



【能登半島地震災害】石川県へ救護班を派遣しました。

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

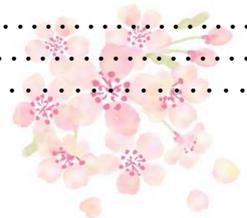
私たちは、気配りの行き届いた医療を実践し、
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

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

- 救護活動 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 06



【能登半島地震災害】

当院から石川県七尾市へ救護班を派遣しました。

派遣期間：令和6年2月16日(金)～令和6年2月20日(火)

派遣先：石川県七尾市

派遣救護班：6名(医師1名、看護師3名、主事4名)
※主事4名のうち、県支部1名、血液センター1名

活動内容：避難所の巡回診療や健康相談のほか、
こころのケアなどを実施。

↓ 医師、看護師による、矢田郷コミュニティセンターにて健康相談の様子



↑ 地元の人々は、能登の場所を説明する際によく左手の親指を使います。関節を少し曲げると、能登半島の形と似ているからです。



↓ 日本赤十字社石川県支部の壁に貼ってある応援旗



西部石油株式会社山口製油所さまから、 タオルを寄贈していただきました。

寄贈品につきましては、外来、病棟、老人保健施設あんじゅ、
介護医療院で日々大切に使用させていただきます。
誠にありがとうございました。



← タオル120枚、
おしぼり100枚を
寄贈していただき
ました。



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 (4/1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、必要最低限の面会でお願いします。⇒**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きます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。

医事課からの お知らせ

医事課からのお知らせです。

毎月受診の際には、マイナンバーカードまたは保険証のご提示をお願いしておりますが、

その他に住所、連絡先、保険証の種類・番号(国保から健康保険へ、健康保険から国保へ等)など、変更がございましたら、総合受付にお知らせください。よろしくお願いいたします。



春は、入学、新学期、入社、年度初めなど節目の時期であり、生活が一変することもあります。出会いと別れの季節ですね。また冬に比べて昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れやすくなります。なんとなく調子が悪い、といった症状が続く場合、“春バテ”が起きているのかもしれません。春の体調不良、春バテと自律神経の関係について紹介します。



春の自律神経の乱れによる“春バテ”の症状

- 1) 「なんとなく調子が悪い」「すっきりしない」状態
体がだるい、倦怠感、目覚めが悪い、日中の眠気等
- 2) 痛みや苦しさをともなう明確な不具合
肩こり、腰痛、めまい、立ちくらみ、胸がしめつけられる、下痢、便秘、風邪でないのに咳が出る等
- 3) 精神や心の不具合
気分の落ち込み、イライラする、やる気が出ない、憂うつ感等



▶▶自律神経が乱れることで、さまざまな症状が出るのがわかります。



“自律神経”の役割と春に乱れが起こる理由

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経で構成されています。交感神経は分かりやすくいうと「活動担当神経」で、副交感神経は「リラックス担当神経」です。交感神経と副交感神経は、片方が働いているときは他方が働かない関係にあります。この複雑なシステムが大きな寒暖差によって乱れるのが春の自律神経の乱れです。自律神経は体温調節に密接に関わっているため、体温調整機能が激しく作動すると、それだけたくさんのエネルギーを使うこととなります。それにより疲れやだるさ、倦怠感が生じるのです。

春は日照時間が徐々に長くなっていきます。そのため、寝る時間が遅くなったり、目覚める時間が早くなったりします。

自律神経は睡眠をコントロールしようとするので、就寝時刻と起床時刻がずれると、その分激しく働かなければなりません。これが乱れを生みます。

「春バテかも」と感じたら、まずは生活リズムを整えることから始めてみてください。

また、栄養バランスが取れた食事を摂り、適度な運動や快眠を心がけましょう。

参考ページ：[春の体調不良は「春バテ」が原因かも 寒暖差の影響で自律神経に乱れ | 会員制医療クラブセントラルメディカルクラブ世田谷 \(centralmedicalclub.com\)](http://centralmedicalclub.com)

外来診療担当医表

4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	徳永 良洋	西川 潤	岡田 治彦
	2診	島袋 明子	野垣 宏 【脳神経内科】		野垣 宏 【脳神経内科】	
					民谷 正輝	
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			野垣 宏		野垣 宏	
皮膚科						浅野 伸幸
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)



GW休診のお知らせ

4/26(金)	4/27(土)	4/28(日)	4/29(祝)	4/30(火)	5/1(水)
通常どおり	休診	休診	休診	通常どおり	創立記念日 休診
5/2(木)	5/3(祝)	5/4(祝)	5/5(祝)	5/6(祝)	5/7(火)
通常どおり	休診	休診	休診	休診	通常どおり

今月の料理

タラと春野菜のバジルソースかけ

栄養課職員
おすすめ!



● 作り方 ●

- ① にんにくをみじん切りにし、Aに混ぜる。
- ② えびは背ワタを取り除き、酒と絡め10分程度置いたあとに水で洗う。
- ③ 魚は塩こしょうで下味をつけ、それぞれ好みの大きさに切る。
- ④ 野菜は一口大に切る。
- ⑤ ジャガ芋を電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ⑥ オリーブオイルを熱したフライパンに、魚とえびを入れ焼き色が付くまで焼く。
- ⑦ ⑤に野菜を入れ、酒と水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑧ 野菜に火が通ったらお皿に盛り付け、①のソースとお好みで砕いたナッツをかける。

● 材料 ● 1人分

- ・タラ……………1切れ
- ・えび……………4尾
- ・じゃが芋……………1/4個
- ・キャベツ……………1枚
- ・パプリカ……………1/6個
- ・さやえんどう……………2枚
- ・酒……………大さじ3
- ・水……………大さじ4
- ・オリーブオイル……………大さじ1

○バジルソース

- ・にんにく……………少量
- ・乾燥バジル……………小さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ2
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・ナッツ……………(お好み)

○下処理用

- ・酒……………適量
- ・塩こしょう……………少々

一口メモ

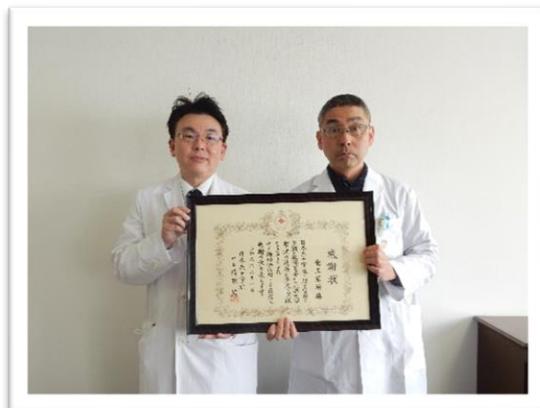
春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCが1.3倍多く含まれております。ビタミンCは抗酸化作用があるため、免疫力の低下防止、がんなどの病気や老化を防止する働きがあります。



竜王薬局さまへ、 社長感謝状を贈呈いたしました。

3月7日(木)、日本赤十字社山口県支部から竜王薬局さまへ、社長感謝状を贈呈いたしました。

日本赤十字社には、活動資金への多額の寄付協力に対する感謝を表すための表彰制度があります。寄付実績額の累計に応じて、金色有功章(寄付累計額が50万円以上に達した個人、企業・団体)、社長感謝状(金色有功章受章後、新たな寄付累計額が50万円に到達の都度)が贈呈されます。



ORC(オー・アール・シー)令和6年春号

令和6年4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