



院内保育園の子どもたち(2023.9月撮影)

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

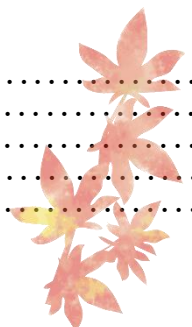
私たちは、気配りの行き届いた医療を実践し、
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

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	02
■ ピンクリボン月間	03
■ 身体のおはなし	04
■ 外来診療担当医表	05
■ 今月の料理、消防・避難訓練	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 (10/1時点)

当院では 7月3日(月)から、
下記の通り **面会の制限を緩和**しています。

最新の情報は
当院HPで確認!



面会可能時間

月～金 14時30分～17時

病室での面会(大部屋) **5分程度**
食堂・個室での面会 **15分程度**

入室可能人数

2名程度

ご面会の際は、病棟スタッフステーションにお越しく下さい。



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は必須の条件となります。

正面玄関等での検温にご協力をお願いいたします。

10月は「ピンクリボン」月間

日本人の9人に一人が、生涯の間に乳がんにかかるといわれています。一方で、乳がんは、早期発見・早期治療ができれば9割は治ります。

がん種類	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	全体	平均年齢(歳)
前立腺がん	100.0	100.0	100.0	44.7	98.7	71.2
女性の乳がん	99.1	90.4	68.3	16.0	87.5	58.6
子宮内膜がん	95.2	84.5	68.1	18.9	83.0	59.4
子宮頸がん	92.9	71.9	54.6	16.9	70.7	54.3
結腸がん	93.9	85.5	73.5	11.5	68.8	69.9
大腸がん	93.6	83.9	69.4	11.6	67.2	68.7

NHK 健康 ch より

そこで近年進められているのが、ブレスト・アウェアネスです。

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識する生活習慣のことです。以下の4項目を実践していきましょう。



- ① 日頃から自分の乳房を、見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
- ② 乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）
- ③ 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する

毎月のセルフチェックと2年に1回の乳がん検診で、がんから自分を守りましょう。

マンモグラフィ

乳房を圧迫板ではさんで撮影するので、痛みを感じることもありますが、痛みは個人差があります。検査は着替えまで含めても約15~20分です。



超音波

放射線被ばくを避けたい方、若年の方、乳房の圧迫に耐えられない方などに適しています。乳腺密度の高い方は、できればマンモグラフィと併用することをおすすめします。



《参考》

NHK 健康 ch <https://www.nhk.or.jp/kenko/>

知っておきたいがん検診 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>

患者さんのための乳癌診療ガイドライン 2019年版 <https://jbcx.xsrv.jp/guideline/p2019/>

身体のおはなし

～免疫力を高める生活習慣～

今回は日常生活でできる、感染症に負けない「免疫力を高める生活習慣」をご紹介します。

■ 日光浴

1日30分の日光浴は、感染症に対して免疫力を上げてくれるビタミンDの産生を促進する働きを持っています。ビタミンDは骨の健康維持に加え、抗炎症作用や免疫調節作用、抗がん作用などによってもたらされる、多彩な効果があります。

■ 適切な睡眠時間

睡眠不足の環境下では、感染症と戦う白血球であるT細胞があまり機能しないことがわかっています。良い睡眠をとるためには、まずは毎日同じ時間に起きることから始め、寝室を涼しく、静かで暗くなるように整えることを勧めています。

■ ビタミンC、Dそして亜鉛を意識した食生活

感染症に対して、ビタミンC、ビタミンD及び亜鉛などの栄養素/ミネラルが欠乏すると、抵抗力が弱くなると考えられています。また、亜鉛はアルコール代謝時に使用されるために、アルコールを多く摂取する人は、亜鉛も意識的に多く摂取した方が良いと考えられています。

■ 太らない

以前から、太っている人(BMI>25-30が目安)のほうがより感染症にかかりやすく、また一旦かかると重症化しやすい、と言われてきました。太っている人に起こる低アディポネクチン血症であるといわれています。アディポネクチン値が低いと、骨髄で白血球の一種である顆粒球の増殖に異常が生じることが動物実験で分かっています。感染症に罹患した時に白血球の増殖が十分でないと、感染症に対する抵抗力が下がってしまいます。

■ よく笑う

免疫に関連する重要な細胞の例として、血液中のNK細胞が挙げられます。NK細胞とは白血球中のリンパ球のひとつで、体の中に入った異物を最前線で攻撃し、ウイルス感染やがんなどを予防する役割を担っています。

「よく笑う」という方法がNK細胞の活性を上昇させるという事が分かっています。



**規則正しい生活習慣で
免疫力をUP!!**

外来診療担当医表

10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。

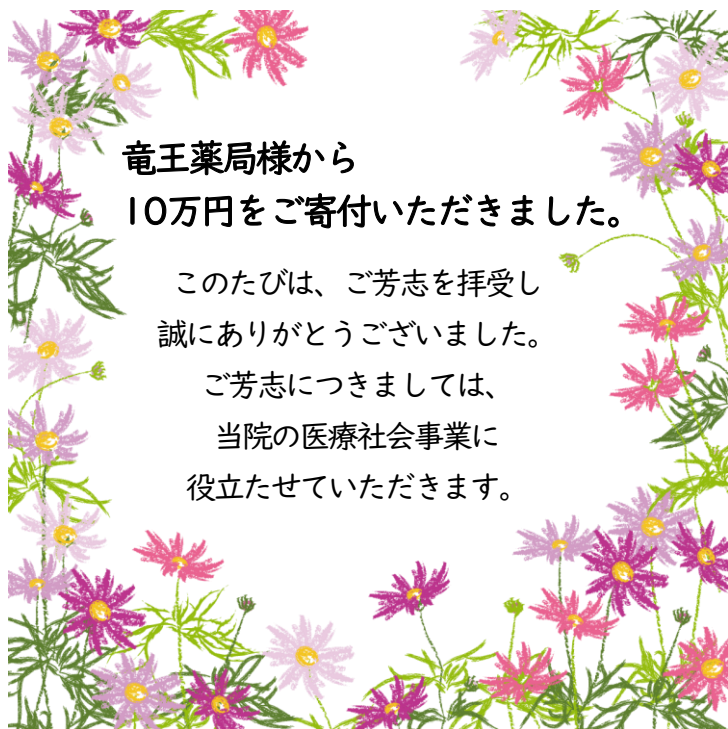


曜日		月	火	水	木	金
内科	1診	中嶋 佑輔	岡田 治彦 第2~5火曜日	徳永 良洋	西川 潤	岡田 治彦
	2診	山中 菜々美 【脳神経内科】	島袋 明子	宇野 萌	野垣 宏 【脳神経内科】	中森 雅之 【脳神経内科】
			和田 一成 第1火曜日のみ		藤田 美穂	
外科		山田 健介	佐藤 智充	佐藤 智充	中尾 光宏	山田 健介
		水田 英司 予約診療のみ				
眼科			萩田 勝彦			
整形外科						富永 俊克
脳神経内科		山中 菜々美			野垣 宏	中森 雅之
皮膚科						下村 尚子
女性スタッフによる 乳がん検診	完全予約制 (女性放射線技師による撮影) 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)



竜王薬局様から

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。

義援金・救援金にご協力いただき、
誠にありがとうございました。

- ウクライナ人道危機救援金
- 令和5年5月能登地方地震災害義援金
- 令和5年台風第2号等大雨災害義援金

計 98,995 円

募金箱は総合受付の会計窓口に
設置しております。
ご協力をお願いいたします。



今月の料理

鯖の包み焼き

栄養課職員
おすすめ!



● 材料 ●

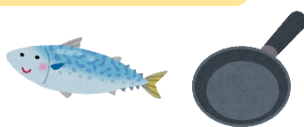
- ・鯖……………2切れ
- ・人参……………20g
- ・チンゲン菜……………50g
- ・えのき……………20g

- ・すり味噌……………30g
- ・砂糖……………5g
- ・みりん……………15g
- ・酒……………10g

調味料

● 作り方 ●

- ① 人参は薄いいちょう切り、チンゲン菜はざく切り、えのきは3等分に切る。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ アルミシートに鯖、①の野菜を入れ、②の調味料を回しかけて包む。
- ④ フライパンに入れふたをし、中火で5分、その後弱火で5分加熱する。
- ⑤ 火が通ったら完成。



鯖には血栓の予防や高血圧の予防効果が期待できるEPA(エイコサペンタエン酸)、動脈硬化の予防改善効果が期待できるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれます。また、DHAは脳を活性化させて記憶力をよくする効果があり、認知症の予防改善にも効果が期待できるといわれています。

■ 消防・避難訓練を実施しました。

当院では、定期的に消防・避難訓練を計画し、実施しています。

7月12日(水)、1病棟において、職員が患者役になり訓練を行いました。訓練に参加した職員は、リーダーが速やかに指示を出し、急いで患者さんの元に駆けつけて、安心して避難ができるように誘導していました。より迅速で安全な避難誘導を行うために、全職員が日頃から避難経路や災害時の対応を身に着けていることが大切です。今後も緊急事態に備えて、患者さんの安全を確保するための訓練を続けていきたいと思ひます。



ORC(オー・アール・シー)令和5年秋号

令和5年10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