

《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。

原水爆禁止世界大会 in 長崎



栄養管理室 新垣 友啓

8月7日から9日までの3日間、長崎で行われた2019年原水禁世界大会に参加してきました。世界から核兵器を1発残らず廃絶するよう訴え続け、二度と戦争を起こさせないよう全国の参加者、皆で願いあった大会となりました。過去に核実験によって広範囲にわたって放射線被害がもたらされ、世界各地にたくさんの核被害者が生み出されましたが、核兵器はいまだに約1万4500発も世界にあると聞いてほんとに驚きました。実際に被爆した方から当時の戦争体験の話聞くことができ、核兵器がもたらす悲惨さや恐ろしさを痛感しました。また、いまもなお放射線により重い病気に苦しむ被害者がいることを知り、放射線被害の影響は一生続くと思うととても悲痛な気持ちになりました。高齢化が進み被爆者が減少するいま、被爆者運動は被爆者だけで運動することが困難となっており、私たち世代が原水爆禁止運動を支えていくことがとても大切になっているのだと感じました。日本国内だけでなく世界からも核兵器廃絶を訴える声を実際に聞くことができ、世界の平和がいかに大事かということ学ぶ機会ともなりました。今後も核兵器のない世界と非核平和の実現を願い続けながら、平和活動に参加していきたいと思えます。

ボトルキャップ回収BOX設置しました

この度、ボトルキャップ回収BOXを設置することとなりました。設置に踏み切った理由としては、保健所立入調査の際に那覇市からごみの分別で指摘を受けたことで、ペットボトル本体とキャップの分別を始めることとなりました。病棟や売店前に回収BOXを設置しておりますので、ご協力お願い致します。
総務課 座安 樹



1階 2階 ライトを設置しました



組合員さんの要望によりライトを設置しましたのでご案内致します。
設置場所
・1階 外売店向いにの箱コーナー
・2階 心療科受付前丸テーブル
総合案内 大田 明子

病院の活動状況 <2019年7月度>

- ・外来一日平均患者数：309人（前年同月比 -154人）
- ・入院一日平均患者数：312人（前年同月比 +9人）
- ・組合員利用分量(率)：53.5%（前年同月比 -5.3%）

誤嚥性肺炎について

156 リハビリ室より



・誤嚥性肺炎とは、高齢者の肺炎には、嚥下（えんげ）食物や唾液を飲みこむ事、機能の低下が背景にある誤嚥性肺炎が七割以上と言われています。
口から食道へ入るべき物が気管に入ってしまった事を誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能の低下のため食物や唾液等と一緒に細菌が気道に誤って入る事により発症します。
嚥下機能低下の原因は？
脳血管障害（脳梗塞・脳出血等）による麻痺神経・筋疾患の病後、加齢等による筋力の低下が主な原因です。
注目されているのが、「サルコペニア」（筋肉量の減少・筋力・身体機能の低下。サルコ：筋肉、ペニア：減少）です。
サルコペニアの原因
①加齢による生理的な筋肉量の減少
②活動性低下による筋肉量の減少（散歩に行かなくなった）
③栄養状態不良による筋肉量の減少（ご飯を食べなくなつた）
④手術、病気などの侵襲による筋肉量の減少
加齢だけでも筋肉量が減少する事から、高齢者はサルコペニアになりやすいと言われています。
サルコペニアの予防
筋肉が失われてしまう前に予防する事が大切です。

- ①腹式呼吸
呼吸機能を高める事で、気管や肺に食物が入った場合でも排出しやすくなります。口から息を吐き出し、お腹をへこませるまで息を出し切りします。そして鼻からお腹まで息を入れるイメージで吸います。これを繰り返します。
- ②発音
パ行、タ行、カ行、ラ行を繰り返し発音します。発音で使用する器官と食物を飲みこむ時に使用する器官（口や舌）が同じなので、嚥下機能を鍛える事に繋がります。
- ③首・口・舌
首の緊張をとり、口・舌を動かすことで、飲みこみをスムーズにする事ができます。首をゆっくり前後・左右に動かします。（首に痛みがある方は主治医の先生等と相談を）口は、ほほをふくらませたり、へこませたりを繰り返します。
- ④舌は、前に出したり、引っ込めたりします。回数には自分の体力に応じて、無理のない程度にし、毎日続けてみましょう。
日常生活の中で、しゃべる、笑う、歌う事も、飲みこむ力の改善に期待できます。筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

リハビリ室 言語聴覚士 仲程可南子



かすかに秋の気配…

画・内科医 上原 和博



<ご意見・ご要望>

心療内科に通院していますが、エスカレーターが速くうまく乗れません。毎回、恐怖を感じながら乗っています。特に下りが速いので、なんとかスピードを落として下さいませんか。当方、杖を使っている一老人です。返事は掲示板にて結構です。

<お返事>

ご意見有難う御座います。
 申し訳ございませんが、エスカレーターの速度については、機械の交換などの必要性があり、直ぐには対応は厳しい状況です。
 足元に不安がある場合など、総合受付の横にあります、エレベーターのご利用をお願いしていますので、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。
 皆さんに気持ちよく病院を利用して頂けるよう努力して参りますので、今後も何かお気づきの点がございましたら、ご意見ご要望をお寄せ下さい。

事務次長 宮國 迅

上原和博 絵画展の案内

会期：2019年10月1日(火)～
 10月31日(木)
 AM11:00～PM11:00
 (祝祭日PM7:00まで 日曜定休)
 会場：茶房&酒房 毬(まり)
 (パレットくもじ 9F)

整形外来予約制導入の案内

この度、沖縄協同病院整形外科では患者さんの待ち時間の短縮、混雑の緩和と質の高い診療をめざし、一部の曜日で予約診療制を導入します。予約をお持ちの患者さんは是非指定された予約時間内に診察を受けて頂きますようお願いいたします。予約をお持ちでない患者さんにつきましてはこれまで通り受付時間は平日午前10時までとさせていただきます。なお、診察は予約の患者さんが終了次第ははじめさせていただきます(12時以降になるかと思われます)。予約をお持ちでない患者さんは、お時間に余裕を持って受診頂きますようお願い申し上げます。令和元年11月頃から開始の予定です。申し訳ありませんが、ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。
 整形外科部長 津田 智弘



メキメロン



ヘビウリ

ハルサーだより[®]

珍しい野菜

七〜八月までトマトハウスは太陽熱消毒のため休眠中、収穫を終えたマンゴーはお礼肥を与え、木を整えて十一月の枝下げを待つ。今の時期は朝夕の清々しい風を頬に感じながら、ゆっくりとした時間を過ごす。楽しみはネットで種を購入して植えた珍しい野菜の世話だ。

今まで黒トマト、緑トマト、黒大根、アイスプラント、アーティチョーク、コルラビ等の種を撒き、花が咲き、実になるまで毎日愛情を込めて育ててきた。原産国は多様だがほとんど沖縄で育った。この夏はヘビウリとメキメロンを植えた。

ヘビウリはインド原産で、実はくねくねして蛇にそっくりだ。レース状の花と全草に漂う匂いからカラスウリの近縁種であることがわかる。カリウムや食物繊維が豊富で低カロリーなので一部の熱帯地域で病院食になっているという。味は癖がなく生でサラダにして美味しい。

メキメロンの実は肩の高さほどに育った。アメリカ原産でメロンの名が付いているが、味と香りはキュウリそのものである。マスクメロンの仲間なので熟したらメロンの味がするかもしれない。

さて、現在、中国とアメリカ、日本と韓国で貿易摩擦が激化している。短期間で繰り返される規制競争の様子は、まるで国のトップがおり運転をして、乗車している国民が振り回され、危険にさらされているようだ。お互いにルールを守って早めに安全運転に戻ることを、原産国は違えど平和に育っている野菜たちを見ながら願っている。

ハルサー 金城 稲子