



日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

令和6年

冬号

Vol.292



本年もよろしくお願ひ申し上げます



あけましておめでとーございませう

ハートラちゃんと新年のご挨拶

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

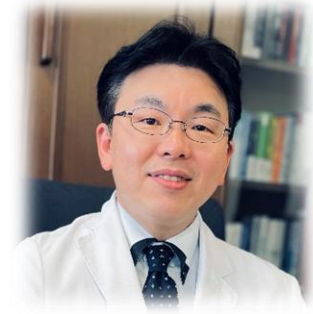
- 新年のご挨拶.....02
- 感染対策情報.....03
- 身体のおはなし.....04
- 外来診療担当医表.....05
- 今月の料理、きらら通信.....06



<http://www.onoda-redcross-hosp.jp>



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年の1年間は新型コロナウイルスが感染症法の第5類に分類され、人間社会はコロナウイルスとの共存の道を歩み始めることとなりました。医療や介護施設内においては、マスクを着用しているものの、建物外では、その是非は別にして、マスクをしている人も少なくなってきたように感じます。

さて、昨年を振り返りますと、ロシアとウクライナの戦争は、終戦はおろか、停戦の兆しも見られず、さらにイスラエルとパレスチナ武装組織ハマスとの戦争が始まり、さらには年末にはベネズエラと隣国ガイアナとの間に油田の発見を機に、係争地紛争に発展するなど、世界は紛争や戦争が数多く存在しています。

そのような中、日経平均株価は33年ぶりの高値を更新し、アメリカでもダウ工業平均株価指数がまもなく2022年1月の36952ドルを抜いて歴代最高値を更新するなど、経済は好調を維持し、強い雇用統計やインフレ圧力に対して各国中央銀行が金利を上昇させるなどの対策が取られています。

特に、昨年はChatGPTに代表される「生成AI(人工知能)」が飛躍的に進歩した年であり、エヌビディアやマイクロソフトなどの株価も上場来最高値を更新するなど、技術の進歩は加速度的に飛躍しています。今後は、これらの機能をオンライン上で使用するのではなく、スマートフォンやPCなどのデバイスそのものに搭載されるようになります。

これらの技術は、我々の働き方や生活そのものを大きく変化させ、産業構造も変わることが予想されます。過去10年や20年かけて徐々に培ってきた技術や市場への導入が、今後1年間や2年間などの短期間で指数関数的に一気に市場に広まることを「収穫加速の法則」と言いますが、私たちの実生活の中でも外食時にメニューの注文をタブレット端末で行ったり、買い物をする際のレジがセルフになる店が増えるなどを実感していることと思います。

当院においてもこれらの技術を出来るだけ速やかに導入し、働き方を変化させて労働生産性を高める必要があります。

科学技術の進歩は停まることなく、水素燃料や天然に埋蔵するホワイト水素・全固体電池・ペロブスカイト太陽電池・レーザー核融合発電等々の新しい技術や破壊的イノベーションは過去の社会課題を解決し、次々と私たちの生活を変えていくことでしょう。

私たちが提供する医療や介護のサービスは人対人の繋がりで行うものですので、全てがテクノロジーに代替出来るものではありませんが、未来は確実に変化していくものと予想されます。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

病院長

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 (1/1時点)

当院では下記の通り**面会の制限**をしています。
ご理解とご協力をお願いいたします。

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、必要最低限の面会をお願いします。

⇒ **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。

～身体のおはなし～

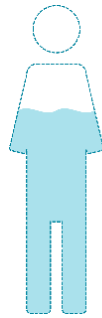


冬の水分補給

先月までの暖かさから一転して厳しい寒さがやってきましたが、最近、水分補給をしていますか？

夏場に比べて、涼しい季節になると水分補給が疎かになってしまう方もいるかもしれません。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないので



人体の水分量
60～70%

**成人の1日の水分排出量
約2.5リットル**

尿や便から 約1.6リットル排出
呼吸や皮膚から 約0.9リットル排出

◆風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。

反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

◆脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。

これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、

水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給が大切です。



参考:季節の健康情報|12月 冬の水分補給|健康サポート|全国健康保険協会(kyoukaikenpo.or.jp)

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 |
|--------------------|--|-------------------|------------------|-------|-----------------|-------------------------|
| 内科 | 1診 | 小室 あゆみ | 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 | | 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 | | | | | | 栗栖 卓哉 桑原 啓太 ※週替わり |
| 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)



AED 講習

11月14日(火)、受講希望者を対象に、赤十字救急法基礎(AED)講習を実施しました。基礎講習では、手当の基本、胸骨圧迫や人工呼吸による心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)の使用方法などを修得できます。講師の指導のもと、積極的に練習に励みました。



今月の料理

タラとほうれん草のミルクスープ

栄養課職員
おすすめ!

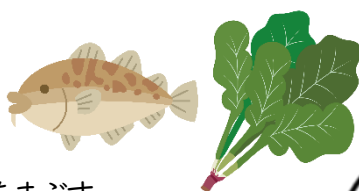


● 材料 ● 2人分

- ・タラ……………2切れ
- ・塩コショウ……………適量
- ・小麦粉……………適量
- ・ほうれん草……………50g
- ・人参……………15g
- ・バター……………5g
- ・牛乳……………300ml
- ・コンソメ顆粒……………小さじ1

● 作り方 ●

- ① タラに塩コショウを振る。
- ② ①を4等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ③ ほうれん草をゆがき、3cm幅に切って水気をしぼる。
- ④ 人参を短冊切りにする。
- ⑤ 鍋にバターを入れ、②のタラを両面焼く。
- ⑥ ⑤にほうれん草、人参、牛乳、コンソメを入れ10分煮る。



ほうれん草にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンには、抗酸化作用があり動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きがあります。また、粘膜の細胞を正常に保つ効果があり免疫力アップも期待できます。βカロテンは脂溶性ビタミンのため、油炒めなどにして油と一緒に食べることで吸収効率が高まります。

クリスマス会

院内保育園きらら通信



ORC(オー・アール・シー)令和6年冬号

令和6年1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