康弘	藤原 康弘	為佐 路子 (兼務)	佐藤 智充	中尾 光宏
			水田 英司 予約診療のみ				
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
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)



## 救護員任命式を行いました。

6月7日(火)、令和4年度救護員任命式を行いました。

任命式には、感染予防の観点から人数を制限し、救護班要員の13名が出席しました。

今年度、当院職員30名が救護員として任命されました。

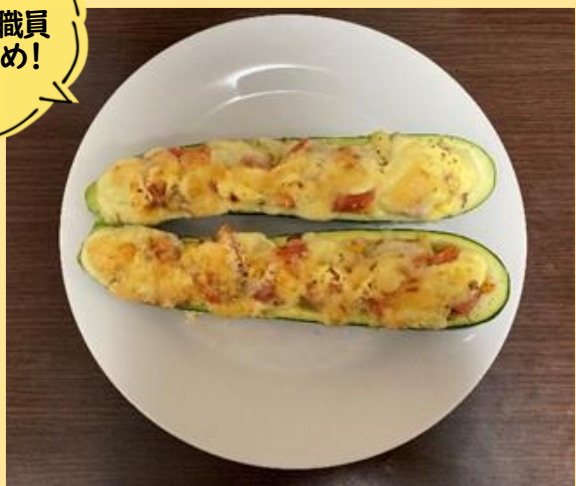
日本赤十字社の職員は、災害時において円滑に救護・看護ができるように、災害に備えています。



## 今月の料理

## トマトとチーズのズッキーニボード

栄養課職員  
おすすめ!



### ● 材料 (2人前) ●

- ズッキーニ……………1本
- ベーコン……………4枚
- トマト……………1/4個
- ホールコーン……………10g
- マヨネーズ……………大匙2
- 塩コショウ……………適量
- コショウ……………適量
- ピザ用チーズ……………20g
- オリーブオイル……………小匙1



### ● 作り方 ●

- ① ズッキーニを縦半分に切りスプーンで中をくり抜き、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは角切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、ズッキーニの中身とベーコンを入れてざっと炒め、塩コショウを加える。
- ④ くり抜いたズッキーニに③、トマト、コーンを入れてマヨネーズをかけ、ピザ用チーズをのせ、コショウを加える。
- ⑤ オーブントースターで焼き色がつくまで10分ほど焼き、完成。

ズッキーニはカリウムが含まれており、果物や野菜の中でも比較的多く含まれている食材です。カリウムにはナトリウムを排出する役割があり、むくみを防いだり高血圧を予防したりする効果が期待できます。是非一度試してみたいかがでしょうか？

## 明治安田生命様より、 応援メッセージをいただきました。

明治安田生命様より「医療従事者への応援メッセージ」をいただきました。「感謝のエールアクション」という活動の一環で医療従事者への応援のメッセージを募り、それをバラの花束のボードにして届けてくださいました。数多くの感謝とエールの言葉をいただき、大変励まされました。ありがとうございました。



ORC(オー・アール・シー)令和4年夏号

令和4年7月発行

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 佐藤 智 充