



日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

令和8年

冬号

Vol.300

2026

謹賀新年



初日の出とハートラちゃんと輪飾り

### 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

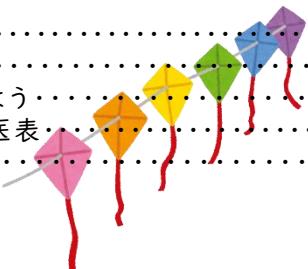
私たちは、気配りの行き届いた医療を実践し、  
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

### 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
■ 冷えを改善しよう	04
■ 外来診療担当医表	05
■ 今月の料理	06





# 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願ひ致します。



さて、私たちの医療や介護を取り巻く環境は以前にも増して厳しくなっております。

人口減少は医療需要を変化させ、少子高齢化は若年層のマンパワー不足をもたらし、診療報酬では全く太刀打ちできないインフレ(物価上昇)による病院経営の急激な悪化、挙げればキリがありません。

しかし、財務省が考えることにも一理あり、労働者の社会保障費の負担を軽くすることで若年層の可処分所得を増やし、経済の持続的な発展に繋げることも必要です。

今までの病院経営は ICT 化の導入も不充分であり、非効率であり、「忙しいと感じたら職員を増やす(=人件費を増やす)マネジメント」が主体であったのではないでしょうか。

私たちは今まさに本当の意味で変わらなければ、地域の医療や介護を護つていけないと考えています。正しい経営改革を行いながら、コストをスリム化し、且つ質を担保しなければ生き残つていけないことでしょう。ただ単に「経営が赤字だから病院を助けるために診療報酬を増やして欲しい」と国に上申するだけでは根本的な解決にならないと考えます。

小野田赤十字病院では、増え続ける高齢者に対して医療や介護の面でワンストップの機能を提供していくたいと考えており、疾患の急性期からの回復期機能、医療度の高い要介護者を受け入れることの出来る介護医療院、更には訪問診療や訪問看護を行っております。これらの診療機能の質を高め、真に地域の住民のためを想ったホスピタリティを育むことによってのみ医療機関は生き残つていけると真剣に考えており、当院の職員にもそのことを理解して頂いていることと期待しております。

旧年中は少ない人員で多くの患者を受け入れることが出来、当院内の職員には大変感謝しておりますが、忙しさが増すことによって、病院内の雰囲気が却って良くなるというパラドックスが生じています。これは予め予想していたことではあるのですが、組織行動論において「社会的アイデンティティ理論」や「フロー理論」「Yerkes-Dodson(ヤーキーズ・ドットソン)の法則」と呼ばれるもので、マネジメントを学んだ人であれば聞いたことがある言葉でしょう。興味があれば今流行の ChatGPT でも調べてみてください。(因みにこの文章は全く ChatGPT のお世話にはなっておりません！)

今後もこれを繰り返すことによって少数精鋭のプロフェッショナル集団が出来上がることですし、まさに今そなりつつあり、すでに「少数精鋭のプロフェッショナルの 1 人」と呼べるスタッフも多数見受けられています。

長い文章となりましたが、本年も小野田赤十字病院では地域の医療や介護を取り巻く社会課題を解決するために努力することをお約束致します。小野田赤十字病院を育てるのは決して私ではなく、地域の患者さんやそのご家族の皆様ですので、今後も様々なご意見を賜りますようお願い申し上げます。

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月現在)

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～日 14時～19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。

★ 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。
- ★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診断から10日以内は面会不可
- ★面会中の飲食禁止



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、必要最低限の面会でお願いします。

小野田赤十字病院長

# ～冷えを改善しよう～

寒い時期になると、「冷え性」「手足が冷たい」「身体が温まらない」といった声が一気に増えます。

そして実は、冷えを感じている人ほど、肩こり・腰痛・疲労感・不眠・免疫低下といった不調を同時に抱えていることが少なくありません。

冷えは単なる体質や季節の問題ではなく、身体の働き全体に影響を及ぼす“状態”です。体温がわずかに下がるだけで、血流・神経・内臓・筋肉のすべてが影響を受けます。

冷えを改善するために、何をすればよいのでしょうか。

多くの人がまず「厚着をする」「カイロを使う」といった対策を思い浮かべます。

これらも決して間違いではありませんが、根本的な改善にはつながりにくい場合があります。

**重要なのは、熱を作り、巡らせる身体を取り戻すことです。**

身体の熱の多くは、筋肉の動きによって生み出されます。

特に大きな筋肉が集まる、

- **太もも、お尻、背中**

を意識的に動かすことで、体温は自然に上がりやすくなります。

激しい運動は必要ありません。

軽いスクワットや、股関節を動かす体操、背中を伸ばすストレッチだけでも十分です。

もう一つ大切なのが、「温め方」です。

冷えやすい人ほど、手足だけを温めがちですが、効果的なのは、

- **首の後ろ、お腹、股関節周辺**

といった、自律神経や血管が集まる部位です。

これらの場所を温めることで、全身の血流が改善し、身体は効率よく温まりやすくなります。

身体を温めることは、単なる快適さの問題ではありません。

血流を促し、神経を整え、内臓の働きを支え、免疫力を保つ。

そのすべての土台にあるのが「体温」です。

冷えを軽く考えず、身体の状態を見直すきっかけにすること。

それが、健康を長く維持するための第一歩になります。



出典：[冷えはなぜ万病のもとになるのか | コラム | 日本セラピスト認定協会 \(therapist-nintei.or.jp\)](https://therapist-nintei.or.jp/column/9ysEHZX-) <https://therapist-nintei.or.jp/column/9ysEHZX->

# 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 島袋 明子		徳永 良洋	西川 潤	藤村 達大
	2診 廣田 勝弘		廣田 勝弘	野垣 宏 【脳神経内科】	廣田 勝弘
	3診 佐藤 智充				
外 科	担当医(予約診療のみ)				
整形外科					富永 俊克
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)				



# 今月の料理

## ● 材料 ● 2人分

無頭エビ ······ 8 尾

はんぺん ······ 1 枚

玉ねぎ ······ 1 / 4 個

塩 ······ 小さじ 1 / 4

片栗粉 ······ 大さじ 1

サラダ油 ······ 適量



海老はんぺん揚げ焼き

## ● 作り方 ●

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、エビは殻・尾・背ワタをとり、キッチンペーパーで水気を拭きとる。尾は捨てずに飾り用に残しておく。
- ② ブレンダーにはんぺんをちぎりながら入れ、エビ・玉ねぎ・塩・片栗粉を加え、粘りが出るまですりつぶす。
- ③ ②を6~8等分して小判型にし、飾り用の尾を差しこみ、フライパンで揚げ焼きにする。表面がきつね色になるまで5分程度上げる。



ORC(オー・アール・シー)令和8年冬号

令和 8 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

