

《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。

2018年の出来事

1月	・新年スタート、新春のつどい各地区で開催される ・初夢やんばるシンポジウムが開催される
2月	・かりゆし(糖尿病患者)会みかん狩りツアー ・虹のパレンティン行動 ・ロヒンギヤ難民キャンプ報告会 ・医師団会議
3月	・第4回 沖縄医療生協こども健康まつり
4月	・新年度スタート ・診察券のデザインが新しくなる ・HPH(ヘルスプロモーション(健康増進))学習会
5月	・はいさい200号達成 ・医療生協総代会議案書説明会
6月	・国民平和大行進 ・医療生協通常総代会
7月	・ドクターカー運用開始 ・外来のコンシェルジュ制度開始 ・沖縄民医連定期総会 ・沖縄民医連創立40周年記念祝賀会
8月	・原水爆禁止世界大会 in 広島 ・SDH(健康の社会的決定要因)学習会 ・HPH(ヘルスプロモーション(健康増進))学習会
9月	・(沖縄民医連平和を守るたたかい)総決起集会
10月	・組合員活動交流集会 ・ホスピス緩和ケア週間 ・秋のまちかど健康チェックが開催される
11月	・インフルエンザワクチン接種はじまる ・協同にじクリニックで内科外来(定期予約患者向け)がはじまる ・辺野古座り込み14周年連帯行動
12月	・社会保障学習会 ・沖縄民医連学術運動交流集会 ・学習講演会(翁長知事の遺志を継ぐ)

協同にじクリニック医科開設セレモニー



去る11月12日(月)に協同にじクリニック医科開設セレモニーが行われました。この度開設した内科は「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」ということで、内科定期通院者の外来の一部を移したものです。改装された協同にじクリニックは、とてもきれいで、これからを期待させるものでした。

総務課 安仁屋政芸



病院の活動状況 <2018年10月度>

- ・外来一日平均患者数：462人(前年同月比 +21人)
- ・入院一日平均患者数：300人(前年同月比 +7人)
- ・組合員利用率：57.2%(前年同月比 -0.2%)

◆◆◆年末年始外来休診のお知らせ◆◆◆

12月29日(土)午後～1月3日(木)まで外来は休診となります。

1月4日(金)から通常通りの外来診療となります。なお、救急は終日、受付けております。

賢い忘年会の楽しみ方 ～めざそう多量飲酒ゼロ!～

いざざ

(147)リエゾンセンターより



忘年会シーズンになりました。適切に楽しめば、生活に潤いをもたらすアルコールですが、飲みすぎにご用心。「そうだね、でも『飲み過ぎ』って、どのくらい?」どう注意したらいいの?」と思う読者の皆さまにお得な情報です。

WHOや厚生省が推奨している低リスクの飲酒は純アルコール換算で20g(一単位)、つまりビール500mlか、30度泡盛200mlか、ウイスキーダブル一杯、ワイン200mlか、日本酒一合か、どれか一つ分です。乾杯で一口飲んだあとは、お料理に舌鼓をうち、間にソフトドリンクをはさんで、このどれかをゆっくり楽しむあなたは優等生です。主治医からお酒をドクター・ストップされたら、もちろんソフトドリンクとお料理だけで。

「これじゃ、いくら何でも物足りないよ!」と思われるなら、合計二単位まではOK。お料理を楽しみつつ、ビールジョッキ一杯をゆっくり飲み干して、ソフトドリンクをはさんで30度泡盛200mlか、5合の水割り或少しずつ飲む、という感じですね。でも二単位を飲み続けていると、高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風などの生活習慣病のリスクはグン!と高くなります。忘年会が週に何回もあるなら、毎回二単位はNGです。

もしあなたが、飲み会の席では三単位がそれ以上飲んでいたら、超ハイリスク飲酒です!「え?超ハイリスク?」そんな大げさな!周囲もそれぐらい飲んでるさ!と思われませんか?

いいえ、超ハイリスクです。たとえ一回だけ三単位以上飲んでも、転倒・転落・路上寝などの事故のリスクが跳ね上がりますし、毎回三単位以上なら依存症になるリスクも激増します。翌朝、記憶が一部飛んでいませんか?脳にダメージが出始めている赤信号ですよ!

長寿県だった沖縄、二〇一五年統計では平均寿命の順位は男性三十六位・女性七位と転落中。大きな要因のひとつは日本全体の平均の一・五倍という県民平均飲酒量とアルコール性肝疾患死亡率ダントツ一位だと言われている。

一年の苦勞をお互いにねぎらい、新年の活力を蓄える忘年会です。お酒は賢く楽しく飲みましょう。

リエゾンセンター 小松知己

八甲田山は雪だった

画・内科医 上原 和博

第 42 回

全国腎疾患管理懇話会学術集会
in 沖縄について

10 月 19 日、20 日に第 42 回全国腎疾患管理懇話会学術集会をダブルツリー by ヒルトン那覇首里城で行いました。これは民医連・医療生協で、透析治療に関わる病院の学術集会です。昨年の開催地は札幌でした。この人気観光地巡りの開催順に対して、全国の病院の管理会が果たして出張を承認するのか!? と思いましたが、ふたを開けてみると、34 病院から 91 演題 (かなり多い) が集まりました。

開催地にある病院は、通常、約 2 年前から準備を始めますが、わが沖縄では、うちな〜タイムの期待を裏切らず、約 1 年前から本格的に活動を開始しました。いろいろ不備はありましたが、なんとか乗り切りすることができました。懇親会では、民謡バンドやエイサー同好会が楽しく場を盛り上げてくれました。その他、大勢の人たちのご協力のおかげで、無事に終了することができました。この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。

血液浄化療法室 伊志嶺 牧子

<ご意見・ご要望>
まず質問です。各科の受付は、受付の前の PC でスタッフさんは、何を処理しているのですか?
忙しいようにしているので、気軽に声をかけることができません。
患者の声 (ききたいこと) を受け入れるような体勢が大切だと思います。提案ですが、事務処理は、バック (裏) で行い、表では笑顔で患者を受け入れるような形にできないでしょうか。諸事情あると思いますが。

<お返事>
貴重なご意見ありがとうございます。
状況を説明させていただきます。各科の受付前 PC では、患者さんから実際にお話を聞き、カルテへ打ち込む作業 (問診) をしています。
提案いただいた、裏で作業を行う場合、移動による作業の中断で、情報の欠落等の問題が生じてしまいます。
また、再確認の必要な時に時間を要してしまうことから、正確性、迅速性の面から問診と平行しての作業を行っています。
作業中であっても、配慮をもって対応していきますので、遠慮なくご相談ください。

1 階外来師長 長嶺 さかえ

小児科外来体制表

○外来体制表 (2018 年 12 月 10 日 ~)
専門外来・1 ヶ月健診・乳児健診は予約患者様のみとなります

	月	火	水	木	金	土
午前	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	新田宗秋	予約・紹介外来
	川出博江	酒井一徳	比嘉千明	長嶺健次郎	雨積涼子	(1・2・3 週神経外来) 大見 剛
	(11:30 まで) 尾辻健太				(2・4 週アレルギー再診) 尾辻健太	(4 週アレルギー再診) 尾辻健太
午後	(予約外来) 比嘉千明	(予約外来) 長嶺健次郎	(予約外来) 酒井一徳	(アレルギー外来) 尾辻健太	(内分泌外来) 長嶺健次郎	
	(アレルギー外来) 尾辻健太	(予約外来) 雨積涼子	(1 ヶ月健診) 交代	(アレルギー外来) 比嘉千明	(ワクチン外来) 新田宗秋	
	(アレルギー外来) 雨積涼子	(ワクチン外来) 新田宗秋			(アレルギー外来) 酒井一徳 (2・4 週アレルギー新患) 尾辻健太	
夜間			【とよみ生協】 (アレルギー外来) 尾辻健太			

《診療開始時間・受付終了時間》
午前 : 9:00 ~ 12:00 午後 : 13:30 ~ 16:30
夜間 : 18:00 ~ 20:00 (とよみ生協病院)

カロリー、塩分控えめ
野菜たっぷりの料理を紹介します

鶏手羽元と野菜のポトフ

(材料) 2 人分
鶏手羽元 4 本 水 3 カップ
大根 100g 固形パイオン 1 個
人参 100g
キャベツ 100g
ブロッコリー 80g

(作り方)
①手羽元は、さっと湯とうしておく
②大根は皮をむき 1cm 厚さの半月切り、人参は皮をむき大きめの乱切りにする。キャベツはくし形に切る。ブロッコリーは子房に分ける。
③なべに水、固形パイオン、大根、人参、を入れ火にかけ、煮立ったら、鶏手羽元とキャベツを加えて 20 分ほど煮る。ブロッコリーを加え 3 分ほど煮て好みでこしょうを加える。

飲み物は・・・
アルコール、ジュースとエネルギーはあります。
カロリーオフ、糖質ゼロなどを利用しましょう。
アルコールのカロリー
焼酎 25 度 100 ml (二四六 kcal)
日本酒 180 ml (二九六 kcal)
ビール 350 ml (二四〇 kcal)
梅酒 100 ml (二五六 kcal)
ジュースのカロリー
アップル 160 ml (六十七 kcal)
オレンジ 160 ml (六十五 kcal)
コーラ 350 ml (一三八 kcal)
ダイエットコーラ 350 ml (四 kcal)

栄養管理室だより ⑤
シークワサー

年末・年始・・・大丈夫
忘年会、新年会、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになってしまいそうですね
そこで
一口アドバイス
食事では・・・
①揚げ物、脂っこい料理は控えめに
②焼き物、煮物、鍋物を中心に
③野菜はたっぷりに、ただしサラダのドレッシングはノンオイルで