



【はつらつ】 | 2023.Summer vol.58

社会医療法人 千秋会 広報誌

あなたを狙う!? 夏のアブナイ生き物

特集

vol.58
2023.Summer

表紙のはなし

キャンパー泣かせの
危険なハチにご注意を!

今回の表紙は特集の「あなたを狙う!? 夏のアブナイ生き物」をイメージして、当院スタッフにキャンパーを狙うハチに扮してもらいました。レジャーが楽しい季節になりましたが、実際にはこんなにかわいいハチはいません! キャンプ中おいしいコーヒーにほっと一息している時に「痛っ!」とならないためにも、スタッフのように長袖長ズボンで露出を避けて楽しめましょうね。



編集後記

「げんきハツラツ! 健康クッキング」のレシピ動画、実は広報係が自宅で動画を撮影しています。今回ご紹介したレシピは、なんとすべての工程が電子レンジを使ってできました! お鍋を出して煮たりフライパンで焼いたりの作業がないので、料理が億劫になる暑い夏にはぴったりです。ぜひ皆さん作ってみてください♪

チャンネル登録&フォローをお願いします!



目次

特集

あなたを狙う!?
夏のアブナイ生き物 — 2

ドクターインタビュー
医局長・外科 沖山二郎 — 7

ハツラツセルフケア — 9

千秋会
きらりびと 05 — 10

教えて!
いーのくん相談室 — 11

いのガールズの
せっかくグルメ — 12

千秋会インフォメーション — 13

特集

— レジャーシーズン到来! —

あなたを狙う!?

夏のアブナイ生き物



今年の夏はレジャーの予定を立てている方も多いのでは。アウトドアレジャーのほか、公園や家の中でも油断できないのが「夏の危険な生き物」による攻撃です。生き物からの被害に遭わないために、どのようなことに気をつけなければ良いのでしょうか?

げんきハツラツ!

健康クッキング

村上 管理栄養士



\ 疲労回復レシピで夏を乗り切ろう!/ 豚バラともやしのさっぱり和え

(1人あたり)熱量 188kcal・たんぱく質 6.7g・塩分 0.4g

材料(1食2人分)

・豚バラ肉	80g	・きゅうり	50g(1/2本)
・もやし	100g(1/2袋)	・塩	ひとつまみ(塩もみ用)
A			濃口醤油 小さじ2 酢 小さじ2 砂糖 小さじ1 鶏ガラスープの素 小さじ1 ごま油 小さじ1 白ごま お好みで

作り方

- 1 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、600Wのレンジで約1分半加熱。
- 2 もやしを600Wのレンジで約2分加熱。
冷水で粗熱を取り、水気を絞る。
- 3 きゅうりは薄切りにし、塩もみをして水気を絞る。
- 4 1・2が冷めたら、ボウルに1~3とAを加えてよく和える。

夏バテで食欲が落ちやすい季節です。豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復効果があります。また、酢の酸味によって唾液の分泌が促進され、食欲増進も期待できます。トマトやナスなどの夏野菜を取り入れたり、お肉をささみに変えることでカロリーを抑えることもできます。

疲労回復効果があるおかずのくわしい
作り方は、動画をご覧ください。

こちらから
動画を
チェック!



身边に潜む危険な生き物たち

家中、草むら、水辺、公園…。
夏に気をつけたい危険な生き物
5種類の特徴と対処方法を紹介！

一度咬むと何日も離れないしつこい吸血鬼！

▼マダニが現れた！

出出現場所 | 野山・草地・畑・河川敷など
特 徴 | ウィルスや細菌を持っていた場合、咬まると病気を発症
対処方法 | 腕や首、足など肌の露出を減らして

被害はクマやサメ以上！？ 実は最強生物

▼スズメバチ（キイロスズメバチ）が現れた！

出出現場所 | 住宅地・森や林・公園など
特 徴 | 刺されると強い痛みと赤い腫れが出る。アレルギー反応でショック死することもある
対処方法 | 刺激せず、ゆっくりと10メートル以上離れる

ひえー!!!!

じつと潜んで機会をうかがう毒ヘビにご注意！

▼マムシ（ニホンマムシ）が現れた！

出出現場所 | 水辺・草むら・土手・山地・森林など
特 徴 | 咬まると激しい痛みとともに腫れ、内出血が起こり皮膚が紫色に
対処方法 | 長ズボンや長靴を履いて足元を守ろう

蚊にみせかけて近寄ってくる危ないヤツ！

▼ゴユ（ゴト・ゴユ）が現れた！

出出現場所 | 川沿いのキャンプ場など
特 徴 | 唾液に強い毒があり、噛まると強い腫れやかゆみが出る
対処方法 | 肌の露出を避けて明るい色の服を着よう

わざかな隙間も見逃さない！危険な侵入者

▼ムカデが現れた！

出出現場所 | 高湿度の暗くて狭い場所
特 徴 | 咬まると直後に激しく痛み、赤く腫れ上がる
対処方法 | 梅雨の間は室内への侵入に注意。床下に湿気が溜まらないように！

危険な生き物に襲われたら…

全ページで紹介したような毒をもつ生き物に刺されたりかまれたりした場合、慌てて動き回ると毒が身体に早く回ってしまう可能性も—落ち着いて対処していきましょう



もしも



A detailed illustration of a centipede's body, showing its characteristic flattened shape, numerous legs, and segmented body. The head is at the top left, and the body extends towards the bottom right.

まずは予防を！

夏のレジャーでは、虫除けスプレーを上手に活用しましょう。薄手の服だと服の上からでも蚊やダニに刺されることもあるため、**服にもスプレー**をするのがおすすめです。

**虫除けスプレーは
年齢と回数にご注意！**

は、使う人の年齢によって
使用回数の目安がありま
す。必要に応じて使用して
ください。

- 6ヶ月未満の赤ちゃん
には使用しない
- 生後6ヶ月以上2歳未満
の子には1日1回のみ
- 2歳以上12歳未満の子
には1日1～3回

重れがひどく発熱や倦怠感を伴う場合や改善が見られない場合は、早急に医療機関の受診を！

石けんと流水で洗って患部を清潔に。
日本の水道水は細菌ゼロ & 塩素入り
なので殺菌作用も期待できます！

刺された虫によって
対応も違います。
あくまで応急処置です!

An illustration of a woman with a yellow shirt and a white collar, looking distressed with her hands near her face. A red, circular rash is visible on her cheek. Above her head is a blue-outlined speech bubble containing a brown tick with a red, glowing center, and two yellow lightning bolts indicating pain or irritation.

HELP!
もしもの時の
連絡先を知つておこう！

どんなに対策をしても、思ぬケガや事故の可能性はゼロではありません。【救急相談センター】では、救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診するべきかなどのアドバイスを看護師から受けられます。自治体によって電話番号や受付時間が異なるため、お出かけ先の自治体の情報を調べておきましょう。

また、普段と違う症状があり、危ないと感じたら、迷わず**救急車**を呼びましょう。

子どもの「かきこわし」とびひ」を防ごう

**かゆみが出たら
蚊にさされた!**

二。レジャーや農作業などで草むらや藪などに入る際には十分気をつけましょう。
マダニは吸血されても痛くもかゆくもないため、咬まれていることに気づかない場合も。また、皮膚にしつかりと口器を突き刺すため、無理に引き抜くとマダニの一部が皮膚に残り、炎症を引き起こします。できるだけ医療機関で処置をしてもらいましょう。

こどもの救急電話相談（小児救急医療電話相談）
夜間に子どもの具合が悪くなった時、すぐに受診させた方がいいか、翌朝まで待つといいかなど、対応について看護師等からアドバイスを受けることができます。
●受付時間 19時～翌朝8時、365日
●TEL 局番なしの#8000、または082-505-1399



東広島地区の救急医療体制は輪番制を取っています。市民が安心して安全に地域で生活していくために、救急医療は重要なセーフティネットと考えています。そのため、当院が当番日の日には、地域の病院・クリニックの先生と連携を取りながら、あらゆる症状の患者さんを受け入れています。

ますよ。でも、中学生の娘が
難しいお年頃を迎えてしまい
…。家族でのおでかけにあま
りついて来てくれなくなつて、
少し寂しいです…。

一切ないことを思い出させて
しまいすみません…。先生は
サウナもお好きだというウワ
サを聞きました！

スタッフのみんなで僕のウワ
サをしないでください（笑）！
たしかにサウナは大好きで、リ
フレッシュに欠かせません。
—いろんなウワサを聞いてい
るので、この機会に確認させ
てくれださい！

それよりも、ビールをプリン体ゼロの発泡酒に置き換えています。ビールは昔は浴びるほど飲めていたけど、50歳を過ぎてあまり飲めなくなりました。食事にも気をつけていて、なるべく白米などの炭水化物を減らし、千切りキャベツやサラダをたくさん食べてしないでいます(笑)。医師としてみなさんの見本になるような健康体をめざします！

— いまだにガラケーを使い続
けてる!? ウソ!? ホントー?
ホントー!
スマホに
変えても
使いこなせ
る自信がないので、今はまだ
ガラケー一筋です。とりあえ
ず今は買い替える予定はあり
ません!

勝負だと感じることもあります。しかし私自身も地域の救急医療に貢献できるよう、体力の続く限り頑張つています。

休日は、最近新しい軽自動車に乗り換えたこともあって、休みの日はしっかりリフレッシュされているんですか？

先生のウソ?ホント?
職員から聞いた
ウワサを徹底調査!

Q2
一サウナ好きの沖山先生。遠い温泉まで、はるばる自転車で通ってる？ウソ？ホント？
ウソ！
サウナのためならな
んでもすると思われているんで



医局長・外科 沖山二郎

地域に密着し、
愛される病院を
めざしています！

当院の医療行為をスムーズに提供できるよう、医局長、つまり“司令塔”としての役割をこなしている外科・沖山医師にインタビューを行いました。

**東広島の救急を
支えています！**

当院の救急当番日には、私たち外科医師が中心となって救急患者さんの診断や治療を行っています。患者さんの症状は様々で、ケガなどの外科的な処置から内科疾患まで幅広く、できるだけ速やかに適切な診断・処置が行えるような体制を整えています。

一昨年の「はつらつ」55号では救急について特集しました。さまざまな医療機関と連携しながら、地域医療を支えているそうですね。

あざみ食堂
千々松さんからの
ご紹介

札幌スープカリー
荒谷商店
スープカリーを食べんさい!

東広島市西条昭和町6-2 ラフィーネ昭和町1F
TEL / 082-423-0101
営業時間 / 11:30~15:00(L.O.14:30)
17:30~22:00(L.O.21:30)
※スープが売り切れ次第終了
定休日 / 月曜日(祝日の場合翌火曜日が休み)

「ラジャー!」

井野口病院広報チーム いのガールズの せっかく グルメ Vol.5

最近、病棟で見かけるようになった新しい制服を着たスタッフ。どんな仕事をしているの?

白地にピンクのラインが入った制服を着ているスタッフだね。彼女たちは「歯科衛生士」だよ。井野口病院の歯科衛生士は、患者さんが入院された際に、お口の状態を確認し、虫歯や歯周病の進行状況やケア法、どれくらいの食事が行えるなどを把握するんだ。入院しても歯科衛生士がしっかりと確認して口腔ケアをしてくれるから安心だね。

井野口病院
マスコット
キャラクター
いーのくん

北海道で出会った衝撃の味を、地元西条へ。

一お店ができたのは何年前ですか?
2016年に開業して7年が経ちます。もともとはサラリーマンをしていましたが、趣味のスノーボードで訪れた北海道で、スープカレーのおいしさに感動。脱サラして4年間北海道で修業し、地元の西条でお店を開きました。

一情熱を感じますね!味のこだわりはどんなところですか?
そもそも「スープカレー」は日本で独自にできたもの。和食に近く、豚汁やお鍋のような「おかずの入った汁もの」だと思っています。豚骨と鶏ガラベースのスープに和風だしを効かせた、味わい深い「汁もの」として召し上がってください。

人気の秘密は、誰もが「食べやすい」調理の工夫。

▲丸ごとチキンレッグと野菜のカリー 1,400円
定番の一品。スプーンで崩せるほどホロホロに調理された鶏肉がとっても美味しい!

▼納豆ひき肉カリー 1,000円
変わり種メニューも人気。刻んだオクラと納豆によるねばねば食感を楽しみながら、するすると食べられる、クセになる味わいです。

「丸ごとチキンレッグと野菜のカリー」をいただきましたが、お肉がスプーンで簡単に崩せるほど柔らかいのが印象的でした!
スプーン1本で食べられるように、具材の形や調理方法を工夫しているところは、私のこだわりですね。

一今日も、幅広い年代のお客さんがいらっしゃっています。
うちは日本一外国の方と年配の方が来店されるスープカレーの店なのでは?と自負しています。スープの辛さが選べますし、ライスの量も調整できるので、老若男女どんなお客様でも親しみやすいのが自慢です!ぜひ一度お越しください。

お店でさばいたアヒを使った大きなアヒフライが絶品!これぞ「本物」のフィッシュバーガーです。

「いのガールズのせっかくグルメ」では西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート!
次回は西条鏡山「Cafe+ by kinoshita」をご紹介します。

札幌スープカリー荒谷商店
店主 荒谷 亨さん

せっかく西条に来たんじゃけ
Cafe + by KINOSHITA
アヒフライバーガー[®]
食べていきんちゃい!

ケムケム
歯科衛生士はこんなお仕事をしているよ!

患者さん一人ひとりに合った適切なケアが提供できるよう、病棟スタッフと情報を共有しています。

寝たきりや車イスなど、さまざまな身体状態の患者さんのお口の状態を丁寧に確認しています。

くっちはー

お口のことならなんでもご相談ください!
皆さんのお役に立てるようがんばります!

歯科衛生士 山下 歯科衛生士 康江

どうして入院する時にお口の中の状態を確認してもらうの?
近年、お口の中の環境が高齢者の全身の健康と密接に関連していることが明らかになってきたのは、みんな知ってるかな?特に細菌の塊である歯垢は、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎や敗血症のような全身疾患を引き起こす菌の温床になる可能性があるんだ。特に入院患者さんは、さまざまな全身疾患を抱えているから、よりお口のケアが大切なんだよ。

院内には電気、空調、給排水、給湯、火災報知器、医療ガス等いろいろな設備が稼働しています。各設備の能力を維持し、事前に異常が察知できるよう、保守点検を行っています。万が一故障が発生した際、影響範囲を最小限にとどめられるように、日頃から各設備系統を熟知。操作

院内のさまざまな設備を守っています！

手順や故障箇所のシミュレーションをしっかりと確認し、故障に備えています。

当院へ入職前は、電気設備施工管理技士としていろんな建築現場を経験してきました。その経験を地元のために活かしたいという思いで、13年前に入職し、現在76歳。患者さん、職員にとって快適で清潔な環境を維持することを目標に、プロ意識をもつて確実な作業を心掛けています。

STAFF STYLE

多機能ペンチやマルチツールを持ち歩き、いざという時に備えています！

これが保守係の作業着です！

無線交信ができた相手と、交信したことを証明するカードを送り合います。名刺交換みたいなものですね。

過ごしやすい病院環境づくりに励んでいます。



千秋会 きらりびと 05 総務課 保守係 宮岡 康雄

高校時代に無線局を開局して以来、ブランクを挟みながらも、アマチュア無線交信を楽しんでいます。最近は、パソコンと無線機をつないでデジタルモード交信にはまっています。電信は相手のモールス信号を耳で聞き取り、電鍵で符号を送信します。世界中の仲間とやり取りできる楽しさはもちろん、脳トレにも役立っているはずです。

現在、全世界で340のプリフィックス（電話を発信するとき）に先頭に付ける特定の番号）が割り当てられています。最近は南極近くのブーベ島という珍しい局と交信でき、340中274のプリフィックスを確認できました。

ハツラツセルフケア Vol.5

自宅で簡単タオル体操！

自宅で簡単にできる、タオルを使った体操をご紹介します。テコの原理を活用した動きなので、力が弱い方やご高齢の方でも楽にストレッチできます。

1 椅子に背筋を伸ばして座り、両腕でタオルを持つ。



5回を1セットとし、1日3セットから行いましょう。

2 バンザイをするように天井に向かって両腕を上げ、10秒キープする。



腕が外に広がらないようタオルをまっすぐ持つ

動画でくわしく！



Youtubeでわかりやすく配信中！

プラスワン体操！わき腹伸ばし

座ったままできるトレーニングです。身体をひねらないように気をつけましょう。



タオルを長腕で持ち、バンザイのポーズ。
身体を右に傾け、10秒キープ。
身体を左に傾け、10秒キープ。

3往復1セット、1日3セット繰り返す

オリジナルグッズが当たる! 読者プレゼント実施中!

クロスワードの答えと下記項目について
明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号
- ④はつらつ感想・ご要望
- ⑤クロスワードの答え を明記ください。

宛先 〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91
井野口病院 はつらつ係

Webから

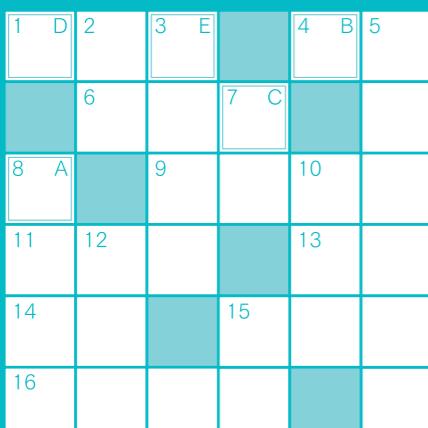


アンケートフォームから
質問事項にお答えください。

応募締切:2023年8月31日(木)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

クロスワードにチャレンジ!



クロスワードの答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは次号で発表します。 前回の答え:ピロリ菌

motoreを地域の方々に 貸し出しています

当院の地域交流コミュニティースペース「motore(モトレ)」は、地域の皆さんにスペースを自由に貸し出しております。趣味活動や勉強会など、様々な用途に使っていただくことができます。興味のある方は当院ホームページ「motore」のページをご確認ください。



問い合わせ先:総務課082-422-3711(代)

AI問診を開始いたします

発熱外来に導入していた「AI問診」を初診の問診でも導入します。患者さんがタブレットから症状を選択すると、続けて症状に沿った質問を具体的に行います。これにより、医師や看護師へスムーズに診察に繋げることが可能となります。



井野口病院LINEアカウント 介護施設Instagram開設

当院の公式LINEアカウント、「井野口在宅リハビリテーションセンター」と「グループホームWOW!」のInstagramのアカウントを開設しました。休診情報やイベント告知、施設での取り組みなど発信していきます。ぜひご覧ください。

井野口病院
公式LINEアカウント
ID▶@228cehvd



井野口在宅リハビリテーション
センター公式Instagram
ID▶inokuchi_zairiha



グループホームWOW!
公式Instagram
ID▶grouphome_wow



千秋会 インフォメーション

HPでも最新情報更新中!

ひろしまナイチングール賞を 受賞しました

当院副院長 古本が『第28回ひろしまナイチングール賞(知事表彰)』を受賞しました。5月27日に行われた広島国際会議場フェニックスホールでの表彰式にて、広島県副知事より表彰状が贈られました。

古本は、子育てをしながら、病棟長・看護部長として働いてきた経験を通して、看護師として働き続けられる環境づくりが重要だと感じ、後輩や部下のために環境整備に取り組みました。さらに、広島県看護協会にも参画し、県内の看護師のサポートにも従事しました。今回、これらの看護業界への貢献が評価され、表彰されました。

当院は、これからもスタッフがいきいきと働きながら患者さま・利用者の皆さんに寄り添った医療と看護の提供ができるよう取り組んでまいります。



▲副知事より表彰状を受け取る古本世志美副院長