

《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。

物療室移転のお知らせ

物療室は6月30日の診療を最後に、とよみ生協病院へ移転し、7月4日より診療を開始しました。

物療室をご利用の皆様には長らくご利用いただきありがとうございました。

移転時の診療体制は下記の通りとなります。

移転先：とよみ生協病院 6階

物療診療日は以下の通りです。

	月	火	水	木	金	第2,4土
午前のみ	物療	×	×	物療	物療	物療

物療受付時間は午前9:00～11:00で、毎回、医師の診察後の実施となります。診察は1階診察室で行います。

※**鍼灸診療**は予約制で9:00～15:00となります。

	月	火	水	木	金	第2,4土
午前・午後	×	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前 完全予約制・不定休

高校生医師一日体験



旧盆(ウークイ)外来休診のお知らせ

8月17日(水)は、旧盆の為、一般外来は朝から全て休診となります。

通常診療は行いませんので、ご了承をお願いします。

なお、救急診療は24時間受け付けております。

電話問合せのお願い

内科外来において、「予約変更、確認」の問い合わせが非常に多く、外来業務に支障をきたしております。特に午前は外来患者も多いため、診察終了後にお渡ししている予約表をご確認の上、問い合わせは午後からにして頂きたいと思っております。

外来の業務をスムーズに進め、外来での待ち時間を短くするためには、皆様の御協力が必要です。何卒ご理解、ご協力をお願い致します。

外来師長 中村光江

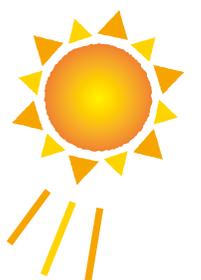
病院の活動状況 <6月度>

- ・外来一日平均患者数:467(前年同月比 -112人)
- ・入院一日平均患者数:299(前年同月比 21人)
- ・組合員利用率:56.9%(前年同月比 -0.2%)

熱中症について

ひんぱん

120 救急科



暑い季節も折り返し。しかし、熱中症にはまだ注意が必要。

沖縄県の統計では、報告の80%以上が屋外作業とスポーツ中に発生しています(県外では2/3割)。沖縄は極端な高温(猛暑日)は少ないですが平均的に暑く、その中で連日作業を続けることが原因と推測されています。身体への熱負荷は気温よりも熱の蒸散、すなわち湿度と風の影響を強く受けます。業務用扇風機などで風を作ること、休憩時間もしっかり体を冷やすことが鍵であると推測します。また、晩酌をやめ涼しく睡眠をとるなど暑さ対策の体調管理が必要です。熱負荷の指標にWGBTという温度(暑さ指数)があります。簡易計も市販されており、暑い所でスポーツをされる方や子供さんの活動を見守る方には興味を持っていただけたらと思います。

次に、重篤な熱中症は屋外よりも屋内で多く、高齢者は重症化の傾向があり懸念されています。今、この原稿を書いている朝の時間で、外気温29.1℃、WGBT27.3℃(中等以上の生活活動で熱中症の危険)ですが、冷房のないマンションの部屋では気温30.5℃、WGBT28.1℃(すべての生活活動で危険)です。違いは輻射熱(コンクリートからの赤外線が外の30.5℃に比べ32.1℃と高くなっていること)です。このコンクリートの余熱が数日かけて熱中症を引き起こすものと想定されています。以前は「夜は涼しい風が入って大丈夫」とのお話をよく聞きましたが、さすがに最近では窓を開放して寝る方は少なくなりました。夜はクーラーと扇風機を併用し、寒くなったらクーラーは止めずにブラケットを羽織るといった賢沢(?)が大切です。

最後に、先の6月19日は6万を超える方が奥武山公園に集まりました。WGBTが31.7℃と「運動は原則中止」という危険レベルで沢山の熱中症の方を救護収容しました。2012年9月の宜野湾集会(WGBT30.9℃)でも同様に沢山の熱中症の方がありましたが、いずれの集会でも女性が男性の1.5倍と多く、暑い中じっとしている場合には女性の方が熱中症の心配が大きいのもかもしれません。

救急センター 横矢隆宏

盛り上がった2016年度かりゆし会総会!

去る7月9日、沖縄協同病院3階講堂にて2016年度かりゆし会(糖尿病患者会)総会が行われました。今年の活動計画では料理試食会、日帰りバスツアーや初めての生協ランドゴルフ大会の参加で優勝を目指そうと大盛り上がりでした。当日は会員16名の参加で加藤友美先生はじめ、ニューフェイスのスタッフたちがあいさつをすると逆にみなさんから励まされ、最後まで笑いに包まれ楽しく閉会しました。



1階外来 赤嶺 勝



<ご意見・ご要望>

私は、毎月当院に通院している者ですが、今月(5月17日)は初めて受診をします。今まで内科受付は、受け付箱に投入された順序に看護師の問診を受け担当医師の所へ回されていて診療予約をしてもその段階で予約時間がもたつき、予約の意味がなく不満がありました。5月17日受診した際は、受付箱の制度が変わっており、予約時間帯に振り分けられており、受付問診も混雑がなく医師の予約時間もほぼ予定通りに診療を受けることが出来、いい制度を取り入れたと思います。今後も制度を周知してもらいたい。

健康診断中止のお知らせ

2016年7月30日(土)をもって当院での健康診断(健康診断書の記入)を終了いたしました。

<例>

- ・就職時健康診断
 - ・施設入所時健康診断
 - ・海外留学時健康診断
- など



ご不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

沖縄医療生協 健診実施施設のご案内

とよみ生協病院 健診センター(豊見城高校隣)
予約は下記までお願いします。
098-850-9003

他の実施施設については職員へお尋ねください。

「日本のなつ、金魚のなつ」



画・内科医 上原 和博

眼科診療体制表

○2016年8月より外来体制が変更になります。

	月	火	水	木	金
午前	平良明美	平良明美	平良明美		

《診療開始時間・受付終了時間》
午前:9:00~11:00

後期高齢者受給者証の切替について

8月から75歳以上の後期高齢者受給者証(ピンク色)が新しくなります。各市町村より、新しい受給者証が届いた際は、受診時に受付へ提示をお願いいたします。もしお手元に届いていない場合は、各市町村の国民健康保険課へお問い合わせ下さい。

医事課 大城真也

家庭でできる脱水予防の飲料 (経口保水飲料)

(作り方)

1. 黒砂糖12g(小さじ2杯強)に塩1.5g(小さじ1/4弱)を加え混ぜる。500mlになるよう湯冷ましを加える。
- ★カリウムも補給したい時
・上記にトマトジュース約150ml又はキャロットジュース約130mlを加え、総量が500mlになるよう湯冷ましを加える。

ゴーヤジュース (2人分)



- ゴーヤ 100g
- りんご 80g
- 砂糖(はちみつ) 6g
- 水 120cc

(作り方)

- ① ゴーヤは2つにさいて種をとり、ざく切りにする。
- ② りんごは皮、しんを取り除き荒めのいちよう切りにする。
- ③ ゴーヤ、りんごと分量の水、砂糖(はちみつ)をミキサーにかけガーゼでこす。

家庭で手軽に作れるドリンクをご紹介します。



脱水予防に、スポーツドリンクは人気がありますが糖分も含まれていますので、水のように飲み過ぎることは気をつけましょう。できれば、やはり麦茶などをこまめにこって沖すきましょう。

ご存知でしたか? 清涼飲料水の糖分

商品名	1本当たり	糖分
CCLレモン	500ml	50.5g
コーラ	500ml	56.5g
オロナミンCドリンク	120ml	19g
グリコ幼児りんごJ	100ml	12.7g
紅茶花伝ミルクティー	500ml	34.5g
ポカリスエット	500ml	33.5g
充実野菜	350ml	28g

飲み物が欲しくなるものですね。



8月の声とともに、連日うだるような熱さが続いています。お変わりありませんか? セミの鳴き声を聞くと、暑さも増すようですが国場川のほとりでは、野鳥の群が水遊びしている様子も見られひとときの「涼」を味わえます。でも、温度計が30度を超す日が続きますと、普段はお茶しか飲まない方でも、冷たくて甘い飲み物が欲しくなるものですね。

栄養管理室だより⑩ シークワーサー