

《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。

内科外来の一部を協同にじクリニックで開設します

協同にじクリニックは
駐車場向こうの
2階建ての建物です
1階に歯科があります



協同にじクリニック所長
横矢 隆宏

定期通院外来の充実をはかるため進めてきた協同にじクリニックの工事も順調に進行し、11月12日の開設を目前に控えました。

沖縄協同病院の混雑外来を緩和させながら、また診療所としてもう少し患者さんに身近なところで診療ができるのではないかと心待ちにしています。

各医師の診療は現行のままで移行します。また、血液検査・尿検査、心電図やエコー検査など、大きな装置の必要のない検査も実施していきます。なお、予約外来ですので、通院については各担当医と相談しながら予約させていただきます。

患者さんの全体像をしっかりと把握しながら治療を続けるとともに、「定期通院患者さんの健康サポート」の取り組み—例えば、健康づくり、がん早期発見、介護保険等の各種連携を改めて大きな目標として取り組んでいきたいと考えます。

また、協同にじクリニックにある歯科との連携、さらに地域の医療機関との連携をとりながら、地域の定期通院診療所として頑張っていきます。

外来開始しばらくは、混乱とご迷惑をおかけすると思いますが、ご協力をお願いいたします。



2018年11月よりインフルエンザワクチンの接種が始まります。

接種期間：2018年11月5日～2019年1月31日

◇小児科・産婦人科は各科での接種、その他の方は
ワクチン外来(初診・紹介内科5診察室)での接種となります。

※小児科での接種は希望日2日前までにご予約ください。その他の方は予約の必要はありません。

(小児科対象の方・当院産婦人科外来通院中の妊婦の方は、別紙をご参照ください。)

◇65歳以上・公費補助対象の方は、各市町村のお知らせに沿って行います。市町村から送付された予診票は記入後、ご持参ください。

◇その他の方は当院にて受け取り、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。事前に記入され、ご持参をお勧めいたします。

※記入にお困りの際は、職員にお声かけください。

◇当院または他院で通院中の患者さま、投薬を受けている患者さまは、主治医に接種可能であることをご確認ください。

◇今季のワクチンは4価(A型2種、B型2種)となっています。

*接種期間内でもワクチンがなくなり次第終了となりますことをご了承ください。

【インフルエンザ外来】
(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 初診・紹介内科5診察室

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。

病院の活動状況<2018年9月度>

- ・外来一日平均患者数：429人(前年同月比 -7人)
- ・入院一日平均患者数：296人(前年同月比 0人)
- ・組合員利用率：57.4%(前年同月比 +1.0%)

腰痛 体操で予防

いざざん

146 整形外科より



日本人の八割の方が一生のうち一度は腰痛を経験するといわれています。腰痛の中で一か月以上続くものや、夜間の安静時痛などの症状の場合

は重大なものがかくれていることもあり、是非病院を受診していただくことをお勧めします。大半の腰痛は一か月以内で良くなっていますが、多くの特異的腰痛とよばれ、画像上原因が特定されないものが多いですが、痛みがどこから来ているかをセルフチェックである程度自分で知ることはできます。立った状態で前かがみになったり後ろにそらしたりしてみよう。前屈して痛みが出るようであれば椎間板による痛み、後ろにそらして痛みが出れば椎間関節からくる痛みの可能性があります。椎間板は腰椎の椎体と椎体の間にありクッションの役割をするもので椎間関節は椎体同士をつなぐ関節です。椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症といった原因の分かる腰痛に関しては薬物療法、運動療法、場合によっては手術による治療を行います。見えない腰痛に関しては鎮痛薬の内服、貼付剤の使用といった対症療法を中心にまずは疼痛をコントロールしていきます。痛みが強いときは安静にすることも必要ですが、無理のない範囲で日常生活は続けたほうが早く良くなるといわれています。ある程度落ち着いてきたところでウォーキングなどの適度な運動やまた腰椎を支える腹横筋や多裂筋といった体の深部にある筋肉、いわゆる「体幹」を鍛えることも効果があります。腹横筋をきたえる運動として「ドローイン」というおなかをへこませる運動を紹介いたします。あおむけに寝て膝を立てゆっくり息を吐きながら背中を床に押し付けるようにおへそをぐっと引き込み、十秒ほどキープします。ドローインで筋肉による自分のコルセットをつくりましょう。

整形外科 上原 健

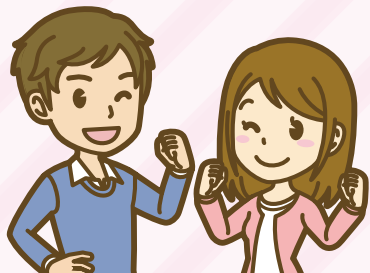
那覇市の古民家を描く —天妃小学校界隈—



画・内科医 上原 和博

健康チェックで自分の健康状態わかります！

2018年10月16日、午後の買物で賑わうコープあっぷるタウンにて「秋のまちかど健康チェック」が開催されました。沖縄協同病院、那覇民主診療所から職員が集まり、血圧測定、体脂肪測定、介護相談、骨密度測定、血管年齢測定を行いました。14時から2時間枠でしたが、なかなかの盛況ぶりで途切れることなく、多くの方にご参加頂きました。特に骨密度と血管年齢は実年齢と比較することで、生活改善への相談につながりました。ご家族ご友人と買い物ついでに手軽に参加し、健康への意識を高めることができたと思います。中には、毎回参加頂いている方もいて、前回の結果用紙を持参し看護師と健康相談をされていました。また、実際に職員も骨密度や血管年齢を測定しました。自分が受けてみると、悪い結果が出ないかドキドキした緊張感がありましたが、同年代に比べ骨密度 120%と思ったよりも良い結果が出て自信がつかしました。まちかど健康チェックは自分の健康状態を知る指針になるので、是非みなさんも積極的にご参加ください。



診療情報管理室 菅野 咲子

診療情報管理室 菅野 咲子



<ご意見・ご要望>

整形のDrはじめ、内科のDrとのチーム医療及びリハビリ、日々のナースの体調管理等、実に素晴らしい活動を嬉しく思います。院内の環境管理や食事等も皆さん一丸となって取り組んでいる事が伝わってきて、一組合員として、皆さんのプロフェッショナル精神に感動致しました。益々の精進を期待しております。ありがとうございました。

一寸気になった点を申し上げます。

7/26 AM3:00、7/30 AM4:00 823号室 2室向いのW.C.にて、大を使用中に突然ライトが消えて真っ暗闇になり、一瞬パニックになりました。どこにナースコールがあるのか分かりませんでした。運よくしばらくしたら点灯したので、ほっとしました。そのむねナースの方へも伝えましたが、大丈夫と言ってました。その時はなにが大丈夫か、夜中の為にそれ以上は突っ込みませんでした。老人の病人も使用しますので、事故が起こる前にぜひ改善してほしいです。非常灯でも点いておればいいと思いました。

それと病衣のチェックはどうなっていますか？

私は7/17に1回上下をもらいました(807号室にて)。7/19に1回上衣のみ汗をかいたのでナースが交換してくれました。7/21に1回下衣のみ交換しました。合計上下3回交換しました。誰が交換回数をチェックしているのですか？

以上宜しくお願い致します。

<お返事>

この度は十分な配慮・説明が行き届かず、不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。

トイレの照明の件ですが、自動照明になっており、入室後3分経過すると消える設定を行っていました。3分から6分へ設定時間を調整し改善しております。

また、病衣交換は入浴時を原則とし、交換回数・配布日までの確認・チェックを行っていません。快適な療養生活を優先に汗や汚染で交換が必要な場合は、その都度対応しています。

貴重なご意見ありがとうございます。

8階病棟 山城 祐子

コレステロールを下げる

① 減らす

- 揚げ物を食べる回数を減らすこと。
- 間食は、バターや生クリームなど油脂を含むお菓子を減らす。
(洋菓子より、なるべく和菓子を選ぶ)

③ 食材を変える

- 肉は脂身の少ない赤身を選ぶ。鶏肉の皮は取り除く。
- 調理に使う油は植物性の物を選ぶ。
(オリーブオイルや亜麻仁油など)
- ご飯なら玄米や胚芽米を。パンなら全粒粉や胚芽パンを選ぶ。

② 増やす

- 青魚を食べる回数を増やす。
(青魚は、コレステロールを下げる作用があります。)
- 野菜の量を増やす。
(特に、緑黄色野菜は抗酸化作用のあるビタミンを多く含んでいます。)
- 大豆製品の量を増やす
- 海藻やきのこ類の量を増やす。

風邪を引きやすい時期になってきました。「手洗い」「うがい」をして、風邪を予防しましょう。



栄養管理室だより④

シークワサー

秋は「食欲の秋」とも言われます。夏は暑いからと、食欲が落ちてしまいがちですが、秋になると食欲が戻ってきます。この時期は、体を温める食材を食べるといいですよ。シークワサーは、体を温める効果があります。ぜひ食べてください。



野菜たっぷり(^^)♪ さんまの南蛮漬け

旬の食材
「さんま」を使った
レシピ紹介

ラタトゥイユ

(材料)4人分

さんまの開き..... 4匹
玉ねぎ..... 1個
人参..... 1/2本
片栗粉..... 適量
油..... 適量

☆調味料

水..... 200CC
酢..... 100CC
砂糖..... 大さじ2
醤油..... 大さじ1
塩..... 少々

(調理手順)

- 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ボウルに1.を入れて☆を加えて混ぜる。
- さんまは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 少し多めの油でカリッと揚げ焼きにする。
- 熱いうちに2.のボウルに入れて味をなじませる。(冷蔵庫に入れて冷やすと、さっぱりとして食べやすいです。)

(1人分:約171kcal 塩分:約1.2g)