

《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。

新春のつどい

各地で新春のつどいが賑々しく開催される。



真和志あがり支部



真和志みなみ支部



真和志西支部



豊見城支部



豊見城支部



豊見城支部

病院の活動状況 <2018年12月度>

- ・ 外来一日平均患者数：356人（前年同月比 -119人）
- ・ 入院一日平均患者数：289人（前年同月比 -13人）
- ・ 組合員利用率：52.5%（前年同月比 -3.0%）

協同にじくりニックへの歩道を設置しました

11月より協同にじくりニックへ内科定期予約外来を移設いたしました。病院ご利用者皆様には駐車場の横断の際に大変ご迷惑をおかけしており申し訳ありません。

このたび皆様が歩行しやすいよう、歩行者専用歩道にみどり色をつけております。

また、車の運転手からもわかるよう歩行者専用歩道の手前で一時停止のマークを入れ、安心して歩行できるよう改善しております。ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

総務課 座安 樹



第35回 循環器懇話会 in 福岡に参加して

先日、循環器懇話会へ参加するために福岡県へ行ってきました！全日本民医連の関係者が集まり、「心不全に対するチーム医療～予防から緩和まで」を大会テーマに各病院が演題を発表していました。当院でも慢性心不全患者さんが多く通院しています。慢性心不全は入退院を繰り返す事が多く、内服薬や食事・生活習慣などの自己管理が重要となってきます。これらをふまえ「慢性心不全患者のセルフケア実態調査」をテーマに発表しました。当院からは他にも6階病棟の心不全認定看護師による発表もありました。

他の病院でも医師・看護師・リハビリから医療事務まで様々な取り組みを行っており、とても関心が持て、発表者と実際に直接お話しする事もでき非常に参考になりました。

発表会前の交流会の余興では地元福岡のよさこいチームの演舞も一緒に踊ったりしました！今回の懇話会で得た事を日常業務で活かしていきたいと思えます。

1階外来 山口 麻衣



ロコモって知っていますか？

149

リハビリ室より

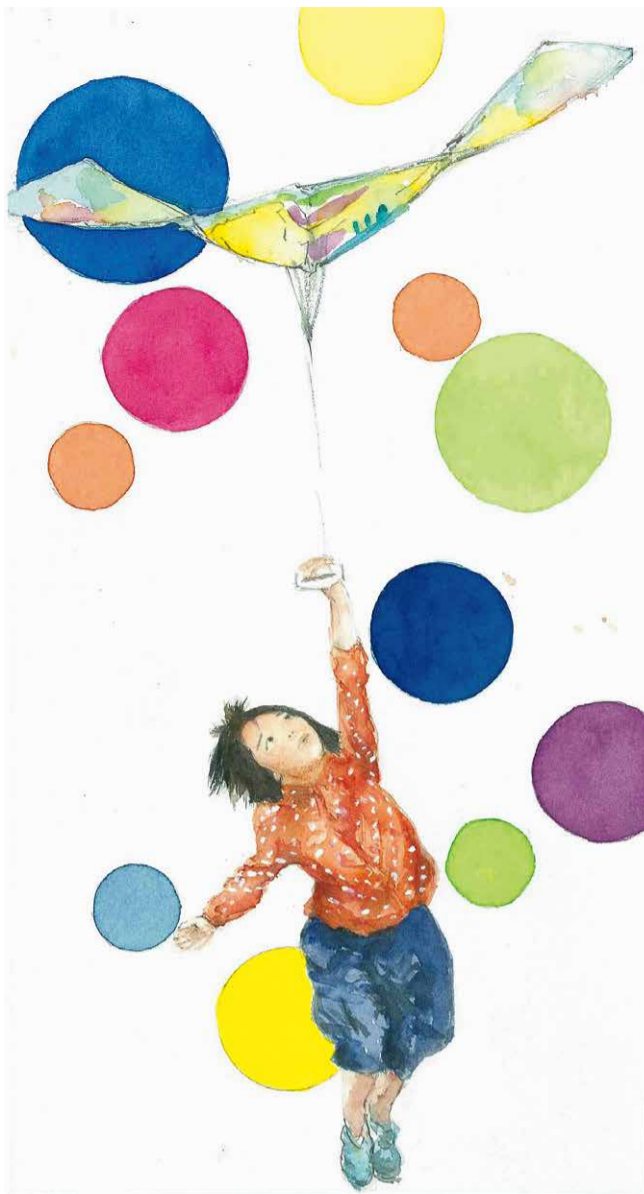
人間は誰でも年を取ります。年を取れば肉体が衰えるのは自然の摂理です。中高年期に入ると加齢や運動不足に伴う身体機能の低下や運動器疾患（変形性関節症や骨粗鬆症など）による痛みやその他筋肉、靭帯の痛みなど多様な要因が相まって痛みや関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、しびれなどが起こりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。これがロコモティブシンドロームの正体で最近ではロコモと言われています。

ロコモの怖いところはその初期においては自覚症状がないまま少しずつ静かに痛み、痛みが出た時にはすでに進行し悪化している点です。東京大学医学部附属病院二十世紀医療センターが行った調査によると、レントゲン検査で症状が認められた変形性膝関節症患者のうち、実際に痛みを訴える人は男性で四人に一人、女性では三人に一人のみだったそうです。健康を過信せず自分の体を点検し手入れを怠らない様にしましょう。

ロコモチェックは簡単にできます。ロコモチェックは問診の七項目で①家の中でつまずいたり滑ったりすることがある。②片足で立つて靴下をはけない。③階段を昇るのに手すりが必要である。④横断歩道を青信号で渡りきれない。⑤十五分くらい続けて歩けない。⑥布団の上げ下ろしが出来なかったり電気掃除機を使うのがつらい。⑦二キロくらいの重い物を持って帰るのがつらい。などの項目にYesが付く人は注意です。また、筋力を容易に測定する方法としてはイスからの立ち上がりや片足を片足で出来るかどうかです。左右の足、片方だけで椅子から立ち上がる事が出来るか？それをスムーズに出来るか？等を見ます。出来なければロコモ徴候は現れています。また大腿で一歩足を出した際の歩幅も以前より狭くなっていたりその姿勢でバランスを崩し安易に等が注意です。先に述べましたがロコモは誰でも陥る可能性のある状態です。日々の運動と自分の体の状態を知って早いうちから予防に取り組みしましょう。

リハビリ室 渡嘉敷博和

はじめての凧あげ、天まで昇れ



画・内科医 上原 和博



<ご意見・ご要望>
室内履きのスリッパ 売店になく不便です
売店に設置して下さいよう要望します。

<お返事>
売店にスリッパがみあたらない、とのご意見ですが
当院の売店では一般的に「ツッカケ」「ゴム製のサンダル」と呼んでいる種類を販売
しております。
投書の内容から察するに家の中で履く布製のスリッパのことをおっしゃっている
のでしょうか?それは
①脱げやすく転倒しやすい
②歩くときにパタパタと音がしてしまう などの理由から売店で販売しておりませ
んで理解して頂きたいと思ひます。
入院時の案内でも必要に応じて自宅から普段はいている履物を持参して下さい
も結構です、と説明しておりますのでご協力をお願いします。

総合案内 大田 明子

夜間通路閉鎖のお知らせ

昨年、防犯上の理由により12月より夜間帯の脳外科外来の待合席の通路、
売店前通路、整形外科の待合席の通路を閉鎖しております。ご理解ご協力の程よ
ろしく願ひします。

総務課 安仁屋 政芸



整形外科待合席の通路



脳外科待合席の通路



売店前通路

産婦人科外来体制表

○2019年2月4日から外来体制が変更になります。

	月	火	水	木	金	土
午前 一診	伊良波肇	畑 春香	嘉陽真美	與那嶺尚絵	大村更紗	交代
午後 一診	助産外来	助産外来	産後健診 交代	助産外来	母乳外来	
午後 二診		一般外来 交代				

《診療開始時間・受付終了時間》
午前; 9:00~11:00 午後; 2:00~4:00
(火曜午後の一般外来受付は1:00~3:00です)

眼科診療体制表

○2019年2月より外来体制が変わります。

	月	火	水	木	金
午前	新里学 9:00~		新屋雄二 9:30~	新屋雄二 9:30~	新里学 9:00~

《診療開始時間・受付終了時間》
月・金曜日; 9:00~11:00 水・木曜日; 9:30~11:00

根菜のごま風味みそ汁

減塩するには汁物は控えたいもの。
具たくさんでだしをきかせた汁物は塩分控
えめでもおいしく頂けます。塩分1g以下の
汁物を紹介!!

(材料)2人分

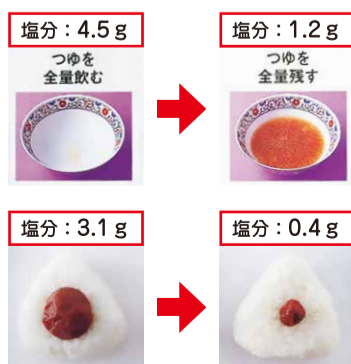
- 大根..... 100g
- 芋..... 50g
- 葉野菜..... 30g
- 人参..... 10g
- だし汁..... 1.1/2カップ
- みそ..... 大さじ2/3
- 練り白ごま..... 大さじ2/3

(作り方)

- 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- なべにだしをとり火にかけ、野菜類を
柔らかくなるまで煮る。
- みそと練りごまを混ぜ合わせ、とき入れ
てすぐに火を消す。

(2人分:73kcal 塩分:1.0g)

ポイントを紹介しまし
たが、①③だけ実行すれ
ば十分とは言えません。
減塩の基本は、薄味の習
慣を身につけることが大
切です!!



- ① かける前に味見
(食べる前に醤油やソース、ケチャップをかけていませ
んか?)
- ② 外食・加工品の塩分量の対策
(定食の漬け物を減らすと一・三gの減塩)
(ラーメンの汁を全部残すと四・五g→一・二gへ減塩)
- ③ 小さい物を買う。
(太がりの梅干しよりも
小ぶりにするのとも方法
の一つ)

栄養管理室だより①⑦ シークワーサー

北部では桜が開花しましたね。まだまだ
寒さが続きますがいかがお過ごしでしょ
うか。
この季節は、血圧が高いと心筋梗塞や脳
卒中を起しやすいので注意が必要です。
高血圧を防ぐには、①減塩すること ②
太らない事など言われています。
しかし、「減塩してくだせい」と言われ
ると、何をどうしているのか分からなくな
ります。少し食生活を見直すことで、改善でき
る「減塩」のヒントをいくつか紹介します。