

《沖縄協同病院の理念》

- 人権といのちの尊厳を守る、無差別平等の医療を行います。
- 地域と共に平和で健康に暮らせる、まちづくりを行います。



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

県民大会に救護班として参加しました

去る9月9日、「オスプレイの配備に反対する県民大会」が宜野湾海浜公園で開催されました。沖縄民医連も、沖縄協同病院・とよみ生協病院・中部協同病院が医療救護班として4ブースにわかれ、約40人の医療スタッフで参加しました。

大規模な大会の救護班の参加は私は初めてで、前日より緊張していました。病院内とは違う環境で十分な医療的援助が提供できるかという不安の中、当日は現地に着き参加者の熱意と暑さと10万3千人にさらに緊張しました。

炎天下の中での約2時間の県民大会、高齢者の方も多数参加していましたが、熱中症対策はとられており、救護所を利用された方は16名、救急搬送者は2名おりましたが、大きなけがや事故にいたらず終えることができたのは本当に良かったと思います。

この県民大会に参加して、ウチナンチュの平和への思いの強さを感じました。

参加者の皆様お疲れさまでした。

救急センター師長 坂田祐子



2012年度医療生協強化月間始まる!

今年も、2012年度医療生協強化月間が10月1日から11月30日の日程で始まりました。

昨年は皆様のご協力をいただき取り組んでまいりましたが、残念ながら目標達成には至りませんでした。今年は、1,600人の組合員増やし、55,000口の出資金を目標にかかげて、達成出来るように職員一同、皆様と頑張っていきたいと思っておりますので、「加入」「増資」にご協力をお願いいたします。

組織委員会事務局長 照屋瑞男

林世源 医師の紹介



大変ご無沙汰しております。約5年ぶりに帰って参りました林 世源（はやし せいげん）と申します。久しぶりの再入職にもかかわらず、以前顔見知りの同僚から声を掛けられ、まるで里帰りした様な気分です。今後は内科初診外来を中心に皆さんの抱えている難問や悩みに対し協同しながら解決していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

内科 林世源

病院の活動状況 <8月度>

- ・外来一日平均患者数：642人(前年同月比-56人)
- ・入院一日平均患者数：270人(前年同月比-3人)
- ・組合員利用率：52.5% (前月比+2.0%)

肥満は万病の元②

内科 78



●肥満とは？

肥満とは「脂肪が一定以上に多くなった状態」のことをいいます。現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。これはBody Mass Index(肥満指数)の略で、下記の計算式で計算できます。

体重 ÷ 身長 ÷ 身長(身長はメートル)

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満としています。いっぽう外国ではBMI30以上を肥満としています。日本人はぽっちゃり程度でも肥満と定義される訳ですが、これは日本人があまり太っていないにもかかわらず糖尿病などにかかりやすいことからきています。

からだの脂肪のうち、内臓にたまる脂肪がもっとも問題だといわれています。この内臓脂肪は、腹囲(へその高さで測るウエスト周囲径)と比例するため、腹囲を測定することで内臓脂肪型肥満かどうかの判定が行われています。男性85cm以上、女性90cm以上だと内臓脂肪型肥満と判定されます。

●肥満を防ぐ減量(ダイエット)

それでは太らないダイエットにはどうすればいいでしょうか？

まず大事なことは「必要以上のカロリーを摂取しない」ことです。

「1日に必要なカロリー」は以下のように計算できます。
適正体重(身長×身長×22) × 活動度

活動度は日常生活の体を動かす程度で決まります。

| | | |
|--------|-------------------|----|
| 軽度な活動 | 一般事務技術者、幼児のいない主婦 | 25 |
| 中程度の活動 | 製造業、サービス業、幼児のいる主婦 | 30 |
| 重い活動 | 農業、漁業、建設作業 | 35 |
| 重労働 | スポーツ選手 | 40 |

例えばあなたが170cmのサラリーマンだとしたら、
1.70×1.70×22×25 = 1,589kcal

が1日での必要カロリーとなります。
つまり1,589kcal以上摂取すると体重が増えていくことになる。

内科 照屋富士巳

秋到来



画：内科医 上原和博

健康づくり委員会について



今日は健康づくり委員会について紹介したいと思います。健康づくり委員会は各支部、事業所に委員があり、毎月とよみ生協病院会議室で委員会を開いています。そこで組合員や職員の生活習慣改善の為の企画、各種健康講演会について会議が行われます。(イベントについては医療生協だよりでもお知らせしています)

手短になってしまいますが、現在「健康づくり月間」を実施中です。各々が自分に合ったコースを選択し、無理なく健康になろうという素晴らしい取り組みです。まだ申し込みは可能ですので、詳しく知りたい方は受付職員までお尋ねください。

健康づくり委員 大城拓也



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

毎月病院の通い、西崎入口から名嘉地まで乗り換えしても、送迎バスを逃がしたときは、とても不便です。私も生保で暮らしていますが、交通費がタクシーとなれば、とくに交通不便です。

どうか、お願いします。糸満診療所もありますが、婦人科や夜間は沖縄協同病院まで大変ですので、検討お願いします。

ご返事

糸満への運行については、利用者の調査、利用見込み、また運行に必要な経費(人件費、車両、燃料費等)を検討しながら行わなければなりません。

今後、病院利用委員会で検討を行う予定です。結果につきましては、もうしばらくお待ちいただきますよう、お願い致します。

総務課長 平良顕治

沖縄医療生協 設立40周年記念 第7回 健康まつり
 ~広げよう健康の"か" つなげよう協力の"か" 守ろう平和の"か"~
 とし 10月14日(日) AM10時~PM8時
 とこ 奥武山運動公園 (補助競技場ののびのび生広場)
入場無料
 沖縄医療生協が設立して40周年になります。40周年を記念して第7回健康まつりを開催します。多くのみなさんご参加を心よりお待ちしております。

体力測定コーナー
 ・握力
 ・上体おこし
 ・長距離歩行
 ・開眼片足立ち
 ・10m障害歩行
 ・2分間跳上げ

展示コーナー
 ・医療生協紹介コーナー
 ・おもしろ写真で見せる放射線検査
 ・歯科(口腔水分チェック、そしてよく判定チェック)
 ・介護福祉機器の展示
 ・作品展など

健康チェックコーナー
 ・身長・体重・血圧
 ・体脂肪・骨密度

相談コーナー
 ・医療・介護・健康・その他

出店コーナー
 ・各種食事、販売、ゲームなど

サブエリア (のびのび生広場)
 キッズエリア
 キーボード
 おのこすプログラム
 ① 10:00-11:00分
 ② 13:00-13:30分
 ③ 15:00-15:30分

お楽しみ抽選会
 豪華賞品当たる!!
 お楽しみ抽選会
 参加協力券(100円)お楽しみ券(1,000円)

メインステージ 豪華ゲストのライブあり!
 Parsh club
 Jimama
 まつちゃん 横田 真梨
 池田 卓
 砂川 麻理香
 ZUKAN
 Sarsarian
 参加協力券(100円)お楽しみ券(1,000円)

眼科外来体制

10月18日(木)より眼科外来体制(平良明美 医師)が変わります。
 《診療開始時間・受付終了時間》午前:9:00~11:00

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | | ○ | ○ | | |

かりゆし会 秋の一泊旅行

日 時: 11月10日(土)~11日(日)
 場 所: 伊江島
 申込締切: 10月25日(木)
 会 費: 18,000円前後



9月10日付けで6階病棟から移動してきました、保久原淳(ほくはらすなお)です。皆さんよろしくお願ひいたします。これまでは循環器・心臓外科・呼吸器内科とのかかわりが強く、整形外科での勤務は初めてですが、これからは整形外科の保久ちゃんといわれるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。病棟の目標は6階病棟に負けないくらい楽しく働きやすい部署を作ることです。

8階師長 保久原淳



みなさんはじめまして。9月より6階病棟の師長に任命されました玉城誠(たましろまこと)です。前師長と数年仕事をし、大変さを知ってたつもりでしたが予想以上に大変で、円形脱毛になりそうです。今は仕事に慣れることと、よい職場づくりを目指しています。力不足なので皆さんのご指導よろしくお願ひします。

6階師長 玉城誠

8・6階 新師長の紹介

おきなわの自然

アカジン(スジアラ)

「みのんた朝スパー!」で、今騒がれている尖閣諸島周辺の海には沖縄では高級魚のアカジン(スジアラ)がいっぱいいると放映していた。釣好きの私としては見逃せない。それによると、アカジン(方言名)の名の由来は、赤いジン(お金)、つまり、赤い色をした金になる魚(高級魚)のことである。ミイバイはハタ類の方言名である。

アカジンは沖縄の三大高級魚(アカジン、アカマチ、マクフ)の中でも断トツで、料理法を選ばないほど美味しい魚である。和名はスジアラ根魚であるため、瞬発力を使って捕食するので身は白い(マグロ等回遊魚の身は赤い)。

釣りはアカジン釣りをしながら、他の竿にグルクンを一匹掛けにして喰い付くのをのんびりと待つのが王道である。しかし、近年疑似餌釣り(ジギング)が流行りだしてから、みるみる少なくなってきたと釣法の進歩についていけない船長は嘆いていた。

ハタ類はあまり移動しないので、昼間でも簡単に素人がモリで突ける。さらにアカジンは目の前の動くものに飛びつく習性があるので疑似餌での流し釣りが今以上に流行れば絶滅を免れない。私の十年の釣歴では三匹の釣果だが、釣船に乗れば必ず誰かが釣ってアカジンの顔を見せてくれるのでまだ大丈夫そうだ。

アカジンは沖縄ではキロ1000~3000円だが、中国では一万円もするといふ。大きさが1メートル、10キログラムまで成長するので、中国の漁師にとって尖閣は宝の海である。

毎日、テレビで放映される尖閣の島々はとても美しい。七〇〇種類の生物の中には固有種も多いという。アカジンにとって頭上での日本、中国、台湾の縄張り争いは突然オスプレイが飛んで来たのと同じく、うるさくて危険なだけである。アカジンも県民と同じように平和で静かな日々を過ごしたいと思っっているに違いない。



とよみ生協病院 事務課長 金城稲子