大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
4月号 2021 VOL.133

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。

ご存じのように2020年度は新型コロナウィルス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ております。とくに年末～年始にかけては、いわゆる第3波と言われ過去最大の感染拡大をおこしました。

3月からは、新型コロナワクチン接種がはじまり一筋の光明がみえてきましたが、ワクチンは海外で産生されその供給に制限があり今後どこまで新型コロナワクチン接種が普及するのか定かではありません。また今年になってからは、新型コロナウィルスの変異株も拡散してきています。しばらくは新型コロナウィルスとの戦いが継続することでしょう。新型コロナウィルスが完全に終息するまでは引き続きマスク装着・手洗い・密を避ける等の感染対策を行うニューノーマルな生活を続けることが肝要です。

一方、4月といえば新年度・新生活のスタートであり、このご時世だからこそ、4月からの新年度は希望をもって迎えるべきと考えます。新年度に新しい場所で勤務を始めることは、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、多くの国民は憂慮している事かと思います。

このような状況において、今後の医療・福祉がどのような展開を見せるのかは大きな関心事です。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、当院は急性期医療を担っています。当院は病床数211床と中規模病院ですが、4月からは新入職員58名を迎え総勢の職員数801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 高圧受変電設備点検

当院では 1 年に 1 回高圧受変電設備点検を行っております。この点検は、何かの災害（台風・地震等）によっていざ停電が発生した場合でも、自家発電を利用して必要最低限の医療（処置や手術など）が通常通り提供できるかどうか確認していく作業となっており、今年度は 3 月 13 日（土）に実施しました。非常用電源に切り替え後も特に異常が見つからず、安全に医療を提供できることを確認しました。今後もメンテナンスの維持に努めてまいります。

02 2021 年 4 月休診のお知らせ

※こちらの情報は 3 月末時点のものとなります。ご了承下さい

診療科	担当医師	休診日	備考
整形外科	仲間　靖	4月6日(火)/4月7日(木)	代診なし
	宮里　剛成	4月1日(木)/4月2日(金) 4月9日(金)午前	代診なし 代診：午後
	知念　弘	4月1日(木)/4月2日(金)	代診なし
	喜屋武　諒子	4月28日(水)	代診なし
大腸・肛門外科	仕垣　幸太郎	4月1日(木)	代診なし
婦人科	上地　秀昭	4月8日(木)	代診なし
形成外科	黒田　周一	4月2日(金)/4月3日(土) 4月7日(水)午後/4月10日(土) 4月14日(水)午後/4月15日(木) 4月16日(金)/4月28日(水)午後	代診なし
		4月24日(土)　※予約のみ	
皮膚科	髙橋 智佐子	4月16日(金)	代診なし
		4月2日(金)/4月9日(金)　※予約のみ	

03 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

今月のsmile スマイル

コロナ禍に負けず がんばるぞ～

大浜第一病院　医療福祉課

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

4月1日はエイプリルフール。日本語で「四月馬鹿」。正式には"April Fools' Day"。"April Fool"は、「4月1日に騙された人」のことを指すそうです。エイプリルフールというと、昔は漫画の世界のお話と考えておりましたが、今では企業をあげての企画も恒例化しているそうです。

今年は4月1日の木曜日に当たります。皆さんは、笑えるかわいい「うそ」でお願いいたします!!

医療川柳

味がない！
もしやコロナか
塩忘れ

大浜第一病院
コロナ対策本部

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

心に起きることはすべて体に影響し、体に起きることもまた心に影響する

— ヒポクラテス —

編集後記

Text：総務課　大嶺

初めまして。3月に総務課へ入職しました大嶺と申します。コロナ禍の影響で周りとの交流や会食が行えず、少し寂しい春を迎えることとなりました。

そんな中ですが、私の今年の目標は、各部署との交流を深めて、誰からも頼られる存在になることです。今後も目標達成に向け、皆様方へたくさんの「スマイル」を届けてまいります。皆様方からも温かな「スマイル」をお返し頂けますでしょうか(笑)

これからも広報誌スマイルを宜しくお願い致します。

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/

看護部 臨床研修修了式

看護部では、2020年度の新人研修プログラムをすべて終了し、3月10日(水)無事に臨床研修修了式を迎えることができました。昨年4月に入職した時期は、みんな学生気分が感じられる初々しい表情でしたが、今ではすっかり一人前の業務をこなしております。この二年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で研修規模を縮小し、一部Web研修に変更するなど感染対策を行ってきました。そのため前年と比べて十分に研修が行えない状況でもありましたが、みんな真剣に取り組んでくれました。

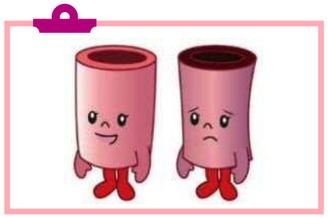
新年度からは先輩看護師としてフォローしていく役目に変わります。これまでの経験を新たな新人看護師に繋いでほしいと思います。

からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈動脈硬化症って何？〉

本来血管は柔らかいゴムのようですが加齢・喫煙・飲酒・食事・ストレスなどにより硬くなっていきます。心臓血管が硬くなれば心筋梗塞・脳血管が硬くなれば脳梗塞になります。いち早く知る検査が脈波（ABI・PWV）という検査です。両手足首の血圧を同時に測る5分ぐらいで済む簡単な検査。生活改善の動機付けになります。



薬にまつわるエトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

アスピリンの話その1

誕生から100年以上使われている薬

「武士は食わねど高楊枝」（実は、歯が痛かったのかも？）

紀元前400年ごろ、医学の父とよばれる古代ギリシャのヒポクラテスが熱や痛みを和らげるために「ヤナギ」の樹皮を使用していたという記録があり、中国では、歯痛のときにヤナギの小枝の先をほぐして歯間をこすっていました。これが「つまようじ」の始まりだといわれています。19世紀になると、このヤナギの成分であるサリチル酸が分離され、解熱鎮痛薬として使われました。

新型コロナウイルス感染予防対策

皆さんは、職場やご家庭で感染予防対策をきちんと行っていますか？感染者が増加しないよう今後も対策が必要です。職場やご家庭で日頃触れる箇所（ドアノブ・テーブル・床など）は、消毒を行うなど感染が増加しないよう注意して下さい。なお職毒液は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）」が効果的です。ぜひ試してみて下さい。

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を用いた消毒液の作り方

500ml のペットボトル 1 本の水に塩素系漂白剤を 5ml(ペットボトルのキャップ 1 杯) 入れて混ぜると完成です。

※塩素系漂白剤に付属のキャップは 10ml や 25ml 等商品によって容量が異なります。塩素系漂白剤に付属のキャップを使用する際はキャップの容量を確認してください。

消毒液を作る際の注意事項

下記の 5 点を守って安全にご使用下さい。

①使用する際は十分に換気をしながら行う。

②次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤) を吸い込んだり、直接手指についたりすることを防ぐためマスクやゴム手袋を着用する。

③次亜塩素酸ナトリウムの消毒液は作り置きすると時間が経つにつれて効果が減っていくため 使用するたびに原液から希釈して作る。

④汚れが残ったまま使用すると効果が弱まるため、できるだけ汚れを落としてから使用する。

⑤次亜塩素酸ナトリウムの消毒液を保管する際は、容器に「消毒液」と記載し子どもの手の届かないところに保管する。

消毒方法

●バケツや容器に適切な濃度に薄めた次亜塩素酸ナトリウムの消毒液をいれて、ペーパータオルやクッキングペーパー、使い捨てできる布等に十分に含ませて一方向に拭く。その際、往復するとウイルスを拡げてしまう為注意して下さい。またしぼる時は、消毒液が残るように、強くしぼりすぎない。

消毒する際の注意点

●金属部分は腐食する可能性があるので、消毒した後に水拭きをする。消毒液をスプレー容器に入れて噴霧すると霧状の液を吸い込むことがあり、咳き込んだり呼吸器に異常をきたしたりする恐れがあるためスプレー容器は使用しない。

●作業後は、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

みんなで以上の点を守り、新型コロナウイルス感染拡大を防ぎましょう

医療作品紹介 Review

山崎豊子 白い巨塔

“白い巨塔”の変遷を辿る

動画ストリーミングサービス「Netflix」にて“白い巨塔”の配信が開始された。この作品名を聞いた時に皆さんは、“どの”白い巨塔を想像するだろうか？原作は1963年より連載された山崎豊子の長編小説である。大学病院に勤務する財前五郎（外科医）と里見脩二（内科医）という対照的な人物を通し、医局制度や医学会の問題点をあぶり出す社会派小説だ。傑作を多数世に送り出してきた山崎作品の中でも特に名高く、最初に映像化されたのは1966年の田宮二郎主演による映画であった。今回Netflixにて配信されたのも本作である。実はこの映像化前の1965年に同じく田宮二郎主演によって、ラジオにて初ドラマ化している。その後、1967年(佐藤慶主演)、1978年（田宮二郎主演）、1990年（村上弘明主演）、2003年（唐沢寿明主演）、2007年（キム・ミョンミン主演／韓国）、2019年（岡田准一主演）と、実に計6回もドラマ化しており、さらには2018年より月刊誌にて漫画の連載も継続中だ。どの作品においても財前五郎が優秀な外科医という設定に変わりはないが、彼が罹患するがんの部位は各時代において最も手術が難しい臓器を扱っている点や、登場する医療機器などそれぞれの時代設定が細かに反映されている。そんな中、唐沢版のキャッチコピー「あの頃と、命の重さは、変わったのだろうか」これは様々な時代において描かれてきた本作における共通の問いかけなのである。

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。

健診センター便り

2021年も当センターは“with コロナ”を継続します。2020年は、世界中が新型コロナウィルス（COVID-19）に大きく影響を受けた1年でした。

現状では、まだ“第3波”の余波がありますが、首都圏を皮切りに各地でコロナワクチン接種も徐々に始まり、沖縄県においても先日より医療従事者からのコロナワクチン接種がスタートしました。今後は業種や職種または年齢などを問わず全ての方へコロナワクチンの普及の目途が立っており見通しも明るくなってきました。

当センターも、令和3年4月1日からの人間ドック健診事業は、感染拡大防止対策を行いながら通常どおり行います。

これからも国や県の対策レベルにあわせた取り組みは継続して行ってまいります。

当院では、院内感染を防止するため、職員一同、日頃より徹底した感染防止対策に取り組んできました。いろいろな対策や制限は今後も継続するため少々窮屈に感じることも多くストレスとなりますが、もう少し“我慢の日々”を続けて、『2020東京オリンピックの開催と1日も早い“コロナ禍の終息”へ向けて“with コロナ”で、気持ちをコントロールしながら受診者様と共にコロナ時代を乗り越えて行きたいと考えます。

健康体操館

健康運動指導士による

「夏に向けて☆二の腕スッキリ!! ひじ伸ばし運動」

二の腕の筋肉は、腕の中で1番大きな筋肉です。鍛えることで、腕を引き締める効果や、強くたくましく見せる効果もあります。半そでお洋服をステキに着こなす為、今のうちに実践し、習慣づけてみましょう。まずは週2回から！ 継続は力なりです。

メディカルフィットネス科 健康運動指導士 伊野波 盛邦

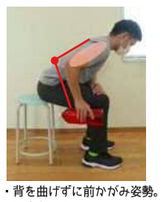
ひじ伸ばし運動

【重さ】 500～2g / 0.5kg～2kg
【回数】 10～15回
【休憩】 30秒～1分
【1日】 3～4セット
【頻度】 2～3日／週

※ペットボトルやダンベルなど、使いやすいものをご利用ください。

ひじ伸ばし運動（レベル☆☆）

・背をまっすぐにして座る。
・頭の後ろで肘をまげる。



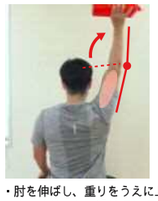
ひじ伸ばし運動（レベル☆）

・背を曲げずに前かがみ姿勢。
・わきをしめる。
・おもりを床に向ける

POINT！

ゆっくり動かすことがとても大事!!

特に、曲げる動作を約3秒かけてゆっくり丁寧に行うことで、運動の効果がさらに期待できます。



・肘を伸ばし、重りをうえに上げる。
・ゆっくり戻し、繰り返し行う。

・肘の位置が変わらないように伸ばす。
・ゆっくり戻し、繰り返し行う。

smile VOL.133 MAR 2021