



冠梅園（光市）にて

少しずつ、日中暖かい日が増えてきました。それを象徴するように、ミツバチなども徐々に活動を始めています。私たちも春に向けて準備をしましょう。

病院の理念

- (1) 私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
- (2) 私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
- (3) 私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

基本方針

- (1) 患者さまならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護する。
- (2) 患者さまのプライバシー保護に努める。
- (3) 療養病棟では、高齢・認知症・難病等の患者さまに配慮する。
- (4) 医療社会事業を通じて、地域住民の皆さまの健康づくりを支援する。
- (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する。
- (6) 医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざす。
- (7) 医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示する。

相談外来をご活用ください

相談外来開設より7か月が経ちました！！

～摂食・嚥下相談外来～

摂食・嚥下とは、飲食物を認識して、栄養や水分を体の中に取り込む一連の流れのことで、簡単にいうと食事を摂ることを言います。

このような症状はありませんか？



よく熱をだす、微熱が続く。	痰がからむようになった、痰が多い。
食べられない、飲み込みにくい。	食後に声がかすれる、ガラガラ声ができる。
食べ物の好みが変わった、食べる量が減った。	のどの違和感や食事の残った感じがある。
食事の時間が長くなった。	体重が減少した、倦怠感がある。
食事中や食後にむせや咳が多い。	など

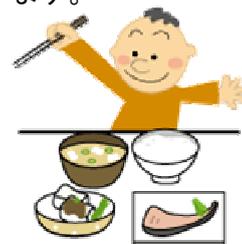
これらは、食べる事や飲み込みに問題がある方に多い症状です。これらの症状に心あたりはございませんか？

「私、ごはん食べた後に痰がよく出るようになった」「こんなことを聞いてもいいのかな？」「食べることに障害なんてないと思うけど・・・。」など、様々な思いがあると思います。気になることを一緒にお話することで、普段気をつけたいこと、今から始める予防や対応を見つけることができればと思っています。

どのようなことでも構いませんので、お気軽に声をおかけください。

●外来日：毎月第2月曜日の13時～17時（第2月曜が祝日の場合は第3月曜日）

予約制になっておりますので、詳しくは外来スタッフまでお声をかけてください。



～がん看護相談外来～

「がん」とひと言に申しまして、初めて告知をうけられた方、治療真っ只中の方、再発された方、今現在、症状に苦しんでおられる方、漫然とした不安をお持ちの方、過去の治療でつらい体験をされた方・・・様々です。また、ご家族の方の不安や心配事もあります。がん看護相談外来ではそれらの相談にも対応いたします。

開設当時の、「どなたでも、がんに関することなら何でも」という相談のスタンスは、現在も今後もかわりません。ご自身がお辛い時に、「こねえなこと言ってもええんじやろうか？」と、我々医療スタッフにお気遣い下さったり、遠慮されているお姿を拝見し、大変心が痛みます。小野田赤十字病院の外来におきましては、どうぞ遠慮はされませんよう・・・。

何でも話しやすい環境を！と考えています。当然のことながら、個人情報は必ずお守りします。話したくない内容は話さない・・・これもご利用いただく方の権利です。

集められた様々な情報や、お気持・考えを一緒に整理する

上手く表現できないお気持ちを一緒に確認する

解決の糸口を一緒に探す

私たちにお手伝いできることは、まだまだたくさんあると信じています。どうぞ、がん看護相談外来をご利用ください。またご紹介ください。

●日時は、可能な限りご希望に添えるように努力しておりますので外来スタッフに気軽に声をおかけください

※相談外来は、いずれも無料です。

小野田赤十字病院 TEL：0836-88-0221 （担当：外来スタッフ）

身体のおはなし

最近、患者さんの家族に「あんた花粉症？花粉症よ、きつと！」とアドバイス？され、ちょっと落ち込み気味の私です。

花粉症になれば何かに集中できない、ぐっすり眠れない、何たってお洒落ができない！！花粉症の既往がない為、これから長年付き合っていかなければならないかと思えば幻滅…いや、何とかあります。病院という強い味方とセルフケア一つで何とかあります。

きつと…信じる者は救われる…はずうう！！宗教心が強くなってきた私、今日この頃です。



ということで、今回は花粉症のお話です。

I. 花粉症とは？花粉症の症状は？

現在、日本人の約 25%が花粉症であるといわれています。花粉症とは、植物の花粉(日本では約 60 種類の植物が花粉症を引き起こすという報告あり)が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけに症状が出現します(主なアレルゲンはスギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバ)。その症状は鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、その他に、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

II. 花粉症の症状が出たらどうしたらいいの？

まずはお近くの医療機関に相談をしましょう。なぜなら症状はもちろんのこと、出現時期、重症度、薬理効果は人によって異なるからです。また、花粉症の原因はスギ花粉と思われませんが、人によっては他の花粉が原因であることもありますので、きちんと病院で診断を受けて、タイプに合った治療を行うことが大切です。的確な治療でつらい花粉症の症状をしっかり抑えましょう。

III. 自分でできることは？

それは目と鼻のセルフケアです。花粉症の時期は、目や鼻をいたわってあげることが大切です。

①目のケア

●目についた異物を洗い流すのに効果的。

目の表面は涙で覆われており、その涙が目を守っています。涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは市販の人工涙液などを使ってください

●目の疲れを感じる前に、意識的に目を休める時間をとる。コンタクトレンズの使用を控え、メガネの使用

●部屋がタバコなどで汚染しないよう、または乾燥しないように配慮する

●目がかゆくて我慢できないときは、冷たいタオルでかゆみを抑える。

②鼻のケア

●鼻の中の異物を洗い流すことは効果的。

塩素を含む水道水などで洗ってしまうと、鼻の粘膜を傷つけてしまいます。

鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水(約 0.9%の食塩水)を使ってください。

ただし、洗浄のし過ぎも悪影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

●鼻が荒れた場合は油分 100%のワセリンなどで保護をする。

傷がある場合に乳液を使うと傷にしみ、悪影響を及ぼす可能性があります。また、鼻が荒れないように、鼻をかむときは保湿ティッシュの使用をおすすめします。

③その他

●加湿を心がける。花粉症の症状が出ているときは、鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下していることがあります。炎症を抑えるためには加湿などにより水分を補ってあげることが大切です。

●その他、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける。

私は花粉症???お悩みの方はまずはそれぞれの症状の専門医師(目なら眼科、鼻なら耳鼻科など)にご相談下さい。



教えて小野田赤十字病院のこと

第 22 回の今回は、検査部についてご紹介します。

検査部には、臨床検査技師 4 名が従事しています。臨床検査には、心電図や呼吸機能検査等を行う生体検査と、身体から採取した血液や尿、喀痰などを分析する検体検査の 2 つがあります。病気の診断、治療、健康管理のための種々の検査データを提供し、医療チームの一員として自己研鑽に努めています。

生理検査室



検体検査室の生化学分析装置と血液学的検査機器



検査のときに直接会う生体検査の技師と、ほとんど会うことのない検体技師。私たち自身のからだの中のことについて、私たちより詳しく知っている人たちです。

コ・メディカルだより

今回も、引き続き、認定診療放射線技師の紹介です。第 1 種放射線取扱主任者についてご説明します。

放射線障害防止法に基づく免状で、文部科学大臣から交付される国家資格です。

放射性同位元素あるいは放射線発生装置を取扱う場合に、放射線障害の防止について管理・監督を行います。取扱い区分により第 1 種、第 2 種と第 3 種とに分けられています。物理学・化学・生物学のうち放射線に関する知識を有し、放射線管理技術や放射線測定、放射線障害の防止に関する法令などに熟知していなければなりません。主任者の職務範囲は幅広く、放射線障害予防規程の制定及び改廃への参画、事業者に対する意見の具申、使用状況、施設、帳簿及び書類等の審査などが職務となっています。

放射線の知識だけでなく、法令まで熟知しなければいけないなんて大変そうですが、それにより放射線障害の防止が行われているんですね。



2 月 3 日は節分でしたね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1 年に 4 回あったものでした。

ところが、日本では立春を 1 年のはじまりとしていたとのこと。

2 病棟でも節分を行いました。節分に因んだ劇をし、患者様は大変喜ばれていました。



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

平成25年3月

3月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		1診	2診					
内科	8:30~	1診		中邑 友美	中邑 友美	久保 啓明	野垣 宏	中邑 友美
	11:30	2診		久保 啓明	和田 一成	江本 政広	和田 一成	島袋 明子
外科	8:30~11:30			亀井 滝士	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	亀井 滝士
皮膚科	13:00~14:45				武藤 正彦			
	13:30~16:30							第135週 第24週 浪花/中村
神経内科	14:00~16:30			川井 元晴				
	14:00~15:30							野垣 宏
神経科	8:30~11:30						秋元 隆志	
眼科	8:30~11:30				萩田 勝彦	萩田 勝彦		萩田 勝彦
整形外科	15:00~17:00			3月6日(水)、14日(木)、21日(木)、28日(木)				

6日 ひな祭り・誕生日会(老健)

11日 日本赤十字社山口県
支部災害救護訓練

赤報会活動日

小鳩会(切り絵)(老健)

13日 ケンブリッジ鑑賞会(老健)

27日 琴奏部の会(大正琴)(老健)



2月28日より引き続き3月7日まで、宇部フロンティア大学の基礎看護実習が行われます。

先月のボランティア(1月21日~2月20日)

2月12日 小鳩会(封筒作り) (5名)

2月20日 鼓楽の会(銭太鼓) (7名)

2月13日 ハルモニア・カラ(歌と踊りとハーモニカ)
(5名)

芳心会(いけばなボランティア)(4名)

毎週ボランティア 一樹会 (約10名)

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編集後記 ***

・最近よく「昨日〇〇おった?」と聞かれる。どうやら自分と同じ車種/色/ナンバーの車が近くに存在するらしい。きっとその人も同じ事を聞かれているはず。怪しい行動は慎もう。 益成

・子どもたちの新生活に向けての準備に手を取られる今、成長の早さを実感しています。たまには、かわいかったあの小さな頃に戻ってほしい...と思ってしまう私です。 松尾

・ますますマスクが外せない季節になってしまいました。 坂本

・お花見に行かなくては☆ 新谷

・Never to say "never" M. S

・毎年この時期は、花粉症で辛いです。 有間

今月の料理

鶏ささみのごまごま焼き

◆材料◆



素 材	分 量 (2人分)
ささみ(筋を取ったもの)	2本
しょうゆ	大さじ2
にんにく(すりおろしたもの)	小さじ2
白ごま	大さじ3
黒ごま	大さじ1
植物油	少々

作り方

- ① ささみは肉たたきで軽くたたき、縦半分に竹串を刺す。
- ② にんにくのすりおろしを加えたしょうゆに①をからませる。
- ③ 皿に黒ごまと白ごまを広げ②のささみの片面だけにつける。
- ④ フライパンに油を少々熱し、ごまのついていない面から焼き、アルミ箔でふたをして、中まで火を通す。最後にごまのついている面をカリッとさせる程度に焼く。

～ごまはカルシウムの宝庫～

ごまには多くのカルシウムが含まれており、なりは小さくとも大変栄養価の高い食品です。ご存知のとおりカルシウムは骨や歯の材料になり、そればかりか神経の興奮を鎮めたり、心臓の鼓動を規則正しく保つ働きなどもあります。料理にもデザートにもなる便利でおいしい「ごま」を普段から意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

～東日本大震災義援金について～

平成23年3月11日の発生より、はや2年がたとうとしています。この間皆様よりお寄せいただいた義援金は、全額が被災された方々のお手元に届けられ、手数料などを日本赤十字社は一切取っておりません。

義援金の受付は、平成25年3月31日まで行っております。皆さまからの温かいご支援に感謝申し上げますとともに、今後とも赤十字の活動にご協力を賜りますようお願いいたします。



ORC (オー・オール・シー) 2013年3月号

平成25年 3月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田字植松3700

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司