

《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。

福島医療生協 わたり病院支援へ行ってきました

7月12日、気がつくといはわたり病院の玄関に立っていました。普段過ごしている所とは、人も環境も文化も異なる領域に足を踏み入れた時、それまで何となく抑えていた不安感が胸いっぱい広がるのを感じました。自ら行くと決めただけでしたが、いざ病院を目の前にすると自分に支援医師が務まるのかという不安は徐々に強くなり、自信の無さの現れである大量の医学書を抱えたまま、医局へと案内されました。

そこで簡単なスケジュールと病院案内を受けた後、担当者との世間話が始まりました。福島へ発つ前、震災や原発事故(避難者続出)、その後の福島の状況に関して簡単な下調べをしていた私が不用意に発した「大変でしたね」の言葉に対して、担当者が静かな口調で語り始めました。

「いろいろな事がありました。今はみんなが現状をしっかりと理解した上で、それぞれが判断してここで暮らしています。福島に残るにしても、福島を出るにしても家族を守ろうとする気持ちがあれば、それで家族を守っているんです…とある医師に言われ僕らも安心しました。」

その話を聞いた時、軽い気持ちで福島に来てしまった自分を恥じました。そんな訳で、遅まきながらも何とか業務が始まる頃には、自分にできる最大限の事をやろうという決意が固まりました。(元々そのつもりでしたが、まんまと担当者の思惑にはまりました…) 病院の雰囲気はとても温かく、家庭的な心地よさがありました。(福島県民のなまりのせいかもしれませんが…) スタッフも人手が足りない忙しい状況をものともせず、明るく振る舞っており、支援に行ったはずの自分が逆に勇気をもらいながら働くことが出来ました。

まだまだ経験不足の私を常にバックアップして下さった先生方のおかげで、大きな問題もなく無事に業務を熟すことが出来ました。

今回の支援を通して

福島へ発つ前に読んだ、以前に支援医師として派遣された他院医師の報告書の内容と同じ印象を受けました。

「支援というよりは、現在の福島にできるだけ多くの人に来てもらうことを目的としているのではないか?」おそらく、支援医師の役割はただの労働力・人数合わせとして業務するのではなく、福島で見聞きした事を帰った後に他者に伝えることも大事な支援業務の一つなのでしょう。

福島の居心地のよさにもっと長居したかったのですが、上記の役割も果たさないといけないので、泣く泣く帰路に着きました。過ぎてみるとあっという間の8日間でした。本当に福島に行って良かったです。

最後になりますが、こんな私を温かく迎えて下さったわたり病院スタッフの皆様、不在の間業務の援助をいただいた当病院スタッフの皆様、このような貴重な体験をさせていただき心より感謝申し上げます。

総合内科 安次嶺宏哉

仙台から帰ってきました

こんにちは。整形外科の上原健です。2012年7月から宮城県仙台市の本間記念東北整形外科で膝関節疾患を中心に2年間の専門研修をさせていただき、今年の7月に沖縄協同病院に帰ってまいりました。仙台は杜の都といわれることもあり、緑のきれいなところでした。沖縄では感じる事のない四季・文化を存分に感じ、楽しむことができました。専門研修では人工膝関節置換術や関節鏡視下の半月板手術、また前十字靭帯再建術等に数多く触れることができました。まだまだ一人前とは言えませんが、学んできたことを活かせるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。



整形外科 上原健

新師長の紹介



7月より沖縄協同病院副総看護師長になりました玉城淳子と申します。20年前に当院に就職し、この間病棟勤務や外来での慢性疾患管理担当、医療安全の担当などをさせていただきました。

今後の任務の一つとして、入院が必要な患者さん全てが有効に病床を利用できるよう調整をしていきます。また、外来受診患者さんに良い医療・看護が提供できる環境改善にも力を入れたいと考えています。よろしくお願ひ致します。

副総看護師長 玉城淳子

夜間診療をご利用の患者様へお知らせ

- ★現在、夜間診療を利用されている方は、2014年9月1日よりとよみ生協病院にて夜間診療を行います。
- ★患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

タバコによる健康被害について

呼吸器内科



まず、長年喫煙をすることにより発症してくる肺疾患としてCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気があります。COPDは死因としても上位であり、WHOによると2002年の死因の第4位で、日本では9位となっています。これはタバコ煙を吸う事で、200種以上の有害物質が長期にわたり肺に直接的損傷を与え、やがて気管支の壁が分厚くなり、痰が溜まって空気が通りにくくなったり、空気が溜まり酸素の交換をする肺胞という組織が破壊され、うまく呼吸ができなくなることで発症してきます。COPDは喫煙者の10~15%にみられ、しかもこの発症率は年齢とともに上昇し、高齢喫煙者では50%にも頻度が増加します。COPDの約90%が喫煙者であることから、タバコ肺と言われる所以です。COPDの自覚症状としては、体を動かした時の息切れと痰量の増加、咳がみられます。最近階段や坂を昇っている時に、「以前より息が上がるな」と感じたら要注意です。早めに医療機関に相談しましょう。(次号へ続く)

喫煙は肺癌をはじめとするほとんどの悪性腫瘍の発症リスクを高め、冠動脈疾患、脳血管障害や呼吸器疾患など多大な健康障害を引き起こしています。今回は、喫煙により障害を引き起こしやすい呼吸器疾患について説明いたします。ところで、タバコ煙にはどれだけの化学物質が含まれていると思われるか。それには約4000種類の化学物質が含まれており、ほとんどが体には有害な物質で、喫煙する事により常には化学物質が体に影響を及ぼしているのです。



呼吸器内科 城間正尚

かりゆし会 夏の料理試食会 を開催しました

去る7/26、沖縄協同病院講堂にてかりゆし会(糖尿病患者会)恒例の「夏の料理試食会」を開催しました。

お盆前の忙しい時期にも関わらず、17名の患者様が参加していただきました。

はじめて参加される患者様もおられ、ヘルシーながらも夏野菜を使った色とりどりの料理に各テーブルで会話はずみ、終始にぎやかな雰囲気ですめる事ができました。

栄養管理室 平原貴久乃



メニュー

- 1 梅干と枝豆の混ぜご飯
- 2 大豆しそ入りハンバーグ
- 3 白身魚のソテーパプリカソース
- 4 かずらの炒めもの
- 5 沖縄野菜のトマト煮
- 6 ひじきとごぼうのナムル
- 7 こんにゃく酢味噌和え
- 8 もずくのみそ汁
- 9 すいかゼリーのフルーツポンチ

☆今回のメニューの中から一品ご紹介します☆

白身魚のソテーパプリカソース

(材料)	(1人分量)	(作り方)
白身魚50g	①パプリカを焦げ目がつくまで焼く。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でてざるにとり、あら熱をとる。
塩/コショウ0.1g	②①の焼いたパプリカの皮を剥き、種を取り、ミキサーに入れ、牛乳を加えピューレ状にする。
小麦粉1g	③白身魚の表面に、塩コショウと薄く小麦粉をふり、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
オリーブオイル1cc	④②のピューレ状のパプリカをフライパンに入れ温める。塩コショウで調味する。
黄パプリカ20g	⑤皿に③を盛り、④をかける。①のブロッコリーとプチトマトを添える。
牛乳15cc	
塩/コショウ0.1g	
プチトマト(半分に切る)1個	
ブロッコリー20g	

高校生看護一日体験



今年も高校生一日体験の季節がやってきました。昨年は34名の参加で多いと思っていましたが、今年は総勢48名に増えました。結果、7月23日、7月25日、8月22日の3日に分けて行うことになりました。

ユニフォームに着替えた高校生の姿は可愛らしく、新鮮です。参加者が看護師を目指すよう、各関係者の皆様ご協力お願いします。ICU師長 新里康



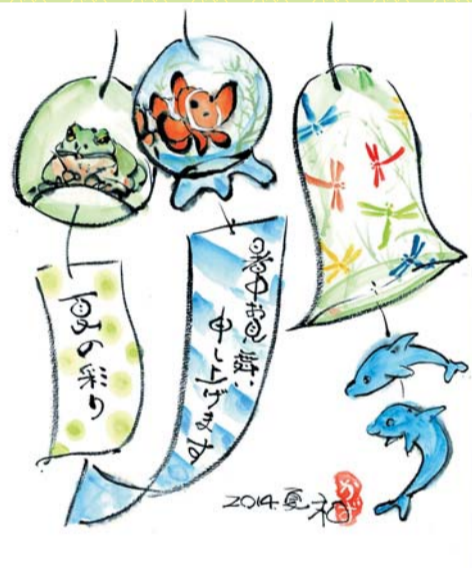
【看護学生】

- ・夏休み 高校生1日看護体験 7/23・7/25・8/22 (沖縄協同病院)
- ・奨学生看護学生実習は随時対応
- ・担当 師長室 新里康

病院の活動状況 <6月度>

- ・外来一日平均患者数:593人(前年同月比-46人)
- ・入院一日平均患者数:271人(前年同月比 +7人)
- ・組合員利用率:55.9%(前年比 +2.5%)

季節の捕鯨



画・内科医 上原和博

おきなわの自然⑤

オクラ

沖縄の夏野菜と言えば、ゴーヤー、ナーベール等のウリ科とピーマン、ナス等のナス科、葉野菜ではウンチエー、ハンタマ等が定番である。他にオクラがあるが、前述の野菜におされてスーパー等でも片隅においやられている。しかし、夏バテ防止効果は他の野菜に引けを取らない。

私は毎夏30ポット程度の苗を買って植えている。特別警報が出た7月8日の台風8号ですべて横倒しになったが、今は毎日花を咲かせているのは驚異的だ。花が咲いてから5日で収穫できるので毎日収穫しないとスジが入って食べられなくなる。

私はオクラをネリと言っているが、今の若い人にはオクラと言わないと通じない。理由は、沖縄や鹿児島、伊豆諸島ではオクラが全国的に普及する昭和50年代以前から食べられていた。その頃は、アメリカネリや陸蓮根(オカレンコン)と呼ばれていたが、ネリと呼ばれた。つまり「ネリ」が通じるのは上記の地域生まれで昭和50年以前に生まれた人に限定される。顔は化粧で隠しても野菜の名前を言うだけで年がばれてしまうのである。

「オクラ」は英語なので米国でもオクラである。アメリカネリという名からして、日本には米国から入ってきたのだろう。以前から沖縄で作られていたオクラは丸オクラだが、現在全国で流通しているのは角オクラである。

ヤマイモ、モロヘイヤ、オクラ等のネバナ野菜は体にいい。ネバナは整腸作用があるので大腸癌予防、レタスの3倍もあるβカロチンは、髪・視力・皮膚の健康維持と呼吸器系を守る働きがあり、豊富に含まれるカリウムとカルシウムは高血圧予防、骨を丈夫にする効果がある。

さて、沖縄県民の気持ちを完全無視して辺野古の埋め立て作業は進められている。新聞には毎日のように警官ともみあう住民の写真が載っている。親子のような住民同士を対立させて眺めている為政者の顔が浮かんでワジワジする。私もオクラを食べてパワーUPして辺野古を死守せねば。ウチナンチュをウシエーンナヨー。

とよみ生協病院
事務課長
金城稲子

