

《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。

新任・帰任・入職紹介

新事務長



事務長
外間 貞明

4月1日付けで沖縄協同病院事務長に就任しました。外間貞明でございます。沖縄協同病院は9年ぶりの勤務です。沖縄協同病院は規模も大きく、センター病院事務長の責任の重さを痛感しています。医療を取り巻く環境は毎年のように変化し病院経営は厳しい舵取りを迫られます。当院が医療生協病院として地域、組合員の皆様から信頼され選ばれる医療機関として微力ながら貢献できたらと考えております。今後ともよろしくお願いたします。

新師長



7階病棟師長
石川 清美

3月31日付で7階師長に任命された石川清美と申します。沖縄協同病院に入職してちょうど10年目になります。入職から昨年12月まで旧病院のみなみ病棟、4階病棟に在籍し、今年1月に7階病棟に異動してきました。新任師長で迷惑をかけてばかりですが、周りのスタッフに支えられて1日1日を過ごしています。患者様、スタッフが過ごしやすい病棟づくりを目指して頑張っていきますので、宜しくお願いいたします。

帰任医師



循環器内科
佐久田 豊

2年間平均在院日数9日間の済生会熊本病院に勉強で出させていただき留守にしていた佐久田 豊(とよ)と申します。あちらでは集中治療室で人工呼吸器につながりながら歩行練習をしたり、心筋梗塞後CPKがピークを越えたあたりから10m歩行練習をしたりと急性期リハビリテーションが盛んでした。月から金まで多職種での回診があり、循環器医だけでなく、心臓血管外科医、看護師、栄養士、薬剤師、リハビリ担当等がお互いの意見を言い合ったり、いかに早く退院していただくかをディスカッションしていました。JCI: Joint Commission International(世界規模の病院機能評価)も赴任後1年目で受審しましたので、良い病院のあり方も勉強できました。学んだことを生かしていきますので、またよろしくお願いたします。



外科
加藤 航司

お久しぶりです。外科の加藤航司です。札幌の斗南病院で2年間、腹腔鏡手術を勉強し、沖縄協同病院に戻ってまいりました。腹腔鏡手術は胆石症や鼠径ヘルニア、胃がんや大腸がんなど様々な病気に對して行われており、単に傷が小さいというだけでなく、高い精度での治療が可能となります。当院では以前から積極的に腹腔鏡手術を取り入れた診療を行ってまいりました。私が研修を行った斗南病院はこの腹腔鏡手術領域で日本をリードする病院の一つで、在籍した2年間で150例と多くの手術執刀の機会を得ました。この経験を生かして沖縄協同病院ではさらに安全で体に優しい腹腔鏡手術が行えるものと確信しています。病気を患った方がスムーズに社会復帰できるよう最適な治療を提供することを第一と考えております。どうぞよろしくお願致します。

新入職医師



臨床検査科
澤 由希子

4月より臨床検査科の専従医として勤務することになりました澤由希子と申します。臨床検査科とは検査を担当する部署ですが、大きく分けて検体検査部門(血液や尿、便などの検査、微生物検査、病理検査など)、生理機能検査部門(心電図や超音波、呼吸機能検査など)があります。これまで循環器内科として診療に携わって参りましたが、今後は診断と治療および病態の把握に、臨床検査を介してお役に立てよう努めて参ります。またペースメーカー外来も担当しており引き続き参ります。より良い医療の提供に貢献できるような頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



総合内科後期研修医
増田 暁史

こんにちは。中部徳洲会病院で初期研修2年を終え、3年目から沖縄協同病院総合内科でお世話になることになりました。増田暁史(まさ)と申します。実は去年の7月にも1ヶ月間研修で来ていたので、初めましてではない方もたくさんいらっしゃるため、スムーズに仕事に入ることができています。自分自身至らない点も多々あり、職員の方々には優しく助けて頂いておりましたが、それに甘えることなく取り組んでいけるよう頑張ります。これから宜しくお願い致します。



整形外科後期研修医
若林 創

「はいさい」をご覧の皆様、初めまして。若林創(はじめ)と申します。この度は、整形外科後期研修医として沖縄協同病院にお世話になることになりました。出身は長野県ですが、琉球大学入学から数えて沖縄在住も9年目になりました。これからも、沖縄県の皆様のために頑張らせて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。



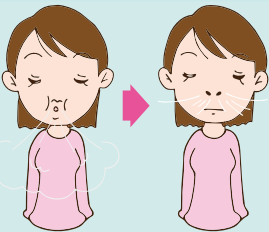
総合内科後期研修医
金沢 章弘

こんにちは。今年4月から総合内科に所属することになりました金沢章弘(かなざわあきひろ)です。初期研修の2年間沖縄協同病院でお世話になりました。その恩を少しでも返せればうれしいです。まだまだ勉強不足のため先輩の医師の先生方、看護師やコメディカルなどの病院のスタッフの皆様方にはご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願申し上げます。



リラクゼーションのすすめ

105 心療内科



臨床心理士 神谷勝也

④呼吸法を終えた後は、再度ぐーっと背伸びをしてリラクゼーション状態から戻ります。(入眠時にはそのまま寝てしまってもOKです) リラクゼーション技法の目標は「いつでも」「どこでも」自分でリラクゼーションを活用できることです。今回紹介した呼吸法以外にもいくつか種類があります。ご自分にあったリラクゼーション技法を是非生活の中で取り入れていただき、生き生きとした毎日をお過ごしください。

③ふうーっと口から細く、ながーく息を吐き出します。吐きききききたら、自然に鼻から息を吸います。1、2、3と数えながら息を吸います。4で軽く止めて、5、6、7、8、9、10で吐き出します。吸うときよりも吐く方を長くすることがポイントです。無理のない自然なリズムでゆったりと呼吸を続けましょう。吐くときに日頃の緊張や疲れ、不安や不満などのマイナスイメージが気持ちよく吐き出されていくと想像するとさらに効果が高まります。

②ぐーっと背伸びをして、ゆっくりと息を吐きながら背中の緊張をゆるめます。途中で、必要に応じて姿勢の調整をしましょう。①体を締め付けているものをゆるめ、楽な姿勢になりましょう。

①体を締め付けているものをゆるめ、楽な姿勢になりましょう。途中で、必要に応じて姿勢の調整をしましょう。②ぐーっと背伸びをして、ゆっくりと息を吐きながら背中の緊張をゆるめます。途中で、必要に応じて姿勢の調整をしましょう。③ふうーっと口から細く、ながーく息を吐き出します。吐きききききたら、自然に鼻から息を吸います。1、2、3と数えながら息を吸います。4で軽く止めて、5、6、7、8、9、10で吐き出します。吸うときよりも吐く方を長くすることがポイントです。無理のない自然なリズムでゆったりと呼吸を続けましょう。吐くときに日頃の緊張や疲れ、不安や不満などのマイナスイメージが気持ちよく吐き出されていくと想像するとさらに効果が高まります。



皆さん、日頃リラクゼーションしてますか？リラクゼーションとは、赤ちゃんがお母さんの腕の中で気持ちよく眠っているときのような安らかな状態や、お風呂で温かいお湯につかり、緊張もほぐれ、気持ちも解放されているときのような状態で、心身がゆったりと癒され、疲れがとれるとともにエネルギーが蓄えられます。こうしたリラクゼーションを身体で覚え、日常生活に取り入れると、心身の健康の回復や増進に役立つだけでなく、自己コントロール力や物事に取り組み集中力・持続力も高めることができます。リラクゼーションの方法はいくつか種類がありますが、今回は手軽に練習することが出来るリラクゼーション技法のゆったり呼吸法をご紹介します。

かりゆし会

糖尿病患者会

かりゆし会では3月28日(土)、すわろピクス体験を行いました。

会員15名、職員4名の参加でした。

すわろピクスとは、椅子に座り音楽(ポップス)に合わせて手足を動かす有酸素運動で、座って行うため足腰の弱い方でも実施できる点が高齢者に向いていると言われていました。



曲のスピードが少し速いため休んでいる方もいらっしゃいましたが、笑い声も響き、楽しい雰囲気の良い気分転換になっていると感じました。

今回は、血糖値の変化も見たいと運動前後の血糖値を測定したところ、50-100血糖値が降下しており、運動の効果を実感しました。糖尿病は、生活の中に運動をとり入れ、楽しく無理なく続けなくてはなりません。

会員の方から、「待ち時間にDVDを流して運動できるところがあると待つのも苦痛でなくなるのに。」との意見があり今後検討したいと思いました。

かりゆし会事務局 金城清美



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

一歳の子の受診をして、トイレに行こうとしたところ、男性用トイレには子どもを座らせておく設備がありませんでした。男性でも子どもを病院に連れて行きます。

幸い、困っている事を察してくれた看護師さんが、しばらく抱っこしていただけだったので、とても助かりました。

民主的な病院なのに、その辺り(男尊女卑等)が進んでいないと思いがっかりしました。

回答

ご意見有り難うございます。

ご指摘いただきました様に、ベビーシートの設置がある外来トイレは、現在1階フロアの中央会計後方にあります多目的トイレ(男女共用・車イス用)と、2階の女性トイレのみの設置となっています。2階外来の男子トイレは狭小で取り付けが難しい為、2階業務エリア入口付近の多目的トイレへの設置に向けて調整を行っております。

それまでは1階外来の多目的トイレのご利用をお願い致します。

この度は不自由をおかけし申し訳ございませんでした。

また大変貴重なご意見有り難うございました。

総務課長 宮国迅

季節の神経

子に五月

手が花になり

鳥になり (岡本 睦)



ぐーちよきぱーで
なにつくろーで
なにつくろーで
左手はグーで
右手はパーで
ヘリコプター

画・内科医 上原和博

病院の活動状況 <3月度>

- ・外来一日平均患者数:621人(前年同月比 - 7人)
- ・入院一日平均患者数:281人(前年同月比 - 6人)
- ・組合員利用率:56.7%(前年比 -2.4%)

初診・内科外来 受付終了時間変更のお知らせ

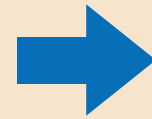
当院ご利用の皆様へ

医師の移動や研修などに伴い、患者数に対する医師数不足の状況が続いています。

急性期の入院医療機能に影響が出ておりますので、今回初診内科外来の午後の受付時間を1時間短くすることにしました。皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時: 6月1日(月) 午後～

変更前
16:00



変更後
15:00

おきなわの自然

スズメウリとカラスウリ

植物名にはカラスノエンドウやスズメノエンドウ等、その大きさが付けられたものがある。スズメウリもその一つで、カラスウリより小さいのでその名が付いたという。逆にスズメバチやスズメガ等の昆虫は大きいという意味になるので混乱してしまふ。

オキナワスズメウリの別名はオモチャウリで、スイカをビー玉程に小さくしたような実は青から熟すると赤に変わり、とてもかわいい。方言ではヤマゴージャーと言うように、食べると苦いようだ。中国名は毒瓜で実と根には毒がある。全草から嫌な臭いがするので食べる気は起きないと思ふが、最近は切り花やグリーンカーテンとしても人気のようなので、子どものいる家庭では注意を要する。

カラスウリの花は、名前とは反対に真っ白で大きく、花弁の淵がレース状になった花を咲かせる。ネットでその花を知り、是非見てみたいと思った。南部でカラスウリを見たことはないが、やんばるの山道で実を見たことがあったので早速取ってきて種を庭に植えた。夜しか咲かないので、花を咲かせたときは電灯に輝くレースの花にドキドキしたものである。因みにカラスウリの花言葉は「男嫌い」。命を産み育てる女性とは逆に、新基地を建設して戦争へと突き進むことに躊躇しない男はその地に咲く花にも嫌われているようだ。



オキナワスズメウリの実



カラスウリの花

とよみ生協病院
事務課長 金城稲子