

《沖繩協同病院の理念》

- 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

《沖繩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。

「沖繩協同病院地域連携懇話会」開催される

去る9月8日(木)、ロワジュールホテル那覇にて「地域医療機関や介護施設等との顔の見える連携や交流」を目的とした「沖繩協同病院地域連携懇話会」が開催されました。

今年で4回目となりますが、地域の医療機関等からの皆様の参加は214名で医療生協内からも含め総勢350名余りになりました。

懇親会に先立ち、小児科部長の尾辻先生の「食物アレルギーについて」の講演が行われ、上原理事長の開会の挨拶に始まり、来賓の那覇市医師会長の山城先生らのご挨拶や南部地区医師会長の名嘉先生の乾杯の音頭で幕が開け、会場内では多くの交流の風景が見られました。

後半は各科診療科の紹介や職員によるエイサー演舞も行なわれ、有銘副院長の閉会の挨拶で幕を閉じました。

今後も患者さまへより良い医療が提供出来るよう地域医療機関との連携を強め職員一同頑張っていきたいと思っております。

地域連携課課長 運天奈津代



2016年度つながり強化月間に向けて

「新中部協同病院建設成功に向け、医療生協の魅力伝え、つながりを広げる中で9万人仲間増やしにこだわり、3,500人組合員増やし、1億円出資金ふやしをめざしましょう」

を今年度のテーマに強化月間がスタートします。

これまでの「生協強化月間」の名称を改め、今年度は地域と「つながる」ことを意識し、名称を「つながり強化月間」として月間を推進していきます。

さて、現在国は、2025年問題に対応するために、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を目指しています。

しかし、私たち医療生協はこの地域包括ケアを生協運動として先駆けて実践しており、これまでの取り組みを更に強化、継続していくためにも、地域や人と人の「つながり」は重要となります。

今年度は中部協同病院の新築も控えています。事業を成功させるためにも、加入増資目標を達成できるよう、地域・組合員・職員で頑張っていきましょう!

診療情報管理室 田里 雅樹

マンモグラフィ装置

沖繩協同病院では、組合員の皆様が資金を持ち寄ってくださった出資金で新しくマンモグラフィ装置を購入しました。

新しく買ったデジタルマンモグラフィ装置(FUJIFILM AMULET Innovality)と乳がん検出支援システム(CAD)を兼ね備えた新読影装置(FUJIFILM AMULET Innovality制御ワークステーション)を、2016年8月から運用しています。

医療機器の充実によって、組合員の皆様が安心してかかることの出来る病院や診療所、健康な地域づくりに少しでも貢献出来たらと考えています。

沖繩協同病院 放射線科



病院の活動状況 <8月度>

- ・外来一日平均患者数:443(前年同月比 -95人)
- ・入院一日平均患者数:306(前年同月比 +28人)
- ・組合員利用率:54.3%(前年同月比 -2.8%)

～運動を通して生活習慣病の予防を～

のびのび

122 リハビリ室

ここでの中強度の運動とは年齢や個人によって違いがありますが、一般的に階段の上り下りや風呂掃除、庭の草取りでも中強度の運動になります。また、中強度の運動は二十分連続せず分けて行っても良いとされています。運動の時間を作って継続する事が難しいと思っている方もいらっしゃると思いますが特別なトレーニングではなく一日八千歩や日常生活上で中強度程度の運動を二十分行うと考えると少しはハードルが下がるのではないのでしょうか? 中強度の運動の種類は問いませんが、特に速歩がもつとも手軽ですと続けられる運動だと言えます。運動強度のわかる身体活動計を一日中携帯すれば、一日の歩数はもちろん、どの程度の強度で活動したのかなどが目で見えます。最近では、国内メーカーの精度のよい機器が市販されていたり、携帯のアプリ等でも確認がしやすくなっています。ぜひこの機会に自分自身の生活習慣について考えてみてはいかがでしょうか?

リハビリ室 理学療法士 池宮城麻美

告があります。

十月に入り、朝夜と涼しい季節へと変わりつつあります。スポーツの秋のことで、運動を通して生活習慣を見直してみたいかがでしょうか?

ある調査によると一日八千歩歩くのと中強度の運動二十分が生活習慣病の予防や健康増進に一番効果があると報告されています。

一日に効果的な運動量として、

- ・ 四千歩、中強度の運動五分・・・「うつ病」予防
- ・ 五千歩、中強度の運動七～五分・・・「認知、脳卒中、心疾患」予防
- ・ 七千歩、中強度の運動十五分・・・「がん、骨粗しょう症、動脈硬化」予防
- ・ 八千歩、中強度の運動二十分・・・「高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム」予防と報告があります。





<ご意見・ご要望>

入院患者の付き添いで来てますが、クーラーがききすぎて、私の方がカゼひきそうです。(ラウンジ)西日があたる場所なので、温度調整がたいへんだと思いますが、随時その場所で室温調整ができればと思います。わざわざ職員に声かけするのには気がひけます。

まずは温度計を設置してはどうですか? 冷えて関節が痛いです。

<ご返事>

ご意見ありがとうございます。

当病院の空調システムの操作が中央管理となっており各自での調整が困難となっています。特に夏場の温度調整が難しく、患者様には不快な思いをさせて申し訳なく思っています。

その都度声をかけて頂く際には対応しておりますが、温度の管理は十分できてない現状があります。

師長会議でご意見を検討した結果、病棟のデイルームに温度計を設置しました。しかしながら西日強い時間帯や皆様それぞれ感じる温度が一樣でないため調整がむづかしい事もあります。皆様には服装など各自で工夫、対策をして頂けると幸いです。

6階病棟師長 玉城 誠



画・内科医 上原和博

就任のあいさつ



医事課長 伊集 守専

このたび課長を命じられました入職九年目の伊集守専と申します。大城真也前課長が用度課長に就任されることになり、私が後任として課長のポストを申しわたされました。これからは医事課全体の舵取り役として重責を担うことになり身の引き締まる思いです。なにぶん初めての課長職であり、大城前課長、歴代の課長にはまだまだ及びませんが新しい気持ちで全力を尽くす覚悟です。不慣れな部分もたくさんありますが職員、組合員の皆様のお力添えをいただきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。



総務課長 座安 樹

九月十二日付けで総務課長に就任しました座安樹と申します。総務課は、センター病院の運営を円滑に進める重要な部署ですので、責任の重さを痛感しております。地域や組合員の皆様が利用しやすい信頼される医療機関づくりに目指し貢献できたらと考えております。今後ともよろしくお願ひいたします。

AED



自動体外式除細動器

「あなたにも、救える命がある!」 BLS講習会を受講しませんか?

日時: 毎月第4水曜日 15:30~
場所: 沖縄協同病院 3Fリハビリ室
講師: 循環器内科医 佐久田 豊 医師
参加費: 無料

救命処置についての講習会です。AEDや胸骨圧迫を実際に体験してみませんか? お気軽にご参加ください。

予約制です

参加希望の方は、心臓リハビリ担当まで TEL:070-5819-6632(内線7768)



きのこご飯

材料(4人分)

- 米 カップ3 だし カップ3
- しめじ 1パック(100g) 青ねぎ 適量
- しいたけ (中)4枚 塩 小さじ1
- きくらげ(乾) (戻して)50g 醤油 小さじ2
- 油揚げ 20g

(作り方)

- ① 米は水で洗い、たっぷりの水に30分程つけておく。
- ② きのこ類は、汚れを軽くふき取る。しめじは石づきを取り小房に分け、しいたけは軸を除き、薄切りにする。きくらげは堅い部分を除き、細切りにする。油揚げは長さを半分に切り、細切りにする。
- ③ ①の米をざるに上げて水けをきり、炊飯器の内釜に入れる。だし、塩、醤油を加えて混ぜる。
- ④ ③に②を加えて全体によく混ぜ炊飯器のスイッチを入れて炊く。炊き上がったら、小口切りにした青ねぎを加える。

手順で手に入りやすいきのこ類を使った「きのこご飯」をご紹介します。



栄養管理室だより ⑫

シークワース

油断しないで!! 食欲の秋

りんご、梨、柿など美味しいものがたくさん出回っているこの季節、食へ過ぎてもいいですね。

でも果物の食へ過ぎは肥満の引き金にもなります。この時期にはおいしいきのこの旬でもあります。香りマツタケ味しめじと違って中々マツタケは秋の味覚のチャンピオンです。

しかし、値段が高いので手が届かないのが現実です。それに比べしめじやえのき茸のような手頃な価格で手に入りやすいきのこ料理は普段の食事にお勧めです。

きのこ類には食物繊維が多く含まれており腸内のおそうじに効果的です。意外にもビタミンB1、B2、ナイアシン等が他の食品に比べ多く含まれていますので肌荒れ、吹き出物、湿疹など肌のトラブルに悩む人にはいいですね。

ただし、カリウムが多く含まれているので腎臓の悪い方は先生や栄養士に相談しながら上手に活用しましょう。