

《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。



《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。

慢患内科外来の呼び出し表示が始まりました



慢患内科外来でも呼び出し表示を開始しました。

呼び出し表示をすることで、診察状況が分かりやすく、番号で呼ぶことで、プライバシーの保護にもつながるかと思えます。

症状・初診外来、整形外科、慢患内科外来と呼び出し表示のシステム導入に時間がかかり、皆様には大変ご迷惑をおかけしたと思えます。これからは外来の環境改善を含め、少しずつ良い方向へ向かえたら考えています。

外来 中村 光江

病院的活動状況 <2017年4月度>

- ・ 外来一日平均患者数：469 (前年同月比 -14人)
- ・ 入院一日平均患者数：309 (前年同月比 -1人)
- ・ 組合員利用率：55.5% (前年同月比 -1.1%)

帰任医師紹介



循環器内科 澤紙秀太 たくしひでた

みなさま、お久しぶりです。循環器内科の澤紙秀太(たくしひでた)です。2014年4月より岡山県にある心臓病センター榊原病院の循環器内科で専門研修を行い、この度3年ぶりに戻ってきました。榊原病院では、狭心症、心不全患者様の診療にも関わってきました。胸部不快、動悸、息切れ、失神などの症状でお困りの際には、いつでもご相談いただければと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



2016年度 組合員ふやし・出資金ふやし 「ご協力ありがとうございました」

地域の皆様や病院利用者の皆様のご協力をいただいて16年度も一定度の成果をあげることが出来ました、残念ながら目標を達成には至りませんでした、ご協力誠にありがとうございました。

2017年度も引き続き宜しくお願いいたします。

組合員増やし	769件 (目標達成率:42.7%)
増出資金増やし	26,784口 (目標達成率:48.7%)

糖尿病の栄養指導

129

認定看護師より



現在、糖尿病については様々なメディアで取り上げられており、「血糖コントロールにはこれがいー!」と様々な商品がCMで流れています。

しかし、糖尿病の大きな治療は「食事療法」と「運動療法」です。この二つが乱れてしまえば糖尿病コントロールは悪化する危険性がありますし、逆に、ご自身の身体にあった「食事」と「運動」を続けていくことで糖尿病コントロールの改善、健康や体力維持へと繋がっていきます。

病院では「食事は?」「運動は?」と聞かれることも多いかもしれませんが、忙しい毎日の中で食事や運動をこまめにチェックして継続していくことは難しい。「きっちりやらなければ」と思えば思うほど、ストレスとなり反動で食べてしまうこともしばしばあるのではないかと思います。

特に食事は全てにおいて重要な役割があり、食事をなくしてしまつては身体を維持することもできません。そのため、身体に必要な食事はしっかりと摂る必要があるのです。

では忙しい毎日の中で、どのように食事を摂るべきなのか? また、自宅での食事だけでなく付き合ひなどで外食や間食が多くなつてしまつても「食べ方を工夫」することで、血糖コントロールに大きな影響を与えます。その方法を一緒に考えてくれるのが「管理栄養士」なのです。

当院にも6人の管理栄養士が在籍しており、外来で栄養指導を行っています。

「この食事で大丈夫なのか?」「外食の時に何を食べたらいいんだろう?」「好きな物を食べたいけど食べちゃいけないのかな?」など食事に対する思いは皆それぞれお持ちだと思えます。「どうしよう?」「これでいいの?」そう感じている時にはぜひお気軽に栄養指導・栄養相談を受けてください。栄養士も笑顔でお待ちしています。

なるべくストレスを溜めず、楽しい食生活を送るために「まず栄養指導!」

※「栄養指導」を希望される方はまず主治医にご相談ください。

糖尿病看護認定看護師 赤嶺勝

研修医紹介



本年度は、男性4名、女性3名の計7名の研修医が入職しました。よろしく、お願いします。順不同(佐藤亜美、内之倉弘和、知念央恵、大城綾乃、中村一希、亀山泰樹、豊里一郎)

虹の箱より

<ご意見>
2Fでの自動精算機患者さんの支払い短縮のためとてもいいと思います。2Fでの患者さんは2Fでの支払いがいいと思います。1Fではとても待ちます。職員一人で済むのであれば毎日やった方がいいとおもいます。患者さんのために。
薬局でも1時間ぐらい待ちますので、診察が終わったら早く帰りたいです。

<ご回答>
ご意見ありがとうございます。
2F会計ができない状況が続いていましたが、2017年4月11日から火・木曜日午前のみ再開しました。
今後は、体制が整い、月～金曜日、午前のみ利用可能としていきたいと考えています。

医療事務課 伊集 守専

沖縄協同病院・小児科外来体制表

○外来体制表(2017年6月～)

専門外来・1ヶ月健診・乳児健診は予約患者様のみとなります

	月	火	水	木	金	土
午前	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	予約・紹介外来
	川出博江	(1・3・5週) 酒井一徳 (2・4週) 金城勤也	比嘉千明	長嶺健次郎	雨積涼子	(1・3週神経外来) 大見 剛
	(11:30まで) 尾辻健太				(2・4週アレルギー再診) 尾辻健太	(4週アレルギー再診) 尾辻健太
午後	(予約外来) 比嘉千明	(ワクチン外来) 新田宗秋	(1・3週神経外来) 大見 剛	(アレルギー外来) 尾辻健太	(内分泌外来) 長嶺健次郎	
	(アレルギー外来) 尾辻健太	(予約外来) 長嶺健次郎	(1ヶ月健診) 交代	(アレルギー外来) 比嘉千明	(ワクチン外来) 新田宗秋	
	(アレルギー外来) 雨積涼子	(アレルギー外来) 雨積涼子			(2・4週アレルギー新患) 尾辻健太 (毎週15:00アレルギー新患)	
夜間			【とよみ生協】 (アレルギー外来) 尾辻健太			

《診療開始時間・受付終了時間》

午前：9：00～12：00

午後：13：00～16：30

夜間：18：00～20：00 (とよみ生協病院)



桑の実、幼い頃食べて 甘酸っぱい味が懐かしい



画・内科医 上原 和博

野菜とトマトのカレースープ

野菜をたっぷり食べられるヘルシースープをご紹介します。カレー風味にすることで少量の塩分でもおいしくいただけ、減塩中の方にもおすすめな一品です。

(材料)2人分

トマト……………1/2ヶ	サラダ油……………小1
キャベツ……………100g	a { 顆粒ブイヨン…小1/2
玉ねぎ……………50g	水……………1.5カップ(300cc)
ブロッコリー……………70g	カレー粉……………適量
にんにく(みじん切り)…少々	塩……………小1/5
	こしょう……………少々

(作り方)

- ①トマトはくし形に切り、キャベツは3cm角に切る。玉ねぎは薄めのくし形に切って長さを半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋にサラダ油とにんにくを熱して香りが立ったら玉ねぎを炒め、ややしんなりしてきたらaを加え、煮立ったらキャベツとトマトとブロッコリーを加える。
- ④再び煮立ったらカレー粉を加え混ぜ、弱火にして5分ほど煮る。塩、こしょうで味を整える



(1人分 62キロカロリー)

2. 運動について

○今よりこまめに体を動かす
ウォーキングなどが血糖値を下げる効果があることはよく知られていますが、「まとまった時間は作れない」方も多くいます。
日常生活の中でエレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する、重い物などで車でかけたときは、車をいつもより遠めの駐車場に止めるなどちょっとしたことから始めてみる意識改革が決め手です。

○ストレスをためないようにする

ストレスが血糖値を上げることがわかっています。深く長く息を吐いてみると緊張が和らぎ、リラククス効果が高いと言われていています。
また、ペットの世話をする、家庭菜園をはじめするなど自分に合ったストレス解消法を見つけることもおすすめです。

栄養管理室だより ⑧ シークワーサー

1. 食事について

○食べ方をかえる
食事の最初に野菜を食べることで食後の急激な血糖上昇を防ぐことができると言われています。野菜料理から先に良く噛んで味わって食べましょう。

2. 運動について

○今よりこまめに体を動かす
ウォーキングなどが血糖値を下げる効果があることはよく知られていますが、「まとまった時間は作れない」方も多くいます。

