

《沖縄協同病院の理念》

- 患者様に信頼され、質の高い安全・安心な医療をめざします。
- 人権を尊重し、納得のいく説明と同意、情報開示を提供します。
- 地域と連携し、総合的な医療・福祉・介護の提供に努めます。

# はいさい

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



上原 昌義 副院長

## 沖縄医療生活協同組合 新理事長に就任



6月26日(日)の第46回通常総代会にて選出されました。

## 皮膚科2人医師体制に — 小川医師の紹介



皮膚科  
小川 徹

はじめまして。7月1日より皮膚科の常勤医として勤務させていただくこととなりました小川徹と申します。今年12年目の医師で、日本皮膚科学会専門医です。特に関心の強い領域は、紫外線発癌、光アレルギー、光線療法などです。その他には、医療システムや病院マネジメントなどにも日頃興味をもっております。心やさしい医療を提供していけるように心がけ、頑張りたく思っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

夏休み、未来の仲間めざして

## 実習生受け入れ中



### 医学生

- ・高校生1日医師体験 7/22~8/26 毎週金曜日
- ・医学生夏季実習は随時対応 担当 沖縄民医連 八幡 勝也

### 薬学生

- ・高校生1日薬剤師体験 7/15~8/26 毎週金曜日
- ・奨学生・薬学生実習は随時対応 担当 沖縄民医連 知念 清香



### 看護学生

- 看護学生の看護体験 8~9月随時対応 担当 師長室 大城 藤枝



## 病院の活動状況 <6月度>

- ・外来一日平均患者数：749人 前年同月比+20人
- ・入院一日平均患者数：276人 前年同月比+2人
- ・組合員利用率：53.2% (前月比+1.6%)

## 睡眠時無呼吸について⑧

### 64 耳鼻咽喉科



よい睡眠をとるために

睡眠不足は集中力、記憶力、学習能力の低下をもたらすとともに、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発症要因にもなります。また、めまいや精神疾患(うつ病など)の発症、再発のリスクファクターであるともいわれています。

では、よい睡眠、質の良い睡眠をとるにはどうすれば良いのでしょうか？

今回は12か条、最後の4つを紹介いたします。

### ⑨ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となり、『脳』も『体』も休まらない浅い眠りだけがづくこととなります。『寝酒』は、最も悪い結果をもたらします。最初の内は缶ビール1本で眠れていたのが、だんだん1本では眠れなくなり量がが増えていきます。これはアルコールに対する体のなれ、耐性ができるためです。そして、大量に飲まないといえなくなり、飲酒をやめてもアルコールになれた体は、アルコールなしでは眠れなくなっているのです。どんどん飲酒量は増えて行き、アルコール依存症へと近づいて行くのです。

### ⑩ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用し、アルコールとの併用をしない。

「睡眠薬を飲むとほける」「癖になって量を増やさない」と効かなくなる「寝酒の方が安全」「二度のんだら飲み続けなければいけない」というのは全て間違った知識です。

⑪ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。

### ⑫ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感は要注意

睡眠時無呼吸症候群、むずむず足症候群などの睡眠障害を起こす病気が隠れていることがあります。医師に相談しましょう。

人生の三分の一は睡眠です。良い睡眠は健康で豊かな生活をつづけるための第一歩です。12か条の内、一つでも実行できそうな事から始めてみましょう。

耳鼻咽喉科 仲西 雅人  
今回で睡眠時無呼吸については終了となります。



画:内科医 上原和博

SLE患者会

めぐみの会交流会

去る7月9日(土)、めぐみの会(SLE患者会)交流会を行いました。今回は糸満診療所長、上原幸盛先生を講師に招き「心と健康のための香功」を学びました。

香功(シャンゴン)とは気功の仲間で同じ動作を何度か繰り返します。当日は初めにストレッチで身体をほぐし、初級、中級と学びました。中級はリズムが速く手と足の動きが思うようにならず妙な動きになり、皆、思わず吹き出す場面も度々ありました。

日頃、体を動かす事のない私達にとって適度な運動で気分転換になりました。

上原先生、貴重なお時間をありがとうございました。

めぐみの会 親泊 晶子



上原幸盛医師(中央前)に合わせて香功にチャレンジ!

糖尿病患者会

かりゆし会の試食会

去る7月23日(土)、糖尿病患者会「かりゆし会」夏の料理試食会を病院3階講堂にて行いました。

会員18名、飛び入り3名、職員6名の27名が参加しました。

今回のメニューではクレソンの練りこまれた麺を利用してみました。茹で麺ですが時間が経過しても歯ごたえがのこり、味にクセもなくとても美味しくいただけました。他にも野菜の沢山入ったモズクサラダ・白身魚のパン粉焼きなど、12種類あり食べきれない程でした。しかし全部食べても470-650kcalにおさえられています。



- ① 冷しそば
- ② もずくと島野菜のサラダ
- ③ れんこんきんぴら
- ④ ゴーヤーとひじきの和えもの
- ⑤ ジンジャーシフォンケーキ
- ⑥ ワインゼリー
- ⑦ ウンチェーとオクラのスープ
- ⑧ 白身魚のパン粉焼き
- ⑨ 豚肉のなす巻き
- ⑩ 豆腐ハンバーグ
- ⑪ 冬瓜えびあんかけ
- ⑫ こんにゃくサラダ

毎回思うのですが、工夫次第で低カロリーでも満足できる料理を作ることができる事を、あらためて感じました。

照屋先生のミニ学習会では、糖尿病のインスリン抵抗性についてお話がありました。

次回のかりゆし会の予定は、11月秋の1泊旅行です。伊是名島が候補に上がっています。

糖尿病患者会事務局 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。

ご意見・ご要望

2011年7月10日(日) 17時頃 5階病棟

入院中の食事がとてもおいしいです。

味付けはもともととうす塩に慣れているためちょうど良いです。

沖縄の料理や県産(と思われる)の食材が使われていてとても良いと思います。東京から来た私にはうれしいです。メニューを考えるのは大変と思いますが、これからもおいしい食事を楽しみにしています。

46歳 男性

ご返事

食事に関するうれしい感想ありがとうございます。

「おいしい」と言っただけだと、私達栄養管理室の調理師、栄養士も仕事の励みになります。

沖縄食材や沖縄料理を意識して献立を考えますし、沖縄の行事食(8月には1日盆料理)もとりいれています。

今後も精進して患者様に喜ばれる食事づくりをスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願い致します。ありがとうございました。

栄養管理室 室長 新垣慶子

2011年8月より外来体制が変わります

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	平良明美	交代制	平良明美			

8月より午後外来が廃止となり、午前のみ診療となります。ご来院の際はご注意ください。

《診療開始時間・受付終了時間》

午前 9:00~11:00 ※午前中の受付終了時間は、11:00です。

待望の郵便ポストが設置されました!

玄関道沿いの花壇に郵便ポストが設置されました。切手、はがき類は売店で扱っています。どうぞご利用ください。



おきなわの自然 ⑮

ヤマブドウ (エビツル)

先日実家に帰ったら、台風で倒れた木の上を蔓が這って花を咲かせていた。懐かしいヤマブドウである。野生のブドウにはノブドウ、ヤマブドウ、エビツルの3種あるが、ノブドウは食用にならないし、ヤマブドウは南限が四国なので沖縄にはないし、方言でヤマブドウと言っていたのはエビツルと思われる。見た目は葉も蔓も実もブドウそっくりである。

小学生の頃は、ナンデンシー(桑の実)と野イチゴとヤマブドウ(エビツル)がおやつだった。ヤマブドウの実のなる頃は、下校時に友だちとブドウ狩りを楽しんだものである。ヤマブドウは雌雄異株なので、実のなる場所は決まっていた。しかし、巻きついている木が何故かハジヤギー(ハゼノキ)が多く、ブドウの実を食べて家に帰る頃には全身ウルシカブして母によくしかられたものである。それでもあの甘酸っぱい実の誘惑に負け、ブドウの時期はカブレっばなしたのをおいいます。

エビツルの名の由来の一説には昔はブドウをエビカスラと呼んでいたためという。ブドウを潰して出る赤紫色をエビ色と呼び、エビには「葡萄」の字が当てられていたようだ。

さて、7月24日、東北3県を除いてデジタル放送に完全移行した。しかし、全国で10万世帯程度が未対応だという。今でも毎日全国で10回以上の地震が発生している中、お年寄りにはテレビだけが情報源なので、早めに対応してほしい。

余談だが、テレビのブラウン管には視聴者を電磁波から守るため、鉛が10~25%入っているという。その鉛を福島原発の放射線遮断に用いる研究が進められている。

とよみ生協病院 総務課 金城 稲子

