



庄原赤十字病院  
広報誌  
vol.73  
2021.1月



【コラム】

# Dr. みかみの医療こぼれ話

循環器内科部長 みかみ 三上 しんすけ 慎祐

【TOPICS】

表紙のあの人

おいしいレシピ《その5》

新任医師紹介

庄原中学校の生徒さんより作品を寄贈

につせき川柳



コラム

# Dr. みかみの医療こぼれ話



循環器内科部長  
みかみ しんすけ  
三上 慎祐

情報リテラシーや金融リテラシー、リテラシーを高めよう！って最近よく耳にしますよね。リテラシーってなんだろう。嘘と真実の情報が混ざり合って我々に伝わる現代は何を信じればいいのか。リテラシー能力とは自分で情報をつかみ取って活用する力なのです。その時に必要で大切な点は3つあります。まず、一次情報に当たること。次に情報を分析すること。最後にそれを活用することです。リテラシーを活用するために重要な3つの要素について以下考えてみたいと思います。

皆さんは日々どこで情報を得るでしょうか。ネットニュースでしょうか？新聞、テレビ、ラジオ？実はそれらすべては一次情報ではありません。政府の情報でしたら官邸からの官報、コロナの情報でしたら厚労省の官報が一次情報になります。メディアから発信されるものやニュースまとめサイトなどはコピーの二次情報になります。メディア=媒体を媒介することによってメディアの主張が含まれてしまいます。よくあるのが一部を切り取って別の(あるいは真逆の)主張に置き換わっていることです。この時点で正確な情報ではなくなってくる可能性があります。ですので、なるべく元々の情報源をあたってみる必要が出てきます。ほとんどの一次情報はネット上で無料で手に入ります。そのひと手間を惜しむとフェイクニュースをつかむことがよくあります。



次に得られた情報を分析する能力です。情報は以前の常識からはずれているか？時間軸と場所の軸で考えてみてください。以前はこう言われていたが最近はどうか？日本だけの情報か海外でも同様か、または違うのか。サンプルサイズは小さすぎないか？割合だけを比較していないか？上記を使って時間と場所を分けて情報を分析してみてください。非常に多くの例でサンプル不足が認められ、時と場所の違いによって結果が大きく異なっています。

最後に情報を活用することです。実際に情報を活用して実行する人は1000人いたら1人くらいになってしまいます。医療に関する情報や実践は特に注意する必要があります。二次情報から得られた嘘を信じて実行すれば、悪い結果が待ち受けています。健康について言えることは良い睡眠、規則正しい生活、食事、運動不足を解消することになります。このことは免疫力を高めて健康寿命を延ばす秘訣になります。新しく始めた習慣は記録をとることによって継続的なものに変化していきます。

このように一次情報から得られたものを分析することによって今までの常識とは違う結論が出るかもしれません。それはもしかすると新しい発見につながる可能性があるのではないのでしょうか。勇気をもって実行する一歩を踏み出せば、おのずと結果はついてくると思います。

ウソ？  
**NEWS**  
本当？



西4階病棟  
看護補助者  
たけむら えつこ  
武廣 悦子

看護補助者は、看護チームの一員として患者さんの日常生活の援助、診療上の補助に關わる周辺業務を主に行っています。医療行為は行えませんが、食事や入浴・排泄の介助を行うことや検査や治療の送迎や患者さんに寄り添うことが多い仕事です。また看護師がスムーズな看護実践ができるように環境を整えることも重要な仕事だと思っています。

私は現在療養病棟に勤務しています。日当たりのいい明るい病室、院内で唯一の寝たまま肩まで浸かれる介助浴槽があることが特徴です。そこで働く中で、入浴介助をしているときに患者さんの笑顔や「ありがとう」の声にやりがいを感じています。また入院中でも四季を感じられるように食堂や廊下に飾り付けを行っています。



## 表紙の“あの人”

～栄養士からレシピのおすすめ～

### カラダにおいしい レシピ その5



#### ポリ袋でクッキング 切り干し大根とツナのサラダ

- ◆材料 (4人分)
- 切り干し大根 ..... 30g
  - ツナ缶 ..... 1/2 缶
  - コーン缶 ..... 40g
  - ポン酢 ..... 大さじ1



※ポリ袋と輪ゴムも各1用意



- ◆作り方
- ① 切り干し大根をほぐしながらポリ袋に入れ100ml程度の水でよく揉んで戻す。  
(長いときはキッチンのはさみで調整)
  - ② ポリ袋の中の空気を抜き、輪ゴムなどでビニール袋の口をしぼる。
  - ③ 鍋底に皿を1枚入れた沸騰湯に②を入れ5分程度茹でる。
  - ④ 冷めたらツナ缶、コーン缶、ポン酢を加え混ぜる。

#### 管理栄養士 しげまさ みつあき 重政 光彰からワンポイントアドバイス★

乾物や缶詰など長期保存ができて食材で災害時にも活用できます。切り干し大根は水やお湯で戻すだけでも食べることができます。切り干し大根は乾燥が為、栄養も凝縮してカルシウムや食物繊維がしっかり摂れます。缶詰は栄養や旨味のある汁は捨てずに使しましょう。



### 10月1日から麻酔科で勤務しています



よろしくお願ひします!  
うえだ ようこ  
麻酔科副部長 上田 陽子

#### ▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

#### ▶患者さまの権利

- 患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に努めます。
- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
  - 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
  - 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
  - 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利(セカンドオピニオン)があります。
  - 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
  - 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
  - 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。





# 庄原中学校の生徒さんより作品をいただきました！

庄原中学校3年生の生徒さんが総合的な学習の時間で作成された作品のうち、医療従事者に向けて作成された6点を庄原赤十字病院へ贈呈してくださいました。

「がんばれ」「ありがとう」など、生徒のみなさんの気持ちが込められた作品に、職員一同とても励まされ、元気をいただきました。

病院職員全員からの感謝の気持ちを込めて、院内1階ロビーと病棟にて展示させていただくことといたしました。



贈呈式の様子（左列：中学校様 右列：病院職員）

## 「庄原げんきプロジェクト」とは

この「庄原げんきプロジェクト」は、庄原中学校3年生の生徒さんが主体となって行っているプロジェクトで、**コロナ禍で落ち込んでしまった庄原市を元気にする**というものです。

各クラスの生徒さんがグループになって作成された作品のひとつひとつには、医療従事者や、庄原市で暮らす皆さんに、元気を出してほしいという思いが込められています。

## 贈呈式を行いました

2020年12月23日に当院で行われた贈呈式では、庄原中学校の先生3名にお越しいただき生徒さんが作られた全6作品を副院長ほか病院代表者が受け取りました。

感染対策のため、残念ながら作成した生徒さんにはお越しいただけませんでした。ビデオメッセージにてコメントをいただきました。

作品には生徒さん一人一人の

### 「庄原市を元気にしたい」「医療従事者への感謝・応援」

の思いが込められているそうです。

是非ご覧いただき、生徒さんの思いを受け取ってください。

**【内視鏡室】**  
コロナ禍でも  
胃腸のメンテ 必要です

**【脳神経外科】**  
脳トレに 料理やパズル  
やってみよう!!

**【整形外科】**  
兼ごもり中  
家で筋トレ 骨粗予防

**【外科】**  
マスク越し  
希望の架け橋 つなげたい

**【内科】**  
基礎疾患  
抱えるあなたを 守りたい

**にっせき山柳**  
**withコロナ**  
(第一回/全三回)

コロナ禍で大変な  
昨今ですが、病院職員  
が日頃から大切に  
していることや思いを  
川柳にして表現しま  
した。