

《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。

「完全内視鏡下脊椎手術：FESS」のご紹介



脊椎脊髄外科
まえがわ たつや
前川 達哉

近年、医療機器の進歩により、脊椎脊髄外科でも内視鏡を使った手術が行われるようになり、当院でも完全内視鏡下脊椎手術（Full-Endoscopic Spine Surgery：FESS）を実施しています。

FESS は、細い内視鏡を使い、生理食塩水で灌流しながら行う脊椎手術です。切開が小さく、筋肉や骨、靱帯への損傷が少ないため、術後の痛みが軽く、感染や出血のリスクも低くなります。その結果、早期退院と早期の社会復帰が可能です。

たとえば腰椎椎間板ヘルニアの手術では、従来の顕微鏡下手術では 4～5cm の切開と 10～14 日の入院が必要ですが、FESS（FED / PELD など）では約 8mm の切開で、入院は 3～4 日です。治療効果は従来法と同等で、術後の抜糸も不要です。軽作業であれば、手術の翌週から復帰可能です。

主な適応は腰椎椎間板ヘルニアや頸椎症性神経根症です。腰椎すべり症や脊柱管狭窄症にも、病状によっては対応可能です。特に腰椎すべり症では、通常は固定術が行われますが、FESS のみで対応できるケースもあります。なお、当院では全身麻酔での手術を推奨しています。

担当医師は、岩井 FESS クリニック（東京都）での研修と、亀田総合病院（千葉県）での多数の手術経験を有し、日本脊髄外科学会認定の FESS 技術認定医資格を取得しています。

FESS にご興味のある方は、ぜひ一度ご相談ください。



椎間板ヘルニア



手術前



手術後

病院の活動状況

<2025年6月度>

- ・ 外来一日平均患者数：250人（前年同月比 -92人）
- ・ 入院一日平均患者数：261人（前年同月比 -10人）
- ・ 組合員利用分量（率）：59.3%（前年同月比 +6.8%）

「酒は百薬の長」…ではない 早死にしないための工夫

心療内科より

222 心療内科より

疾病別発症リスクと飲酒量（純アルコール量）		
	男性	女性
飲まないのがベスト	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
350ml	75g/週（11g/日）でリスクが上がる 100g/週（14g/日）でリスクが上がる	脳梗塞 乳がん
500ml	150g/週（20g/日）でリスクが上がる 300g/週（40g/日）でリスクが上がる 450g/週（60g/日）でリスクが上がる	大腸がん 肝がん 胃がん 喫煙者の肺がん 脳梗塞 肝がん

（表1）我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）をもとに ASK で作成

心療内科
小松 知己



アルコールウォッチ
QR

特に沖縄県では、飲酒運転の蔓延も大きな問題です。飲酒運転にならない飲酒量がどのくらいか、性別・年齢などによる差も見越して分解時間の目安を計算して「アルコールウォッチ」もあります。ぜひ、活用してください。

日本で作られた日本人のための「飲酒ガイドライン」と「アルコールウォッチ」これらの研究結果をふまえ、国の第2期アルコール健康障害対策推進基本計画に基づいて、日本人のための「健康に配慮した飲酒ガイドライン」が策定されました。その中で日本人を対象とした研究に基づく飲酒量と健康リスクに関する情報を分かりやすくまとめた表を掲載します。

健康に良い「安全量はない」と言われるようになってきました。潮目が変わったのは2018年にLancetという超一流医学雑誌に195の国・地域で行われたアルコールが関与するほとんど全ての疾患（メタ分析）は60以上と認定）について飲酒量と罹患リスク・死亡リスクを調べたメタアナリシス（様々な研究を統合して分析した研究）の結論「飲酒量が増えるほどさまざまなアルコール関連疾患による総合的な死亡リスクが上がる」が掲載されてからです。その後、この研究結果と同じような結果が次々と現れ、現在ではアルコールに安全量はない」ということが常識となつていきます。

健康に良い「安全量はない」と言われるようになってきました。



アルコールに安全量はない！
お酒好きな組合員さんにはちよつと残念な話、でも「ちやうどんじゅう」でいるためにはとっても大切な話を。実は最新の研究では「アルコールは飲まない方が健康に良い」と言われるようになってきました。



平和行進通し行進



私は今回初めて原水爆禁止平和行進に参加しました。通し行進の中で、今なお続く各国での戦争や、軍事などの危険な悪循環がおこっていることを知り、大きい国だけが牛耳る世の中ではなくなってきているのだと感じました。

今回の行進には高校生ゼミナールという新しい仲間が加わり共に歩きました。このように時代が変わり始め、年代を問わず国民それぞれが平和を願うために団結する時であり、唯一の被爆国である日本が行動することが大事なのだと学びました。

また、行進中では地域の人々から声援をいただき、飛び入りで行進に参加するなど私たちの行動が周りの人に平和への関心を与えたのだと感じることが出来ました。核兵器廃絶や平和への実現にはまだまだ長い戦いになりますが、私も平和を願う1人の人として共に闘っていきたいです。

6階病棟 看護師 仲里 航輝



<感想>

入院時点で歩けない、動けない、トイレにも殆ど行けない状況でしたが、お二人の先生に診てもらって痛みを和らげてくれて、しかも仕事・日常生活復帰まで数カ月掛かる状態をたったの7日間で手術・退院までできました。

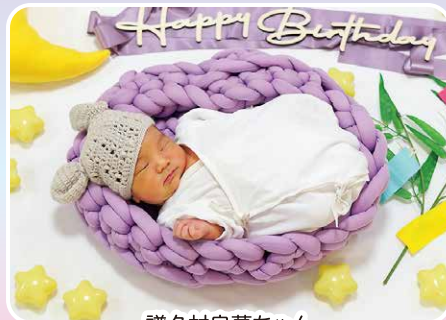
あの痛みからここまでの回復は本当に想像ができませんでした。

お二人の先生には感謝しております。

職場にも同じ腰痛持ちが居るので、お二人の先生をぜひ紹介します。



宮國結羽ちゃん



譜久村良夢ちゃん

Instagramやってます
@okikyo.sanka



私たち産婦人科病棟では、妊娠・出産・婦人科治療に関わる女性のライフステージを、安心して過ごしていただけるようサポートしています。医師・助産師・看護師が連携し、安全なお産と心に寄り添ったケアを提供しています。

産後は、授乳指導や育児相談などのサポートに加え、通所・宿泊型の産後ケア事業も行っており、出産後の体と心の回復を支援しています。赤ちゃんの元気な泣き声とご家族の笑顔があふれる、明るく温かな雰囲気のある病棟です。



4 階病棟南

4階病棟南 渡久地 ひかり

委員会活動報告39!DMAT委員会

DMAT委員会は月1回開催しております。DMATとは「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義され、医師・看護師・業務調整員で構成される医療チームです。災害発生時に派遣要請を受け、必要があれば日本国内どこにでも派遣される可能性があります。

DMAT委員会では院外での訓練の調整や、病院内における災害マニュアルの作成と改定、病院で年に1回開催している大規模災害訓練を手掛けております。災害はいつ起きるかわからないので皆様も平時からの備えをお願いします。

事務局長(8階病棟) 與那嶺 雄



ハルサー
だより[®]

アンマーチーギー(イヌビワ)

年を取ると幼いころ食べた木の実やカクジャー(木登リトカゲ)などの小動物を見るととても懐かしくなる。あの頃は自然がいっぱいだった。学校の帰り道には新鮮なおやつがいっぱいあった。自生の

のイシバンシル(グアバ)、ナンデンシー(桑の実)、イチビ(野イチゴ)など、季節を存分に味わった。とても熟れたアンマーチーギーの実の甘味があつたがなぜか人気はなかった。アンマーチーギーの和名はイヌビワ。イヌマキやイヌタデなどイヌの付く植物は本物より劣るという意味なのでイヌビワはビワに似ているが味は不味いということだ。イヌと植物に失礼な言葉だ。イヌビワはイチジクの種類のなので見た目も舌触りもそっくりだ。アンマーチーギーの名の由来は枝や実を傷つけると乳液がでてくることとして見た目がアンマー(母)のチー(乳)に似ているからと言われる。

さて、近年は「アメリカファースト」「日本ファースト」「都民ファースト」など「〇〇ファースト」という言葉が巷に溢れている。「〇〇を優先する」の意味で使われているがその奥には「自分ファースト」という「イヌワード」が隠れているように思える。

現在、「レディファースト」は「女性を優先する」意味で使われているが本来は全く逆だという(諸説あり)。起源は男性優位の戦乱のヨーロッパで女性を先に歩かせて敵の盾にしたり、先に食事の毒味をさせたりしたのが始まりだという。それがいつのまにか全く逆の「女性を優先する」意味に入れ替わっている。先の参院選ではひめゆりの塔の表記を「歴史の書き換え」と発言した政治家を擁護した党が躍進した。かくして歴史は為政者の都合のいいようにいつのまにか塗り替えられていく...

ハルサー 金城 稲子