

《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。

かりゆし会新年の集い
(糖尿病患者会)

去る1月23日(土)「かりゆし会新年の集い」を開催しました。初めての試みで、フラダンス・気功・社交ダンス・座ってヨガに挑戦しました。

はじめは躊躇していた会員の皆さんも、色鮮やかなパウスカート、髪飾りをつけると笑顔になり、音楽に合わせて腰や手を振り楽しそうにフラダンスを踊っていました。また、手と足の動きが上手くいできないと大笑いでした。

気功は私自身も初体験で、リラックスして、指導者から言われましたが、力の抜き方が分からず肩が凝っていました。気を手のひらで集め、体の中に取り入れることで風邪予防、血圧上昇を防ぐ事が出来ると聞いたのでこれからも続けたいと思いました。

興味のある方は当日の申し込みでも気功の体験ができます、毎月第3(水)午後6時30分とよみ生協病院7階筋トレ室までお越し下さい。

忙しい外来の合間に仲程院長から糖尿病の治療についてお話しがありました。「最近インフルエンザに罹ってしまいとてもきつい思いをしたので患者さんの気持ちに気がついた」「今後はやさしく声掛けをして、患者さんを叱らずに誉めて、やる気にさせるようにしたい」と笑いを交えながら話してくださいました。きつと会員の皆さんの心にも届いた事でしょう。

次回の予定は、3月ごろグラウンドゴルフ大会を予定しております。参加お待ちしております。

かりゆし会事務局 金城清美



組合員加入・増出資にご協力下さい

今年度も残すところ1カ月となりました。周知のとおり医療生協の各事業所は、組合員の皆さまの出資や活動に支えられて事業運営を行っています。

出資金は、新しい医療機器の購入や初診時の特定療養費の未徴収等の患者様負担軽減の各種施策など「誰もが安心して医療が受けられる」病院運営の実現につながっています。

是非、この機会に組合員未加入の方は、加入をお願いいたします。すでに加入されている方は、増資のご協力をお願いいたします。なお、加入手続き等は総合受付でも行っておりまして、お気軽にスタッフにお声かけ下さい。

医事課 後富直人



第11回 那覇美らさくらまつり開催

2月13日(土)・14日(日)、緋寒桜がちらほらと咲き始めた漫湖公園にて、那覇市主催のさくらまつりが開催されました。医療生協は昨年に引き続きブースを設け、歯の健康相談と骨密度測定を行いました。私は土曜日のみの参加でしたが、骨密度測定の人気がかなり高く、人だかりができるほど盛況でした。その対応に追われ組合員加入の案内や相談が十分に行えなかったことが悔やまれました。来年はより多くの職員の参加を呼びかけたいと思います。

薬局長 入月健



思春期早発症について

115 小児科

二次性徴が早期に出現し、その結果最終身長が低身長に終わったり、心の年齢と身体の年齢のギャップから精神的発達に障害を生じたり、日常生活、学校生活に問題を生じる状態を「思春期早発症」といいます。

主な目安は、

- ① 9歳未満で精巣、陰茎、陰嚢の発育、
- ② 10歳未満で陰毛の発生、
- ③ 11歳未満でひげの発生や変声、

女児で① 7歳未満で乳房発育、② 8歳未満で陰毛の発生、③ 10歳半で初経になります。

また多くが身長に急激な伸びを伴います。原因の多くは心配のいらないものですが、まれに脳腫瘍が原因となるため詳しい検査が必要となります。

治療目的は、最終身長改善と精神的、社会的問題の改善があげられますが、患者家族と話し合い適応があるかどうかを判断することもあります。

治療法は二次性徴の進行を抑えるホルモンの注射を4週間に1回通院して行います。治療中止時期の明確な基準はありませんが、最終身長が正常範囲内と予想される、また成長に伴い精神的、社会的問題がクリアされた時期となります。

二次性徴とは…

二次性徴とは、子供から大人の身体に変化していく事です。男子では精巣が発育し、男性ホルモンにより陰茎増大、陰毛、ひげの発生、声変わりの順で、女子では女性ホルモンにより乳房発育、陰毛の発生、月経発来順で二次性徴は進行します。二次性徴の開始時期は、男子では精巣容量が4ml以上になる9歳半、12歳半、女子では乳房発育がある8歳、13歳と個人差があります。

小児科 長嶺健次郎

外来全面休診のお知らせ

電子カルテシステム入替えのため下記の時間は救急を含め全ての外来診療を休診とさせていただきます。

3月19日(土)

午前各科受付終了後から

3月20日(日)午後6時まで

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。



虹の箱へのご意見・返事(回答)の掲示までの流れについてご意見がございましたので案内致します。

虹の箱への投書は毎日回収し、関連する部署の責任者がお返事を書いております。その後、組合員さんと職員で構成される病院利用委員会にて報告、改善案などを検討しております。返書希望の方には、担当者から回答が届き次第、直接連絡を差し上げております。院内の掲示板への貼りだしは、利用委員会開催後となるため約1~2カ月を要しております。

早めに返書希望の方は、お名前、連絡先を記入の上、ご意見頂きますようご協力お願い致します。

尚、投書の貼りだしの時期について案内が足りなかった事を反省し、投書用紙に説明文を加えさせて頂きました。ご意見ありがとうございました。

総務課長 高江洲治

産婦人科外来体制表

2016年3月1日から外来体制が変更になります。

	月	火	水	木	金	土
午前 一診	山口正幸	山口正幸 (1・3週) 伊良波肇 (2・4週)	與那嶺尚絵	與那嶺尚絵	伊良波肇	第1・3週 (交代) 第2・4週 稲福盛弘

◆体制は急に変更になることもあります。事前にお問い合わせ下さい。

《診療開始時間・受付終了時間》
午前/9:00~11:00

病院の活動状況 <1月度>

- ・外来一日平均患者数:645人(前年同月比 -94人)
- ・入院一日平均患者:278人(前年同月比 +2人)
- ・組合員利用率:56.1%(前年同月比 +5.5%)

「座禅!」

三人三様のポーズ
純ちゃんはきよとん…

画・内科医 上原和博



栄養管理室だより ⑤

シークワース

♪生活習慣の

基本睡眠を見直そう♪

だんだんと暖かくなり春らしくなってきました。皆さんも「春眠暁を覚えず」という言葉を耳にした事があると思います。春の夜は寝心地がいいので、朝が来たことにも気付かずつい寝過ごしてしまうという意味です。

新年度を迎える前に今一度ご自身の睡眠について見直してみませんか。

より良い睡眠をとるためのポイント

■朝食を摂る

エネルギー不足で日中の活動が低下すると、夜の睡眠に影響が出やすくなります。

■カフェインの摂り方

コーヒー、緑茶、チョコレートなどに含まれるカフェインには覚醒作用があり、敏感な人は就寝の5~6時間前から控えた方がよいとされています。

■アルコールの摂り方

アルコールについては寝つきは良くなるものの明け方の睡眠を妨げるので睡眠前の摂取は控えましょう。

お子様にも簡単♪カップひな寿司



材料200ml…(カップ4個分)
米 180g(1合)
鰯フレーク 100g
いんげん 8本
いくら 大さじ3
卵 1個
砂糖 小さじ1/2
塩 2つまみ
サラダ油 小さじ1/3

〈合わせ酢〉
米酢 大さじ2弱
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2

〈作り方〉

(1)お米と分量の水を入れ炊き上げます。合わせ酢の材料を混ぜ合わせおきます。

(2)ご飯が炊き上がった後、合わせ酢を回しかけ、ご飯を手早く切るように混ぜ、うちわで扇ぎながら冷めます。
ごはんが乾燥しないように濡れふきんをかけておきます。

(3)いんげんは洗った後、軽く水を切り、1分程レンジにかけ、粗熱が取れたら斜め細切りにします。

(4)フライパンに油をしき、砂糖と塩を加えて溶いた卵を入れ「いり卵」を作ります。

(5)カップにすし飯、鰯フレーク、(3)のさやいんげん(4)のいり卵を彩りよく詰めて、最後にいくらをのせ完成です。

