



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2018

5月号  
Vol.250



新規採用職員と院長先生（平成30年4月2日撮影）

## 活動にかかわる全ての人々が共有する『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。**

「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という人道的任務を達成するために  
小野田赤十字病院が掲げる 病院理念 および 基本方針

### 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。

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



# 新規採用職員の紹介



4月2日の新人研修に参加した職員に

①この仕事(職種)を選んだ理由 ②今後の抱負 を聞いてみました！！

介護職員 櫻井 純子

①介護の知識や技能が身に付き、働きがいのある仕事だと思ったから。

②介護の仕事を通じてこれからも学んでいきたいと思えます。

准看護師 堺 那貴

①身近に医療従事者が多く、影響され看護の道に進みました。

②知識・技術を身に付け安心できる看護を提供できるよう一生懸命頑張りたいです。

薬剤師 藤井 悠

①父が薬剤師でやりがいを感じたため。

②早く仕事を覚えて一人前の薬剤師として活躍したい。

介護職員 阿部 由佳

①大学で災害や救護の勉強をしており、就職してからも学びたい。そして、誰かの為になる仕事をしたかったからです。

②疾病や薬のことも勉強していきます。

診療放射線技師 甲谷 実穂子

①知人に勧められて興味をもつようになり、調べてみてやってみたいと思うようになりました。

②仕事はもちろんですが、土地勘もなく覚えることがたくさんあってまずは慣れることに頑張りたいと思います。山口の良い所を色々教えてください。

看護師 田原 理恵

①誰かの為に何か出来ることをしたい、何かの力になれることがしたいという思いがあり、患者さんの一番近くにいられる存在である看護師を選びました。

②患者さんに「安全・安楽・安心」を提供できるよう、正しい知識・技術を身に付け、一つ一つの業務を丁寧に行い日々精進していきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。



臨床検査技師 福重 達也

①患者さんの検体から機械を使って色々な情報を取り出し、そこから身体の状態を推測することが大変興味深いと思ったから。

②早く職場に慣れ、しっかりと仕事をこなしていけるように精一杯頑張りますので、皆さんどうかよろしくお願いします。

看護師 藤田 圭子

①幼い頃に入院したことがあり、看護師さんに優しく接してもらい、不安が軽減しました。私も患者様の不安が軽減できるような看護師になりたいと思ったため。

②小野田赤十字病院の一員として、一人前の看護師になれるように努力したいと思います。患者様一人一人に寄り添える看護師を目指したいと思います。

介護支援専門員 高橋 陽子

①人との関わりが好きで福祉関係の学校で学んだ知識を活かしたいと思ったため。

②早く今の仕事場に慣れ、病院やあんじゅの他部署や地域の機関の方々と連携をとって仕事をこなしていく。



よろしくお願いします

# 身体のおはなし



## 春に気をつけたい病気とは？



猛威を振るったインフルエンザが下火になる春。陽が伸び、日中は暖かくなる春は、心が浮き立ちます。しかし、意外と病気をしやすい季節が春です。進学や就職で多くの人と接する機会が増える世代も、高齢者も、実は、春先には体調を崩すことが多いとされています。どうして体調を崩すのでしょうか？どのような病気に気をつけることが必要でしょうか？

### 春は一年で最も気温差が大きい

春は、他の季節よりも気温差が大きい季節です。

10℃以上の気温差があるのは、珍しいことではありません。

ポカポカ陽気の次の日は、冬の寒さが戻ってきたりします。1日の中でも、大きく気温が変化します。朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせるような陽気になり、夜は再び冷え込むという傾向が見られます。人間は、急激な外気温の変化に弱いとされています。暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかると言われ、「8℃以上の気温差で、人間は体調を崩すとされています。」

特に、生活習慣病があったり、高齢だったりすると、5℃以上の気温差は、体調を崩す危険サインと考えてよいとも言われています。春先に風邪をひきやすいのは、急激な気温差に体が適応できていないのかもしれないかもしれません。

### 高齢者は特に注意が必要

年をとると、体温調整の機能がだんだん衰えてきます。寒い時には、人間は自律的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、高齢者になると、この働きが鈍ってしまいます。

さらに、温度感覚も高齢になると低下するため、気温の上下にあわせた服装をして体温調整をすることが、若い頃より難しくなります。

そのため、**高齢者は、花冷えしやすくなる**と言われています。

### 冷えへの対策

#### ① 入浴で血行を良くする

体全体を温めることは、大切な冷え性改善になります。38度ぐらいのぬるめのお湯に浸かり、心身をリラックスさせながら血行を促進しましょう。ただ、お風呂は汗をかくものです。お風呂から出たら水分を摂取してください。

#### ② 運動をする

熱を作るのは筋肉です。特に、大きな筋肉は太ももから腰にあるため、下半身を使った運動が効果的です。椅子に座ったり立ったりを繰り返すスクワット運動や、ウォーキングをおすすめします。



おしらせ

# 一日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ

今年は **5** 月 **13** 日に

**おのだサンパーク** (1階セントラルコート) で **10:00~** 開催します。

内容：ストレス測定、体脂肪測定、物忘れ相談プログラム、  
BC (血管年齢) チェック、血圧測定、  
看護師・お医者さん・救護員になって記念撮影  
※都合により内容を変更する場合があります。



ぜひ遊びに来て下さい。お待ちしております。

無料



## 赤十字運動月間



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

5.1 Tue ~ 31 Thu

日本赤十字社は「人間を救うのは、人間だ。」  
をスローガンに、人道的な使命を果たすことを  
目的とした民間組織です。

世界189の国と地域にある赤十字・赤新月  
社の一員として、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、国内外でさま  
ざまな活動を行っています。

これらの活動は、赤十字の理念に賛同してく  
ださる皆さまからお寄せいただく、「寄付や活動  
資金 (赤十字社員の会費)」によって支えられて  
います。

日本赤十字社は5月を赤十字運  
動月間として、活動をお伝えする  
さまざまなキャンペーンを展開し  
ています。皆さまのご協力をお願  
いいたします。



救うことを、つづける

検索



5月1日は、日本赤十字社の前身である  
「博愛社」が創設された日であり、  
5月8日の「世界赤十字デー」は、  
赤十字の創始者であるアンリー・デュナンの生誕の日です。  
こうした歴史的な日のある  
5月を毎年『赤十字運動月間』として、  
赤十字活動へのご理解とご協力を呼びかけています。  
世界中で苦しむ人びとを救うために、  
あなたにできることがある。

(日本赤十字社特設サイトより)

おすすめ!

日本赤十字社の特設サイトで5/1 から  
ショートムービー『ミラクルヒーローズ』  
を公開しています。ぜひご覧ください。



# 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。)

診療等に関する問合せ TEL : 0836-88-0221

FAX: 0836-88-0405 (平日8:30~17:00)、0836-88-2733(夜間・休日)

曜日		月	火	水	木	金
内科 8:30~11:30	1診	担当医	中山 晴樹 9:00~11:30	島袋 明子 9:00~11:30	野垣 宏	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 中山 晴樹 9:00~11:30
	2診	木下 奈津 9:00~11:30	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋 9:00~11:30	為佐 路子 9:00~11:30
	3診				中嶋 佑輔 9:30~11:30	
午後 ※予約制				第4(水) 日高 勲 13:00~15:00	徳永 良洋 13:30~16:30	
外科 8:30~11:30		水田 英司	佐藤 智充	中尾 光宏	為佐 路子	清水 良一
肛門科	月曜~金曜 清水 良一 (要電話予約)					
神経科	原田健一郎 8:30~14:30					
眼科 8:30~11:30		萩田 勝彦				萩田 勝彦
整形外科 13:00~15:00	第2, 4 木曜日 5月10日、24日					
神経内科	川井 元晴 第1~第3(月) 14:00~16:30 第4(月) 9:00~11:30					野垣 宏 13:00~16:00
皮膚科			下村 尚子 8:30~11:30			沖田 朋子 13:00~15:30



## 行事予定

- 1日 休診 (創立記念日)
- 3日 当番医 (憲法記念日)
- 4日 休診 (みどりの日)
- 5日 休診 (こどもの日)



- 9日 ハルモア・カ (老健)  
池坊芳心会 (老健)
- 10日 赤報会 (病院)
- 13日 1日赤十字と看護の日ふれあいフェスタ (おのだサンパーク)



- 14日 民児協 (本山校区)
- 16日 誕生日会 (老健)
- 20日 当番医
- 25日 お話ボランティア (老健)
- 30日 ショップいせん (老健)
- 31日 ANA スター贈呈式



### 先月のボランティア (3月20日~4月20日)

- |                           |                    |    |
|---------------------------|--------------------|----|
| 3月23日 お話しボランティア (金子 紀恵 様) | 4月 9日 民児協 (須恵)     | 6名 |
| 3月28日 琴城流大正琴 琴奏郁の会        | 4月11日 典静流吟剣詩舞道 静炎会 | 9名 |
| 4月 2日 花見ツアー 一樹会           | 4月18日 池坊芳心会        | 4名 |
| 4月 5日 花見ツアー あすなる会         |                    |    |

毎週月曜日 新聞紙ゴミ袋作り (一樹会)

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

### \*\*\* 編集後記 \*\*\*

- ・門司港レトロ地区に遊びに行くと、いろいろな国の言葉が飛び交っています。店員さんもコミュニケーションに一苦労。小野田でよかったと、つくづく思いました。 益成
- ・今年度から委員会のメンバーになりました。よろしくお願ひします。 正司
- ・急な気温上昇に体が慣れるのに、もうしばらくかかりそうです。ゆっくりと夏になってもらいたいものです。 坂本
- ・子供達が進学したため家を出て、夫婦2人で過ごすことが増えました。2人きりでケンカすると気まずいから、私にはちょっと精神修行をしてすぐ腹を立てないようにする必要があるかもしれない。 国本
- ・GWがとても楽しみです。どこかに行く予定はないのですが…。 宮崎

# 今月の料理

## 豆腐のミートローフ

◆ 材 料 ◆ 2人分



素 材	分 量	
・豆腐	1/2丁	
・鶏ひき肉	100~150g	
・人参(大)	1/2本	
・卵	30g	
・醤油	} A 小さじ1	
・酒		小さじ1
・塩・こしょう		少々
・和風だし	} B 100ml	
・醤油		大さじ1/2
・酒		大さじ1/2
・片栗粉	適量	

### 作り方

- ① 豆腐は重石をのせ水切りをする。
- ② 人参は千切りにし、指でつぶせるくらいのやわらかさになるように茹でる。
- ③ ボウルに①、②、鶏ひき肉、卵、Aを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ④ クッキングシートの上に③を敷き、空気を抜きながら巻く。
- ⑤ 蒸し器で約10分蒸す。(様子をみながら時間は調節する)
- ⑥ 粗熱が取れたら好きな厚さに切り分ける。
- ⑦ 鍋にBを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。⑥にかけてできあがり。

### ～ 一口メモ ～

豆腐は同量の肉よりカロリーは低いが、同じくらいのたんぱく質が含まれます。  
また、豆腐にはリノール酸が豊富でコレステロール低下を促します。大豆オリゴ糖も豊富なので、お腹の調子を整え便秘の改善にもつながります。



## GW 休診のお知らせ

4月28日(土)	4月29日(祝)	4月30日(祝)	5月1日(火)	5月2日(水)
休 診	休 診	休 診	休 診	通常通り
5月3日(祝)	5月4日(祝)	5月5日(祝)	5月6日(日)	5月7日(月)
当番医	休 診	休 診	休 診	通常通り

ORC (オー・アール・シー) 2018年5月号

平成30年 5月 1日 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 清水 良一