大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
1月号 2021 VOL.130

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。日頃より皆様には大浜第一病院へのご理解とご協力を頂き、心よりお礼申し上げます。2020年は皆様にとってどのような年でしたでしょうか？

2020年は新型コロナウイルスCovid-19感染症のパンディミックにより、社会・経済は甚大な影響を受けました。全国的に4月後半からのピーク後減少に転じ、緊急事態宣言が5月下旬に解除されてからは徐々に以前の生活に戻りつつありましたが、6月下旬から首都圏を中心に再び増加し特定の場所においてクラスターが発生しました。7月からは県内でも多くの感染者が発生し、いわゆる第2波により感染拡大し経路が特定されていないケースが増えてきました。第2波は想定以上に感染患者が増え、老若男女問わず連日新規感染患者が発生しました。いったん第2波は収束傾向にみえましたが、10月からの、GOTOキャンペーンの影響もあってか、あるいは秋～冬場にかけての低温低湿でCovid-19ウイルスが活性化した為か、再度患者が増えてきました。ウイルスとの戦いの真最中で今後の展開はまだまだ分かりません。ワクチンや確立された治療法がいまだに無い未知の新型コロナウイルスCovid-19は、一向に収束の気配がみえず先が見通せない状況となっています。しばらく、新型コロナウイルスCovid-19と共存する時代が継続すると思われます。

今年2021年の十二支は、「丑（うし）」です。丑＝牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になるといわれています。その意味でも2021年は、コロナに打ち勝ち安寧とした社会に戻り希望に満ちた年になる事を切望しております。

さて、今年の6月には沖縄で初めて、当院主催による第71回日本病院学会」が沖縄コンベンションセンターをメイン会場として初開催されます。

メインテーマは『Think Quality～医療の質・経営の質～、患者さんから信頼される質、そしての「医療の質」を担保するための「経営の質」について全国の病院から多くの演題、シンポジウムが発表され、コロナ禍での医療の質・経営の質が討議されます。

当院は、今後も地域の中核病院として、急性期医療・24時間救急医療から慢性期医療まで幅広く診療を行い、皆様方に満足して頂ける質の高い医療を提供するために職員一丸となって努力していく所存です。引き続きご理解・ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

それでは、新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、年頭のご挨拶といたします。

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 正月太りの原因をチェック!!

原因１：糖質の多い正月料理
おせち料理はヘルシーに見えて、意外と糖質が多いメニューなので注意が必要です。特に、栗きんとんは黒豆など砂糖をたっぷり使った料理は少なめに食べるのがポイント。お雑煮のお餅も、半分にカットするなど量を減らしましょう。

原因２：ダラダラ食べと残り物消化
年末年始は通常の食事以外にもテレビを見ながらダラダラながら食いをしてしまったり、余ったごちそうやおやつを捨てるのがもったいないからと食べてしまったりしていませんか？食べる時間や量はあらかじめ決めておくとよいでしょう。

原因３：お酒の飲み過ぎ
お酒のカロリーはもちろん、アルコールによって食欲が増してしまいます。飲み続けて更に夜食をしていると太るのは当たり前。どうしても食べたくなったら、炭水化物ではなく糖質の低いお肉やお魚などがおすすめです。また、ビールや日本酒は糖質が多くカロリーが高いので、ウイスキーや焼酎などの蒸留酒をチョイスして。

原因４：生活習慣の乱れ
家でダラダラ過ごし、運動量が減少。夜更かしやシャワーで済ませるなど、太りやすい生活習慣に。初詣や初売りに行くときは、ウォーキングを意識しましょう。

【正月太り対策】
家でできる運動不足解消法　～下半身に効かせるエクササイズ～

QR コードを読み込むことで、簡単にアクセスできます。

健康運動指導士
（メディカルフィットネス科）
我那覇　隆志

ぜひ試してみて下さい

02 第71回日本病院学会 沖縄初開催
2021年６月10日･11日大浜第一病院主催

今年のお正月 ＝病棟編＝

新年あけましておめでとうございます。新年早々、気持ちがよかったことを投稿します。去年はコロナもあり、気分の滅入る年でしたが正月元旦に病棟を回診しているとリハビリのスタッフが10 階の談話室に浜一神社を手作りで作ってました。絵馬やおみくじもあり。なかなかの力作です。

Dr.T

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

「本当に偉大だなと思う人にはみな平凡がある。平凡を鍛え上げて偉大にしている。そう思うんです」

脳神経解剖学者　京都大学元総長
一敬・平澤　興 一

編集後記

Text：年男　事務部：平良

2021 年、新しい年がスタートしました。新年を迎えると気持ちが引き締まり、新たなことにチャレンジしてみようという前向きな気持ちになります。昨年はコロナ一色でしたが、ワクチンもでき、人類は必ずコロナに打ち勝つと信じて希望に満ちた一年にしたいものです。ちなみに私のチャレンジはコロナで飲み会が無くなり、肝機能が良くなったのでその数値を維持すること・・・コロナ自粛解禁後も守ってみせます！

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/

医療安全推進週間

☆医療安全推進週間とは？

平成 13 年に開始された「患者の安全を守るための共同行動（PSA）」の一環として、医療機関や医療関係団体等における取り組みの推進を図り、国民の理解や認識を深めていただくことを目的として、11 月 25 日（いい医療に向かって GO）を含む 1 週間を「医療安全推進週間」と定めています。

☆2020 年度の取組み

毎年、医療安全推進週間に様々な取り組みを実施しており、今年度は、「患者誤認防止への各部署取り組み」についてポスター掲示を行いました。医療を提供するためには、提供する相手が正しい患者様であるかを確認することが必要です。そのため、当院では患者様に「名前を名乗ってもらう」「生年月日を言ってもらう」ことをお願いしております。どうしても、こちらからの呼びかけでは、間違いが発生しやすいからです。この患者確認は何よりも一番重要なことです。何度も同じことを聞かれると思わずに、患者様も医療チームの一員として、ご理解、ご協力をお願いいたします。

☆患者誤認を防止するためのご協力依頼

【医事課】 受付を行う直前は、

①毎月の保険証のご提示　②住所、氏名（姓）の変更があった場合のお声掛け

この 2 点を確認することによって、同姓同名の間違いに気づくことができ、尚且つ医療事故を前もって防ぎ、安全な医療を提供することができます。皆様のご協力よろしくお願い致します。

【リハビリテーション科】 リハビリを行う直前は、

①患者様本人に名乗ってもらいます
②ネームバンドでの氏名と ID の確認致します。

この 2 点を確認することによって、同姓同名を防いでおります。時には、他のセラピストでリハビリを対応することもありますので、ご協力よろしくお願い致します。

【手術室】 手術室へ入る直前は、

①看護師と一緒にネームバンドを見ながら、
　患者様ご自身に名前と生年月日を名乗ってもらいます。
②ネームバンドと診察券を確認しながら ID の確認を行います。
③患者様ご自身に手術部位を答えてもらっています。

この 3 点を確認することによって、手術の患者取り間違いを防止し、安全な医療を心掛けております。ご協力宜しくお願い致します。

医療作品紹介 Review

監督 スティーブン・ソダーバーグ
コンテイジョン
配給 ワーナーブラザーズ

予見しているのは、「この先」なのか？

中国で、謎のウイルスが確認された。現地はおろか、日本・アメリカ・イギリスに帰国した人々も一斉に体調を悪化させ、死者も発生。その後も、未知のウイルスは驚異的なスピードで世界に拡散。CDC（米国疾病予防管理センター）やWHO（世界保健機関）は治療法を探るも、感染経路の究明とワクチン開発は困難を極め、その間にも感染者は増加。メディアは必要以上に不安を煽り、全国各地では暴動が頻発。世界は未曽有の危機に陥ることになる。この現在の事態を予見していたかのような、2011年に公開された1本の映画が再び注目を浴びている。タイトルは『コンテイジョン（＝伝染）』。化学的な視点に基づいて描かれた本作は、今回の新型コロナウイルス感染症が拡大するにつれ、人気が再燃。NETFLIXのランキングにおいても一時期は1位に躍り出た。旧作としては異例なことのようだ。先述した、まさに〝今〟起きている事態を9年前に描き、映画では〝この先〟も提示する。論者も公開当初に鑑賞した際は、過去作「アウトブレイク」や「12モンキーズ」のようなパンデミックをテーマにしたパニック映画と位置づけていた一人である。しかし現在においては、誇張やフィクションではなく強い警笛だ。本作のキャッチコピー「恐怖はウイルスより早く感染する」がまさにそれを表している。正しく恐れる必要のある今だからこそ、皆に観て頂きたい作品である。

ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住四年目に突入。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

大浜第一病院栄養科の お餅

大浜第一病院栄養科 がんじゅうレシピ

お正月にお餅を食べる事は、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた、正月行事の「歯固めの儀」に由来すると言われています。現在でも約9割の人がお正月にお餅を食べているそうです。お正月で余ったお餅や定番の食べ方に飽きたとき、ぜひ餅ピザを作ってみて下さい。お餅は味にくせがなく和洋中どんな食材でもアレンジ可能です。野菜サラダや野菜たっぷりのスープと一緒に食べると栄養バランスのよい食事となります。

管理栄養士
安里 恵美子

餅ピザ　1人分

エネルギー420kcal　蛋白質14ｇ
脂質13ｇ　炭水化物59ｇ　塩分1.2ｇ

角餅（1ケ50ｇ）・・・・・・・2ケ
トマトケチャップ・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・30ｇ
ツナ缶詰（小1/2缶）・・・・・・30ｇ
スライスチーズ（1枚）・・・・・17ｇ
青じそ・・・・・・・・・・・・1枚

①角餅は半分の厚さにカットしておく(火の通りが早くなります)
②玉ねぎは薄くスライスしておく。青じそは千切りにしておく。
③オーブンシートの上に角餅をならべ、トマトケチャップをぬり、玉ねぎ→ツナ→スライスチーズの せ、トースト機能にセットしたオーブンレンジで約 20 分加熱する。
④青じその千切りをのせて出来上がり。

※角餅1ケは約120kcalあります。2ケ食べると240kcal。
ご飯1膳（150ｇ）と同等のカロリーがあります。

放射線科の キキの表側

「zio station2」

zio station2は、CTやMRIなどの撮影装置から得た大量のデータを画像処理し、全身骨、血管系（脳、腹部、四肢）の3D表示や脳血流、心臓CTの解析を行うことで日々の診断を強力にサポートする医用画像処理ワークステーションです。検査や目的に合わせた高度な画像処理・解析も日常の業務に欠かせないものになっています

放射線科
大城 秀せ

薬にまつわる エトセトラ

手指消毒剤の正しい使い方

薬剤科
姫野 耕一

アルコール手指消毒剤を用いて手指の消毒を行う際、アルコールの除菌効果を最大限に発揮させるためには砂やホコリ、油汚れなど目に見える汚れを洗い流しておく必要があります。水や石けんを用いてきれいに流水手洗いをしておきましょう。汚れをしっかりと洗い流した後は、タオルなどで水気を拭き取っておくことが大切です。

アルコール手指消毒剤は、手指全体にサッサッと行き渡らせるだけでなく、しっかりとすり込むことが大切です。すり込む度合いの目安としては、消毒剤が乾くまですり込むようにしましょう。「もったいないから」といって少量の消毒剤しか使わないのであればあまり効果は期待できません。手指全体から手首に至るまでまんべんなく行き渡る程度の量を手に取り、使用することが大切です。

セラピストによる 健康体操館

「骨盤起こしでスマートな姿勢を目指そう！」
～座って出来る骨盤体操～

◎骨盤起こしの効果◎
・立ったりや座ったりがスムーズに行えます！
・脚が前に振りだしやすくなり、歩行が安定します！
・転倒予防！
・姿勢が綺麗になります！

デイケアセンターあめくの杜
理学療法士 上原 智香
理学療法士 下里 真司

骨盤側方上げ運動

骨盤起こし運動