

《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

《沖繩協同病院醫師研修理念》

- 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。

新しい仲間を紹介します！

姿をお見かけした方もいらっしゃるかもしれません。7月9日より、正面玄関前周辺で活躍している“コンシェルジュ”的2人の紹介をしたいと思います。

"コンシェルジュ"と聞くと、ホテルや百貨店などで働いているイメージがあるかもしれません。コンシェルジュとは、元々フランス語で、「集合住宅の管理人」という意味の単語でした。徐々に解釈が広がり、総合世話係という職務を担う人として使われるようになったそうです。

車椅子を利用している患者さんや、駐車場からの歩行時に見守りや、介助を必要とする患者さんへのサポート等が主な仕事内容です。家族の方が車を駐車する間に車椅子移動のお手伝いや、1人では、受付が難しい方達のお手伝い、また、看護師として働いていた経験から、重篤な状態を早目に察知し対応するなどサポート内容は多岐に渡っています。

何かお困りの事などあれば、気軽に声をかけて下さい。

1階外来師長 長嶺 さかえ



帰任医師紹介



産婦人科
仲里 博恵



私は現在卒後 6 年目で、今年 7 月に産婦人科専門医試験を終えました。東京では後期研修 1 年目から手術、救急診療、婦人科外来、妊婦健診を開始し、2 年目には専門医取得に必要な症例はすべて診ることができました。また、研修期間中に新病院への移転も経験しました。移転後は外来患者数や手術件数は大幅に増加しましたが、やりがいを感じ充実していました。帰任後も患者から親しまれる医師として地域に貢献できればと思います。私自身、妊娠 6 か月となり帰任して早々に育児休業に入ることになりますが、今後とも宜しくお願ひ致します。

産婦人科
仲里 博恵

病院の活動状況 <2018年8月度>

- ・外来一日平均患者数：464（前年同月比 -8人）
 - ・入院一日平均患者数：310（前年同月比 -2人）
 - ・組合員利用率：55.7%（前年同月比 -0.1%）

眼瞼下垂症ってご存じでしょうか。

145 形成外科より



視力はわるくないのに、見えづらい、人相がわるくなつた、眠たそうな顔をしていると人から指摘されたことはありますか？ 症状としては、視野が狭くなるのみならず、疲れやすい、頭痛、肩こりなどがあります。目を開く筋肉は、おでこの筋肉とまぶたの筋肉の二つあります。眼瞼下垂症では、まぶたの筋肉が緩んでいるため、おでこの筋肉を使って目を開くので、おでこにシワが多くなってしまいます。

ご自身でもできる簡単な検査がありますので鏡の前でぜひやってみてください。まずは、おでこの筋肉の働きをなくすため、眉毛のところをしつかり押さえて、目をぎゅっとぶつけてから、楽に目を開きます。この状態ですと、まぶたの筋肉しか働かないことになりますので、まぶたが瞳孔（黒目）にかかるつている、視野がわるいなどの症状があれば、眼瞼下垂症です。

眼瞼下垂症は、生まれながらにして眼をあける筋肉が弱い「先天性」のものと、年齢とともに徐々に悪化する「後天性」のものに分けられます。さらに、「後天性」のものは、まぶたの皮膚が余っている「皮膚余剰」と、眼をあける筋肉が緩んでいる「腱膜性眼瞼下垂症」に分けられます。挙筋が緩む原因として一番多いのは加齢性変化ですが、目をこする癖があつたり、コンタクトレンズ（特にハードコンタクトレンズ）を長期間装着している方にも起こります。

手術方法は、「先天性」は、眼をあける筋肉があまり働かないで、太ももの筋膜をまぶたに移植して、おでこの力で目をあけるようにします。「後天性」のもので「皮膚余剰」のタイプは、あまたの皮膚を切除します。筋肉が緩んでいる場合は、緩んだ挙筋腱膜を瞼板（まぶたの板）に固定します。術後はすこし腫れます、目のまわりのきずあとは残りにくいので、三か月も経てば手術のきずあとはほとんどといつていいほどわからなくなります。

眼瞼下垂症かなと気になる方はお気軽に形成外科を受診してくださいね。

形成外科
川崎 雅人



画・内科医 上原 和博

2018年度緩和ケア週間が開催されます

~仕事と治療が両立でき、自分らしい生活を送るために~

2006年より日本ホスピス緩和ケア協会主催により緩和ケアを知つてもらうための「ホスピス緩和ケア週間」が開催されております。緩和ケアとは診断されたときから身体的なつらさだけではなく心の不安なども緩和されるよう、療養生活を一緒に考えていくことを目的としています。

今年度の協会テーマとして（「緩和ケア」あなたに届いていますか）をテーマに日本全国の希望のある病院で独自の啓発活動を予定しています。当院は、治療と仕事の両立支援事業として沖縄産業保健総合支援センターより社会保険労務士を招いて就労支援についてお話ししてもらいます。「通院の必要があるが働きたい」「自分の病状、体力にあった仕事を見つけたい」「仕事復帰したいがどのようなスキルが必要か知りたい」「久しぶりに仕事に戻るが不安があるので相談したい」など一緒に不安を解消できる取り組んで参ります。

治療のために仕事をあきらめるのではなく、病気の治療をしながら自分らしく歩んでいくために、まず見て、来て、相談してみてはどうでしょうか。御来院お待ちしています。



日時 10月9日(火) 10時~13時

10月12日(金) 10時~13時 事前申し込みは不要

緩和ケア担当看護師 山城 美香

1皿で野菜350gとれる料理

野菜をザクザク切って、煮込むだけの「ラタトゥイユ」は野菜をたっぷりと摂りたい方におすすめ料理です。まとめて作って冷蔵庫で保存しておくこともできるので、忙しい時にも助かります。

ラタトゥイユ

(材料)1人分
トマト 1個 (130g)
ヘチマ 1/2本 (100g)
玉ねぎ 1/4個 (50g)
なす 1/2個 (50g)
ピーマン 小1個 (30g)

(作り方)

- ①玉ねぎはくし型切り、ヘチマなどは1cm厚さの輪切りにする。ピーマンは乱切りにする。トマトは2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中央で加熱し、香りが立ったらベーコン、玉ねぎ、トマトを加えて炒める。塩をふってフタをし、弱火で2分ほど煮る。
- ③残りの野菜を加えて全体を混ぜ、フタをしてさらに3分ほど煮る。全体をよく混ぜ、こしょうをふる。



にんにく薄切り 1かけ
ベーコン薄切り 1枚 (8g)
オリーブ油 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

(1人分:147kcal 塩分:1.4g)

野菜1日350gってどのくらい?

1日の野菜目安量は、「緑黄色野菜両手1杯分、淡色野菜両手2杯分の350g」といわれています。

1日の野菜量に注目すると…



あと170g摂らなければならないので…



お昼に外食が多い方は、朝と夕に野菜を取るよう、心がけましょう。

定食のキャベツは50g程度です!!



栄養管理室だより⑬

シークワーサ

朝、夕涼しくなりましたが、日中はまだ日差しが強く感じられます。いかがお過ごしでしょうか。
「食欲の秋」と言われる季節がやってきました。ダイエットを考えている方にはつい季節かもしれないが、満腹感を高めるにも、生活習慣病予防のためにも、野菜を1日に350g以上とるのがおすすめです。あなたはどれだけとれていますか?どんな料理にどれだけ野菜が含まれるのか見てみましょう。