



介護医療院の夏祭り(令和6年8月21日撮影)

## 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

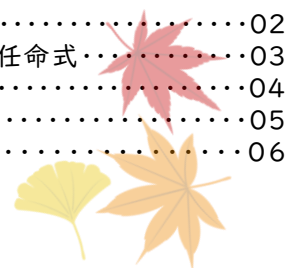
私たちは、気配りの行き届いた医療を实践し、  
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

## 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

- 感染対策情報.....02
- すずらの寄贈、救護班任命式.....03
- 身体のおはなし.....04
- 外来診療担当医表.....05
- 今月の料理.....06



# 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 (10/1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。



**面会可能時間** 月～金 14時30分～17時  
(30分以内)

**入室可能人数** 2名程度

最新の情報は  
当院HPで確認!



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・祝日の面会および平日の面会可能時間以外の面会は、主治医の許可がある方のみとさせていただきます。**

**ご希望の方は病棟看護師にご相談ください。**

**できる限り平日に面会をお願いいたします。**

※ 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、必要最低限の面会をお願いします。⇒**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。)

★ 今後、地域の感染状況によって面会禁止とさせていただく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。**

★ 不織布マスクの着用・種子消毒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。

★ 発熱・風症状の方(同居家族を含む)は面会不可

★ 新型コロナ等感染症の陽性判断から10日以内は面会不可

★ 面会中の飲食禁止





# 乳がん検診月間

(プレスト・アウェアネスのすすめ)



乳癌は、女性がかかる癌の中でトップであり、その数は増加の一途です。

がん対策基本法の改定により、がん教育が学校でも始まっています。その中に、プレストアウェアネスの4項目も入っています。普段から、自分の乳房に関心を持つことで、ささいな変化にも気づくことができるようになります。

そのために、次の4つのポイントを実践していきましょう。

## 1 知る

普段から意識して、自分の乳房の状態を知っておきましょう。

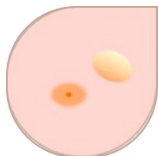
いつもと変わりないかな?という気持ちで、バスタイムや寝る前などに、見て・触ってチェック!



## 2 気づく

普段の自分の乳房の状態を知ると、変化に気づけるようになります。

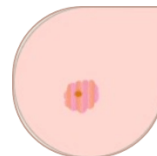
月経周期の変化とは違う、いつもと違う、といった「あれ?」という気付きを大切に。



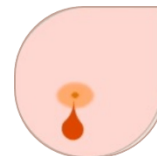
腫瘍



皮膚陥凹



乳頭乳輪部のびらん



血性乳頭分泌

## 3 医師に相談する

普段と違う変化を感じたら、検診を待たずに乳腺専門の医療機関を受診しましょう。



## 4 乳癌検診を受ける

40歳になったら2年に1回、乳癌検診を受けましょう。

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見・早期治療につながります。

《参考》

#女子けんこう部

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkou/>

ピンクリボンフェスティバル

<https://pinkribbonfestival.jp/>

がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

乳がん IHFO ナビ

<https://www.nyugan-infonavi.jp/>



身体のおはなし

# 運動をしよう!



## 運動の効果

運動だけでもかなりの部分の悩みや不安が解決・改善されます。  
体を動かすことで幸福物質のドーパミンが分泌され、幸福感が得られます。  
グルグルと悩んで考え込んでいるとき、まずすべきことは「運動」です。

「ダイエット効果」	成長ホルモン分泌と脂肪燃焼
「身体疾患の予防効果」	心疾患、糖尿病、高血圧、がんなどの主要疾患を予防
「頭がよくなる」	脳の老化予防、認知症の予防
「作業記憶の強化」	頭の回転が速くなる。仕事の要領がよくなる
「仕事力がアップ」	集中力、判断力、創造性などの脳機能アップ
「筋肉が増える、骨が強まる」	骨折の予防。代謝がアップし太りにくくなる
「免疫力アップ」	がん細胞を殺す力が強くなる。ウイルスに対する免疫力アップ
「疲労回復が進む」	成長ホルモンにより、疲労回復が進む
「睡眠が深くなる」	睡眠による健康効果を促進
「モチベーションがアップする」	ドーパミンが分泌される
「ストレス発散効果」	ストレスホルモンが低下する
「感情、気分の安定化」	セロトニン活性化（イライラ、怒り、衝動性の改善）
「メンタル疾患の予防、治療」	メンタル疾患の予防効果。 うつ病では、薬物療法と同程度かそれ以上の効果

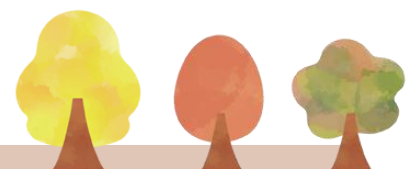


## スキマ時間でできる効果的な運動

ちょっとした工夫で運動時間を捻出することができます。  
とにかく短くてもいいから、はじめることが大事です。

早歩きで運動	ゆっくりと歩くのではなく「早足で歩くこと」が必要。
早足で階段を昇る	エスカレーターから階段に変えるだけで、かなりの運動量となる。
立ったついでにスクワット	イスから立ち上がったときにスクワットを10回しましょう。 膝が直角になるくらい深くお尻を落とし、きちんとスクワットを行うこと。
家事	掃除、部屋の片づけ、洗濯などの家事も運動です。

参考文献  
・精神科医が教えるストレスフリー超大全 樺沢紫苑 著



# 外来診療担当医表

# 10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】	廣田 勝弘	野垣 宏 【脳神経内科】	藤村 達大
	3診	廣田 勝弘	佐藤 智充	佐藤 智充		
外科		担当医(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)

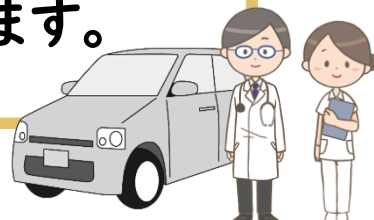
病気や障がいなどで通院が困難な方など  
お困りごとがございましたら 是非、ご相談ください。

▼お問い合わせ先

小野田赤十字病院 ☎0836-88-0221



令和6年10月から  
「訪問診療」を  
開始いたします。



栄養課職員  
おすすめ!

## 今月の料理

### ● 材料 ● 2人分

- ・ベーコンスライス……………2枚
- ・玉ねぎ……………1/6個
- ・しめじ……………1/2パック
- ・ほうれん草……………100g
- ・卵……………2個
- ・水……………200ml
- ・コンソメの素……………5g
- ・豆乳……………200ml
- ・パルメザンチーズ……………大さじ1
- ・こしょう……………適量



### カルボナーラ風スープ

### ● 作り方 ●

- ① ベーコンは2cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは根元を切って小房に分ける。
- ② ほうれん草は洗って水気が付いたままラップで包み、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。冷水に取って水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ③ 耐熱性のマグカップに水50ml(分量外)を注ぎ、卵1個を割り入れる。卵黄に楊枝を刺して穴をあけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で1分10秒加熱して水気をきり、温泉卵を作る。同様にもう1個温泉卵を作る。
- ④ 鍋に水・コンソメ・ベーコン・玉ねぎ・しめじを入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。次にほうれん草・豆乳を加えて沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛り、③の温泉卵をのせ、パルメザンチーズ・こしょうをふって出来上がり。

#### 一口メモ

豆乳の原料の大豆は、たんぱく質を豊富に含んでいるため「畑の肉」とも呼ばれています。体内では作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収率がよいため、丈夫な体や筋肉づくり、低栄養解消にもおすすめです。



小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

《お問い合わせ》  
☎0836-88-0222

老人保健施設あんじゅは、介護を必要とする利用者が、在宅復帰を目指して、自立した生活を送ることができるよう、リハビリや栄養管理・食事・入浴などの日常生活サービスを受けられるところです。利用者お一人お一人の状態や目標に合わせたケアサービスを、医師をはじめとする専門スタッフがを行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

また、自宅で介護をされているご家族の負担軽減や一時的に介護出来ない時のために短期間入所できるショートステイも行っています。

感染症を警戒しつつ、季節の移ろいを感じていただけるイベントやレクリエーションを行い、利用者の皆様に喜んでいただいています。

当施設のサービスをもっと知りたい、利用してみたいと思われる方、お気軽にお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。



ORC(オー・アール・シー)令和6年秋号

令和6年10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