

《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。

小児短期滞在アレルギー検査室を開設して



アレルギー診断の1つに食べて症状がでるかどうかを調べる検査、すなわち食物経口負荷試験検査があります。現在、当院では年間約300症例以上おこなっております。これまでは、日帰り入院として4階病棟でおこなっていましたが、2016年9月13日より小児科外来隣のブースを日帰り入院室としてスタートしました。医師・栄養士・調理師・薬剤師・4階看護師・外来看護師と一緒に運営し約1ヶ月たちましたが、大きなトラブルもなく本日までくることができました。これもチーム一丸となって頑張っているからこそと思っています。私達の目標として、安全に

確定診断ができ、楽しい検査の場でアレルギーのお子さんも付き添いの方も安心して過ごすことができる現場作りを目指しています。

アナフィラキシーを起こしてしまったお子さん・初めての食物を摂取するお子さん・・・などそれぞれのエピソードがある患者さんが集まります。その中で不安そうな発言や雰囲気を見のがさないように心がけており、しっかりサポートしていけるよう努めています。一步一步ではありますが、チームみんなで成長していけるアレルギー検査室をめざし今後も頑張っていきます。

沖縄協同病院 二階外来 看護師 新垣亜希

2016年11月より

インフルエンザワクチンの接種

が、始まりました。

接種期間:2016年11月1日～2017年1月31日

ワクチンがなくなりしだい終了となります

【インフルエンザワクチン外来】(祝祭日を除く月～金)

受付時間 【午前】 8:30～11:00 接種開始 9:00～
【午後】 13:00～16:00 接種開始 13:30～
場 所 内科⇒ワクチン外来(初診・紹介内科5診察室)

◇小児科・産婦人科は各科で接種

◇65歳以上・公費補助対象の方

各市町村より送られてきた予診票を記入後、ご持参ください。

◇その他の方

当院にて受け取り、またはホームページよりプリントした予診票をご使用ください。

病院の活動状況<9月度>

- ・外来一日平均患者数:447(前年同月比 -188人)
- ・入院一日平均患者数:306(前年同月比 +37人)
- ・組合員利用率:57.3%(前年同月比 +0.01%)

接種料金	1. 一般外来患者さま	3,900円
	2. 組合員さま	3,100円
	3. 入院中の患者さま	2,600円

※公費補助対象の方は、その規定に沿った対応になります。

あなたにも救える命がある！AED講習会

いのちを
いざなぎ

⑫ リハビリ室



近年、食生活の変化や運動機会の減少などで、心臓の病気になる人は年々増えてきています。心臓の病気が急に症状がでるものも多く、その場で素早く対応しなければ、亡くなってしまうたり、後遺症が残ってしまうことがあります。決して他人事ではなく、あなたやあなたの周りの人にも起こりうることです。それほど、心臓の病気を発症する方は増えています。

処置の方法としては、心臓マッサージが一般的に知られています。以前は人工呼吸もすすめられていましたが、現在は必ずしも行わなくても良いことになっています。AEDという、電気を流して心臓の動きを正常に戻す機械についてもよく耳にするのではないのでしょうか？ 大きいスーパーや、体育館などの人が集まる施設には当たり前に置かれるようになってきました。

これらの使い方をあなたは知っていますか？ 実際の場面でも、使うことはできますか？ これらは使い方さえわかれば誰でも簡単に使用できるものなのです。

当院では、毎月第四水曜日、三階のリハビリ室にてAEDの使い方、心臓マッサージの方法を、循環器内科の佐久田豊医師と体験することが出来ます。費用はなんと無料です！

目の前で誰かが倒れたとき、あなたが正しく動いたら、その人は助かるかもしれません。その方法を一緒に体験してみませんか？

完全予約制なので、お知り合いの方との参加も可能です。予約のお電話は070-1581916 632(心臓リハビリ担当)まで。皆さんの参加をお待ちしております！

心臓リハビリ担当

金城 涼子





画・内科医 上原和博

平和大会



10/21から2泊3日で青森県三沢市にて日本平和大会へ沖縄から12名(沖縄民医連から5名)参加しました。

初日は沖縄にはない六ヶ所村の原発資料館を見学し、原発の仕組みや使用済み核燃料の最後の行き先を学び、原発の安全性、原発マ

ネーを感じ、また危険性や矛盾点を感じました。

2日目は大会の開会式へ参加し、1200名を前に沖縄から参加の12名で壇上へ上がらせてもらい、沖縄の高江、辺野古の現状報告がありました。開会式には国会議員の伊波洋一氏の参加もありました。

3日目は幾つかの分科会に分かれ、そこでは沖縄民医連の運動を報告させてもらい、ここでは高江支援の為にポストカード1セット500円で宣伝をしたところ60セット全て売り切れとなり「まだないの?」という声が沢山ありました。

全国の力や声をもらい、頂いた支援を無駄にはいけないと強く感じました。業務で忙しい中での出張でしたがこれも職場や周りのフォローがあつての参加でありこれも間接的ではあるが支援として受け止め今後も引き続き業務や社保活動に力を入れていきたい次第です。



医事課課長 伊集 守専



<ご意見・ご要望>

この病院を利用するようになって、売店のひどさというか市立病院や赤十字病院のようにコンビニ(ファミマ)にしてはどうかと思っていました。理由①品数が少なく、物によっては(あるいは高すぎる)びっくりするほど高い。せっかくコープで経営しているのに、タオルに126円、シャワーのタオルに126円もっと安いものを置けばよいのに。②少なくとも切手、テレホンカードなども置くべきである。③コンビニだったらポイントがたまるのに、ここは全くたまらない。④スタッフの対応が悪い。こういうリクエストを以前にもしていたのでしょうか?私の友人もコンビニにしてほしいと希望している人が多い。よろしく。

<ご返事>

ご指摘ありがとうございます。

1年前に、売店の経営は食の安全を考慮し生活協同組合コープおきなわへ移管しております。ポイントは、コープのポイントをつけることができます。

レジの前や出入口に案内を掲示します。スタッフの対応が悪いと言うことで不愉快な気持ちにさせ大変申し訳ございません。コープの担当スタッフへ伝え情報共有し今後このような事がないよう注意しました。商品の価格については、コープの商品部にて判断し決定しておりますので、周辺環境との関係も考慮し検討をお願いしています。

総務課課長 座安 樹

産婦人科外来体制表

○2016年11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	島袋 隆	與那嶺 尚絵 (1・2週) 嘉陽 真美 (3・4週) (5週交代)	嘉陽 真美	與那嶺 尚絵	伊良波 肇	嘉陽 真美 (1・3週) 稲福 盛弘 (2・4週) (5週交代)
午後	助産外来	助産外来	産後健診 交代	助産外来	母乳外来	

※診療開始時間・受付終了時間>

午前：9:00～11:00

午後：2:00～ 4:00

問い合わせ先

病院代表 TEL 098-853-1200

※問い合わせは午前11時30分以降にお願いします。

◆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。



栄養管理室だより ⑫

シークワサー

免疫力アップのポイント

☆免疫力をパワーアップさせるためには、粘膜及び免疫細胞の強化と腸内環境を整えることが大切です。

①タンパク質で免疫細胞をつくる

免疫細胞をつくるのに欠かせない、肉や魚などのタンパク質。不足すると頑張りがきかなくなり、貧血や冷え性を招き、免疫力の低下につながります。

②ビタミンAで粘膜を丈夫に！

トマトやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれ、体内でビタミンAに変わるカロチノイドと、銀だらやレバーなどに含まれるレチノールがあります。

③発酵食品を積極的にとる

ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品にはビフィス菌、乳酸菌、納豆菌が含まれ、腸で悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やして、腸内環境を整える働きがあります。

④食物繊維をたっぷり摂る！

腸内環境を整えるのに欠かせないのが、ごぼうや大根などの根菜や豆類、きのこに多く含まれる食物繊維。腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、体内の老廃物や有害物質を体外に排出してくれます。

⑤体を温める

免疫細胞が活発に働くのは、体の中が37℃前後のやや高めの体温のとき。体が冷えていては、免疫細胞もその威力を十分に発揮できません。しょうがやにんにく、とうがらしなどを使った料理がおすすめです。

食物繊維で腸内を整える 鮭のムニエルきのことソース

材料(2人分)・・・1人前308Kcal 塩分2.0g

生鮭 …… 200g(2切れ) 塩・コショウ …… 少々

きのことソース

醤油 …… 大さじ1/2
えのき …… 100g バター …… 大さじ1
しめじ …… 50g コショウ …… 少々
生椎茸 …… 50g 小麦粉 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1と1/2 油 …… 大さじ1

- ① 鮭は塩、コショウをすり込み、15～20分おく。
- ② えのき茸は石づきを切りとり、半分に切ってほぐしておく。しめじは1～2本ずつにほぐす。生椎茸は石づきを切り、3mm幅に切る。
- ③ 鮭の水気をしっかりとふき、小麦粉大さじ1と1/2杯をまぶす。フライパンに油大さじ1杯を熱し、表側から焼く。香ばしい焼き色がついたら返し、きのこを鮭の上に散らして酒をふり、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
- ④ ③の余分な油をペーパータオルでふき、きのこをはずして鮭だけをとり出す。きのこに醤油を加え、ひと煮して火を止め、小さく切ったバターを加えて溶かし、コショウをふる。
- ⑤ 器に鮭を盛りきのことソースをかければ出来上がりです。