

《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

那覇市古波蔵4丁目10番55号
 TEL.(098)853-1200
 FAX.(098)853-1212
 http://oki-kyo.jp
 発行責任者 仲程正哲

シリーズ 病院機能評価受審への取組み⑥

2回目の自己点検を行っています。

現在、2回目の自己点検を行っています。機能評価は352項目の点検項目があります。安全・安心の医療活動が行われているか、患者の人権は尊重されているか、管理運営は健全か等々、多岐にわたる項目を点検していきます。

とりくみの中で、自分たちの医療活動が独りよがりになっていないか、見直す機会となります。全国的な水準から見ても基準が高く設定されている部門もありますが、最良の医療を提供できるよう、とりくんでいきます。

病院機能評価委員会 赤嶺 琢哉

新年のごあいさつ

組合員の皆様、患者様明けましておめでとうございます。病院は今年新築移転2年目を迎えます。経営はまだまだ厳しいですが医療活動は活発に行われ着実に前進しています。救急病院として地域医療に貢献していると評価されています。月の入院件数は600件を超えており、救急車の搬入件数も年間3000台に達しています。



私たちの病院は7万人の組合員に支えられています。今後も組合員を増やし出資金も増やし、医療生協を盛り上げて行きたいものです。

病院では600余人の職員が患者様を治療看護介護するため日夜奮闘しています。職員が元気で生き生きと仕事をするためにも組合員の皆様の力が必要です。医療を、共同の営みとしてお互いが作り上げていくものにしたいものです。

今年もどうぞよろしくようお願い申し上げます。

院長 仲程 正哲



写真：比嘉義信

病院の活動状況 <11月度>

- ・外来一日平均患者数：762人
- ・入院一日平均患者数：267人
- ・組合員利用率：55.1% (前月比-0.5%)

睡眠時無呼吸について①

57 耳鼻咽喉科



睡眠とコーヒー

コーヒー(Coffee)にはカフェインが含まれているのは、ほとんどの方が知っているかと思いますが、ではコーヒーに含まれるカフェインと睡眠にはどのような関係があるのでしょうか。カフェインの作用として覚醒作用(ねむけ覚まし作用)がよく知られています。そして、その他にも、集中力や記憶力を高める、抗ガン作用、脂肪燃焼によるダイエット効果など、いろいろな効能が知られています。なんだか良いことづくめのようにですが、このカフェインの覚醒作用が睡眠には非常に良くない作用をもたらします。また、大量に摂取すると、カフェイン中毒、カフェイン依存症などの状態になることもあります。

ではカフェインと睡眠の関係は?

コーヒーを飲んだ後(カフェイン摂取)、三〇〜四〇分たつと体内に吸収されたカフェインの効果がでてきます。神経が興奮状態となり覚醒作用がでてきて、そして、だいたい三〜四時間程度効果が持続します。良い睡眠をとるために、夕方以降、寝る時間の四〜五時間前からカフェインを摂らないように気をつけたほうが良いと思います。まして、寝る前にカフェインを摂るなんてとんでもありません。寝つきが悪い人で、夜にコーヒーを飲む習慣がある人は、その習慣を変えたほうが良いでしょう。

コーヒーの上手な飲み方。

一 仮眠(昼寝)の前にコーヒーを
 仮眠の前にコーヒーを飲んで寝ると三〇分後にカフェインの覚醒効果が出てきてすっきり起きられます。

二 会議の前の眠気ざましにコーヒーを

睡眠障害治療で有名なある大学の先生が、会議前にはスターバックスで1ショット追加してコーヒーを飲むと話していました。

三 朝食後にコーヒーを

朝食後にコーヒー杯1杯。カフェインの興奮作用(ねむけ覚まし作用、集中力アップ作用、

気分高揚作用)でバリバリ働ける?でも、普段睡眠を十分にとっている方は必要ありません。カフェインの力をかりなくてもバリバリ働けるはずですよ。

四 夜はノンカフェインで

睡眠前は、たんぼほコーヒーやハーブティーなどノンカフェインの飲み物でリラックスしましょう。

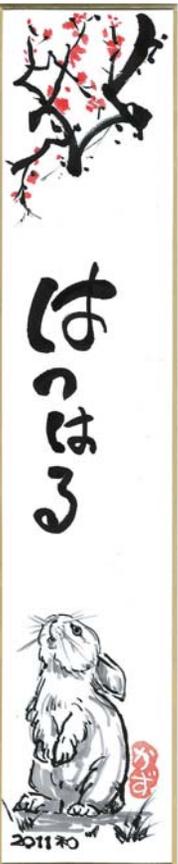
しかし、コーヒーを飲んでもよく寝付けるという人がいます。私もそうでした。この話を、沖縄タイムスのコラムで睡眠のお話を書かれていた滋賀医科大学 睡眠学講座の宮崎総一郎先生にしたところ、「君、それは睡眠不足だからだよ!」と言われてしまいました。確かに睡眠不足で疲れていれば少々コーヒーを飲んだって眠れますよね。カフェインを二〇〇mg摂取すると睡眠中に何度も目が覚めて、三〇〇mg摂取すると眠りについてから三時間後には目が覚めてしまうと、宮崎先生が書かれた「万病をふせぐ眠り方」の中で言っています。コーヒーは賢く飲んでよい睡眠をとりましょう!

カフェインはコーヒー以外にも多くの飲み物に含まれています。左表をご覧ください。

耳鼻咽喉科 仲西 雅人

種類	量	カフェイン量
コーヒー(炒り豆・ドリップ)	150ml	100mg
コーヒー(カプチーノ)	150ml	50mg
コーヒー(ノンカフェイン)	150ml	1mg
コーヒー(エスプレッソ)	40ml	77mg
缶コーヒー(67銘柄平均)	100ml	40~95mg(68mg)
せん茶	150ml	30mg
紅茶	150ml	30mg
コーラ	350ml	34mg
栄養ドリンク	100ml	50mg
板チョコチョコレート	50g	20mg
麦茶、ルイボス茶、杜仲茶	150mg	0mg

表の通りカフェインはさまざまなものに含まれています。小児でも、コーラなどを飲みすぎるとカフェインの過剰摂取となりますので、注意してください。



画：内科医 上原和博

糖尿病患者会 ヘルシーお正月料理試食会を開催しました

12/4(土)にかりゆし会年末恒例の「お正月料理試食会」を行いました。年末の忙しい中、25名の患者様に参加していただきました。

久しぶりに参加される患者様もおられ、ヘルシーながらも色とりどりの料理に各テーブルで会話もはずみ、終始にぎやかな雰囲気ですすめる事ができたように思います。

他に、次回の試食会にめん類を使ったメニューを取り入れて欲しいなどいろいろなご意見もいただき、今後の参考にしていきたいと考えています。

管理栄養士 平原 貴久乃



メニュー

- ・梅としらすの混ぜごはん
- ・かじきの照り焼き
- ・ソーキのラフティ風
- ・もずくとしらたきの酢の物
- ・ほうれん草としめじの白和え
- ・ハイビスカスゼリー

今回のメニューの中から一品をご紹介します☆

他

ほうれん草としめじの白和え | (作り方)

1人分 約40カロリー

- (材料) (1人分量)
- ほうれん草 20
 - しめじ 10
 - a { 塩 0.4
 - 砂糖 0.8
 - 豆腐 20
 - 白ごま 少々
 - 柿 10

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3~4cm長さに切る。しめじは石づきを除いて小房に分け、塩1つまみとともに鍋に入れてさっと煮る。柿は皮と種を除いて短冊切りにする。
- ② 豆腐はふきんに包み、絞って水気をきる。
- ③ すり鉢に白ごまを入れ、あぶらがなじんでくるまでよくする。aを加えて混ぜ、②を加えてさらにすり混ぜて、和え衣をつくる。
- ④ ①に③を加え、全体をよく和える。

巡回バス安謝・三重城線のご利用のすすめ

安謝・三重城線は医療生協那覇支部の要望を基に話し合いを重ね、2010年4月より安謝、泊、三重城を中心に試験運行を開始しています。

1回運行で6~7名の利用を目標にしていますが、利用が少ない状況です。安謝・三重城、泊地域にお住まいの方は是非ご利用下さい。

総務課 新垣 司

- ※一周約60分の巡回バスです。
- ※表示されている時刻はおおよその到着時刻です。交通事情等により到着時刻が前後する場合があります。
- ※バスが来ましたら手を挙げて乗車することをお知らせください。

ご不明な点は、こちらまでお問い合わせください。
沖縄協同病院 総務課
☎098-853-1200

安謝・三重城線時刻表

バス停	午前	午後
沖縄協同病院(発)	8:30	14:30
ファミリーマートコンフォート泊店前(泊小学校近く)	8:50	14:45
上之屋バス停	8:55	14:51
天久バス停	8:56	14:52
安謝バス停	8:57	14:53
安謝橋バス停	8:58	14:54
海邦銀行(安謝支店前)	9:00	14:57
泊高橋ふそうビル前バス停	9:07	15:03
夫婦橋バス停	9:10	15:06
若狭バス停	9:12	15:08
西武門バス停	9:13	15:09
上之蔵バス停	9:14	15:10
三重城バス停	9:17	15:13
県庁南口バス停	9:24	15:20
沖縄協同病院(着)	9:35	15:30

※土日祝日は運休です



とよみ生協病院
事務課長 金城 稻子

の未来は沖縄県民が決めます！

さて、アメリカは「未亡人製造機」と言われる「オスプレイ」を普天間飛行場に配備しようとして、日本政府は来年度の予算に辺野古移設関連予算を計上する方針だ。さらに官房長官は「基地は沖縄県民に甘受していただきたい」と一方的な発言をする。

自分の名前は決められないが、沖縄の未来は沖縄県民が決めます！



虹の箱とは患者さまの声を医療活動に反映させていくための投書箱です。

ご意見・ご要望

こちら虹薬局への通り道、フェンスの外から回りこんで薬局へ入る。

雨の日は濡れてしまいます。フェンスを撤去して、濡れない様に出来ないか。

2010年11月30日

ご返事

おっしゃる通り雨に濡れるなど不便この上ないですね。

この壁は、当院も薬局も取りのぞきたいのですが、病院と院外薬局を束ねる厚生労働省より通達があり、病院から特定の院外薬局への誘導を防ぐ目的で、隣接する施設は壁(フェンス等)を設置しなければならない仕組みになっています。不便ではありますが撤去は出来かねます。ご理解とご協力をお願いします。

事務次長 具志堅 徳和

NAHA マラソン 救護班奮闘記

今年も沖縄の年末ビッグイベントであるNAHAマラソンが、12月5日に開催されました。

沖縄協同病院は毎年25km地点で救護を担っており、今年は医師2名、看護師4名、総務2名が救護班として参加しました。

曇り空で、風もなく、寒さもない天候でのスタートだったと思います。

私たち救護班も最初は、職員の「〇〇さ〜ん」など声を掛け合い、応援団として楽しみました。その後は、ステックゼノールの出番よろしく両手フル稼働で400本消費！

脱水状態3名、転倒による擦過傷2名、下肢の痙攣などの処置がありましたが、大きなトラブルもなく終了しました。



毎年走っている方、ユニークな仮装、記念走...それぞれのランナーには筋書きのないドラマが展開され、ボランティア・切れ間のない沿道からの応援、市民一体化したウチナンチュ魂に感動しました。

いろんな角度?から応援された皆様お疲れ様でした。

手術室看護師 酒勺 充

沖縄雑学 Vol.9

オバア名前考

私の父方の祖母はウシで、母方はツルだった。近所にはウマとカメがいて、その茶のみ

友達はナベとカマドだった。昔の沖縄の集落だったらどこにもあるような話である。オバアの名前で集落を埋めていくと動物園か牧場だと思ってしまう。さすがにブタやタフシという名がないのは救いだ。それに長生きする動物の名前なので男尊女卑などと堅い事は言わないでおう。

オバアの名前にまつわる話で、「ご来場のヘンナツル(平安名ツル)様、お連れ様のヤギカメ(屋宜カメ)様がお待ちです」という館内放送の笑い話があるが、こんな話で笑えるのは私の世代までかと思うと寂しくなる。