

《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。

虹のバレンタイン行動

2月13日、新都心のアップルタウンにてバレンタイン行動がありました。私は初めての参加でしたが、思っていた以上の方が足を止めて下さり、とても驚きました。健康チェックでは、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定、骨密度測定、そして、結果を元に看護師さんから日常生活のアドバイスを受けるという流れです。私は骨密度測定を担当しました。30代から80代まで男女、年齢問わず多くの方が測定され、結果を見てホッと安心する方もいれば、結果が思わしくなく、真剣に看護師さんのアドバイスを受ける方など様々でした。

中には、過去2年間の健康チェック結果を持参し比較される方もいました。また、普段は事業所も職種も違う職員さんと話す機会がないため、交流も兼ねてとても良い経験になりました。楽しかったです。

診療情報管理室 上江洲 恵

第5回 沖縄医療生活協同組合 コースおきなわ 入場無料

生協こども健康まつり

2階 サブアリーナ
「子どもから始める歯の健康づくり(案)」
講師: 仲機 均 (協同にじクリニック歯科医師)

3月31日(日) 10時~14時

豊見城市民体育館

メインアリーナ舞台
【午前の部】
*琉神マブヤーショー
*参加型競技
【午後の部】
*アポロサイエンス
*マサマジックショー

アポロサイエンス
MASA MAGIC

会場マップ

各コーナー:
*キッズ体力測定
*健康チェック
*食の健康コーナー
*歯の健康コーナー
*足の健康コーナー
*歩行測定コーナー
*子どもの健康・子育て相談
*折り紙教室・布ぞうり教室
*遠征花作り

お問い合わせ先
沖縄医療生活協同組合 098-850-9004
まちづくり推進部

「那覇美らさくらまつり」に参加して



2月9日(土)、漫湖公園にて開催されました「那覇美らさくらまつり」に職員として初めて参加致しました。

前日より、業者の方々やテント設営や清掃などを行い、当日は不安定な天気にも関わらず、ご家族連れやご年配の方々など多くの来場者で賑わいました。

今回は前半に例年好評の骨密度測定を行い、定員に達したので、その後血管年齢測定を行いました。計38名の方々にご参加いただきました。

計測を行っている中、実年齢よりも大幅に若い年齢結果が出た方は、食生活に気を配り、運動して水泳を取り入れているなど、健康的な生活を心がけている方もいらしゃったり、毎年測定をして現状を把握している方もいました。

当病院のブースはご年配の方が多かったのですが、こくら虹薬局では、お子さんを対象にしたイベントを行っており、次回は協力して、親子で一緒に楽しめる企画を考えてみるのも良いかと思いました。

今回初めて、このような地域の方と交流できるイベントに参加でき、通常のデスクワークを離れ、体を動かしたり、多くの方とコミュニケーションがとれ、とても楽しいひとときでした。次回も参加出来ればと思います。

総務課 仲底 洋乃

病院の活動状況<2019年1月度>

- ・ 外来一日平均患者数：405人 (前年同月比 -87人)
- ・ 入院一日平均患者数：294人 (前年同月比 -14人)
- ・ 組合員利用率：47.55% (前年同月比 -7.0%)

眼瞼下垂症ってご存じでしょうか

150 形成外科より



視力は悪くないのに見えづらい、人相が悪くなった、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せんか? 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2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、目をぎゅっとつぶってから、楽に目を開きます。この状態ですと、まぶたの筋肉が働かないことになり、まぶたの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開ける筋肉が弱い「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、眼を開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、目をこする癖があったり、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、眼を開ける筋肉があまり働かないので、太ももの筋膜をまぶたに移植して、おでこの力で目をあげるようにします。「後天性」のもので「皮膚余剰」のタイプは、あまった皮膚を切除します。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。術後は少し腫れますが、目のまわりのきずあとは残りにくいため、3か月も経てば手術のきずあとはほとんどとい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

与儀公園のさくらまつりに行ってきました



画・内科医 上原 和博

新春書道展

この度、第3回書道展を開催します。作品内容は楷書、行書、草書、隷書、篆書、近代書と書全般を網羅した内容になっています。サイズは展示するスペースの観点から半切を中心に全紙、全紙の半分、半紙の作品です。



今回の特徴は古典にもない自由奔放な肩の凝らない調和体で(8・8・8・6) 琉歌の定型詩で書かれた新作です。また、この琉歌は外間梅香の琉歌で琉歌散歩=タイムス掲載、恩納村琉歌大賞優秀賞・奨励賞などの作品も展示されています。さらに、翁長元県知事の遺言葉に関する詩も特記いたしました。

末筆ながら、沖縄協同病院のスタッフに感謝申し上げますと共に作品をご観賞下さった皆様には少しでも感じた事、御批正を頂ければ幸甚に存じます。

出品者一同

- ところ：沖縄協同病院 1階内視鏡室前通路
- 会 期：2019年3月16日～4月20日迄



<ご意見・ご要望>

アレルギー外来を受診したとき、待合室でパンを食べているお子さんがいたのですが、わが子はアレルギーがあるため、食べこぼしやパンを食べた手でおもちゃやイス等を触っていたのを見て、とても気になりました。この場合、どう対処されているのでしょうか？

<お返事>

貴重なご意見ありがとうございました。

お子さんに食物アレルギーがあり、今回の受診でさぞかし不安になられたことと、お察しします。

当院外来待合室では、原則飲食禁止になっております。同様に、2階小児科外来でもアレルギーをもつお子さんの治療も行っており、誤食防止、衛生面からも飲食は原則禁止でお願いしております。

今回ご指摘の通り、対処に関しての患者さん向けに案内がなかったことをお詫びいたします。今後は、小児科待合室へ注意喚起の意味で掲示していくこと。その中で、飲食している場面を見かけた際は、3階レストラン又はテラスのご利用を声掛けしていきたいと考えております。

この度は不安なお気持ちにさせてしまい、申し訳ありませんでした。



2階外来師長 潮平 美奈子

皮膚科外来体制表

問い合わせ先病院代表
TEL 098-853-1200

○2019年3月から外来体制が変更になります。

山城栄津子医師の外来が金曜日午後から木曜日午前に代わります。

	月	火	水	木	金	土
午前	一診	新井真佐子		崎枝薫	新井真佐子	
	二診	崎枝薫		山城栄津子		
午後	一診		崎枝薫		崎枝薫	
	二診					

《診療開始時間・受付終了時間》

午前：9:00～11:00 午後：2:00～4:00

※受付順に診察を行います。

※急を要する患者様は、看護師が診療順番の調整を行います。



炊き込みごはん

今回は、沖縄では馴染みの少ないたけのこに注目してみました!

主な栄養素 (ゆで100g) カリウム(470mg) 食物繊維(3.3g) ビタミンC(8g)



たけのこは食物繊維とカリウムの含有量が多いのが特徴です。食物繊維を多く含むので、便秘解消、大腸がん予防に効果的です。また、食物繊維はコレステロールの吸収を妨げ、カリウムは高血圧を抑制して、生活習慣病を防ぎます。カリウムは「煮る」調理法では損失が大きいので、煮る場合は、みそ汁やスープなど煮汁ごと食べられる料理が良いでしょう。

煮汁ごと食べられる一品を紹介します

(材料)5人分

- 精白米 …… 400g
- 具の煮汁+水 …… 550ml
- 酒 …… 30ml
- しょうゆ …… 17ml
- 塩 …… 3.5g
- 鶏もも肉 …… 100g
- 油揚げ …… 25g
- にんじん・ごぼう 各25g
- 干しいたけ …… 10g
- ゆでたけのこ …… 100g
- a [だし …… 75ml
- 砂糖 …… 5g
- 醤油 …… 7.5ml

(作り方) (1人分:367cal 塩分:1.4g)

- ①米は水洗後水を切り、分量の水に30分以上浸しておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。油揚げ、にんじんはそれぞれ3cm長さの短冊切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらす。しいたけはもどして千切りにする。
- ③ゆでたけのこは短冊切りにして、aで煮て下味をつけておく。
- ④①の米にaの煮汁と具材、調味料を加えて軽く混ぜ合わせ、炊飯器で炊く。
- ⑤全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り、完成。

春が旬の食材

- 果物類** いちご、いよかん、グレープフルーツ
- 野菜** 新じゃがいも、たけのこ、みつば、春きゃべつ
- 魚介** まだい、あさり、はまぐり などがあります。

今回は春が旬の食材と、そのレシピについて紹介します。

学校やお仕事から帰ったら、手洗い、うがいを心がけましょう



栄養管理室だより ⑧ シークワーサー

旬の野菜を食べましょう

春風の心地よい季節になりました。店先には、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃが、島らっきょうなど旬の食材が並び、春の訪れを告げています。「旬」の食材は、その食べ物が一番多くとれ、一番おいしい時期です。さらに、栄養価も最も高いです。例えば、ほうれん草のビタミンCは、夏場では冬に比べると3分の1に減ってしまいます。カロテンも約70%しかありません。同じものを食べても、とれる栄養価はかなり違ってきます。皆さんもそれぞれの旬を知って、賢く食べるようにしましょう。