

《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。

## 虹のバレンタイン行動



『虹のバレンタイン行動』の健康チェック活動に参加しました。血圧や体脂肪、骨密度のチェック、さらには栄養士さんによる食事のアドバイスを無料で体験できるので、多くの方が参加されていました。

私が健康チェック活動に参加して感じたことは、やはり運動を毎日している方々は見た目も若々しく元気でイキイキとしているように感じました。習慣的に体を動かす事で、結果的に健康に結びつくだと改めて感じました。

その一方で、若者の参加者が非常に少なく、健康に対する意識が低いのではないかと思います。

将来、健康で若々しく生きていけるように、日頃から健康を意識した生活を送っていくことが大切だと感じました。

医事課 浦崎 稚菜

## 那覇美ら さくらまつり

去る、2月11日(土)、12日(日)に『第12回 那覇美らさくらまつり』が漫湖公園古波蔵側中央噴水広場にて開催されました。まだまだ寒さが残るためか桜の開花もちろほらでしたが、当院は11日の午前中に3名の参加で、骨密度測定ブースを設置しました。参加された皆様ありがとうございました。大変盛況で43名の方が来られました。地域との取り組みの一環として、続けていけるといいと思いました。

総務課 安仁屋 政芸



## がりゆし会 山原ツアー

例年は一泊旅行でしたが年々参加者が減って費用負担も高くなり、今回がりゆし会日帰りやんばるバスツアーになりました。1月28日土曜日に県連のマイクロバスで懐メロCDにあわせ外来DMチームで作った歌集で歌ったり、クイズやビンゴゲームで楽しみました。当日は天気も



良く、ワルミ橋や古宇利島までドライブし、レストランでの昼食や今帰仁城跡の桜よりも多くのかたの楽しみは、両手いっぱい野菜やお土産を見て数か所廻った道の駅での買い物だと知りました(笑)。次回からはみんなのニーズに合わせもっと楽しい企画にしていきたいです。

1階外来 重松喜美代

## 病院の活動状況 <2017年1月度>

- ・ 外来一日平均患者数：464 (前年同月比 - 181人)
- ・ 入院一日平均患者数：291 (前年同月比 +13人)
- ・ 組合員利用率：54.8% (前年同月比 - 1.3%)

## シリーズ 糖尿病認定看護師より フットケア外来

126 糖尿病認定看護師



赤嶺 勝

皆さんは「糖尿病足病変」をご存知ですか？

糖尿病には様々な合併症があり、その中の一つに「糖尿病神経障害」があります。神経障害の特徴は足のしびれや感覚鈍麻(感覚がおかしい、または触っている感覚がない)、重症の時には痛みを感じなくなってしまうことです。しかし糖尿病足病変とはこの神経障害だけではなく、血管障害Ⅱ足の血管が細くなり血液をうまく運べない状態が合わさり起こる病気のことを言います。

では、糖尿病足病変がひどくなるとうなるのか...? 糖尿病足病変では感覚が鈍くなったり、痛みを感じなくなる神経障害のため傷が出来ても気付かないことが多く、また、血管障害により傷を治す力が無いため知らず知らずのうちに悪化し、ひどい時には治せず切断することもあります。

この状況を回避するためには、血糖コントロールすることが大切です。感覚がある・ないに関わらず普段から足を観る癖をつけていることで知らないうちに出来た傷に気付くことができます。また、多くの人が放置しがちな足のタコやウオノメ、巻爪などからも傷をつくり悪化するケースが多くみられています。特に神経障害を有する糖尿病患者さんは足の感覚が鈍いために歩き方がおかしくなり、タコやウオノメ、巻爪を繰り返す方も少なくありません。

普段からしっかりケアしていくことで糖尿病足病変は未然に防ぐことができますので皆さんも普段から足の観察を行ってください。

また、当院では月曜日の午後(第一月曜日以外)に糖尿病フットケア外来を始めました。タコやウオノメを見つけたけど処置が出来ず困っている方、何度同じ場所にタコが出来てしまう方、巻爪を治したいけどどうしていいのかわからない方に対して処置の仕方や靴の選び方をお伝えしています。ぜひご利用ください。

糖尿病看護認定看護師 赤嶺 勝

# おきなわ花と食のフェスティバル2017

2月4日・5日両日に沖縄セルラースタジアム那覇一帯をメイン会場に「おきなわ花と食のフェスティバル2017」が開催されました。

天候にも恵まれ、83の企業・団体がそれぞれ出店やブースを開き、見て楽しめるものから食べて楽しめるものまで様々でした。

我々、医療生協ブースでは「骨密度測定」を実施しました。通常、病院で骨密度測定を行うと¥1500～¥2000ぐらいかかるものが、無料(タダ)でできるという事で、両日とも行列ができる程の大盛況でありました。

また、検査結果を基に食生活や今後の注意点等のアドバイスを受けられる事から来場者の関心は高く、今自分の骨の状態がどう



なっているのか気になっている方は多く若年層から高齢者層の方まで様々でした。

自分の骨の状態が気になる方は、一度骨密度測定をおすすめします。

用度課 大城 真也



## <ご意見・ご要望>

インフルの可能性(インフル接触者)のある小児で発熱(38.6℃と知っていた)あるのに隔離しないのは、問題だと思う。今年はインフルのアウトブレイクがすごく大変なのに、しかもマスクもさせないのは小児科ナースとして失格だと思う。

## <ご返事>

2F外来のスペースが狭く、待合場所でご迷惑をおかけ致しており、申し訳なく思っております。

スペース上の問題もありますので、すぐに抜本的な解決は出来ませんが、運用上で少しでも改善していけるように努力していきたいと考えています。

マスクの件に関しては、病院内に販売機を設置しております。個人購入で感染対策をお勧めしております。ご理解のほどお願い致します。

外来師長 中村 光江

## 眼科診療体制表

○2017年3月より外来体制が変わります。

	月	火	水	木	金
午前			新屋雄二		新屋雄二

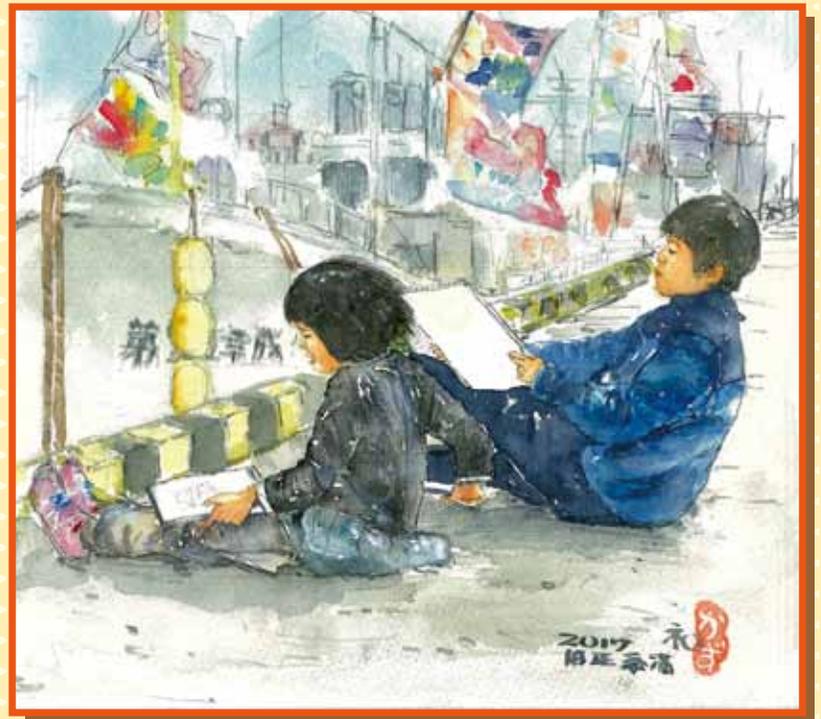
## ≪診療開始時間・受付終了時間≫

午前 9:30～11:00



## 季節の挿絵 うんー、出来栄は…

画・内科医 上原 和博



## ひじきの白和え

- (4人分)
- ひじき(乾) ……12g
  - ニンジン ……20g
  - 豆腐 ……200g
  - 白ごま ……4g
  - 薄口しょうゆ ……大さじ1杯

### (作り方)

- ①ひじきは水に浸して1度湯通しする。
- ②ニンジンはひじきと同じ大きさの千切りに切りゆでる。
- ③豆腐は水をきりつぶしておく。
- ④白ごまをすりつぶして薄口しょうゆと混ぜ、ひじき、ニンジン、豆腐を入れ和える

## エビのガーリックパン粉焼き

- (材料) 分量(1人分)
- 無頭エビ ……2尾(40g)
  - 塩・こしょう ……各少々
  - 溶き卵 ……小さじ1
  - パン粉(フライパンでからいりする) ……大さじ4
  - にんにくのみじん切り ……少量
  - 粉チーズ ……小さじ1
  - レモン ……適量

### (作り方)

1. エビは尾を1節残して殻をむき、背ワタを除いて塩とこしょうをふる。
2. aを合わせて混ぜる。
3. 1に溶き卵をからめ、2をまぶしつけ、余分なパン粉を落とす。オーブントースターで3分焼き、上下を返してさらに3分ほど焼く。レモンを添える。

1人分 約92キロカロリー

食物繊維はコレステロールの吸収を抑える作用があります。植物繊維の多い海藻料理と油を使わない揚げ物料理を紹介します。

適正値 150～200mg  
境界域 200～219mg  
高コレステロール 220mg

↑ 未満 未満



コレステロール値を適正に保ちましょう

## 栄養管理室だより⑩ シークワサー

旧正も過ぎ、グソーのショウウグアチも終わってほっとしている方も多いと思いますが、沖縄のショウウグアチは肉料理や天ぷらなど油を使う料理が多くカロリーも高くコレステロール値を上げる原因になります。沖縄県の30代、40代男性に心筋梗塞や脳卒中などが多く、平均寿命を縮める原因の1つにもなっています。