

《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。

## 救急車同乗実習

迅速かつ重大な疾患を見逃してはいけない救急医療。その最前線で活躍する救急隊の皆さんのお仕事を間近で見学する機会を頂きました。救急で研修していて、救急隊員の皆さんから与えられる情報には本当に助けられていました。混乱し、焦っている患者さんやそのご家族から大切な情報を抽出するとともに、保険証やお薬手帳の準備もしていただく。「この短時間でここまでやるのか!」と本当に驚きました。

病院内のみならず、救急隊員の皆さんとのチーム医療ということも意識して診療にあたっていきたいと思います。

研修医 嘉数 尚子



## 国民平和大行進



今年は梅雨明けが例年よりも遅く心配していましたが、行進期間中に見事に梅雨明けし、快晴の下歩くことが出来ました。今回の平和行進で、改めて戦争の悲惨さや沖縄の現状や問題点、命の尊さについて学ぶ事が出来たと思います。これで終わるのではなく、これからも継続的にこの意識を持ち続け、若者である私達から政治に向けて

発信していきたいと思えます。最後に、沿道より声援を送って頂いた皆様並びに給水や差し入れを毎日日替わりで仕切って頂いた各関係者のおかげで、通し行進者十六人が怪我なく安全に終える事が出来ました。本当に厚いご支援有難うございました。

通し行進者 団長  
リハビリ室 島袋 亮

通し行進が始まった日は長い一週間が始まったと思いましたが、終わってみればあつという間でした。毎日行進をしながら平和について語り合い、沢山の考え方を知ることができたので、通し行進を経験できてよかったです。沖縄は、約七十年前に戦争を体験しました。戦争を体験した沖縄だからこそ平和の発信地にふさわしいと思えます。平和行進を

通して、沖縄から世界へ平和を伝え、また、新しい世代に戦争の恐ろしさや平和の尊さを伝えていきたいと思えます。

医事課 親川 大介

平和行進を体験し、多くの参加者たちと話し合うことや現地の方からの勉強会などを通して、現在の政治のことや沖縄の現状など、多くのことを学ぶことができました。

平和を伝えるのに年齢は関係ありませんが、このような活動は若い方々ももっと積極的に参加して学習していく必要があると感じた行進でした。今回の貴重な経験と学びを、更に多くの方々に伝えていきたいと思えます。

6階病棟 志茂 裕太

## 病院の活動状況 <5月度>

- ・外来一日平均患者数:474人(前年同月比 -157人)
- ・入院一日平均患者数:311人(前年同月比 0人)
- ・組合員利用率:55.5%(前年同月比 -2.7%)

## 紫外線について



トラック運転手として28年間、顔の左半分にサイドガラスから直射日光を浴び続けた結果、当たっていた部分だけ老化が促進した。

皮膚科 崎枝 薫  
(日本皮膚科学会より参照)

光老化は今からでも予防可能です。ゴワゴワシワやシミを少しでも作らないように、サンスクリーン剤を使用しましょう。

サンスクリーン剤の性能表示としてはSPF(UVB防御効果)50+とPA(UVA防止)+++++があります。屋外での活動が予想される際にはもちろん数値が高い方がよいですが、実際の使用量を調査した報告では必要量の2/3程度しか使用されていないとの結果がでています。また汗をかいたりすることでサンスクリーン剤がとれてしまいますので、数値の高いものを一回だけ塗布するよりは、低くてもよいので数時間に一回は重ね塗りすることをお勧めします。パウダーやスプレータイプは化粧の上からでも簡単に使用できます。

## 119 皮膚科



皆さんこんにちは。この記事が出るころには梅雨空もあけて本格的な夏を迎えているでしょうか。さて、夏になると日照時間も増え、とくに沖縄では他県と比較しても、断トツに紫外線量が多いことはご存じの通りですね。



主に地表に届く紫外線は、大半がUVAであとは少量のUVBがあります。UVBは少量ですが日焼けを起こす力は強く、海水浴での日焼けは七〇八割がUVBによるものとされています。日焼け反応にはサンバーン(赤くなる)、サンタン(黒くなる)があります。UVA・UVBどちらも皮膚障害を起こします。

光老化という言葉をご存知ですか? 光老化は紫外線防御反応として皮膚が厚くなり(ゴワゴワシワ)、色も濃く(シミ)なります。また皮膚がんの中にも紫外線が原因とされているものもありますので、皮膚科としては日常生活の中でも上手に日焼け止め(サンスクリーン剤)を使用してほしいと思えます。

# 慢性疾患外来受付方法の変更について

慢性疾患外来は時間予約制を取っており、来院した順番での診察室案内は行っておりません。これまで、カルテを平積みにし、置いてもらっていましたが、時間予約のボックスを作成し、そこにカルテを置いてもらう事へ変更しました。

メリットとして

- ① 予約順にカルテを医師の元へ入れる事ができる
- ② 予約時間を患者様に理解してもらえらる
- ③ 受付でも、予約順番通りに呼ぶ事で患者への安心感につながる

診察希望の患者様が多く、待ち時間もかなり長くなっており、これからの待ち時間中の不安解消に努めていきたいと考えております。又、患者様にも看護師がスムーズに業務ができるよう、ご協力をお願いしたいと思います。

外来師長 中村光江



## <ご意見・ご要望>

朝、早く整形外科に来て番号の順番にしてください。どういう風にしたらよいか、患者としてもわかりません。看護婦の対応も悪いです。改善をお願いします。

## <ご返事>

ご指摘頂きまして、有り難うございます。当院での診察順番は、中央受付での受付した時間を基本としています。当院では、同日に複数の科を受診する患者様(例えば内科、外科を受診)が多いので、各科にカルテを出した時間の順番とはしていません。

また、整形と初診内科の番号札は、待ち時間表示用の患者様識別番号とさせてもらっており、モニターに表示される番号が待ち時間の目安となればと考えております。

番号札=診察順番ではありません。

各医療機関、いろいろな考え方があるかとは思いますが、当院では、上記の考え方で対応致しております。

今後も、待ち時間対策に努力していきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

接遇に関しては、学習を重ねながら、改善努力を致します。

外来師長 中村光江



# 「夏のマリーナ」

画・内科医 上原和博

## 形成外科外来体制表

○2016年7月1日から外来体制が変更になります。

	月	火	水	木	金	土
午前		川崎 雅人	川崎 雅人			
午後	川崎 雅人	(第1、3週) 野々村 秀明		川崎 雅人		

## 産婦人科外来体制表

○2016年7月4日から外来体制が変更になります。

	月	火	水	木	金	土
午前 一診	山口 正幸	與那嶺 尚絵 (1-3週) 嘉陽 真美 (2-4週)	嘉陽 真美	與那嶺 尚絵	伊良波 肇	嘉陽 真美 (1-3週) 稲福 盛弘 (2-4週)
午後 一診	助産外来	助産外来	産後健診交代	助産外来	母乳外来	

## 県民大会、救護班として参加しました

去る6月19日に、米軍属女性暴行殺人事件に抗議する県民大会が開催されました。沖縄協同病院は救護班として、沖縄医療生協の他の病院(とよみ生協病院、中部協同病院)と協力して任務にあたりました。

32度を超える天気のため、救急車3件、救護班のテントを20名以上の方が利用する事となりました。

県民大会に参加したみなさん、救護班のみなさん、お疲れさまでした。

総務課 安仁屋 政芸



乳がん検査に効果的な画像が得られる

### デジタルマンモグラフィ

当院ではノイズの少ない鮮明な診断画像を抽出する、乳がん検査用デジタルX線撮影装置を導入しております。コンピューターによる画像処理により検査や診断の質のさらなる向上に貢献します。

**2016年8月上旬**

新しいマンモグラフィ装置を導入します!!

デジタルだから細部までくっきりきれいで撮ったらすく確認できます。

夏野菜の1つ、食物繊維、カロチン、ビタミン豊富なかぼちゃを使った1品を紹介。かぼちゃには美容と細胞の老化防止、そして、免疫力を高め、便秘解消、大腸がんの予防にも効果があるとされています。どうぞお試しください。

### かぼちゃのヨーグルトポタージュ (材料) 2人分

- かぼちゃ ..... 150g
  - 玉ねぎ ..... 1/4個 (50g)
  - 牛乳 ..... 50g
- a.
- 顆粒ブイヨン ..... 小1/2
  - 塩 ..... 少量
  - あらびき黒こしょう ..... 少量
  - プレーンヨーグルト ..... 1/2カップ



#### (作り方)

- ① かぼちゃは種を取り除き、一口大に切って、耐熱皿にのせる。
  - ② たまねぎは薄切りにし、①の皿にいっしょにのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で4分加熱する。
  - ③ aとともにミキサーに入れてかくはんし、塩で味をととのえる。好みでヨーグルトをトッピングし、こしょうをふる。
- ★冷たくしても温めてもおいしくいただけます。  
お好みでどうぞ。(1人分187キロカロリー 塩分1.9g)

- ### 腸美人になるために
- ① 食物繊維を多く含む食品を摂る。  
穀物、野菜、海藻、きのこ、芋、豆など。
  - ② 乳酸菌が含まれている食品(ヨーグルトなど)を食事に取り入れる。
  - ③ 腹筋運動とストレッチで腸を刺激する。
  - ④ 毎日トイレに行く時間を決めて習慣づける。
  - ⑤ 朝、目覚めに冷たい水をコップ一杯飲む。



小腸は長さ五〜七メートル、それを伸ばすと二メートル。自分の面積があり、病原菌などの外敵を免疫細胞が攻撃して排除してくれます。

官であるだけでなく、近年の研究で腸が持つ免疫をはじめとする驚くべき能力が次々と明らかになっています。

## 栄養管理室だより 09 シークワーサー

### 腸の健康は全身に作用する

腸は・・・第2の脳、免疫力の決め手

梅雨明けとともに、ミネミンとせみのごきやかな本格的な沖縄の夏が始まりました。今、腸の不調や疾患などで悩んでいる人がかなり増えていると言われています。

腸は単に食べ物を消化、吸収して便を作る器