

《沖縄協同病院の理念》

- 患者様に信頼され、質の高い安全・安心な医療をめざします。
- 人権を尊重し、納得のいく説明と同意、情報開示を提供します。
- 地域と連携し、総合的な医療・福祉・介護の提供に努めます。



沖縄協同病院・病院広報委員会
 豊見城市字真玉橋 593 番地の 1
 TEL.(098)850-7951
 http://oki-kyo.jp
 E-mail:okikyo02@crocus.ocn.ne.jp
 発行責任者 西銘圭蔵

救急部

おぼれた人をみかけたら

はいさい！
 沖縄協同病院 救急部の井上です。梅雨も開け、今から海や川へ行かれる方もいらっしゃるのではないでしょうか。おぼれた人を見かけたら、今回は「おぼれた人を見かけたら」というお話を頂戴いたしました。みなさんの中には泳ぎが達者な方もいらっしゃるでしょうが、おぼれている方を助けながら泳ぐのはそれほど簡単なことではありません。助けに行くと、事故に巻き込まれる方も少なくありません。まずは、水に入らないで助ける方法を考えましょう。

1. 大きな声でまわりに知らせましょう。(一人では救助しない)
 2. 救急車を呼びましょう (119)(または呼んでもらいます。)

※海上救難(海上における事件・事故)は118です。船舶電話からは海上保安庁本庁、船舶電話以外の電話(一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS)からは全国11カ所の各管区海上保安本部に接続されます。「海上119」とも呼ばれています。

3. AED(自動体外式除細動器)があったら準備しましょう。(準備してもらいましょう)
 4. 手じかにある水に浮くものを投げましょう。

※浮き輪や空のペットボトル、空にしたクーラーボックスなど。余裕があればこれらにロープなどをつけて引っ張りあげましょう。釣竿など棒状のものにつかまってもらってもよいかもしれませんが、物がなければ人数がいるのなら、ひとりひとり手首をしっかりと握り人間チェーンのようにして確保するなどの方法があります。

5. 救出後、意識を確認します。意識をなくしている場合は、あおむけに寝かせ、あごの先を持ち



上げて気道を確保し、呼吸を確認しましょう。呼吸を確認できたら、飲み込んでしまった水を吐き出しやすいような形で体を横向きにします。

6. 呼吸が止まっている場合は助けがくるまで心肺蘇生法を行います。

※口から息を吹き込む「人工呼吸」2回、「胸骨の圧迫」30回の1セットを意識が戻るまで繰り返す

海水浴はなるべくライフガードがいる海で。小さな子どもにはライフジャケットを着用させ、目を離さないように注意すること(予防)が大切です。是非講習を受けたいという方は消防署主催の救命講習や、水上安全法救助員という資格もあります。ご一考を。では皆さん安全に気をつけて暑い夏を楽しくお過ごしください！

救急部 井上比奈

怒りの座り込み

～後期高齢者医療制度の廃止を求め～

去る6月13日、後期高齢者医療制度の廃止を求め、保険料の年金天引きに抗議する「怒りの座り込み」が県民ひろばで行われました。4月に引き続き2回目の年金天引きに抗議するもので、照りつける強い日差しにもかかわらず、220人余の方が参加しました。県社保協主催でしたが加盟団体の人だけでなく飛び入りの方の発言も「もう黙ってはいられない」「すぐに(制度は)廃止を」と怒りの発言が相次ぎました。この制度が大きな争点となった6月8日の県議員選挙では自民・公明の与党側が議席を大きく減らして与野党議席が逆転し、制度の廃止に大きな展望が見えてきました。

事務次長 比嘉義信



特定健診 ニュース⑤ 特定保健指導編

職場でのお土産・お菓子類など間食をやめたら1年で12kgも減量に成功した!



このシリーズも今回で最終回になりました。同じ職場の仲間と、涙ぐましい努力で見事に变身した事例を紹介いたします。

事例、Mさん。男性。41歳。職種事務。平成19年職場健診の結果は身長164cm 体重98.3kg BMI36.7 空腹時血糖307 HbA1c7.9 尿糖4+ 中性脂肪307 HDLコレステロール40 LDLコレステロール167 血圧124/80 喫煙あり。肥満プラス①高血糖②脂質異常③喫煙ありで典型的なメタボ症例です。

そんな彼が今年の健診結果で大变身したのです。体重が86.7kg(-12kg) 空腹時血糖112 HbA1c5.3 尿糖(-) 中性脂肪150 HDLコレステロール46 など。なんとビックリする改善ぶりでしょう。

本人いわく、一番努力したことは何時も職場にたくさんおかれているお菓子類の誘惑をたち切って、間食を全くしなくなりました。それと、食事では、ご飯の努力で見事に变身した事例を紹介いたします。おかわりもしていたのをやめて腹9分でおさえていること。昼食は買い弁であったが、愛妻弁当に変えたことなどです。

また、運動では妻と一緒にトレーニングジムに週2回の6ヶ月間通い続けました。現在は自宅で筋トレ・腕立て伏せ、腹筋などを毎日15～20分続けています。テレビを見ながら、または運転の途中、信号待ち時間を利用してできる筋トレも続けています。

実は他にも成功例が何人もあります。努力は必ず報われます。そして、その結果、健康感を実感することが出来ます。メタボを心配してアドバイスを必要とする患者さん、職員がいましたら、まずは管理栄養士の食事指導をうけましょう。または健診室にご一報を!

医師 原国政裕

新病院建設の進捗状況②

(新病院建設工程について)

新病院の進捗状況は2008年6月20日に1階躯体のコンクリート流し込み作業が行われました。予定では7月中旬に養生期間を終え8月には2階部分の躯体工事に入ります。

現在150名の現場作業員が工事を行っています。天候に恵まれた事で工程は順調に進んでいます。天候が良い分気温も高く、新病院開設準備会事務局で現場視察を行った際は気温30度、強い日差しやコンクリートの照り返しで気温以上の暑さを感じました。

熱中症などが気になる所ですが、担当者を配置して15分毎に見回りをを行い、作



新沖縄協同病院開設準備会 新垣 司

項目	ステップ1		ステップ2(リスク)				リスク	
	内臓脂肪型肥満の有無		①血糖		②脂質			③血圧
指導前	98.3	36.7	307	7.9	307	40	124/80	あり
指導後	86.7	32.2	112	5.3	150	46	114/64	あり
メタボ判定値		25以上	100以上	5.2以上	150以上	40以下	130以上	あり
		85cm以上					85以上	

・内臓脂肪型肥満の有無は特定健診では腹囲を測ります。
 ・内臓脂肪型肥満の方は、ステップ2のリスク①～④のうち、2つ以上あると6カ月間の保健指導が始まります。

