



日赤山口県支部災害救護訓練 参加 (2023.3.11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。

Contents

- 感染対策情報、新任医師紹介……………02
- 運動不足解消にはじめの一步……………03
- マスク着用について、医事課からのお知らせ…04
- 外来診療担当医表、GW休診のお知らせ…………05
- 今月の料理、さらら通信……………06



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

当院では、下記のとおり **面会の制限を一部緩和**いたします。

面会可能時間	月・水・金 15時～17時
面会回数	1患者さんにつき 週に1回 (5分程度)
入室可能者	2名まで (高校生以上)

ご面会の際は、病棟スタッフステーションにお越しください。



火・木・土・日・祝日の面会は、**禁止**とさせていただきます。

※ 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。
看護師の指示に従い、必要最低限の面会でお願いします。

⇒ **面会の際には、各病棟のスタッフにお声がけください。**

※ 洗濯物の交換は、ご面会の際に行っていただければと思います。
面会に来られない方は、毎週金曜日19時まで洗濯物交換に対応します。
(その際は、随時の対応となります。)

※ 感染管理上、食べ物の持ち込みはご遠慮ください。

★ 今後、地域の感染状況によって面会禁止とさせていただく可能性がございますので、
最新の情報は当院ホームページでご確認ください。

★ 発熱のないこと (同居家族を含む) と、不織布マスクの着用をお願いします。
正面玄関等での検温にご協力をお願いいたします。

最新の情報は
当院HPで確認!



～ 新任Dr.のご紹介 ～

医師 山田 健介

令和5年4月から、
当院に新しい常勤外科医師が着任しましたので、インタビューを行いました。

● 専門分野はなんですか？
消化器外科・がん薬物療法

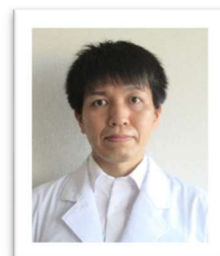
● この道を選んだ理由は？
山口県のがん診療に貢献するため。

● 好きなもの
みかん

● きらいなもの
桜餅

● 当院の印象はいかがですか？
前任地の山口大学病院とは違い、ゆったりした雰囲気を感じます。
時間をかけて、リハビリやケアがしっかり行えそうな印象です。

● 本年度の目標
病院に早く馴染んで、地域の医療に貢献できればと思います。



よろしく
お願いします!





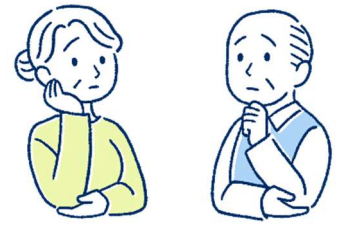
年齢とともに、

「体力が落ちたなあ。」

「太ったなあ。」

「平らな所なのにつまづく事が増えたなあ。」等々、筋力低下や体力の衰えが気になった事、あるのではないのでしょうか。

何とかしなくては!と思ったら、体力を向上させるために、運動を習慣化する事をオススメします。



しかし、運動習慣がない人がいきなり筋トレやランニングはきつくて嫌になるだけでなく怪我をする危険も伴います。まずは**ストレッチ**や**散歩**、**ウォーキング**などから始めてみてはいかがでしょうか。

“毎日歩こう!!”と決めても、目標が高かったり、しんど過ぎると長続きしませんよね。

まずは家事や仕事の合間、買い物の際中など、暮らしの中で歩く場面はあると思います。その**普段歩き**を少し意識したり、歩く速度を速めたり、いつもより長めに歩いたりするだけで違ってくるはず

です。ただ、歩くのに慣れてくると筋肉への負荷がかからなくなり、筋力・体力はそれ以上上がらなくなってしまいます。体力向上には『自身の最大体力の60%程度の運動強度』が必要と言われています。



聞いたことありますか？

最近、私的にラジオや雑誌等で『**インターバル速歩**』について、よく見聞きするようになったのですが、耳にしたことありますか？

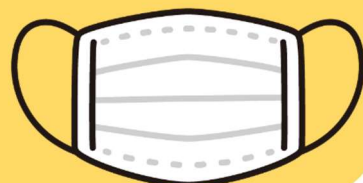
『**インターバル速歩**』とは、**3分間早歩きして、次の3分間はゆっくり歩くこと**を繰り返すウォーキングの事です。

様々な効果があるみたいなので、気になった方は、インターバル速歩について色々検索して実践してみると面白いかもしれませんね。

ご来院の皆さまへ

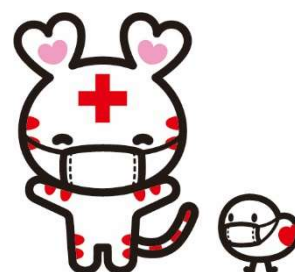
不織布マスク着用

をお願いいたします。



厚生労働省の方針では、重症化リスクの高い高齢者などが多く利用する医療機関や高齢者施設では、引き続きマスクの着用が推奨されています。

感染対策のため、外来受診、面会等でご来院の際は、**不織布マスクの着用をお願いいたします。**



(参考: [マスクの着用について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp))

医事課からのお知らせ

医事課からのお知らせです。

毎月受診の際は、マイナンバーカード または 保険証 のご提示をお願いしておりますが、

その他に**住所、連絡先、保険証の種類・番号** (国保から健康保険へ、健康保険から国保へ等) など、変更がございましたら、総合受付にお知らせください。よろしくお願いいたします。



外来診療担当医表

4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いたします。

曜日 診療科(受付時間)		月	火	水	木	金
内 科	1診	中嶋 佑輔	岡田 治彦 第2~5火曜日	徳永 良洋	西川 潤	岡田 治彦
	2診	山中 菜々美 【脳神経内科】	島袋 明子		野垣 宏 【脳神経内科】	中森 雅之 【脳神経内科】
			和田 一成 第1火曜日のみ		小室 あゆみ	
外 科		山田 健介	為佐 路子	佐藤 智充	中尾 光宏	山田 健介
		水田 英司 予約診療のみ				
眼 科			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	中森 雅之
皮膚科						下村 尚子
女性スタッフによる 乳がん検診		完全予約制(女性放射線技師による撮影) ご予約は、月曜日~金曜日の13時~16時に健康管理センター(☎0836-88-0950)へ お電話ください。				

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)

GW休診のお知らせ

4/28(金)	4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)
通常どおり	休診	休診	創立記念日 休診	通常どおり
5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
休診	休診	休診	休診	休診

今月の料理

栄養課職員
おすすめ!



えのきお焼き風

● 材料 (2人前) ●

- ・えのき……………1束
- ・長ねぎ……………1束
- ・カニカマ……………1パック
- ・卵……………2個
- ・塩……………少々
- ・片栗粉……………適量
- ・サラダ油……………適量

● 作り方 ●

- ① えのきは1cm程度に切る。長ねぎは斜めの薄切り、カニカマは手でさく。
- ② ①に卵・塩・片栗粉を加え良く混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、形を整え、両面焼く。



えのきにはビタミンB群やカリウム、鉄、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。中でもビタミンB1はきのこの中でもトップクラスに多く、疲労回復効果が期待できます。また、免疫力を高めるβグルカンもほかのきのこのより多く含まれています。

院内保育園きらら通信

ひなまつり



あおむし発表会



ORC(オー・アール・シー) 令和5年春号

令和 5年 4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