

《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。



沖縄協同病院  
院長 仲程正哲  
(なかほどまさのり)

## 新年のご挨拶

組合員の皆様、利用者の皆様、明けましておめでとうございます。  
 沖縄協同病院は、おかげさまで開院40年目を迎えることになりました。  
 昨年を振り返りますと、年の瀬12月にオスプレイの墜落事故がありました。我々が危惧していた事態がやはり起きるということを実感する事故でした。県民そして子や孫達が安心して暮らせる沖縄を求め、平和を求める運動も諦めずに声をあげ続けていきたいと思っております。  
 また、診療報酬改定への対応や病院機能評価や卒後臨床研修評価の更新認定があり、病院内のシステムや医療サービスを再度見直す機会となりました。2つの評価は無事、継続して認定病院と認められ、第三者機関から安全・安心、信頼と納得の医療を日常的に努力している病院と認められました。病院の質改善には、病院を利用している組合員さんからのご指摘・要望が大切なヒントとなります、虹の箱への投書等で引続きお声を寄せて頂くようお願い致します。  
 本年は、1月に中部協同病院の旧中頭病院への移転があります。医療生協全体の経営活動の改善も求められています。厳しい医療情勢を乗り切る為に、組合員の皆様の支えが原動力となります。  
 今年もどうぞよろしくお願いたします。

## 新 役 職 者 紹 介



入退院支援・法人内連携師長  
保久原 淳  
(ほくはら すなお)

みなさんこんにちは。12月1日より入退院支援生協内連携師長という長い名前の部署で働くことになりました、保久原淳です。所属は師長室で勤務は地域連携です。与えられた仕事の課題は生協全体の効率良いベッドコントロールを行い、センター病院である沖縄協同病院が救急車を断らないようにすることです。今後は生協内の病院にも顔を出して入退院協力をお願いすることが増えると思いますが、僕が来院した際には諦めて協力をお願いします。



事務管理部次長  
田里 雅樹  
(たさと まさき)

12月1日付けで事務次長に就任しました田里雅樹と申します。入職13年目でこれまで医療事務課、診療情報管理室に在籍し、保険請求業務や診療報酬改定、DPCなど医療制度に関わる業務に携わってきました。事務次長に就任するにあたり今後は病院全体を視野に入れた業務になりますが、これまで培ってきた知識や経験を少しでも還元できればと思います。組合員、職員の皆様、今後ともどうぞよろしくお願致します。

12月1日より2階外来の師長に就任しました運天奈津代と申します。これまでは地域連携で地域との医療連携や相談窓口として業務してきました。6年ぶりの外来になりますが今までの経験を生かし、安心して利用していただける外来を目指して頑張っていきたいと思っています。これからもよろしくお願いたします。



2階外来師長  
運天奈津代  
(うんでん なつよ)

12月1日より8階病棟師長に就任しました山城祐子です。救急センター、4階病棟を経験させて頂き今回の異動となりました。これまでとは違い入院ベッド数、スタッフも増え若干不安もありますが、患者さんに安心、安全、満足のいく看護を提供できるように他部門とも連携をとり頑張っていきたいと思っています。また、スタッフがいきいきと働けるような部署運営にしていきたいと思っています。これからもご指導よろしくお願いたします。



8階病棟師長  
山城 祐子  
(やましる ゆうこ)



地域連携課長  
新垣 哲治  
(あらかき てつじ)

12月1日より地域連携課長に就任しました新垣哲治です。沖縄市の中部協同病院から今年の4月に移動してきました。まだまだ不慣れで、何かとご迷惑をおかけしていますが、「鬼に金棒」のような新戦力、保久原師長も加わりました。今後はさらに地域の事業所はもちろんのこと、生協内の事業所との連携も強化し、組合員、地域住民の皆様が安心してかかる病院を連携課スタッフ一致団結し、目指していきたいと思っています。



沖縄協同病院  
救急センター師長  
長嶺 さかえ  
(ながみね さかえ)

12月1日より沖縄協同病院救急センターの師長を担うことになりました、長嶺さかえです。内科病棟、内科外来を経験し、病院移設とともに救急センターへ移動後、5年前より主任として働かせていただきました。今後は今まで同様、「救急車を断らない」をモットーに、地域の皆様から頼りにされる救急センターを目指していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

## 病院の活動状況 <11月度>

- ・外来一日平均患者数:456(前年同月比 -150人)
- ・入院一日平均患者数:300(前年同月比 +30人)
- ・組合員利用率:56.7%(前年同月比 -1.2%)

看護師長業務に戸惑いながらも、総看護師長をはじめ、先輩師長たちや総務、用度の皆さんに教わりながらの毎日です。学運交での、川崎協同病院 和田先生の講演で「やりたい事と求められている事の接点を見極め取り組む」というお話がありました。実際には、一緒に働く職員とどんな4階病棟にしたいのか共有し、また患者さん、地域の組合員さん、院内外の他部署からどんな4階病棟を期待されているのかを探りながら前進していくことだと考えました。つまづきそうになる事もあると思いますが、皆様のご指導をよろしくお願致します。



4階病棟師長  
大田 さつえ  
(おおた さつえ)



### 「第32回那覇マラソン」救護班に参加して

去る12月4日、太陽と海とジョガーの祭典那覇マラソンの救護班に参加させて頂きました。

当日の気温が高くなる予報もあり2日前の打ち合わせで、ある程度の症状の予測をし、必要な物を揃え救護へ臨みました。当日は、予想をはるかに上回り102年ぶり師走の28度と言われ本当に暑い日となりました。天気の影響もあったのか、救護所へ来る方も多い印象でしかたが、万全の態勢で臨みトラブルなく無事に終えた事に安心しています。普段の医療現場とは違い、限られた場所と医療物品での対応で貴重な経験ができた1日となりました。今後の活動に、また繋いでいきたいと思ひます。



12月でもまだまだ暖かい沖縄。完走された方のインタビューで今回は、「太陽と太陽と太陽の祭典でした。」との言葉が印象的でした。

看護師 仲宗根真弓



#### <ご意見・ご要望>

入院中は、看護師さんをはじめ、皆さんにあたたかいケアをしていただき、ありがとうございました。

大部屋でのテレビ利用についてですが、できればイヤホンまたはヘッドホン使用をすすめてもらえれば、患者さんも周りの皆さんに気を使わず利用できるかと思ひます。

また、イヤホンは貸出または売店に常備してもらえるとありがたいです。

#### <ご返事>

イヤホンは売店にて¥432で販売しておりますので、どうぞご利用下さい。

入院される方へは、今後入院前に大部屋でのテレビを見る際のマナーや、イヤホンの購入、持参などの案内を行って参りたいと思ひます。

ご意見ありがとうございました。

総合案内 大田 明子

## 新春のつどい



～お近くの会場に是非ご参加下さい～

	日時	ブロック・支部	場所
1月	15日(日) 12:30～	浦添2支部合同	宮城公民館
	22日(日) 18:00～	小禄3支部合同	JA沖縄小禄
	27日(金) 18:00～	沖縄がんじゅう支部	生協美里ハウス
	29日(日) 12:00～	豊見城6支部合同	JAとみえーる
2月	4日(土) 未定	名護3支部合同	大西公民館
	5日(日) 12:00～	首里2支部合同	JA城下町
	19日(日) 12:00～	真和志3支部合同	JA真和志

※時間・参加費などの詳しいお問い合わせにつきましては、沖縄医療生協・組織部(098-850-9004)、または「生協だより新春号」にてご確認下さい。

### 季節の挿絵



画・内科医

上原和博

### 栄養管理室だより ⑮ シークワース

食生活を見直して 冷え性を予防改善しよう!

新年を迎え、誰もがより健康で一年を過ごしたいと願うことと思ひます。しかし、「冷え性」の方には、つらい冬の季節になりました。女性に多い冷え性ですが、実は医学的な定義はなく、「冷えている」という本人の自覚に基づくものなのです。体が冷えているとこんな症状が起こります。



- ・胃腸症状(胃痛・下痢・便秘など...)
- ・痛み(肩こり・頭痛・腰痛など...)
- ・だるさ、むくみ
- ・風邪をひきやすい
- ・不眠、イライラ

#### 冷えの主な原因

身体的なもの  
・血行不良、新陳代謝の低下、胃腸虚弱など

環境的なもの  
・冷たい飲食物のとり過ぎ、薄着、運動不足など

#### ① 冷えない食べ方4つのポイント

① 朝食をとる。体温の低い朝は、朝食をとることで体内で熱を生み出します。いつもの朝食に温かいスープやみそ汁などを一緒につけましょう。

② 冷たいものを控える。冷たいものは胃腸の動きを弱めます。体温が下がっていく夜は冷たいものを控えましょう。

#### ③ 旬のものを食べる。

自分が生活している地域で、その時期にとれたものを食べる事が健康に良いとされています。旬の食材を料理に取り入れてみましょう。

④ 体を温める食べ物をとる。生姜、にんにく、ねぎ、ニラ、山椒など、体を温める働きのあるものを積極的にとりましょう。

### 食べてぽかぽか鶏のねぎキムチ焼き

[材料 4人分]

- ・鶏胸肉:300g
- ・長ネギ:2本
- ・白菜キムチ:70g
- ・塩:小さじ1/3
- ・こしょう:少々
- ・酒:小さじ2
- ・サラダ油:小さじ3



(作り方)

1. 鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、酒をふりかけ、もみこんでおく。
2. 長ネギは小口切りにし、白菜キムチはざく切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べる。
4. 焼き色がついたらひっくり返し、1分程度したら、その上に、キムチとねぎを広げる。
5. ねぎが少ししんなりしてきたら、全体をざくっと大きくかき混ぜ、出来上がり!

\*1人分 熱量:246Kcal 蛋白:15.4g 塩分:1.1g