



日本赤十字社

**O**noda **R**ed **C**ross

2014

11月号  
Vol. 208

小野田赤十字病院広報誌



# 竜王中学のみなさん 院内清掃ご苦労さま

小野田赤十字病院正面玄関わき清掃の様子

## 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。

# 竜王中学校 1年生 84名で、 病院を清掃しました！

さる10月29日(水)に竜王中学校の1年生84名が当院を訪れ、清掃活動を行いました。正面玄関を中心とした敷地外周や駐車場、救護倉庫周辺などの清掃を実施しました。

生徒たちは中学校から徒歩で当院を訪れ、学校から持参したカマで草を刈ったり、がんぜきで枯れ草をあつめました。また、落ちていた空き缶やペットボトルを拾いました。生徒たちは「おばあちゃんが通院していたので、少しでも綺麗になってくれたら嬉しい」「地域の人たちが喜んでくれれば」と話していました。



この清掃活動は竜王中学校区の地域教育ネットワーク「りゅうみんねっと」の活動の一環として行われたものです。当院以外にも学校周辺や緑地公園を清掃し、また竜王中の生徒のほか赤崎小・本山小・松原分校の児童も参加し、約800名が校区内の清掃を行ったとのこと。

当日参加された生徒のみなさん、ありがとうございました！

## 院内保育園きらら・ハロウィンを行いました



院内保育園きららでは、平成26年10月28日に子ども達と先生が魔法使いなどに変装し、お母さんたちの職場を中心に院内を歩きました。

「お菓子くれないと、いたずらしちゃうよ～」といいながら、ちっちゃい魔法使いたちが各部署を回り、お菓子をもらいました。子どもたちのかばんの中もすぐにお菓子でいっぱいになりました。

!!みなのリクエストもあり、1歳になったばかりの子たちはベビーカーに乗りながら、少し大きな子たちは歩いてほとんど院内1周しました。

入院中の方だけでなく、職員も(職員のほうが?! )癒されました。



# 身体のおはなし

## インフルエンザの季節です！

### インフルエンザはどんな症状が出るの？

高熱・悪寒・頭痛・関節痛・倦怠感・せき・たん・腹痛・下痢など…

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、発症します。

1～3日では、突然38℃以上の高熱や、全身けん怠感、食欲不振などの症状があらわれます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水など呼吸器の症状があらわれ、吐き気などの消化器症状を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

### ふつうの風邪とのちがい

普通の風邪は1年を通して見られますが、インフルエンザは日本では例年11～12月ごろに流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

ふつうの風邪は経過がゆるやかで発熱も軽度です。しかし、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身けん怠感、食欲不振などの全身症状が強くなります。また、悪化した場合肺炎や脳炎になることもあります。

インフルエンザの予防に効果が期待できるのはワクチンの接種です。ワクチンの効果は接種後2週間程度であらわれます。よって流行シーズン前である12月中旬頃までに接種するのが望ましいと思われます。



### 予防接種のご案内

- 1、対象者 **15歳以上の方(高校生以上)**
- 2、申し込み期間 **10月27日～12月中旬**
  - ① インフルエンザ接種だけの方  
受付曜日：月・火・金曜日  
受付時間：14時～16時
  - ② 外来受診とインフルエンザ接種をご希望の方  
受診日に申し込みをしていただければ、接種できます。
- 3、接種回数 1回
- 4、費用 **4,320円(消費税込)**  
ただし、下記の方は1,290円で実施できます。
  - ① 65歳以上の方
  - ② 60歳以上65歳未満で1級の内部障害者の方

- 接種をご希望の方は、総合受付に備えてある申込書にご記入の上お申し込みください。
- ワクチンの在庫がなくなり次第申し込みを締め切らせていただきます。**ご予約は受け付けておりませんのでご了承ください。**

前回に引き続き、腰痛のある方向けに腰痛に効くストレッチを2種類ご紹介します。痛みなどの症状のある人はかかりつけの医療機関に相談してから行ってください。

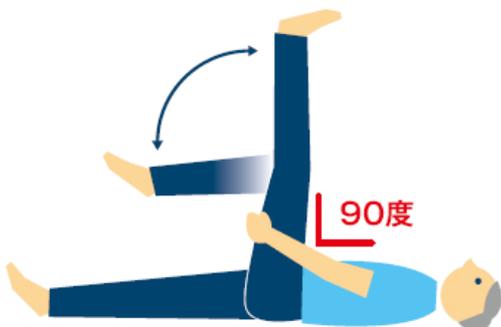
## 腰と背中ストレッチ



仰向けに寝て、片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸しながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢を維持します。

これを左右、両方の足で行いましょう。

## ふとももの裏側のストレッチ



仰向けに寝て、片方の股関節（足の付け根の関節）を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒そのままにします。

**2種類の運動を10回を1セットとして、1日2セット以上行いましょう。**

**白寿 (99歳)**  
**おめでとう**  
**ございます**

先日3病棟の患者さまのお一人が「白寿」を迎えられました。おめでとうございます！

そのお祝いにご家族がいらっしゃいましたので、

お化粧して記念写真を撮りました。身だしなみって大事ですね！見習います。





# 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26年11月

## 11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		内科医師	内科医師	島袋明子	野垣 宏	内科医師
	11:30	2診		和田 一成	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	島袋 明子
外科	8:30~11:30			橋本憲輝	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	橋本憲輝
皮膚科	13:00~14:30				武藤 正彦			
	13:00~16:00							若松研弥
神経内科	14:00~16:30			川井 元晴				
	14:00~15:30							野垣 宏
神経科	8:30~11:00						綿貫俊夫	
眼科	8:30~11:30				萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科	14:00~15:30			11月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)				
	(20日のみ) 15:00~16:30			11月より整形の診察時間が第3木曜日を除いて変更になりました。受付は14時から15時半までとなります。				

- 6日 厚南中職場体験
- 8~9日 中四国ブロック  
救護訓練
- 10日 民生児童委員協議会  
(封筒作りボランティア・老健)
- 12日 高千帆中職場体験  
(病院)  
宇部奇術クラブ銀友会  
(老健)
- 19日 防火訓練(病院)  
老健介護の日(老健)
- 22日 介護の日イベント
- 26日 花柳流有螺次の会  
(老健)

## 先月のボランティア(9月21日~10月20日)

9月24日 厚東カラオケ同好会 (15名)	10月8日 池坊芳心会 (4名)
10月8日 新舞踊三条流瑠(しゅう)の会(3名)	10月14日 民生児童委員協議会 (6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 \*\*\*

- ・ 毎年11月30日は年金の日。『ねんきんネット』で将来の年金額を調べてみると愕然とする。まだまだ夢の隠居生活にはほど遠い。 益成
- ・ 萩市の着物ウィークに行ってきました。城下町を着物で歩く人がたくさんいてとてもステキでした。毎年10月に開催しているそうなので、興味のある方は来年ぜひどうぞ。 中村(夏)
- ・ そろそろ冬支度。ストーブを出す日が近そうです。 坂本
- ・ ゆで栗おいしい厚保の栗! 米沢
- ・ 祖母宅の芋掘りをしてきました。暑さにやられ、虫にさされ…翌日筋肉痛になり…ほんとに毎日作業されている農家の方には頭が下がります。m(\_ \_)m 木村(貴)
- ・ マツダ美祢自動車試験場(旧・美祢サーキット)で行われた「マツダ・コレツツィオーネ」に参加してきました。愛車走行会や貴重なトヨタ2000GTなどのクルマを見て来ました。走行会は見ただけで参加出来なかったのが悔しいです。来年こそは愛車を走らせてやるぜ! 藤田(正)

# 今月の料理

## すいとん(水団)

◆材料◆ (4~5人分)



素材	分量	素材	分量
小麦粉	1カップ	油揚げ	30g
水	100ml	春菊	30g
ごぼう	30g	だし汁	適量
大根	80g	しょうゆ	小さじ4
人参	50g	みりん	大さじ1
しめじ	10g	酒	大さじ1
こんにゃく	60g		

### 作り方

1. 小麦粉と水を混ぜ合わせ、10~15分おく。(粘り気が出るまで混ぜる)
2. 大根、人参はいちょう切り、その他の野菜、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、だし汁、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮る。
3. 煮立ったら1. の小麦粉をスプーン等で一口大にして入れる。10分ほど煮込んで完成。

### ~ すいとんって何…? ~

すいとんは小麦粉の生地を小さい塊に加工し、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。今回のレシピは根菜類などの野菜を多く使用しているため、食物繊維をたっぷり摂ることができます。また、鶏肉や豚肉などを入れると、うまみが出て豪華なすいとんになります。これからの寒い季節にぜひ作ってみてください♪

## 介護の日イベントのお知らせ

日時：平成26年11月22日(土)  
午前 10:00~12:00

場所：小野田赤十字病院 大会議室

内容：終活について・腰痛体操

ただいま参加受付中です。お電話でお問い合わせ  
いただたくか、院内の掲示を御覧ください。



ORC (オー・アール・シー) 2014年11月号

平成26年 11月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田3700番地

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司