

火災警報機 押す

平成28年度消防訓練を行いました!



2月21日(火)14:30から11階健康管理センターにおいて、各部署から合計30名の参加者で消防訓練を実施しました。

今回は消火、避難訓練と同時に火災アナウンスの聞こえ方や適切な音量かどうかの確認を行い、また、自動ドアの自閉装置の解除方法など、より実践に備えた訓練を心掛けました。今回の訓練結果を踏まえて、次回は人員の配置、消火・避難誘導・通報連絡・安全防护各班の連絡、連携方法の確立、また、誤報への対処方法などに取り組みたいと思います。



大浜第一から全国へ! 情報発信 UPDATE



大浜第一病院では、当院で得た知見を積極的に全国学会や学術誌で報告し、医学・医療の発展、また一般の方々への啓発活動に寄与しています。

1月

第14回沖縄県作業療法学会 (那覇市)
 新里 光 (リハビリテーション科・作業療法士)
 松原 良憲 (リハビリテーション科・作業療法士)
 上原 明梨 (リハビリテーション科・作業療法士)
 上前 奨伍 (リハビリテーション科・作業療法士)
 和田 安希子 (リハビリテーション科・作業療法士)
 長嶺 早希 (リハビリテーション科・作業療法士)
 知名 雄介 (リハビリテーション科・作業療法士)

第16回Needlescopic Surgery Meeting (那覇市)
 稲嶺 進 (外科・医師)
 平良 済 (外科・医師)
 桃原 侑利 (外科・医師)

今日の治療指針 Vol. 59 (誌上発表)
 新谷 晃代 (歯科口腔外科・歯科医師)

臨床歯科医学・口腔外科学 第2版 (誌上発表)
 新谷 晃代 (歯科口腔外科・歯科医師)

看護のチカラ 第22巻463号1月15日号 (誌上発表)
 津嘉山 みどり (看護管理室・看護師)





医療法人おもと会
大浜第一病院
 〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
 TEL (098) 866-5171
 FAX (098) 864-1874
 WEB <http://www.omotokai.or.jp/ohama1/>



編集後記 Text: おもと会総合案内センター 前森

桜の季節が過ぎ、いよいよ春本番です。暖かく心地よいこの季節は、冬を乗り越えた身体を休め、栄養と睡眠をしっかりとり、ゆったり過ごせると良いですね。

新年度からも皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けできるよう準備しております。病院とともに成長を続ける笑顔(スマイル)を、これからも宜しく願います。

笑顔



彦顔

3月号 | 毎月1日発行〈第84号〉
 2017年3月1日(水)
 発行 大浜第一病院 広報委員会
 発行責任者: 大城 康一

〒900-0005
 沖縄県那覇市天久1000番地
 TEL: (098) 866-5171
 FAX: (098) 864-1874
<http://www.omotokai.or.jp/ohama1/> 大浜第一病院HP



心臓リハビリテーションしてみませんか? 一運動は薬より役に立つ!?




それはヘバーデンの鋭い観察から
 19世紀初頭、イギリスの内科医ウィリアム・ヘバーデンは狭心症の患者が毎日30分木こりの仕事を続けたところ、3か月で胸の痛みが消失したという事例を報告しました。これが心臓リハビリテーションの有効性に関する世界で初めての報告とされています。

心臓病患者が運動なんて!とおっしゃる方は今でもたくさんいらっしゃいます。しかし近年の研究では、定期的なリハビリテーションにより心臓病患者の運動能力が改善するのみならず、生命予後(病後の生存期間)も延ばすことが明らかになりました。

確かに健康のためには運動が大事、しかし激しい運動で病気の心臓を傷めてしまっただけでは元も子もない…。心臓病の運動療法には常にこのような不安が付きまといまいます。やみくもな運動はやはり「百害あって一利なし」です。当院で行っている心臓リハビリテーションでは、すべての参加者に対して定期的に心肺運動負荷試験(CPX)を行い、それぞれに合ったオーダーメイドの

運動量を処方しているため、安全かつ効果的な運動が可能です。

えっ!リハビリってこんなに楽しいの?
 皆さんがリハビリに抱くイメージってどんなものでしょう。「ケガした体を苦痛に耐えながら曲げたり伸ばしたり」でしょうか?「病気が治るよう歯を食いしばって」かもしれません。そんな方は、いちど心臓リハビリを見に来てみませんか。フィットネスクラブさながらの設備のなかで、心臓病患者さんが笑顔で汗を流し音楽に合わせてエアロビクスをする様はきっとあなたのイメージを180度変えてくれることでしょう。心臓リハビリは「頑張らない」がキーワード。きつくない運動を楽しみながらコツコツづけることが大切です。

このような方は、心臓リハビリに健康保険が使えます。(詳細は窓口でお尋ねください。)

- 急性心筋梗塞・狭心症
- 心臓・大血管の術後
- 慢性心不全
- 末梢動脈閉塞性疾患




今月のセルフケアカレッジ

「静脈瘤で困ったら ~知ってほしい!セルフケアとレーザー治療~」

日 時 3月21日(火) 19時~

講師 心臓血管センター長・循環器内科部長 前田 武俊

場 所 大浜第一病院 ふれあいホール



たんけん! あめくのもり

答える人
栄養給食科主任
もり た こずえ
森田 梢



Q 病院の食事でカロリーや塩分を患者さんごとに作り分けるのって
すごく大変だと思います。こういった取り組みをおこなっていますか?

病院食の献立を考えると、まず一般食の献立を作ります。それからエネルギー、タンパク質、脂質など栄養素のバランスを整えるため調理法を調整したり、食品の量を増減したりと展開していきます。

具体的な例を挙げると、一般食の主菜が「鶏のから揚げ3個」(写真1)だった場合、脂質を調整した主菜は「鶏のレモンペッパー焼き」(写真2)、タンパク質を調整した主菜は「鶏のから揚げ2個」(写真3)、といった具合です。減塩はだしや香辛料でうま味や香りを活かす、また減塩タイプの調味料を使用するなどの工夫をしています。

病院食は治療の一環なので病態によっては制限が必要ですが、できる限り一般食に近い内容で、おいしく提供することを心がけています。



写真1 一般食の主菜 写真2 脂質を調整した主菜 写真3 タンパク質を調整した主菜



セルフケア・カレッジ開催レポート



平成29年1月24日(火)に当院のふれあいホールにてセルフケア・カレッジ(健康講演会)が開催されました。「便秘・便失禁に立ち向かう 肛門疾患と排便障害」をテーマに大腸・肛門外科 科長 仕垣 幸太郎医師が講演致しました。今回は便秘・便失禁等の肛門疾患の治療についての講演会でした。

肛門疾患、排便障害に関して我慢してしまう、または恥ずかしくて言い出せないという人は多くいらっしゃいます。しかし、これらををほっておくと体に異常をきたすだけではなく、羞恥心や自己嫌悪から社会的に孤立してしまう可能性もあります。これらを防ぐための肛門疾患、排便障害の治療法の説明を交えながら仕垣先生の講演が行われました。

また、便が漏れるという症状の便失禁の治療法の話では沖縄県では当院しか施行していない仙骨神経刺激療法の説明を行い、参加された皆様は興味深く聞いておられました。

講演終了後には多くの質問があり、とても有意義な講演会となりました。

これらの詳しい内容をご覧になりたい方は、講演会の動画を大浜第一病院1階健康せいかつ図書室にて視聴できますのでぜひご利用下さい。セルフケア・カレッジは毎月第4火曜日に開講しており、今月は心臓血管センター長・循環器内科部長 前田 武俊医師が講演を行います。病院スタッフ一同、あなたの健康管理の力となります。

セルフケア・カレッジへのご参加をお待ちしております。



Vol.03 Medical equipment

医療メカ

意外と知らない?

皆さん、はじめまして。私はカールストルツ社製3D内視鏡カメラです。当院の外科手術は大部分が腹腔鏡下手術という方法で行われます。腹腔鏡下手術とはお腹を大きく切ることなく、ポートと呼ばれる数mmから1cm程度の穴を何箇所か開けて、そこから手術を行う方法です。私はその手術で使用されるカメラなのです。特徴としてカラーハイビジョン映像の3D映像で先生に見てもらえる事ができます。3D映像とは立体視できる映像のことです。専用のメガネを掛ける必要がありますが、腹腔鏡下であっても組織が的確に把握することが出来、手術操作に貢献できるとされています。私の仲間は全国でもまだ台数が少ないですが、当院では小さな傷での外科手術に役立っています。

カールストルツ
3D内視鏡カメラ
3次元の綺麗な画像が
内視鏡で!



医療の現場を 見てみよう!

豊見城市立 とよみ小学校職場見学

2月2日に行われたとよみ小学校6年生の職場見学の様子です。外来リハビリテーション見学から始まり放射線科、シミュレーションセンターを見学しました。ハードなスケジュールでしたが皆さん熱心に見学していました。このほかにもたくさんの小中学生が当院を訪れています。医療に興味をもつきっかけになればいいですね!

