

大浜第一病院広報誌

# 笑顔 彦

スマイル

**10月号** | 毎月1日発行 (第91号)  
2017年10月1日(金)  
発行 大浜第一病院 広報委員会  
発行責任者: 大城 康一

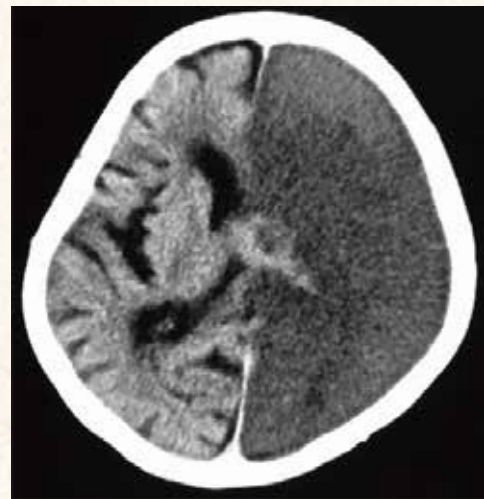
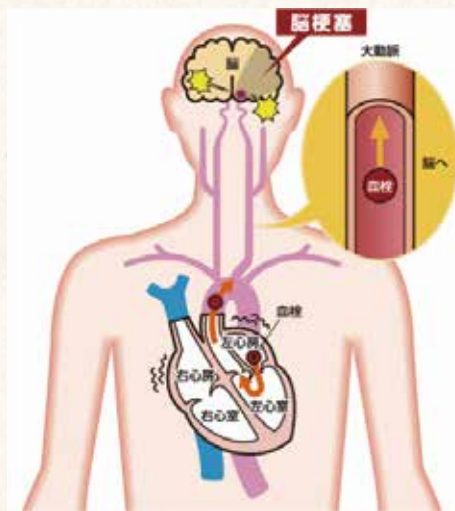
〒900-0005  
沖縄県那覇市天久 1000 番地  
TEL.(098)866-5171  
FAX.(098)864-1874  
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/



大浜第一病院HP

「心房細動」とは、心房が痙攣したように細かく震え血液をうまく全身に送り出せなくなる不整脈の一種です。心臓の中で血液がよどみ、血の固まり(血栓)ができて血流に乗って運ばれ、体のあちこちで血管を詰まらせることが問題となります。特に脳の血管を詰まらせて「脳梗塞」を起こした場合、生死にかかわることがあり、「死亡しないまでも「言語障害」や「運動麻痺」などの重い後遺症が残る、患者さんや患者さんご家族の生活を大きく変えてしまいます。そのため、心房細動では脳梗塞を防ぐために薬を使って血栓ができないようにする治療、すなわち「抗凝固療法」を続けることが重要です。心房細動と診断されたら放置せずに、きちんと治療することが大切です。

## 心房細動と脳梗塞



循環器内科医師  
瑞慶覧 貴子

自覚症状で気付いた方、健康診断で初めて知った方、倒れるまでまったく気づかなかった方などは、心房細動に気付いたきっかけは様々です。心房細動の症状の現れ方は個人差が大きく、早期に発見することは難しい病気です。もし「脈が乱れる」、「動悸がする」など、不整脈を疑う症状が現れた場合は見過ごさず、必ず医師に相談してください。心房細動は加齢に伴って増え、日本人の1〜2% (100〜200万人) が心房細動と推定されています。自覚症状がなくても、60歳を過ぎたら年に一度は健康診断で心臓の検査をすることを勧めます。



### 10/1 神経内科 開設

#### 外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	城本		城本	稲福徹也 (第2・4)		
午後					城本	



神経内科部長  
しろ もと たかし  
**城本 高志**  
神経内科専門医 脳卒中専門医  
総合内科専門医 医学博士

### 10/27 CVポートセンター 開設

#### 手術日：毎月 金曜日

※10月は27日(金)  
※処置の予約の関係上、事前にお問い合わせください。  
※症例の増加に伴い、診療日を増やし、迅速に対応してまいります。



センター長  
伊志嶺 真達  
(いしねまさひと)

内科副部長  
内視鏡センター長  
日本消化器病学会専門医  
日本外科学会認定登録医  
日本医師会認定産業医



スーパーバイザー  
岸 宗佑  
(きし そうすけ)

医学博士  
日本内科学会 認定医 教育関連病院指導医  
日本消化器内視鏡学会 専門医  
日本乳癌学会 乳癌認定医  
マンモグラフィ読影認定医 AS判定  
日本臨床細胞学会 細胞診 専門医  
日本病院総合診療医学会 認定総合診療医  
日本化学療法学会 抗がん剤療法認定医  
日本医療評価機構 CVC インストラクター

#### セルフケア・カレッジ

平成29年10月24日(火)13:00~

講師 **我那覇 隆志**  
メディカルフィットネス科

### 今すぐ出来る! 運動不足解消法

場所 大浜第一病院 1階  
ふれあいホール

### 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。

**8月**

**6th Reduced Port Surgery Forum**  
2017 in Oita (大分市)  
稲嶺 進 (外科・医師)  
第58回日本人間ドック学会学術大会 (さいたま市)  
西尾 康孝 (放射線科・放射線技師)  
山城 麗子 (メディカルフィットネス科・健康運動指導士)

**国際肥満外科・代謝異常学会 (ロンドン)**  
稲嶺 進 (外科・医師)  
看護のチカラ 第22巻475号 8月15日号  
津嘉山 みどり (看護部) **誌上发表**  
ナースマネジャー 2017年8月号  
津嘉山 みどり (看護部) **誌上发表**



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: 前川 正樹  
診療技術部 臨床工学科

夏の終わりに秋にかけては医学系全国学会のシーズンです。例年、台風で沖縄は大丈夫ですか?と会場で心配されることも多いのですが、今年は「内地こそ大丈夫ですか?」と聞くほど、台風の被害が内地に多かったようです。そんな内地直撃台風の際でも「沖縄は大丈夫ですか?」と聞かれます。台風=沖縄という皆さんのイメージなのでしょうね。



# 平成29年度 沖縄県総合防災訓練への参加

去った9月2日に沖縄県と市町村が主催する「沖縄県総合防災訓練」へ当院のDMAT(災害派遣医療チーム)が参加いたしました。この訓練は沖縄県が中心となって毎年実施している大規模な訓練で県内各医療機関のDMATはもちろん、県内の消防機関、沖縄県警、自衛隊(陸・海・空)電力、ガス、水道、通信、物流などのインフラ関係団体など様々な分野が参加され、防災関係機関と地域の連携強化を目的としています。

今年は北部地域で地震及び津波による被害が出ているという想定で、北部市町村(離島を含む)と周辺海域で傷病者の救出や搬送、被災者の避難誘導などが行われました。

当院DMATは名護市の21世紀の森公園にてSCU(広域搬送拠点)という傷病者を収容・応急処置を施し、受け入れ可能な医療機関への搬送を行う救護拠点での訓練に参加しました。

SCUでは自衛隊ヘリコプターから次々と運ばれてくる傷病者(模擬患者)を軽度・中等度・重度と傷病別にトリアージを行い、救護しました。

島嶼地域である沖縄県は地震や津波などの大規模災害が発生した場合、他県に比べ対応に苦慮することが懸念されている事からも、平時での備えや訓練は非常に大切だと改めて感じました。

当院DMATは災害に備えた訓練と体制構築を今後も継続して行きます。



楽しく簡単!

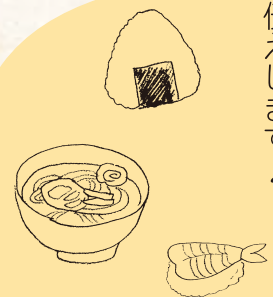
## 嚙下体操

いつまでも美味しく食べるために

食事は、日々の楽しみの一つです。くぐ自然なことから、わかりにくいかもありませんが、実は「食べる」ということは、舌や唇などいろいろな部分の筋肉を使っています。身体のほかの筋肉と同じように、こうした筋肉も、年齢を重ねたり、使わずにいると、自然に衰えていってしまいます。



簡単に来て、道具もいらナイ! 「食べる」ことにかかわる筋肉を鍛える方法をお伝えします。



1	あー	2	いー
	「あー」と口を大きく開く		「いー」と口を横にしっかり引く
3	うー	4	べー
	「うー」と口を強く尖らせる		「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1~4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。疲れる人は2~3回に分けてもよい。

顎関節症の人や顎を開けると痛み場合は回数を減らすか、2と3のみ繰り返してもOK

この体操で...

- ・唾液が増えて口臭予防
- ・インフルエンザの予防(鼻呼吸に変わるため)
- ・小顔効果
- ・などがあるともいわれています。

この体操以外にも...

- ・おしゃべりをする
- ・よく笑う
- ・しっかり噛んで食べる
- ・などが、飲み込みの筋肉の衰えを防いでくれます。

## 敬老会

9月20・21日に、毎年恒例のデイケアセンター敬老会が行われました。幕開けのかぎやで風から始まり、保育園児のおゆうぎや詩吟、職員の余興に、利用者様は終始笑顔で喜んで下さいました。

デイケアセンター科長 渡久地 章仁



### セルフケア・カレッジ

平成29年8月22日(火)

## 脊柱管狭窄症

ペインクリニック的アプローチ

ペインクリニック部長 太田 敏久



8月22日のセルフケア・カレッジにて「脊柱管狭窄症〜ペインクリニック的アプローチ」と題して脊柱管狭窄症について講演いたしました。脊柱管狭窄症は、読んでその字の通り脊柱管が狭くなり、脊柱管の中にある神経が圧迫される結果、足の痛みやしびれをきたす病気です。ペインクリニックではその痛みに対しての神経ブロックや鎮痛薬を用いて痛みの軽減を図り、痛みで困難だった日常生活を改善するお手伝いを致します。しかし、足が麻痺したり、肛門周囲のしびれや排尿排便障害などの症状が出現するようなら手術も考えなければなりません。講演後の質問コーナーでは、脊椎の手術を受けたが、その結果は満足すべき状態ではなかったと仰る方がいらつしました。腰部脊柱管狭窄症に対する手術成績は70%〜80%の患者で良好な結果が期待できます。しかし、神経ブロック同様、手術の効果にも限界があり、治療を受ける際は担当医との十分なコミュニケーションが必要と考えます。