

《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

新年のごあいさつ



組合員の皆様、明けましておめでとうございます。2013年沖縄協同病院は移転4年目を迎える事になり、医療活動もやっと軌道に乗ってきました。

病院を移転してこの間にいくつかの前進がありました。まず、急性期医療の分野で、脳卒中に関して南部医療圏では中心的役割を果たしています。次に、腹部外科に関しては腹腔鏡による手術が益々進化し、少ないスタッフでの救急手術にも対応して、手術件数も毎年増えています。また、一方高齢化が進む中で、内科的救急患者も増えており総合内科チームがその治療にあたっています。病気の治療だけではなく他職種と共に集団的に取り組んでいます。そして、小児科ではアレルギー診療に関して県内トップの専門的診療を行っており、県立病院からも医師が研修にくるといふ高い診療レベルです。

しかし、課題になっている部門もあります。それは糖尿病などの生活習慣病に対する長期管理がしっかり出来ていないことです。医療生協が得意であったはずの慢性疾患管理が時代のニーズに答えられなくなり、他の医療機関に遅れをとっています。今後、医療生協全体として検討する必要があります。

組合員の皆様が今後も安心して頼れる『わった一病院』をめざして、ともに今年も頑張っていきましょう。

院長 仲程正哲

関節鏡が当院にも新たに導入されました

日常の診療において膝の痛みでお悩みの方は多くいらっしゃいます。原因として多いのは、中年では変形性膝関節症(軟骨がすり減ってしまう)や大腿骨骨壊死症(原因ははっきりしませんが、軟骨が壊死し壊れてしまう)、若年者では半月板損傷や靭帯損傷などが挙げられ、また稀ではありますが腫瘍によることもあります。いずれも膝の所見とレントゲン、CT、MRIの検査で診断は可能です。今回は関節鏡による治療にはどのようなものがあるか書いてみたいと思います。



軟骨がすり減ってしまった状態では、元通りの軟骨まで修復させることは現在の医学では不可能です。人工関節置換術の適応になりますので別の機会に書きますが、半月板損傷が合併していると関節鏡手術の良い適応になります。軟骨の問題であれば、歩き始めの痛み、だるい感じ(だる病み)の症状が典型的ですが、膝をひねると「ズキン」、寝返りで「ズキン」、曲げ伸ばしすると「引っかかる感じ」などの症状が伴っている方は半月板も同時に悪いことがあります。そのようなときにはMRIでほぼ診断可能で、関節鏡を用いた半月板縫合術や部分切除術などの適応になります。

また膝の前十字靭帯損傷は主にスポーツ中のケガとして多いですが、転倒などのケガでも起こります。その症状としては膝の腫れや、膝がくずれる感じなどが言われています。

そのような場合にも関節鏡を用いた再建術(靭帯を作り直す手術)を行うことが可能です。また検査でははっきり診断のつかない膝関節痛に対して、関節鏡検査を行うこともあります。関節鏡が導入され、医療の幅も広がっております。膝の痛みでお困りの方がいらっしゃいましたら、一度整形外科までお気軽にご相談ください。

整形外科 比嘉清志郎

新副院長の紹介

New Chief nurses



副院長 座波 政美

この度、副院長に就任しました麻酔科の座波 政美(ざはまさみ)です。麻酔科医は5名いて、協同病院で行われる1,600件余りの手術を担当しています。欧州で進められている、手術を受ける患者様の、術後の早期回復を支援する手順づくりに取り組んでいます。どうぞよろしくお祈りします。

病院の活動状況 <11月度>

- ・外来一日平均患者数: 699人(前年同月比-71人)
- ・入院一日平均患者数: 259人(前年同月比+3人)
- ・組合員利用率: 52.8%(前月比+0.2%)

冷え症

産婦人科



約半数の女性が何らかの程度で冷え症に悩まされていると言われています。皆様はいかがでしょう?

私が『冷え症』を特に意識するようになったのは、一昨年、宮城県で診療していた時のことです。9月の後半になって気温が下がってくると、体調不良で受診する女性や妊婦さんが増えてくるのに気付きました。

腹痛(切迫早産)、下痢、便秘、むくみ、めまい、立ちくらみ、夜間頻尿、月経不順、月経痛など。一緒に働いていた先輩医師が『冷えてくると、こんな症状の人が増えてくるのよね』と話していて、『冷え症』には色々な症状があるんだと実感しました。

漢方の考え方では、気温などの『外因』とストレスや緊張、『水滯』：余分な水分が溜まる『瘀血(おけつ)』：全身または局所に血がどどこおる『陽虚』：身体を温める陽気が不足などが内因として冷えが生じ、先述のような症状が現れると考えられています。

沖縄は年中暖かいですが、実は冷え性の方も多いです。腹痛のためCT検査や血液検査などを行っても原因となるような病変がなく、婦人科へ受診される方もいます。そんな方は手足もお腹も冷えきって、顔色も悪いです。

職場環境(冷房がよく効いているか、勤務時間や休憩はとれるか)を確認し、食生活(生野菜や清涼飲料水が多くないか)、運動をするか、便通はどうか、など確認し、冷えが原因の可能性がある場合は、生活習慣の改善(冷え対策、半身浴や足浴、運動、食生活改善など)を勧めます。

冷えの治療は漢方薬が得意です。『温める処方』が何種類もあります。服を一枚重ね着たように温まる。当帰四逆加呉茱萸生姜湯が代表的なお薬です。漢方薬を開始して1週間後には、すっかり症状が良くなる方が多いです。ちよつと体調が悪いな、という時、冷えが悪さをしているかチェックしてみてください。

産婦人科 嘉陽真美

ヘルシーお正月料理試食会を開催しました

12/8(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、20名の患者様が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あられ、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ははずみ、終始にぎやかな雰囲気です。すすめる事ができたように思います。

他に、沖縄の伝統的な正月料理を取り入れてほしいなどいろいろなお意見もいただき、今後の参考にしていきたいと考えています。

栄養管理室 平原 貴久乃



- (メニュー)
- ・ちらし寿司
 - ・ホタテのゆずこしょう焼き
 - ・白身魚の塩麴焼き
 - ・にらとくるみの胡麻味噌和え
 - ・まこもたけのきんぴら
 - ・もずくの寒天寄せ
 - ・柿ゼリー 他

☆今回のメニューの中から一品ご紹介いたします☆

にらとくるみの胡麻味噌和え

- | (材料) | (1人分量) | (作り方) |
|-------|--------|--|
| ニラ | 30g | ①ニラは熱湯で30秒程茹で、ざるにあげて水気をよく絞り、3cmの長さに切る。 |
| くるみ | 1g | ②くるみはすり棒などで叩いて粗くつぶし、ボウルに移す。 |
| 黒すりごま | 0.5g | ③②にaを加えて混ぜ合わせる。 |
| 味噌 | 小1/3 | ④①を器に盛り、③をかける。 |
| 醤油 | 小1/6 | |
| 酒 | 小1/5 | |
| はちみつ | 小1/7 | 1人分 約20カロリー |



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

産科をどこで出産するか迷っています。以前、お世話になった時、食事がおいしくなくて…。よその産科には祝い膳があったり、食事が評判だったりするけど、出産した当日もウブシーとかが出ておいしいとは言えるものじゃなかったです。

季節に合わせたごはんにはしているとかいてありますが、産科で個々の祝いに合わせる事など出来ないのでしょうか？

婦人科 4Fの投書

ご返事

貴重なご意見ありがとうございます。大切な我が子を無事出産し、安堵と共に感激もひとしおだったことでしょう。

当院は、新病院に移転し、給食システムの見直しに時間がかかり、実際に分娩で入院された方の祝い膳(松花弁当)を開始したのが、去年の9月7日からでした。投書して頂いた方は、それ以前に入院されたのではないかと考えられます。

現在は、分娩の方には毎日お昼に松花弁当と朝は希望の方にはパン食、そして週3回の朝夕食をメニュー2種類から選べるように改善しています。

ぜひ、次回も当院に入院していただき、またいろいろとアドバイスいただければと思います。

栄養管理室 室長 新垣慶子



画:内科医 上原和博

火の用心

今年も残すところあとわずかとなりました。そんな中12月12日に5階病棟を出火元とした防災訓練

が行われました。やはり予定通りには事は運ばず、あれよあれよと終わってしまい、今回は訓練だったのでホッとしました。消防士からのコメントは的確で、自己を振り返る事ができ、良かったです。これが本当の火事なら患者様の命を

どう守るのか不安になりました。日頃より火事が起きない様、注意し、院内へタバコの持ち込みが無い様、声掛けをしていきます。そう言う自分も恥ずかしながら喫煙家であり、持ち込みを声掛けする以上、出来る限り禁煙に努力します。

5階病棟 大城浩



第28回 那覇マロン 救護班に参加してきました

今年から日本陸連公認マロンに昇格、コースも一新した那覇マロンが12月3日に開催され、沖縄協同病院救護班はひめゆりの塔手前23キロ地点に配置されました。早朝から土砂降りの雨でレースがスタート。トップグループは雨にも負けず我々の眼前を悠々と通過していきます。そのうち足の痛みを訴えるジョガーが増え始め、救護班は彼らのパンパンに張った両足をエアサロンプラスとゼノール軟膏で対処し、完走を祈りながらコースに送り出します。昨年は暑さで脱水症状をおこすジョガーが多くみられましたが、今年は幸いなことに点滴が必要な事態は起こりませんでした。ジョガーの皆様、大会関係者やボランティアの皆様、そして我が沖協救護班の皆様本当にお疲れ様でした。来年も沖縄協同病院は那覇マロンを応援します。



整形外科 津田智弘

外来体制変更のお知らせ

外来体制が1月より下記の変更がありますので、お知らせいたします。

整形外科	小児科	内科 糖尿病外来
月	水	金
夜間診	夜間	午前
(交代) →無くなります	(アレルギー外来) 尾辻健太 ※予約のみ	(アレルギー外来) 尾辻健太 ※予約のみ →無くなります
		伊集唯行 →澤紙亜希子(1・3) 喜久本朝善(2・4)

おきなわの自然

ツツフブキ

今の時期、民家の庭や公園、山の脇に咲いている黄色い花は、ほとんどツツフブキである。本土のフキの葉は艶がなく、茎は中空になっっているが、沖縄のツツフブキは、茎は詰まっっていて、葉は肉厚で艶々している。その艶のあるフキが訛って「ツツフブキ」となったと言われる。

方言では「チーパッパー」(私の地域ではチーパー)と言われ、昔は茎をあく抜きして食したという。薬草辞典には必ず載っており、葉、茎は強い抗菌作用があるため、腫れもの、湿疹、切り傷等の外用に。根は魚毒の解毒作用があるという。海洋博の頃だったか、ツツフブキが薬草としてブームになり、名護の七曲りの沿道のあるところで、スコップでツツフブキを採っている人々の姿が見られた。その場所には、現在、テッポウユリが植えられ、花の時期にはドライバーの目を楽させている。

ツツフブキの種はタンポポのような綿毛で、遠くまで飛んで子孫を増やす。株分けも簡単である。鉢植えでは鉢の大きさに見合った大きさにする性質があるようなので、大小の鉢に植えて楽しむのもいい。さて、「近いうち解散」で実施された衆院総選挙はタカ派が圧勝した。心配なのは歴史(戦争)が繰り返されることである。アメリカでも軍事解決を強行する考えを持つ人々をホーク(タカ)と言った。そして、自分は戦場に行かず、後方で指揮を取るタカ派政治家をチキンホーク(臆病者)と呼んでいる。

何はともあれ、選んでしまったからには子孫に対して責任を取らないといけない。「危機突破内閣」が軍事力で危機を突破しないように監視して戦争の道に進まないよう軌道修正する責任だ。ツツフブキの花言葉である「どんな困難にも負けず」だ。

とよみ生協病院 事務課長 金城稲子

