大浜第一病院広報誌

笑顔 スマイル

6月号 | 毎月1日発行〈第99号〉
2018年6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

有酸素運動してますか？

「有酸素運動」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？ 新聞やテレビで目にしたことがあるという方も少なくないと思います。一般的に、ウォーキングなど長い時間継続できる運動が「有酸素運動」と呼ばれ、100m走の様に短時間で限界となる運動を「無酸素運動」と呼んでいます。有酸素運動を行うことで、持久力や心肺機能の向上だけでなく、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。

軽い歩行から徐々に歩行速度を上げていくと、どこかで有酸素運動の限界を超えて、無酸素運動に切り替わります。この有酸素運動の限界は、個人の体力によって異なることが知られています。みなさんは、ご自分の「有酸素運動の限界」をご存じでしょうか？一般的には、歩いていて「ややきつい」と感じる程度のスピードが、有酸素運動の限界といわれています。具体的には、少し息がはずむけど「笑顔」を保てる程度の歩行速度を意識すると、有効な有酸素運動ができることになります。運動習慣のない方は、1日30分週3回の有酸素運動の時間を確保することから始めてみてはいかがでしょうか？

狭心症や心不全といった心臓病をお持ちの方でも、有酸素運動を行うことが推奨されており、当院で行なっている心臓リハビリテーションの一部として取り入れられています。心臓病をお持ちの方でも、心肺運動負荷試験（CPX）を行うことで、正確に有酸素運動の限界を知り、安全な運動を処方することができます。心臓病など内科の病気をお持ちの方でも、主治医に相談してみてください。

ほかにも当院では、生活習慣病の予防や改善を目的とした運動療法を行っております。興味のある方は、当院の12階にあるメディカルフィットネス科まで気軽にお声かけください。みなさん「笑顔」で有酸素運動を続けていきましょう!!

内科医師
相澤 直輝

麻しん（はしか）ってなあに？

感染管理対策室
伊藤 まゆみ

麻しん（はしか）ウイルスによって引き起こされる感染症の一つで、感染力がとても強いことが特徴です。
免疫をもっていない人が感染するとほとんどの確率で発症します。また合併症を起こしやすく、重症化してしまうこともあります。

沖縄県の「はしか“0”」に向けた取組み

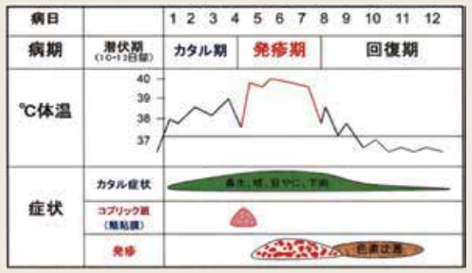
沖縄県は、平成10年～13年の間に2度の麻疹流行があり、9名の子供が犠牲となりした。
当時、予防接種率が6～7割と低かったことが一因とみられ、事態を深刻に受け止めた医療関係者や行政機関、保育関係者など幅広い委員で構成した、はしか“0”プロジェクト委員会を立ち上げました。麻しん全数把握制度や麻疹発生時対応ガイドラインの施行、ワクチン接種の普及活動など「**はしか“0”**」に向けて大きな効果を発揮しています。

麻しん（はしか）について

▶麻疹：麻疹ウイルス　▶感染経路：空気（飛沫核）感染
▶感染力：強い　インフルエンザに比べ感染力が10倍ともいわれている。
▶感染期間：症状出現の1日前から発疹出現後4～5日目まで。
▶潜伏期（感染してから発病するまでの期間）：10～12日程度

症状

▶発熱38℃や咳・結膜充血・眼脂
▶発疹1～2日前：頬粘膜（コプリック斑）
▶発疹：耳後部・頸部・前額部・顔面・体幹部・四肢末端にまで拡大。
▶発疹出現の特徴⇒上から下へ出現（全身性）
▶約30％が合併症（肺炎･脳炎･（重篤な）心筋炎）を併発。
▶小児は死亡率が高くなる



麻疹（はしか）を防ぐためには・・

麻疹（はしか）から身を守るためには？　やはり、ワクチン接種（2回）を受けるのが一番です。
麻疹（はしか）にかかったことがなく、一度もはしかのワクチンを受けたことがない人は、早めにワクチン接種をしたほうがよいです。また、20代～40代はワクチン接種「1回世代」でもあることから、免疫が低い可能性があります。母子手帳で接種歴を確認してみましょう。

外来受付時間変更のお知らせ

当院外来体制変更に伴い、初診及び予約外患者様の外来受付時間を平成30年7月2日（月）より、下記のとおり変更させていただくことになりました。ご迷惑をおかけ致しますが、ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

変更前	変更後
平　日　午前8時00分～午後12時00分	平　日　午前8時00分～午後11時30分
午後1時00分～午後　5時00分	午後1時00分～午後　4時00分
土曜日　午前8時00分～午後12時00分	土曜日　午前8時00分～午後11時30分

一般内科外来 土曜日診療中止のお知らせ

医師の勤務体制の変更等に伴い、平成30年7月より、一般内科外来の土曜日診療を中止することになりました。通院中の患者様には、大変ご迷惑とご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

＊）専門予約外来の土曜日診療は継続いたします。
＊）これまで土曜日受診されていた一般内科外来の患者様は、月～金曜日の外来を受診されてください。通院困難で他院への転院をご希望される方は、診療情報提供書を作成いたします。お申し付けください。

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/
大浜第一病院HP

編集後記

Text: 総務課　久野

梅雨入り発表がされてから、雨が少なくなったような....。気のせいでしょうか。じめじめ梅雨が上がれば澄んだ青空が広がります。そんな澄んだ青空のようにすっきりと過ごしたいですね。さて、心機一転！スマイル7月号（100号）から紙面がリニューアルします。多くの部署・職員が登場していきますので、引き続きご愛読の程よろしくお願いします。

なかなか見られない看護部の部署紹介

手術室

私たちは、安心・安全な手術看護が提供できるよう日々頑張っています

入室確認と申し送り

手洗い・マスク・ガウン着用　清潔操作で準備

医師に、必要な機器を手術進行に合わせてタイミングよく渡します。

救急特殊外来

初の新人も入り、
スタッフ一同頑張って行きます

総合健康管理センター 保健管理科

かけがえのない健康を守っていくために、
総合的な健康管理サービスを通して、
皆様のより良い健康生活の実現を
サポートしていきたいと考えています。

毎日全員で、ミーティング

明日の受診者情報を基に、
安全・快適・スムーズにできるよう、
準備を確認し合います

特定保健指導

生活習慣の改善を、お手伝いします。
ご本人様と話し合い、納得の計画と
目標を立てます

健診・人間ドッグ

電話や面談で
フォローします

5/12は看護の日

1 階ホールでイベントを予定しておりましたが、県内で麻しん（はしか）の感染が拡大していたため、イベントは中止し、看護部の部署紹介や職員の子供が描いた絵画、川柳等を展示して紹介しました。

ゆんたく日和

精神科医　平山　雄也

心が苦しいってどういうこと？

梅雨のジメジメした日々が続いているかと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょう？先日梅雨入りしたばかりの今日は晴天に恵まれ、心地よい風を感じながらこの原稿を書いています。

さて突然ですが「心が苦しい」と感じること、ありますよね？では、「心が苦しい」と感じている時に、体では何が起きているのか、考えた、感じたことはありますか？「心」って目に見えないし、どこにあるのかもよく分かりません。そこが苦しいって、感覚的には確かにあることですが、よくよく考えると不思議です。

「心が苦しい」だとちょっと苦しいので、興味のある方は「心地いいなー」と感じている時のことを思い出してみてください。思い出していると、体は、呼吸は、どうなるでしょうか？

やってみました？どんな感じでしょう？そう、体は緩み、呼吸は深くなりますよね。「心地いい」は「体地いい？」なのです。逆に「心が苦しい」というのは、呼吸が浅くて「息苦しい」ということなのです。体では何も感じていないのに、心だけが苦しいということはあり得ません。東洋医学で「心身一如」と言うように、心と体は分けられない、一つなのです。「心が苦しい」と感じる時には、呼吸を、体を、その苦しさと共に感じていると、呼吸を浅くしている筋肉の緊張が緩み、「心の苦しさ」も変化していきます。

これは気分や感情でも同じです。「イライラ」している時には体のどこかにいつもと違う感覚や筋肉の緊張があります。逆に体はスッキリしているのに「イライラ」を感じることはできません。「イライラ」している時には「イライラ」する体（姿勢、筋緊張、呼吸）になっているわけです。「イライラ」した時はそんな体に意識を向けていると、「イライラ」した感じも変化していきます。

このように、気分や感情は呼吸や姿勢、筋肉の緊張に影響しますし、逆に呼吸や姿勢、筋肉の緊張も気分や感情にも影響します。「なんだか気分が乗らないなー」という時に、体を伸ばしたり、姿勢を変えたり、少し歩き回ったりすると気分が変化するのはこういうわけです。体が変わると心も変わりますし、心が変わると体も変わります。

まだまだ雨の日も多いと思いますが、季節による心身の変化も味わいつつ過ごしていきたいものです。もし気が滅入る時は少し体を伸ばしたりしながら。では次回は、あつーい真夏に「笑顔」でお会いしましょう。

皆さんはうまくストレスを解消できていますか？

過ごす日々の中で、ちょっと素敵な事を
探してみてはいかがでしょうか。

4コマ劇場