



セルフケア・カレッジ開催レポート



3月21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。「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～」と題して心臓血管センター長 前田武俊医師が講演を行いました。

静脈瘤とは血管(静脈)が文字どおりコブ(瘤)のように膨らんだ状態のことを言います。日本人の9%が静脈瘤を有しており、患者数は1000万人以上、出産経験のある女性の2人に1人が発症する恐れがあります。また、出産後の女性や立ち仕事が多い方は発症しやすく、静脈の流れを促すために適度な運動が必要となります。今回の講演会では下肢静脈瘤を予防する体操や腹式呼吸の実演が行われました。当院で行っている下肢静脈瘤に対するレーザー治療の紹介もあり、とても有意義な講演会になりました。

これらの詳しい内容をご覧になりたい方は、健康せいかつ図書室(1階)にて講演会の動画を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23日(火)の19時から女性腹腔鏡センター長 徳嶺辰彦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。



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。

3月	第9回日本医療教授システム学会総会(広島市) 津嘉山 みどり(看護管理室・看護師) 長嶺 真子(看護管理室・看護師)	第35回沖縄県人工透析研究会(宜野湾市) 宮城 貴子(総合健康管理センター・看護師)
	第36回食事療法学会(高知市) 森田 梢(栄養給食科・管理栄養士)	16th Asia Pacific Federation of Coloproctology 50th Golden Anniversary Congress of KSCP (Korea) 仕垣 幸太郎(大腸肛門外科・医師)
	第44回日本集中治療医学会(札幌市) 新崎 義人(リハビリテーション科・理学療法士)	



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: 総務課 金城
今月も皆様のおかげで無事にスマイル第86号を創刊することができました。誠に有難う御座います。皆様は5月をどうお過ごしですか?GWや新入職員歓迎会などイベントがたくさんあるかと思いますが健康には気を付けて下さいね。健康と云えば、今月のセルフケアカレッジは先月オープンした女性腹腔鏡センターの徳嶺センター長を講師に5月23日(火)の19時に開催されます。ぜひご参加下さい。

笑顔 彦

5月号 | 毎月1日発行(第86号) 2017年5月1日(月)
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



女性腹腔鏡センター開設のご紹介



女性腹腔鏡センター
センター長
徳嶺 辰彦

当センターは沖縄初の婦人科腹腔鏡下手術に特化したセンターです。“全ての女性に正確で繊細な負担の少ない治療を受けていただくこと”を目指して、2017年4月18日にオープンしました。子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症による骨盤内癒着やチョコレート嚢胞、卵巣腫瘍といった女性を悩ませる病気の治療は、これまで開腹手術が中心でした。当センターではこれらの治療をより負担の少ない腹腔鏡下手術にて行います。これまで2000例以上の腹腔鏡下手術の経験を生かし、3人の婦人科専門医がチームを組んで治療にあたります。最新の手術機器も導入し、全ての患者様に繊細で質の高い手術を提供致します。



外来診療体制

	月	火	水	木	金
AM	手術	徳嶺 高橋	手術	徳嶺 上地	上地 高橋
PM	手術	手術	手術		手術

セルフケアカレッジのご案内

「あなたの生理痛 本当に普通ですか? ~放っておくと危険かもしれない~」

日 時 5月23日(火) 19時~
講 師 女性腹腔鏡センター長 徳嶺 辰彦
場 所 大浜第一病院 ふれあいホール



女性腹腔鏡センター担当医師紹介



とくみね たつひこ
徳嶺 辰彦

子宮内膜症や子宮筋腫に対する腹腔鏡下手術を中心に患者様一人ひとりに合わせた、負担の少ない正確な手術を常に心がけています。機能温存手術においては、術後の妊娠を見据えた子宮・卵巣に優しい手術を行っています。腹腔鏡科手術全般について何でもお気軽にご相談ください。

＜経歴＞

平成5年 自治医科大学卒業
 県立中部病院にて初期研修
 県内各地離島診療所にてプライマリーケア
 平成12年 県立中部・那覇病院
 平成24年 中頭病院 産婦人科部長
 平成29年 大浜第一病院

＜資格・所属学会＞

日本産科婦人科学会 専門医 指導医
 日本産科婦人科内視鏡学会 評議員 技術認定医
 日本内視鏡外科学会 技術認定医
 Best Doctors in Japan 2014-2015
 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
 AAGL (アメリカ婦人科内視鏡学会)
 日本産婦人科手術学会
 日本エンドメトリオーシス学会



うえち ひであき
上地 秀昭

今まで良性疾患に対する腹腔鏡下手術と婦人科悪性腫瘍を診てきましたが、今後は腹腔鏡下手術に特化して頑張っていきたいと思えます。子宮筋腫による過多月経、子宮内膜症による月経困難症などでお困りの方はぜひ当院の女性腹腔鏡センターにご相談にいらしてください。われわれスタッフ一丸となって、患者様の悩みを解決いたします。

＜経歴＞

平成10年 琉球大学医学部医学科卒業
 琉球大学医学部附属病院 産婦人科研修医
 平成12年 聖隷浜松病院
 平成13年 琉球大学医学部附属病院 産婦人科医員
 平成16年 沖縄赤十字病院
 平成17年 琉球大学医学部附属病院 産婦人科助教
 平成18年 豊見城中央病院 産婦人科医長
 平成23年 学位取得
 平成29年 大浜第一病院

＜資格・所属学会＞

日本産科婦人科学会 専門医 指導医
 日本婦人科腫瘍学会 専門医 指導医
 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
 日本がん検診・診断学会 認定医
 日本産科婦人科内視鏡学会
 日本内視鏡外科学会
 婦人科悪性腫瘍研究機構
 日本エンドメトリオーシス学会
 医学博士
 獨協医学会 学会賞受賞



たかはし みなこ
高橋 美奈子

月経困難症や過多月経など女性特有の症状で悩んでいる方は多くいらっしゃいますが、周りに相談できず一人で抱えている方もいます。また、女性はライフステージの変化に伴い、妊孕性温存の有無など患者様の治療希望も変化します。女性目線に立ち、個々に応じた治療方法を相談し決定していきたいと思えます。女性が生き生きと活躍できるよう、低侵襲で確実な医療を提供できるよう努力します。

＜経歴＞

平成20年 琉球大学医学部医学科卒業
 中頭病院にて初期研修
 平成22年 済生会横浜市東部病院
 平成25年 九州厚生年金病院 (現: JCHO九州病院)
 平成27年 中頭病院
 平成29年 大浜第一病院

＜資格・所属学会＞

日本産科婦人科学会 専門医
 日本産科婦人科内視鏡学会
 日本内視鏡外科学会
 日本周産期新生児学会



5月の旬の食材：アスパラガス

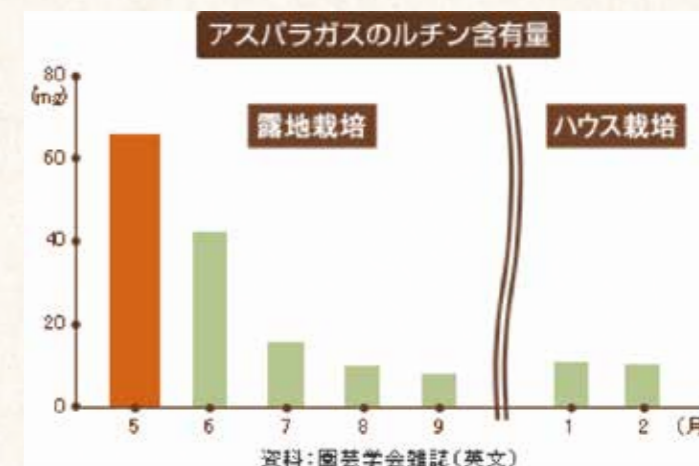
管理栄養士 **亀谷 匠**

国産のアスパラガスは春から初夏にかけて旬な食材！太陽の恵みでビタミンもたっぷり。

食感と甘みが楽しめるダイエットにもぴったりの低カロリー・高栄養の野菜です！

・たっぷりのルチンで動脈硬化を予防！

この時期のアスパラガスは露地栽培で、冬場のハウス栽培と比べ栄養がたっぷり。毛細血管を丈夫にし動脈硬化の予防に効果のあるルチンは冬場の6.7倍も含まれています。



☆効果的にルチンを摂る方法☆

ルチンは水溶性のビタミン様物質で水に溶け出るため茹でたり煮たりするよりも、蒸したり炒めたりの方がおすすめです。

☆栄養たっぷりなアスパラガスの選び方☆

- ☑ 緑色が濃く鮮やかでつやがある物
- ☑ 穂先がよく締まり形がよいもの
- ☑ 茎が太く、まっすぐでしっかりしているもの
- ☑ 切り口が白くて変色していないもの

☆アスパラガスの簡単レシピ☆

グリーンアスパラのアーモンド味噌ディップ添え

材料 (2人分)

- グリーンアスパラ 3本程度
- A) 味噌 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- アーモンド 15g
- すりごま 5g



作り方

- ①グリーンアスパラは根元の皮をピーラーでむいて2つくらいに切る。
- ②アーモンドを袋に入れて麺棒などでたたいて砕く。
- ③A)の味噌とはちみつを混ぜ合わせたところに砕いたアーモンドとすりごまを加える。
※味噌・アーモンド・ゴマに含まれるカリウム・マグネシウムでアスパラギンの吸収力UP!
- ④フライパンに水と塩少々を入れて沸騰したら、グリーンアスパラを入れてすぐに蓋をして1分間蒸し茹でにする。
※蒸し茹でにすることで水に溶けやすいルチンの損失を最小限に抑え効果的に摂取!
- ⑤グリーンアスパラを器に盛り、③のアーモンド味噌を添えてできあがり。