



日本赤十字社

# Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌


令和7年

冬号

Vol.296



謹んで  
新年のお慶びを  
申し上げます



ハートラちゃんとお正月飾り(令和6年12月撮影)

## 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

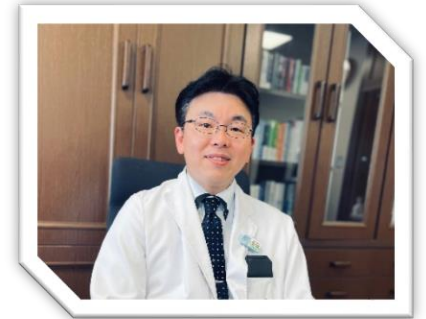
- 新年のご挨拶.....02
- 感染対策情報.....03
- 身体のおはなし.....04
- 外来診療担当医表.....05
- 今月の料理.....06



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



# 新年のご挨拶



病院長 佐藤 智充

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、1年の始まりである元日の能登半島地震から始まり、翌2日には(奇跡的に乗客の怪我人はなかったものの)羽田空港でJAL機が自衛隊機と衝突炎上するニュース、さらには1月3日にも小倉の魚町銀天街で大規模な火災が発生するなど、過去に例がない程の暗い幕開けとなりました。

そのような中でも、1月22日には愛子内親王殿下が日本赤十字社の職員として入職されるといった明るいニュースもありました(その代わりかどうかわかりませんが、今までは顔パスだった、日赤の本社に入る際のセキュリティが厳しくなりました)。

今年は是非とも明るいニュースの多い1年になることを願っております。

さて、アメリカ大統領選挙では、ドナルド・トランプ氏が2期目の大統領に就任することが決定し、上院も下院も共和党議員が多数派となるトリプルレッドの状態となりました。

経済政策に明るいトランプ大統領の就任を織り込んで、アメリカ株は急激に上昇しつつありますが、インフレの再加速や、他国に対する貿易関税の引き上げなど、懸念点も取り沙汰されています。

マグニフィセント・セブンと呼ばれるApple、Amazon、Meta(旧Facebook)、Alphabet(Google)、Nvidia、Tesla、Microsoftの7社を合計した時価総額は約18兆ドルとなり、アメリカと中国を除く全ての国のGDPを足した額よりも高い企業価値となり、世界はアメリカ1強の時代になりつつあります。

そのような中で日本を見ると、人口はひたすら減少の一途を辿り、少子高齢化はますます進み、巨大なスタートアップ企業が興る気配もなく、時が経つ毎に元気が無くなっていくように感じてしまいます。

私たちが住む、この宇部・山陽小野田地域も日本国全体の縮小コピーではなく、医療や介護の面だけでも何か過去の例に囚われずに日本国内でトップランナーになるような事が出来ないかと考えるのですが、規制緩和や特区の指定など、国は考えて頂けないでしょうか。

ドナルド・トランプ次期大統領からは、石破総理大臣よりも安倍昭恵婦人と先に食事を共にされるようではなかなか良い政策は出てこないでしょうか。優先事項はアジア版NATOの設立ではないような気がするのですが……。

最後に、本年も地域の皆様が安心して暮らせる医療や介護を提供して参りたいと考えております。どうぞ良いお年を迎えられますよう、祈念しております。

病院長



# 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 (1/1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ださい。



**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・手指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・風邪症状の方(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





## マイクロバイームのお話

21世紀の始めに人間の遺伝子解析が行われました。一人の遺伝子の総数は2万1千個でした。マウス2万3千個、線虫2万1千個、ミジンコ3万1千個です。トップエリートの遺伝子学者は驚きました。

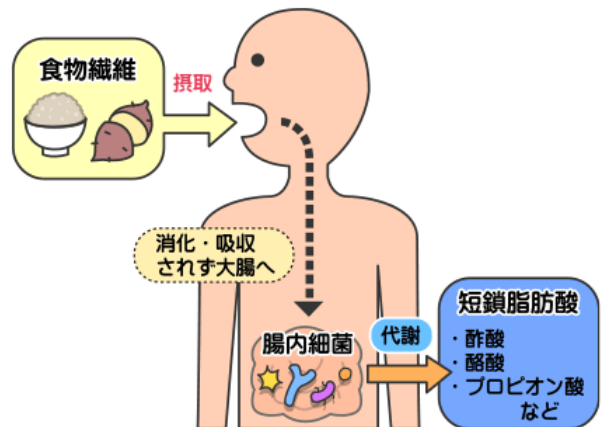
想像を絶する遺伝子の数の少なさでした。下等動物と同レベルなのになぜ高度の知能を持つのか。その秘密はわれわれと共生している微生物にありました。

人の総細胞数は37兆、腸内細菌は100兆です。われわれと共生している微生物の遺伝子の総数は440万個あります。微生物の遺伝子を持ち込み、遺伝子のレパートリーを増やしているのです。この微生物と遺伝子ゲノムの総体をマイクロバイームと言います。20億年前、まだ地球上には酸素を使う微生物はいませんでした。しかしある細菌が酸素を利用しATPというエネルギーを作ることを発明しました。われわれの先祖である空腹の原核細胞がその細菌を食べました。そこでこの細菌は生き延びます。原核細胞の中で食事をもらい守ってもらう代わりにATPを供給する共生が始まります。この細菌は現在、ミトコンドリアと呼ばれ人細胞の小器官になりました。現在もATPを供給し、我々は生きることができます。進化の過程でミトコンドリアに酸素を送るため血液・血管・心臓・肺などの臓器が作られていったのでしょう。

遺伝子解析のおかげで人の腸に住む微生物の解析が可能となりました。大腸に棲む細菌は酸素に触れると死滅するため培養が難しかったのです。1900年では肺炎・結核・感染性下痢で命を落としていました。世界2次大戦後、人の食生活が植物から油に変わりました。現在は心臓病・がん・脳卒中が3大死因です。微生物は感染症を招くものがありますが、実は人の味方が大部分です。マイクロバイームのゲノム研究で大腸に棲む微生物が人の体・心の健康管理を行っていることがわかりました。このマイクロバイームの始まりは出産時に母から贈られたものです。われわれの成長を手助けし見守ってくれました。しかしわれわれは何かを忘れ、大腸に棲む微生物の乱れが体の炎症をつくり21世紀病(肥満・がん・生活習慣病・自己免疫疾患・アレルギー・こころの病気など)を多発しています。1950年以降、我々が忘れてきたことはなんでしょうか。油や加工食品を食べて腸内細菌へのケアが不足しているのです。胃で食物は分解され、たんぱく質や脂肪は小腸で吸収されます。大腸で腸内細菌が残った食物繊維を食べます。腸内細菌は有効な短鎖脂肪酸(酪酸・酢酸・プロピオン酸)を大腸に供給してくれます(図参照)。

大腸のエネルギーの70-90%を補います。体に必要のない炎症を抑え、有害な細菌やウイルスの侵入を防ぎ、腸を健康に保ちます。満腹中枢を刺激し食欲を抑えます。大腸がんの細胞プロセスを抑制します。食物繊維で21世紀病の発生を抑制することが可能なのです。現代人は栄養不足なのです。あなたに共生しているマイクロバイームに栄養を与えましょう。新鮮で元気な野菜・果物・穀類・豆を中心に食物繊維を食べることが重要なのです。日本人は味噌や納豆などの発酵食品や海苔も有益です。

われわれの体には沢山の微生物が棲んでいます。銀河系の星の数より多いのです。人は微生物の生態系あるいは小宇宙なのです。生態系を理解し大切にすることで人は健康を得られるのです。



# 外来診療担当医表

## 1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 診療科(受付時間)		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)



### 新任 Dr. 紹介

皆さん、宜しくお願いします。



内科部長 廣田勝弘

令和6年10月から、  
当院に新しい**常勤内科医師**が着任しましたので、インタビューを行いました。

- **専門分野はなんですか?**  
在宅医療、総合診療
- **好きなもの(こと)**  
いきもの(犬を飼っています。昔カエルの研究もしていました。)、ドライブ
- **きらいなもの(こと)**  
急かされること
- **本年度の目標**  
まずは現場に慣れること。
- **この道を選んだ理由は?**  
医学部に入る前から、人々が日々悩みながら過ごしているその「生活の場のより近く」で、「悩み事を丸のまま」一緒に考え、悩みを和らげ、解決していきたいという思いがありました。それを行っていく医療分野が、在宅医療、総合診療でした。
- **当院の印象はいかがですか?**  
皆さん優しいです！ありがとうございます。これまで長年小さな診療所勤務でしたが、大きな組織の中で仕事をするので面倒くさい？ いやいや…大変です…なじんていきます！



次に訪問診療を開始しましたので、ある程度軌道に乗せていくこと。  
また在宅診療は院外との連携が重要で、小回りの利く対応が必要であるという特徴があるので、訪問看護も含む「在宅診療部？」という部署を作ってより運営しやすい環境づくりをしていきたいです(その草案作りが本年度目標でしょうか?)。

栄養課職員  
おすすめ!

## 今月の料理

### ● 材料 ● 2人分

- ささみ・・・・・・・・・・・・・・・・350g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・3g
- 塩コショウ・・・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- さつま芋・・・・・・・・250g(1個)
- A { コチュジャン・・・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ブラックペッパー・・・・・・・・適量
- いりごま・・・・・・・・・・・・適量

### ● 作り方 ●

- ① ささみは筋をとって一口サイズにそぎ切りして、ポリ袋に入れて砂糖を揉み込み、塩コショウ、酒を入れさらに揉み込む。
- ② さつま芋は皮をむき、厚さ1cm位の半月切りにして、水にさらした後、耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ①の袋に薄力粉を入れ、振ってまぶす。ごま油を引いたフライパンで焼いた後、取り出しておく。
- ⑤ ②のさつま芋をフライパンで焼き、④のささみを戻し、③の調味料を入れて焼き絡める。
- ⑥ お好みで、ブラックペッパー、いりごまをトッピングする。



ささ身とさつま芋のヤンニョムチキン

### 一口メモ



さつまいもはイモ類の中でもビタミンCが豊富です。ビタミンCは日焼けを防ぎ、病気やストレスに対する抵抗力を高めてくれます。

通常、ビタミンCは加熱すると壊れてしまいが、さつまいものビタミンCはでんぷんにより保護されるため、加熱しても壊れにくい特徴があります。ただし、ビタミンCは水に溶け出してしまうため、加熱する際は茹でるより、今回のレシピのように電子レンジでの加熱や蒸す方法がおすすめです。

住み慣れたご自宅が診察室になります。

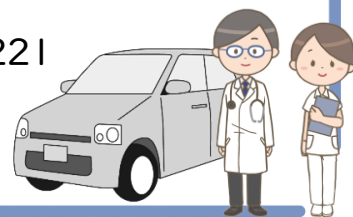
24時間365日対応いたします。

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。



小野田赤十字病院  
訪問診療

☎0836-88-0221



ORC(オー・アール・シー)令和7年冬号

令和7年1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