

はじめまして、幡野 翔(はたの しょう)と申します。大浜第一病院で勤務して2年目になります。沖縄とは逆の山に囲まれた山梨出身のため、今でも海を見ると何だか心踊る感覚があります。一方で沖縄との共通点もあり、それは無尽(むじん)という文化です。沖縄の模合と同じ仲間内で集まり花見や飲み会、旅行に行ったりするといったもので、模合と聞くとなんだか懐かしくなります。(無尽も貧しい時代の相互扶助が起源の様です。)

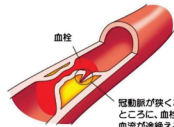
私は現在、循環器内科医として勤務していますので、今回は心臓疾患についてお話させていただきます。

現在、心不全を患っている方は約120万人おられ、2030年には約130万人まで増加する推定されています。因みに、現在の全が心患者数は約100万人です。

心不全とは「心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態のことをさし、原因としては狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患が最も多い割合を占めています。



心筋梗塞まで至ってしまった場合は著しくポンプ機能を低下させてしまふため、狭心症の段階で治療できることが最も重要なことです。狭心症の最も典型的な症状は、労作によって前胸部を中心に締め



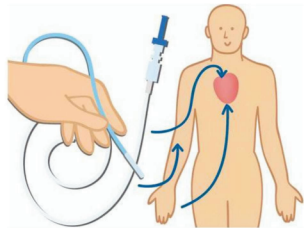
心筋梗塞

心筋梗塞は心臓の筋肉に血液を送る冠動脈が動脈硬化の影響で、完全に塞がってしまった状態のことをさし、冠動脈が狭くなってしまう段階を狭心症とい

心臓の病気

付けられる様な痛み自覚し、安静にすることで軽快する。と言われていますが、糖尿病の方や高齢者の中には、非典型的な症状の場合もあります。

虚血性心疾患が疑われ冠動脈を最も正確に評価する方法は、今も昔も心臓カテール検査です。このカテール検査で血管に狭窄(狭い部分)がみつかった場合は、カテール治療もしくはバイパス手術が選択されますが、以前は冠動脈の狭窄度は視覚(見た目)に頼っていました。しかし、より正確に評価するため、近年は視覚的な評価に加えFFR(冠血流予備比)という検査が推奨されてきました。FFRとは、カテール検査中に血管の狭窄によって心臓の筋肉に届く血流がどの程度減少するのかが、評価する検査です。FFRを追加することで、より正確に治療方法を検討することができ、場合によっては薬物治療のみで済む場合もあります。



定です。CT検査でFFRを測定する事が可能となれば、低侵襲でより気軽に心臓を評価する事ができる様になるでしょう。ただし、腎機能障害のある方や動脈硬化が強い方は測定できない場合もあるため、一度主治医に相談してみてください。



今月のDr.
循環器内科
Sho Hatano
幡野 翔
日本循環器学会専門医



INFORMATION

01 | 旧盆診療体制表<2022>

大浜第一病院 (旧盆の診療体制)

	一般診療	救急
8月10日(水)	通常通り	終日
8月11日(木)	休診 (山の日)	終日
8月12日(金)	休診 (ウークイ)	終日
8月13日(土)	通常通り	終日
8月14日(日)	休診	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みです。
※8/13(土)より通常通りの診療になります。

病院長

02 | 新任医師紹介

【名前】
伊波 優輝
(いは ゆうき)
【診療科】
整形外科



こんにちは。この度、大浜第一病院へご縁があり入職させていただくことになりました。沖縄県(コザ)出身で浪人時代まで過ごし、琉大卒業後は初期研修を那覇市立病院で修了しました。整形外科に入局後は、様々な病院をめくりながら修行させていただきました。

私も勉強中の身ではありますが、整形外科でお困りごとがあれば、ご相談ください。是非、お力になれるよう頑張ります!

質問：医師を目指したきっかけは？
回答：誰かの支えになりたいと思いつきました

質問：趣味は？
回答：読書や離島めぐりなど

質問：休日はどう過ごしていますか？
回答：自宅の片付けや、海を眺めたり散歩することが好きです

今月の smile スマイル

初期臨床研修医師 フォグル 星羅
初期臨床研修修了おめでとうございます。(職員一同)

医療コンシェルジュ・上地の 外來より こんにちは

出動しようと思開を開けると、なんとセミの抜け殻が落ちていて... 私は虫全般、大・大・大嫌いなので、「ババさん、モイモイ取って!!」と叫んだら、主人「モイモイ??」私の地元ではセミの幼虫?抜け殻をモイモイと

言いですが、主人の地元では、モイモイとは言わないようです... 職場でその話をしたら、「モイモイは貝だよ。」と言われてました。地域によって意味も違うんですね。方言って面白い。

医療 川柳

この仕事 絶対出来ない テレワーク

40代ナース

Dr. 仕垣セレクトの名言 医学・医療

風かさは深い知性と謙虚さである。人に窮屈さを与える真面目さでは、本物にはなれない。

— 平澤 興 —

編集後記 Text: 総務課 西村

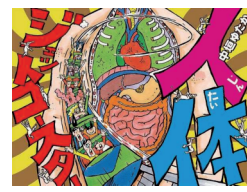
夏がやってきました。先日、沖縄気象台が梅雨明けを発表しました。平年より1日早い梅雨明けだそうです。意図的に水分補給を行い、熱中症に注意していきましょう。

“With コロナ”はしばらく続くと思いますが、小さな幸せや楽しみをみつければ生活ができたらいなと感じています。皆様にとって幸せ多き夏となりますように。



中垣 ゆたか
人体ジェットコースター

<人体×ジェットコースター> 体内を高速でかけめぐる



「ジェットコースター」の好き嫌いは人それぞれであるが、大人も子供を手に取った晩には、とある家族と超高速の冒険を体験することになるだろう。ちなみにジェットコースターが好きなのは、ドーパミン(快感や意欲を得る脳内ホルモン)レベルが高い人が多く、刺激も強いことが判明している。皆様は如何であらうか? さて本作、絵本だからと侮ることなかれ。もちろん遊園地にあるような一般的なジェットコースターを「人間の身体の中」を超高速でかけぬける、人間型アトラクションなのだ。図鑑とは違うアプローチで、大人も子供も一緒に遊んで、大人も不思議を楽しめる一冊だ。(監修: 奈良信雄 順天堂大学客員教授) 確かに人体といふものは、大アトラクションである。こんなにも身近で、こんなにも迫力満点な冒険はなかなか無い。カタカタカタと、口まで登ったあとは、一気に食道へと滑り下り、胃↓心臓↓肺↓耳↓と他にも体内の様々な箇所をめぐる。縦に読む作りで上下する動きが大きく描かれおり、それぞれの部位の機能や働きもわかりやすくイラスト化されている。見たことのない不思議な光景、仕組み、ありとあらゆる成分たち。そのすごさに感心しているうちに、最後は「爽快感」と共にアトラクションを終える。健康への第一歩は、自らの身体を知ることだ。その「環で「体内」を巡る冒険は如何であらうか?

ウルティモ尾本
おもと会 読者本部
移住5年目に入。入。
好きな洋風料理は
クレープリーナー。

Review

定期的に健康診断を行いましょう!

健診ナビ

総合健康管理センター
放射線科 科長
川間 朝雄

総合健康管理センターで、
大腸CT検査を受けてみませんか?

大腸CT検査は、内視鏡を大腸内に挿入せずに大腸を調べられる検査です。肛門から細い管を約10cm程挿入し、炭酸ガスを注入して大腸をふくらませてCT撮影をします。得られたデータをコンピュータ処理することによって内視鏡のような画像を作って大腸内を観察します。大腸CTではポリープの切除や確定診断ができません。大腸に病変が見つかった場合には精密検査として内視鏡検査が必要となります。

看護師の 「ナスがま手」

看護師達の日常

新人看護師奮闘中

新人看護師の皆さんが入職して3ヶ月、業務を少しずつ覚えながら奮闘しています。看護部では定期的に新人看護師を対象とした研修会を開催しています。

コロナ禍の中、先輩看護師たちが様々な工夫を凝らしながら研修会を企画・開催しています。先日は緊急時の対応について学んでもらいました。この研修では、症状観察のポイントや緊急時に必要な対処方法についてシミュレーションを通じて学びます。参加した新人看護師からは、「緊急時の対応について自分の役割が理解できた」と意見が聞かれました。

看護部では、今後も様々な研修を予定しており、新人看護師の成長を支えています。



「病院の中の無線機」

病院の中では多くの「医用アプレメータ」と呼ばれる無線装置が使われています。無線装置とは電波を使って信号を送受する機器で、皆さんがご持ちの携帯電話や無線LANなどでも使用されています。元々無線装置は1台1台全てを無線局として役に届け出る必要がありましたが、現在は法律が改正され、写真の「技術適合マーク」がある装置は手続が大幅に簡略化されています。この「技術適合マーク」は皆さんの携帯電話などの無線装置にも同じマークが付いています。ご宛になった事もあるかも知れませんね。



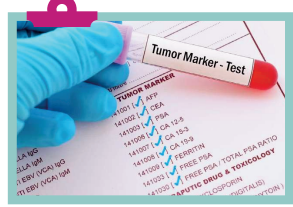
臨床工学科
前川正樹

からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

<腫瘍マーカーαFP (アルファフェトプロテイン)>

αFPはCEAと同じく代表的な腫瘍マーカーで最も多く検査されています。血液(採血)で検査し週間ほどかかります。肝臓がんの場合数値は高くなりますが、肝炎や肝硬変などでも高値となる為、他の腫瘍マーカー検査も合わせて判断していきます。



2022年度 臨床研修修了式

2022年7月15日(金)、「第18回群星沖繩研修修了式・第19回大浜第一病院臨床研修修了式」が行われました。大城病院長よりフォゲル星羅医師に修了証書が授与され、相澤直輝臨床研修委員長より贈る言葉が送られました。コロナ禍での初期臨床研修を修了されたフォゲル先生、益々のご活躍を祈念しております。

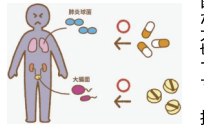


薬にまつわる イトサトラ

薬剤科
姫野 耕一

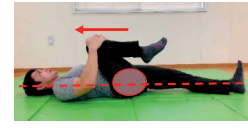
「ご存じですか?」
「薬剤耐性(AMR)」
「抗菌薬の使い方」

細菌による感染症には抗菌薬を用いて治療します。もちろん医師が不要と考えたら用いられないものもあります。細菌による感染症といってもさまざまな種類があり、感染症のおきている場所や原因の菌が大切です。抗菌薬の種類や使用する量と期間も、感染場所や原因菌の組み合わせによって異なります。抗菌薬を処方されたときには正しく服用し、決められた量と回数を決められた日数で飲みきりましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと、感染症が治りきらず、治るまでに余計に時間がかかってしまうこともあります。



腰痛・膝痛予防に「股関節周囲・太もも裏のストレッチ」

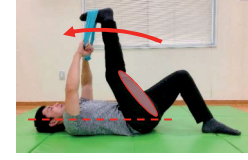
① お尻のストレッチ



行い方
① 両手を膝を抱え、まっすぐ胸に膝を引き付ける。
② 頭から逆の足まで、背筋をまっすぐ伸ばす。
片足: 30秒〜1分間維持(深呼吸も忘れずに)

※お尻の筋肉を伸ばすことで股関節の動きが良くなり、腰にかかる負担が軽減します。

② 太もも裏のストレッチ (タオル Ver.)



行い方
① タオルを足にかけ、両手を片足を頭の方に引っ張る。
※少し膝が曲がっていてもOKです。
② 頭からお尻まで、背筋をまっすぐ伸ばす。
③ 反対の足は膝を立てましょう。
片足: 30秒〜1分間維持(深呼吸も忘れずに)

※太もも裏側の筋肉を伸ばすことで、膝・股関節の動きが良くなり、膝・腰にかかる負担が軽減します。

朝一のストレッチにも良いですが、寝る前に行うことで、疲労が持ち越しにくくなり、寝つきが良くなる。さらに翌朝はスッキリ起きることが出来ます。



メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士 伊野波 盛邦

健康運動指導士による
健康体操館