

《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。



《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。

2020年のできごと

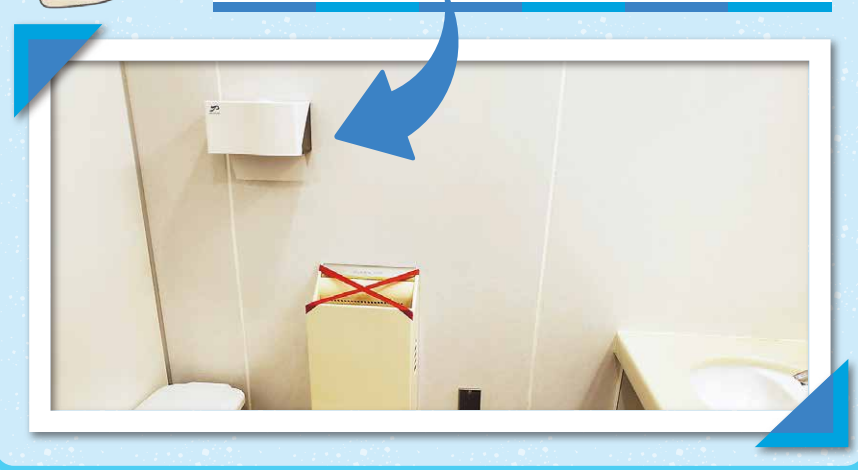
1月	・ 新年スタート、新春のつどい各地区で開催される
2月	・ 医師団会議 ・ 組合員活動交流集会 ・ 臨床研修機能評価（JCEP）訪問調査
3月	・ 新入職員オリエンテーション開催
4月	・ 新年度スタート
5月	・ 医療生協総代会議案書説明会
6月	・ 医療生協通常総代会 ・ 宮平事務長就任
7月	
8月	
9月	
10月	・ インフルエンザワクチン接種はじまる ・ 当院泌尿器科の共同研究が間質性膀胱炎の病態解明に貢献
11月	・ 消防訓練
12月	・ 発達障害講演会 ・ 学術運動交流集会



トイレにペーパータオルを設置しました

組合員様より当院外来トイレのジェットタオル（乾燥機）を感染対策の観点から、ペーパータオルに変更してほしいとの要望がありました。先日変更して取り付けをいたしましたのでお知らせ致します。

総合案内 大田 明子





年末年始外来休診のお知らせ

12月29日(火)午後～1月3日(日)まで外来は休診となります。

1月4日(月)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。

病院の活動状況 <2020年10月度>

- ・ 外来一日平均患者数：276人（前年同月比 -95人）
- ・ 入院一日平均患者数：266人（前年同月比 -27人）
- ・ 組合員利用分量(率)：57.0%（前年同月比 -0.2%）

腸内環境を整えて免疫力をUp

ポイント1
善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり摂る

近年は食の欧米化が進み食物繊維が不足しがちのため、意識的に摂取することが大切です。食物繊維は、水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」に分けられます。善玉菌のエサになりやすいのは水溶性食物繊維です。善玉菌を増やすなら、海藻類、果物、大麦など、水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

ポイント2
善玉菌そのものを摂取する

善玉菌のエサを摂って腸内細菌を育てるだけでなく、エサと一緒に、善玉菌そのものを摂取することも大切です。善玉菌が含まれる食材として、味噌、醤油、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、納豆、キムチなどの発酵食品があります。

また、肉類の過剰摂取は悪玉菌を増やすと言われています。特に、糖質ダイエットの主食の代わりに肉の量を増やす方もいるようですが、そのような食事は食物繊維不足となり、より腸内環境が悪化する原因となります。肉類だけでなく、魚や大豆製品なども取り入れ、バランスのとれた食事を心がけましょう。

栄養管理室 近藤幸祐

ポイント3
善玉菌を増やす

私たちが腸内には百兆個もの腸内細菌が棲んでいて、カラダにいい影響をもたらす善玉菌、悪い影響をもたらす悪玉菌、どちらにも属さない日和見（ひよりみ）菌の三つのタイプがあります。

善玉菌は食物繊維を発酵・分解しながら乳酸や酪酸などの酸を作り、この酸は、悪玉菌の増殖を抑制したり、腸のぜん動運動を促してスムーズなお通じを助けたりと、腸内環境を整える役割があります。さらに、大腸のエネルギー源となり、大腸の正常な働きを助けています。そのため、腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌がしっかり働けることが大切です。

沖縄でも、気温が下がり、冬を感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。また、全国的にもコロナ禍の第三波にあり、コロナやインフルエンザをはじめとした感染症対策がますます重要で、腸には免疫細胞があるため、基本的な手洗い、マスクの他に、腸内環境を整えることも感染症対策のひとつです。腸内環境の悪化は免疫力低下につながり感染症を引き起こしやすいです。そこで、今回は腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。

私たちの腸内には百兆個もの腸内細菌が棲んでいて、カラダにいい影響をもたらす善玉菌、悪い影響をもたらす悪玉菌、どちらにも属さない日和見（ひよりみ）菌の三つのタイプがあります。

善玉菌は食物繊維を発酵・分解しながら乳酸や酪酸などの酸を作り、この酸は、悪玉菌の増殖を抑制したり、腸のぜん動運動を促してスムーズなお通じを助けたりと、腸内環境を整える役割があります。さらに、大腸のエネルギー源となり、大腸の正常な働きを助けています。そのため、腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌がしっかり働けることが大切です。

玄関前で発熱チェック



画・内科医 上原 和博

これから医療生協の事業所の様々な場面を切り取ってご紹介していきます。

インフルエンザワクチンの接種の再開について

接種期間

土日を除く2020年12月2日(水)～2020年12月11日(金)

- ◇小児科は在庫切れのため中止しております。
- ◇妊婦の方で、当院の妊婦健診通院中の方は、診察時にご相談下さい。

※内科(16歳以上の方)は予約の必要はありません。

- ◇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、ご持参をお薦めいたします。

※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。

***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。**

【インフルエンザワクチン外来】(土日を除く月～金)

12/5(土)、6(日)は行っておりません。

受付時間 【午 前】 8:30～11:00 接種開始 9:00～
【午 後】 13:00～15:30 接種開始 13:30～

接種料金

1. 一般外来患者さま 4,000円
2. 組合員さま 3,200円
3. 入院中の患者さま 2,700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。



<ご意見・ご要望>

先日(1か月くらい前)受診した際「他院に比べてアルコールの設置数が少ない気がします。増やしてほしい不安です。」と申しました。

今日、来院しますと、大変たくさん設置しておりました。患者

の声をきく姿勢と、どんどん良くなっていく気持ちがとても良いと思います。とてもうれしく思いました。遠方から来院したかいがありました!

がんばれ協同病院!



白菜畑のナンクルミースイカ

さて、GOTOトラベル・イートによって、コロナのナンクルミーが全国に広がっている。ナンクルミーは飛んだりして移動しなければ広がらない。感染者が一日二千人を超える今こそ「ステイホーム」を行い、一・七兆円ものGOTO予算を今苦境に立たされている人々の支援に回せば、将来的には経済も回ると思うのだが…。

ハルサー 金城 稲子

ハルサー
だより ③4

ナンクルミー

植えてないのに「勝手に生えている植物」をナンクルミーという。こぼれ種のことである。これからの時期はナンクルミーの雑草が野菜畑を覆いつくす。雑草は迷惑だが、前回植えた野菜のナンクルミーを見つけたらうれしくなる。

今年はこの夏収穫したスイカ・ヘビウリ、去年のンスナバー等のナンクルミーがすくすくと育っている。ンスナバーは在来種なので毎年同じものができるが、スイカはF1種なので収穫までには形がいびつになったり、病害で腐るかもしれない。F1種の二代目は親と同じものができないからだ。

F1種とは、交配して作られた優良品種のことで、例えばトマトであれば①病害虫に強い②美味しい③粒がそろっている④収量が多い⑤運搬に耐える等の特徴を持った種を交配して作られる。しかし、どれも一長一短で完璧な種はない。

現在販売されている種の90%以上はF1種だという。スーパーに並べられている野菜(トマト、キュウリ、キャベツ等)の形、大きさが揃っているのはそのためだ。必然的に農家は毎年種を購入せざるを得ない。今、種は巨大な種苗産業に牛耳られているのである。アタイグワに在来種を植えてささやかな抵抗をしているが…。

さて、GOTOトラベル・イートによって、コロナのナンクルミーが全国に広がっている。ナンクルミーは飛んだりして移動しなければ広がらない。感染者が一日二千人を超える今こそ「ステイホーム」を行い、一・七兆円ものGOTO予算を今苦境に立たされている人々の支援に回せば、将来的には経済も回ると思うのだが…。