

《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。

# はいさい

《沖縄協同病院医師研修理念》

- 基本的診療能力を身につけることを第一の目標とし、患者を「一人の人間」として捉え、「患者の幸せ」を追求できる医師を養成します。

## 当院のできごと2014

- 2月 新しいエコー機購入
- 3月 漫湖公園さくらまつり参加
- 4月 新入職員 研修医7名 その他職種含む合計58名
- 5月 JCEP(卒後臨床研修評価機構)初認定
- 7月 地域連携懇話会開催
- 9月 夜間外来とよみ生協病院へ移りました



漫湖公園さくらまつり in 福祉まつり(3月)



最新型フィリップス社製の汎用エコー機(2月)



JCEP初認定証(5月)



新入職員オリエンテーション(4月)



地域連携懇話会(7月)



## 神経リハビリ研究会に参加して



今回、神奈川県で開催された神経リハビリテーション研究会へ参加してきました。神奈川県といえば、中華街を思い浮かべるかと思いますが、今回宿泊した施設もそんな中華街のど真ん中に位置しており、いつもとは違う雰囲気の中で研究会に参加することが出来ました。

私自身、県外での発表は始めてで、始まる前から緊張していましたが、同行したメンバーのサポートなどもあり、楽しく発表することが出来ました。発表後も他県の方と情報交換を行ったりと、とても有意義な研究会でした。

今回研究会に参加させて頂いて感じたことは、患者様を良くするにはどうしたらいいか、常日頃から疑問を持ち過ごすことだと感じました。今回のような研究会などに積極的に参加して、そこで学んだことを自分自身の知識や技術の向上に繋げていけたらと思います。

来年は京都での開催ということで、これまた楽しい場所だと思います。また参加出来るように日々頑張っていきたいと思っています。

理学療法士 渡慶次 啓

## 外来新師長挨拶

11月13日付で外来師長になりました中村光江です。今回、とよみ生協病院へ慢性疾患外来の移設がスムーズに行えるよう、慢性疾患管理の充実を図ります。また、当院の外来も患者様へ安心して診療が行えるよう、充実させていきたいと思っています。

外来師長 中村光江



## 病院の活動状況 <10月度>

- ・外来一日平均患者数:564人(前年同月比 -6人)
- ・入院一日平均患者数:265人(前年同月比 +6人)
- ・組合員利用率:57.8%(前年比 +0.6%)

## 賢い忘年会の楽しみ方 ~めざそう多量飲酒ゼロ!~

100% 心療内科



忘年会のシーズンになりました。適切に楽しめば、生活に潤いと豊かさをもたらすアルコールですが、飲みすぎにご用心。「そうだね。でも『飲み過ぎ』って、どのくらい? どう注意したらいいの?」と思った組合員の皆さまに耳よりの情報です。

最新の推計によると、日本には「生活習慣病のリスクが高い飲酒者」(男性は1日40g以上、女性は1日20g以上)が1039万人、多量飲酒者(わずか1回でも様々な社会問題を引き起こす危険があり、依存症にもつながる。1日60g超)が980万人もいます。そこで厚生省は「健康日本21」で飲酒について「多量飲酒はしない」など4つの指標を掲げています。

一年の苦勞をお互いにねぎらい、新年の活力を蓄える忘年会です。せめて、指標4の「多量飲酒はしない」を全員が守るようにしませんか?

そのためには「飲み放題プラン」を止めること。飲むのは、まずご馳走を食べてから。ビール中ジョッキ1杯(20g)を乾杯後にゆつくり飲み干したら、ちよつと小休憩。ソフトドリンクを間にはさみ、30度泡盛の1対1の水割りグラス1杯(20g)をゆつくり楽しみ、2杯目の泡盛水割りや軽いカクテル・チューハイ350mlは全部飲まずに半分は残す(10g)、これでも純アルコール量は50g! 大声で話ぐどくなつたら要注意、周囲がストップを。もし翌朝、記憶が一部飛んでいたら、赤信号です!! 生活習慣病で通院中なら、たとえ忘年会でも最大限2杯まで。もちろん、主治医からドクターストップされた方は終始ソフトドリンクで。どうぞ、良いお年をお迎え下さい。

心療内科 小松知己

# 外来の血圧測定器購入しました！



旧病院から使用していた血圧測定器は、何度も修理を繰り返していたので、今回新しい血圧測定器を購入しました。

外来の測定器は診察前に必ず測ってもらい、健康チェックのため重要となります。使用頻度が多いので、3台購入しました。

今回の測定器は、左右の上腕で測定でき、上下可動も可能な為車椅子の方でもスムーズに測定でき、患者様からも好評です。

1階外来



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。

### 投書

駐車場ですが、妊婦用で入口の近くに止められるよう手配してほしい。

他の病院では、妊婦用がある所も多い。

### 回答

ご意見有難うございます。当院は総合病院で、救急患者様も受け入れているため、毎日の外来数は600名程度あります。

その中の産婦人科受診者は毎日30名前後あり、その半数が妊婦さんです。

それに加え、患者様の付き添いや面会の方もいる為、係の者が皆様の車がスムーズに駐車できる様、どうか調整しているのが現状です。

体調の悪い患者様も沢山来院される為、妊婦さん専用の駐車スペースまでの確保は困難な状況です。

切迫流産の症状が強い時や、陣痛が始まっている等、緊急を要する時はその都度対応させていただきますので、ご連絡お願い致します。

当院の駐車スペースが少なくご迷惑をおかけしておりますが、ご理解の上、ご協力頂きますようお願い申し上げます。

4階病棟師長 玉城和美

# 民医連バレーボール全国大会に出場して



3年に1度の民医連バレーボール全国大会が今年も静岡県で開かれました。

女子の沖縄からの代表は7人で、その内の5人は初めての参加でした。

大会初日は予選リーグ。コートに入る前から緊張していて、初戦はあつとい

う間に1セットが終わり、緊張していたのが自分だけじゃないと分かり、2セット目は程よい緊張感の中で楽しんで試合をする事が出来ました。負けてしまいましたが、思った以上に良い試合が出来ました。第2、第3試合で勝つ事ができ、予選リーグは予想外の1位通過でほっとしました。翌日は全身筋肉痛ながら、決勝トーナメントでは東京代表の東葛に1対1と迫りましたが、得失点差で次に進む事は出来ず、結果はベスト8でした。個人賞で看護師の石塚さんがセッター賞を頂きました。男子の方は2連覇中だった福岡を破り、優勝することが出来ました。

大会後は熱海の温泉で心と身体を癒し、男子の優勝と女子のベスト8をお祝いしました。

今回の大会への参加、大会後のお疲れ様会、全部楽しくていい思い出となりました。

医事課 赤嶺由季

## ☆ 年末年始外来休診のお知らせ ☆

12月29日(月)午後～1月4日(日)まで外来は休診となります。救急は終日、受付けております。



とよみ生協病院  
事務課長 金城稲子

コーブシの和名は「はますげ」(浜菅)で、砂浜に多く生えることが由来だが、現在は畑の害草だ。トマト畑だろうが、キャベツ畑だろうが、主を全く無視して進入してくる。まるで「辺野古は過去の問題」「埋め立ては粛々と進める」等と主の意に反して埋め立てを強行するこの国の政治家たちのようだ。

果があるという。

私は今、コーブシと格闘中だ。1年間ほつたらかしにしてきた畑を耕運機で耕したら、根に芋を付けたままのコーブシが土の表面に浮いてきた。1カ月直射日光に当たっていないはずなのに枯れた葉の間から緑の新芽を出している。すごい生命力である。繁殖力の旺盛な植物は人間の細胞も活性化させるように、コーブシの根も漢方薬の材料になっている。漢方では「香附子」(こうぶし)と言

い、肝臓を強め、消化不良、更年期障害等に効果があるという。

## おきなわの自然

### コーブシ(はますげ)

畑の嫌われ者雑草のワースト3をあげれば、1位はヤハタ(ムラサキカタバミ)、次にマカヤ(チガヤ)、コーブシ(ハマスゲ)と続く。ヤハタは

## 足元の小さな草も精一杯紅葉します

### 季節の神絵

画・内科医 上原和博

