



たはつきか
びるまつら
をばしつ衣
しるあなれ
ぞ来れにし
思ぬばに
ふる

〜在
原
業
平
〜

カキツバタ（垂水多聞寺・兵庫県神戸市）

5月は赤十字運動月間です。小野田赤十字病院では、恒例の『1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ』を開催します。

赤十字運動月間については2ページを、1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタについては裏表紙をそれぞれご覧下さい。

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。

5月は赤十字運動月間です

5月は赤十字にとって大変ゆかりの深い月です。まず、1828(文政11)年5月8日は国際赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生した日です。この日は国際赤十字デーにもなっています。

また、日本では1877(明治10)年5月1日、佐野常民らが博愛社を設立し、西南戦争の負傷者を政府軍・西郷軍の別なく救護しました。これが日本赤十字社の前身です。その後、1886(明治19)年に日本が万国赤十字条約に加盟したため、1887年5月20日に博愛社を日本赤十字社と改称しました。

これらにちなんで、5月を「赤十字運動月間」と定め、よりいっそう赤十字の理念や活動を皆さんにご理解いただくため、全国各地でさまざまなイベントやキャンペーンなどを開催しています。

また、「赤十字運動月間」を中心に、各市町村、県健康福祉センター、社会福祉協議会ならびに各町内会、自治会、奉仕団等の皆さまのご理解とご協力をいただき、全国一斉に活動資金の強調月間として「赤十字社員増強運動月間(赤十字活動資金募集の強調月間)」を実施させていただいています。

ぜひともこの月間中に一人でも多くの皆さまに赤十字の理念や活動等について、ご理解をいただくと共に、温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



活動資金を支援していただける社員を募集しています



日本赤十字社は、5月1日から【赤十字運動月間】として広く国民の皆様に対し、赤十字の理念や活動にご賛同いただき、活動資金として年間500円以上をご支援していただける社員を募集する全国キャンペーンを実施しています。

日本赤十字社は、国内法によって、中立の立場で活動することを保障された民間組織であり、世界188の国と地域にある赤十字・赤新月社の一員として、人道的使命を果たすことを目的としています。一刻を争う災害救護をはじめ、病気で苦しむ人のサポートなど、日赤は国内外でさまざまな人道支援活動を行っています。これらの活動は、赤十字の理念と活動にご賛同くださる「赤十字社員」をはじめ、皆さまからお寄せいただく「活動資金」によって支えられています。

皆様のご協力をお願いいたします。

身体のおはなし

5月は一年の中でも特にストレスに関係する病気が起こり易いようです。理由は不明ですが、「日差しが眩しく感じる時、精神的に不安になりやすい傾向がある。」といわれています。この時身体面では、血圧が高くなりがちです。

また、入学や入社研修が終わり、緊張をほぐれるころ、いわゆる「五月病」が起こります。入学後、あるいは入社後しばらくして、新しい環境に心がついていけずに起こる状態の事です。4月から続いた精神的緊張状態が、5月の連休によって弛緩し、再び新しい環境に適応する自信を喪失することが原因といわれています。

新入生・新社会人に限らず、子どもが巣立った直後の親や、転居などで新しい環境に直面している人たちにも生じやすいようです。

さて、この「五月病」ですが、実は正式な病名ではなく、きちんとした定義もありません。医学的に考えると、環境についていけなくなることで起きる精神疾患としての「適応障害」や「気分障害」などが「五月病」に近いとも言えます。



～体にてでくる症状～

疲れやすい
頭痛

朝起きられない
腹痛 便秘

食欲が湧かない
眠れない

めまいがする
動悸 疲労感

～内面的に出てくる症状～

焦燥感がある
なんとなく落ち込む

イライラする
何をするのも面倒

やる気がでない
思考力・判断力が保てない

不安感がある
など

五月病の対策と解消

- ・ 不満や辛いことを人に話す・コミュニケーションの機会を大切にする
- ・ 休養をとる・睡眠時間を確保する
- ・ 気分転換をする
- ・ 一度に多くのことを達成しようと頑張りすぎない
- ・ スケジュールに余裕をもたせる
- ・ 栄養のバランスのとれた食事を規則正しくとる

「五月病」はほとんどの場合、心身の一時的なスランプ状態であり、自力で乗り越えられます。しかし「気持ちが冴えず、何もする気がしない」「イライラして物事に集中できない」といった症状のせいで勉強に身が入らず学校や会社に行くのが非常に苦痛で家を出られない場合もあります。症状が長引くと、心理療法や薬物療法など精神科での治療が必要になる場合もあります。

早めに医師に相談しましょう。



教えて小野田赤十字病院のこと

第 24 回の今回は、栄養課についてご紹介します。



栄養課では管理栄養士 3 名・調理師 14 名で毎日約 550 食の食事を提供しています。

栄養課の理念「衛生管理と食材料管理を徹底し、安全・安心な食事を提供する」「患者様および入所者様のニーズを傾聴し喜んでいただける食事を目指して心を込めて食事づくりをする」「多職種協同のもと個々の栄養管理を行い、疾病の早期回復と日々を元気に過ごしていただけるよう努力する」をモットーに日々努力をしています。

外来・入院において栄養指導も行っております。
お気軽にご相談ください。



おいしい食事を皆様にお届けできるよう、日々努力して参ります。

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。放射線管理士についてご説明します。

日本放射線技師会から認定される資格です。

医療施設内外における放射線安全管理に貢献できる人材の育成に努め、放射線被ばくから国民の生命の安全確保に努めることを目的として設けられた資格です。診療における放射線防護はもちろん、医療以外においての線量計測、除染、災害時対応や関係法令を専門的に学んでいます。東日本大震災では放射能の汚染調査に日本放射線技師会の放射線管理士が活躍しました。

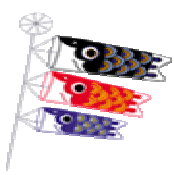
東日本大震災でも放射線技師は活躍しています。一口に放射線技師といっても、その活動範囲は実に多彩です。

お花見

今年もお花見の季節が来ました。花見の風習は、アジアや欧米などの国にも広がっています。

韓国や、台湾でも花見をする習慣があります。また、アメリカ・ワシントン D.C.に東京市から寄贈された桜が植えられており、毎年全米桜祭りが行われています。今年も 2 病棟でも花見をし、満開の桜で患者様も喜ばれていました。





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5月

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
内科	8:30~	1診	中邑 友美	中邑 友美	水田 英司 島袋 明子	野垣 宏	中邑 友美	
	11:30	2診	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	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						奥田未加子	
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		5月8日(水)、16日(木)、23日(木)、30日(木)					

5月 行事予定

- 8日 武居カラオケ教室 (老健)
- 10日 赤報会活動日
- 12日 原校区運動会救護
- 13日 小鳩会緑地公園ハイキング (老健)
- 17日 誕生日会 (老健)
- 19日 1日赤十字看護の日
ふれあいフェスタ
(ゆめタウン宇部)
- 22日 民謡さなえ会 (老健)
ショップすいせん (老健)
- 29日 コール紗羅 (合唱) (老健)



外来担当医の変更

医師の退職等に伴い、変更しております。引き続きよろしくお願いいたします。

先月のボランティア (3月21日~ 4月20日)

3月27日 琴奏郁の会 (大正琴) (9名)	4月10日 赤報会 (7名)
4月3日 お花見介助 (一樹会) (5名)	4月17日 優の会 (まーるくん) (7名)
4月4日 // (あすなろ会) (11名)	4月芳心会 (いけばなボランティア) (4名)
4月8日 // (小鳩会) (6名)	毎週ボランティア 一樹会 (約10名)
4月10日 典静流吟剣詩武道・静炎会 (15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 ***

- ・とある週末にひろしま菓子博と宮島へ行き、翌週巖流島へ行き、この週末は門司・唐戸へ行きます。まだ5月なのに毎週のように船に乗って日焼けしています。 益成
- ・そろそろ暑い夏の日が来ますね。 坂本
- ・今年の花見は手作りの弁当を持って夜桜を見ました (^v^) 新谷
- ・A change is as good as rest. M. S
- ・今年のゴールデンウィークはほとんど家で過ごしてしまいました。運動不足解消のためにも、今月はもっと出かけようと思います。 有馬
- ・5月号からこのORCの編集に携わることになりました。まだわからないことばかりで右往左往しております。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。 藤田 (正)

今月の料理

レンコンの竜田揚げ

◆材料◆

素 材	分 量
レンコン (大きめのもの)	1～2本
しょうゆ	大さじ4～5杯
片栗粉	カップ1くらい
揚げ油	適量



作り方

- ① レンコンは皮をむき、穴をなくすように縦に包丁を入れ4つ割りにし、食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋にしょうゆ大さじ4～5入れ、レンコンを入れてもみ込む。
- ③ 別のビニール袋に片栗粉1カップを入れ②のレンコンを2～3本ずつ入れたらシャカシャカと振って衣をつける。
- ④ 190℃の油できつね色になったらすぐに上げる。
- ⑤ 皿に盛り、山椒や青のりをかけていただく。

～ムチンが胃の健康を保ちます～

レンコンのヌルヌルはムチンという成分によるもの。ムチンには胃の粘膜を強化する働きがあり胃潰瘍や胃炎の予防になります。

お 知 ら せ

今年も、『1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ』を開催します。

日時 : 平成25年5月19日(日) 9時30分～16時

場所 : ゆめタウン宇部

内容 : 1日赤十字 (非常炊き出し、救急法体験、パネル展示、救援物資展示)
看護の日 (ストレス度測定、体脂肪測定、血圧測定、相談コーナー、
かわいい看護師・お医者さん記念撮影)、
世界赤十字デー記念献血 (献血車)

～皆様のお越しをお待ちしております～

ORC (オー・アール・シー) 2013年5月号

平成25年 5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