

《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

病院機能評価の認定(更新)を受けました。

大切なのはこれからです。

このたび、財団法人日本医療機能評価機構から、病院機能評価(ver.6.0)の更新認定証を受けました。認定期間は、2011年5月29日から2016年5月28日までの5年間です。

日本医療機能評価機構は、国民の健康と福祉の向上に寄与することを目的とし、中立的・科学的な第三者機関として医療の質の向上と信頼できる医療の確保に関する事業を行う公益財団法人です。

更新するにあたり、改めて当院の現状や課題が明らかとなり、医療サービスの向上を目指して職員一丸となって、改善に取り組んで参りました。

「病院機能評価は認定されたものの、その後の活動が続かない」ということのない様に今後とも、「患者さまに信頼され、医療の質の高い安全・安心な病院」を目指し、継続的な改善の取り組みに努力して参ります。

院長 仲程 正哲



「沖縄協同病院地域連携懇話会」開催される



去る6月2日にロワジールホテル那覇にて「地域医療機関との顔の見える連携や交流」を目的とした「沖縄協同病院地域連携懇話会」が初めて開催されました。地域医療機関の皆様からは180名ほどの参加があり、医療生協内からの参加や職員を含め総勢300名余りになりました。

前半は病院の紹介や仲田医師の講演などを行ないました。後半の懇親会は地域の医療機関の方々と多くの交流が盛んに行なわれました。

これからも地域医療機関との連携を強め、より良い医療が提供出来るように職員一同頑張っていきたいと思っております。

地域連携課 副主任 運天奈津代

新事務長のあいさつ 事務長に就任いたしました



皆様こんにちは。6月1日付けをもって、沖縄協同病院事務長に就任いたしました、名嘉共道です。前職は中部協同病院事務長で、沖縄協同病院勤務は9年ぶりとなり、新病院ではもちろん初めての勤務となります。どうぞ、よろしくお願ひ致します。

事務長 名嘉 共道

病院の活動状況

<5月度>

- ・外来一日平均患者数：860人 前年同月比+53人
- ・入院一日平均患者数：270人 前年同月比-1人
- ・組合員利用率：51.6%(前月比+0.4%)

睡眠時無呼吸について⑦

63 耳鼻咽喉科



よい睡眠をとるために

睡眠不足は集中力、記憶力、学習能力の低下をもたらすとともに、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発症要因にもなります。また、めまいや精神疾患(うつ病など)の発症、再発のリスクファクターであるともいわれています。では、よい睡眠、質の良い睡眠をとるにはどうすれば良いのでしょうか？ 前回は引き続き、今回は12か条の内の次の4つを紹介いたします。

- ⑤睡眠時間は日中の眠気で困らなければそれで十分
睡眠時間の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にはこだわらない。日中の眠気が非常に強い、また平日と比べ週末に2時間以上長く眠らないとられないようなら、睡眠不足。成人の場合、6〜7時間が睡眠充足の目安です。歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。実際に眠っている時間は、成人以降50歳代までは6.5〜7.5時間。以降、次第に短くなり、70歳を超える平均6時間弱です。
- ⑥眠くなって床につく、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする。いつもの入眠時刻の2〜4時間前は1日で最も寝つきにくい時間帯。眠れない時は、いったん床を出てリラックスタイム、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。
- ⑦昼寝をするなら、午後3時までの20〜30分
長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。夕食後午後3時までの間の昼寝は、夜間の睡眠に悪影響を与えずに日中の眠気を解消します。30分以上上眠ると、身体も脳も眠る体制になつてしまい逆効果です。
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き
ねむれないのに寝床で長く過しすぎると熟睡感が減ります。遅寝・早起きにして就床時間を減らすと、必要なだけ床の上で過すため熟睡感が増します。これは、睡眠時間を凝縮することで、睡眠の質が高まり、熟睡感を増す方法です。睡眠の量(時間)より、質(熟睡感)を重視した方法です。

耳鼻咽喉科 仲西 雅人



画:内科医 上原和博



4階病棟(産婦人科・小児科)スタッフによる七夕の飾り



職員・組合員さんによる写真展を、1階裏玄関から入った通路で開いています。



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

今日8:30にバイクで受診に来たのですが、駐車場(バイク)がいっぱいで置けませんでした。朝一番でいっぱいなのは、職員のバイクではありませんか?配慮をお願いします。他の面で大変お世話になっています。

2011年5月14日(土) 午前10時ごろ

ご返事

オートバイ駐輪について職員の利用が多く、スペースが無いのご指摘を受け、さっそく検討を行い、患者さま専用の駐輪スペースを設置する事となりました。また、職員の駐輪についても検討をおこなっていきます。構内が狭いため利用者の方へご迷惑をお掛けしております。限られたスペースを有効に活用できるよう検討を続けてまいります。

総務課長 新垣 司

2011年7月9日より外来体制が変わります

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前	山城栄津子	小川 徹	山城栄津子	山城栄津子	小川 徹	小川 徹 (第2・4週)
午後					山城栄津子	

小川徹医師が入職しました。

《診療開始時間・受付終了時間》

午前 9:00~11:30/午後 1:30~4:00

- ◆予約優先制となっていますが、検査や処置等により順番が前後する場合がありますのでご了承下さい。
- ◆予約外の患者様はお待ちいただく場合がありますがご了承下さい。
- ◆体制は急に変更になることもあります、事前にお問い合わせ下さい。

2011年6月21日より2011年9月30日まで外来体制が変わります。(翁長医師研修のため)

泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前	嘉手川豪心	伊波 恵	嘉手川豪心	嘉手川豪心		嘉手川豪心 (第1・3週)
午後				菅谷公男 (尿失禁外来)		

《診療開始時間・受付終了時間》

午前 9:00~11:00/午後 2:00~4:00

※初診の方は 問診→検査があります。(膀胱エコー 検尿等)

診察前は 排尿を控えて 11:00 までには 2F 泌尿器科外来へお越しください

※木曜日午後は、尿失禁専門外来です。

※土曜日の外来は第1・3 週のみとなります。

平和行進 通し行進者の感想

日に日に平和への思いを強くしながら1週間通し行進をさせて頂きました。たくさんの方々とは何か?今後我々はどういう活動をするべきか?など意見を交わしながら、有意義過ぎる時間を共有しました。このような経験はなかなかできないと思います。みなさまも通し行進いかがですか?(笑) 検査室 百名 将士



梅雨があけた一週間、平和行進を歩ききって、達成感がすごくありました。平和についていろいろ考えることよりは、歴史を学ぶ機会のほうが多い一週間でした。沖縄の今年の平和行進は終わりましたが、これが長崎まで続くと思うと感慨深いです。途中、いろんな場所でさしいれがあり、とても助かりました。ありがとうございました。

総務課 安仁屋 政芸

6月12日~18日まで、名護の辺野古から糸満経由の那覇まで平和行進の通し行進をした、医事課の高嶺です。何もわからないまま参加をし、いろいろ平和について勉強させていただきました。大変多くのことを学びました。一番印象に残っているのは、ジェット機墜落事故のあった宮森小学校での勉強会です。実際にジェット機事故を経験した方のお話をきくことになり、深く考えさせられました。あのようなことが起こらないように、平和を願い、1週間歩き続けられました。ありがとうございます。

医事課 高嶺 勇太

今回の行進は全日程が晴天で、元々県外の間人である私も、沖縄の太陽を間近に感じて歩くことができました。また、行進する中で、米軍基地やかつての激戦地を目の当たりにし、改めて平和を阻害するものにたいして断固反対の姿勢を医療従事者の1人として貫いていかなければならないと強く思いました。 沖縄民医連事務局 塩塚 拓



おきなわの自然⑭

フクギ

猛烈な台風2号は露地野菜を全滅させ、庭木や街路樹も塩害のため数日後には茶色く枯れていました。しかし、その中で何事もなかったように平然とした木があった。フクギとクワキである。昔からフクギは風害や塩害に強いため、防風林や屋敷林として利用された。葉が厚く水分を多く含んでいるため、火事の延焼を防ぐとして奄美ではクワジバギ(火事場木)と呼ばれるようになった。今年には台風で花は散ってしまった。花の時期は、小さい樁のようなクリーム色の花が路上を敷き詰めるが、臭いは残飯がすえたよつである。2か月もすると柿のようなおいしそうな実をつけるがこれまた花より臭い。もちろん食用にはならない。同じフクギ属のマンゴスチンは果物の女王だといわれる。



花も実も嫌われているフクギだが、樹皮からは紅型染めでも高貴な色とされていた黄色(王族しか着用を許されなかった)がとれる。 さて、日米政府は2プラス2で辺野古V字合意をし、普天間飛行場へのオスプレイ配備を強行しようとしている。日米は民主主義を謳っているが沖縄に対しては独裁である。「基地闘争」を子孫に残したい県民はいない(メア発言を地で行く人々を除いて)。フクギのように、どんな風雨にも県民の平和への願いは倒れない。

とよみ生協病院 総務課 金城 稲子