大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
4月号 2019 VOL.109

Monthly Doctor's Column

新年度挨拶

陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝の事と御慶び申し上げます。

4月といえば新年度・新生活のスタートです。新しい場所で生活を始めることは、当事者だけならず受け入れる側も多かれ少なかれ気が引き締まる想いです。

新生活を始めると、新しいことだらけで慣れるのに精一杯になり、気疲れしてしまうと思います。慣れない状況や厳しい環境に身を置かれている人は、もしかしたら開始早々に逃げ出したくなる気持ちになるかもしれません。皆さんご存知の「石の上にも三年」という諺があります。新天地での数年はつらい思いをするかもしれませんが、その我慢や忍耐が後の大きな成功につながることもありますので、どうかこの思いを胸に抱きながら頑張ってほしいと思います。

また、沖縄には「なんくるないさ～」という先人たちが残してくれた島言葉があります。苦境に陥った場合は、ネガティブな気持ちを抑えて、余裕をもってあせらずに行動や立ち振る舞いを行って頂ければと思います。

さて、我が国は少子高齢化、低迷する経済、1000兆円を超える負債をかかえ、果たして再び蘇ることが出来るのか、少しずつでも確実に改善に向かう方向への端緒になればと願わずにはおれません。負の遺産を残し、この結末を次世代に託さざるを得ないのは全国民の本意ではないと思います。

このような状況において、関心事はやはり今後の医療・福祉がどのような展開を見せるのかにあるかと思います。医療と福祉を別々に切り分ける事は非現実的であり、医療・福祉をトータルで考える必要性があり高齢化社会を見据えて様々な政策が打ち出されています。急性期から慢性期まで幅広く医療をカバーする「おもと会」グループの中で、当大浜第一病院は急性期医療を担っています。

病床数214床と中規模病院ですが、4月からは新入職員50名を迎え総勢の職員数736名となります。地域社会で質の高い医療を提供し地域住民の皆様方に満足して頂けるよう、そして地域住民の医療・介護・保健・福祉に貢献できるように、今後とも職員一丸となって一層努力し精進していく所存であります。

引き続きご理解・ご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

病院長
Koichi Oshiro
大城 康一

大浜第一病院基本理念

1. 医の原点は病者への奉仕にあります。患者様第一主義に徹した医療サービスに努め、患者様に満足して頂ける病院を目指します。
2. 医学・医術の進歩を取り入れた最良の医療を提供できるように常に研修に励み、地域社会に信頼される病院を目指します。
3. 地域の急性期医療ニーズに積極的に対応し、救急医療・夜間透析・健診活動・在宅医療など地域社会のお役に立つ病院を目指します。

INFORMATION

01 整形外科 外来受付時間変更のお知らせ

当院整形外科外来体制変更に伴い、予約外患者様の午前中の外来受付時間を平成31年4月1日（月）より下記のとおり変更させていただくこととなりました。
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】
平　日　午前8時00分　～　午前11時30分
土曜日　午前8時00分　～　午前11時30分

【変更後】
平　日　午前8時00分　～　午前11時00分
土曜日　午前8時00分　～　午前11時00分

02 看護業界誌（看護のチカラ）に当院について掲載いただきました

看護管理者向けの看護業界誌「看護のチカラ」4/1号に当院看護部の特集が掲載されました。

ご掲載頂き有難うございました。

03 ゴールデンウィークの診療体制について

	一般診療	救急
4月29日（月）	休診	終日
4月30日（火）	通常通り 9:00～17:30	終日
5月1日（水）	休診	終日
5月2日（木）	通常通り 9:00～17:30	終日
5月3日（金）	休診	終日
5月4日（土）	休診	終日
5月5日（日）	休診	終日
5月6日（月）	休診	終日

※5月7日（火）から通常通りの診療体制となります。

04 外来予約の変更確認方法について

右記の時間に専用ダイヤルへお電話ください。

【専用電話】098-866-1100
【受付時間】15：00～17：00
（土・日、祝祭日を除く）

※当日の予約変更、リハビリの予約変更、入院の予約変更につきましては、診療時間内に 代表電話 098-866-5171 にお掛けください。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

毎年この時期は初々しい顔がどこの職場でも見られます。私もこんな時期があったなと思い出す失敗談があります。患者様を案内しながら外来の通路を何往復もしていたら、一人の患者様に声をかけられました。『どうされましたか？』と私が伺うと『あなたの靴音がとても気になるの』と・・・。パンプスで〝コツコツ〟と靴音を立てて体調の悪い患者様の前を何度も通っていたのです。その日のうちに靴底がゴム製の靴を買いにいきました。

今月のsmile スマイル

台湾 美和科技大学インターンシップ生
鄭 淑月（てい しゅくげつ）　李 昀晏（り いんあん）　黄 懿瑄（こう よせん）　顔 彗寧（がん けいねい）

医療川柳

知られざる看護の世界

辛い時
患者の笑顔が
処方箋

スマイルナース

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

人生はまっすぐで簡単な道ではない。
しかしその道は自由に旅することができる。
― スペンサー・ジョンソン ―

編集後記

Text：事務部長：平良

春は出会いの季節。当院も50名の新入職員を迎えます。希望に満ちた新人を見ると元気をもらい、入職時を思い出して初心に返る思いです。
スマイルも9年前の4月に創刊しました。10年目を迎えますが、皆様にお役に立つ情報をご提供できていますでしょうか。初心を忘れず今年度もチャレンジあるのみ！

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

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

医療作品紹介 Review

医者だって迷い、悩み、躊躇する。

佐多 荘司郎
遮断鉗子の大「助手論」
アトムス 二〇一四年

心臓外科医がみな執刀医になれるわけではない。長年の下積み生活を経てもなお、チャンスに恵まれず方向転換を余儀なくされる者も多い。「メスを置く」などカッコいい表現で引退を語れるのは、自他ともに執刀医と言い切れるごく一握りの術者だけ。つまり心臓外科医の多くは執刀医ではなく助手としての経験の方がはるかに長い。

本書ではそんな厳しい現実の中、「プロの助手」であろうともがく青年医師の日々が描かれている。助手としての一挙一動、つまり手術器具のどれをどのタイミングで、どのスペースを通して術野に運ぶか。縫合糸をどのように捌きつつ、右手で何をどの方向に把持するのか。さらに執刀医の精神状態にも気を配るさまは徹底して「プロの助手」であろうとする気迫を感じずにはいられない。また、コメディカルと良好な関係を築こうとする涙ぐましい努力や、飛び込んだ留学先で冷遇される日々の中、千載一遇のチャンスを必死でつかむ姿はいたって人間臭い。

外科医だって人間だ。日々悩んでいる。しかしその葛藤や克服していく経過が外科医自身の言葉で語られることはこれまでなかった。そういう点で本書は共感とともに新鮮な驚きを生む。

筆者の佐多先生のことを、実は少し知っている。沖縄にもゆかりのある先生である。同じ悩みを抱えて格闘する若い医師たちにも「独りぼっちじゃないぞ、頑張れ！」と言いたくなる一冊だ。

イベリコ柏木
内科医。
“Read Hard！
Sleep Well！”
がモットー。

大浜第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

おからサラダ

管理栄養士 大山 奈々

おからは豆乳のしぼりかすで、食物繊維をたっぷり含んでいます。おからの食物繊維はセルロースという水に溶けないタイプのもので、腸のぜんどう運動を促してくれるため、便秘の解消にもなります。

和 おからサラダ

材料は6人分です。

1人分のエネルギー 30kcal　塩分 0.5g　食物繊維 3.8g

① 鍋に★印を全部入れ、一旦沸騰させる。沸騰したら、火を止めて、おからパウダーを入れて混ぜる。
② 胡瓜は輪切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにし、ザルにいれて、塩0.5gを振っておく。
③ ②の水気をしぼり、①と和える。

おからパウダー 40g	きゅうり 50g
★だし汁 200ml（ｶｯﾌﾟ1杯）	人参 50g
★ラカントS（甘味料）大さじ1	たまねぎ 50g
★濃い口しょうゆ 大さじ1	塩 0.5g

セラピストによる 健康体操館

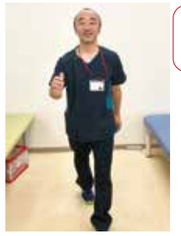
「頭も体も使って認知症を予防しよう」

デュアルタスク運動とは、二重課題運動ともいいウォーキングをしながら足し算や引き算を行ったり、階段を上りながらしりとりをする運動です。日常生活は、二重課題の連続です。デュアルタスク運動で、カラダと脳に適切な負荷をかけることが認知機能を高めることにつながります。場所を選ばずに手軽にできますので、皆さんもぜひ取り組んでみてください。

リハビリテーション科 理学療法士 稲川 智子
リハビリテーション科 作業療法士 野村 和寿

交互に足踏みをしながら数をかぞえ「3の倍数」で拍手する

歩きながら「しりとり」をする



歩きながら順序よく「100」から「3」を引いていく

※ゆっくりと無理ない範囲で行いましょう。時間や回数は、ご自身の状態に合わせて調整して下さい♪

デュアルタスク運動の三カ条

一．ややきついと感じる強度で！
二．慣れてきたら、課題を変えていこう！
三．笑顔で楽しく継続しよう！

ちばりよー！新米ドクター

麻酔科研修

研修医 前原 大地

麻酔科での研修は朝の準備から始まります。その日の手術に必要な道具を用意し、用意したものが何に使われているのか、手術後も痛みを極力抑えるためにどこに気を付けたらいいのか、一つずつ教わりながら手術に携わらせて頂いています。

麻酔薬にも種類があり、それぞれの患者様や手術方法に合った薬の使い方や薬を使う時に注意すること、起きうる副作用とその対策方法など、いかに安全に患者様の痛みをとるか、その方法を学んでいます。

新人看護師研修修了式

新人看護師研修は昨年4月に入職してから1年間、毎月様々な研修を行なってきました。採血や注射などの基本的な看護技術から始まり、急変時の対応・輸血の対応など患者様に実施する多くの技術を学んで、先日修了式が行われました。

あまり知られていませんが、患者様へ注射や採血などの看護技術を実施することが認められるのは看護師国家資格を取得してからになります。学生時代は模擬腕と呼ばれる訓練用マネキンで練習します

当院では患者様へ安全に看護技術が実施できるよう、最初の1年間で多くの研修を行い育成しています。

修了式では、一人一人に看護部長から修了証を授与されます。みんな清々しい表情でした。

4月からは先輩看護師の一人として、後輩看護師のお手本となってねー

臨床研修医 修了式

一人前の医師になる為に大学医学部で6年間を過ごし、医師国家試験合格後、医師としての第一歩をこの大浜第一病院で踏み出し、2年間の臨床研修を無事修了した前原大地先生、水本小百合先生、臨床研修修了おめでとうございます。

お二人がまだ初々しかった医学生の時から、臨床研修修了までお手伝い出来たことをとても誇りに思います。

これから長い医師人生を歩まれますが、大浜第一病院でしか学べなかった経験を心に刻み、大いなる自身の未来に向かって頑張ってください。