

smile

Monthly Doctor's Column

新年明けましておめでとうでございます。平素より当院の診療にご理解とご協力を賜り職員一同、心より御礼申し上げます。2025年を振り返りますと、

沖縄尚学高校が悲願の夏初優勝を果たしたことが脳裏に焼き付いています。これまで春の大会では2度の優勝がありますが、夏11度目の出場で待望の栄冠を手に入れました。沖縄県にとって久しぶりとなる夏の全国高校野球大会での優勝という大きな喜びに沸きました。最後まで諦めずに戦い抜く選手たちの姿は、多くの県民に勇気と希望を与え、世代を超えて語り合える明るい話題となりました。この快挙は、困難な時代にあっても努力と挑戦が実を結ぶことを改めて示してくれた出来事であり、沖縄全体に大きな活力をもたらしました。

海外に目を向けると大谷翔平選手や山本由伸投手が世界の舞台で躍動し、日本中に希望と感動を届けてくれました。スポーツの活躍は、困難な社会情勢の中で前向きに挑戦する力や勇気を私たちに教えてくれました。また、一方で、全国各地でクマの出没が相次ぎ、自然環境と地域の暮らしのあり方を改めて考えさせられる年でもありました。こうした出来事は、地域社会と密接に関わることの重要性を示すものでもあります。国民の命を守る医療も地域社会の中で切り離すことはできませんが、

2025年は医療界にとって非常に厳しい1年となりました。全国的に多くの病院が経営面で厳しい状況に直面し、とくに急性期病院は救急医療体制の維持、医療従事者の確保、診療報酬の伸び悩みなど、多くの課題を抱えました。地域の高齢化や慢性疾患の増加、救急搬送の増加といった医療需要の複雑化に対し、限られた資源で質の高い医療を提供する必要がある、全国的に多くの病院が赤字経営に陥る厳しい現実が続きました。当院においても経営・運営面でさまざまな課題がありました。が、「地域に必要とされる病院であり続ける」という理念のもと、医師、看護師、コメディカルスタッフ、事務職員が一丸となって使命感を持ち、地域医療の提供に取り組みでまいりました。そのような困難な状況の中でも2025年は当院にとって大きな希望と発展をもたらす1年でもありました。

新年のご挨拶

それが、長年の念願であった新棟の完成です。この新棟は、救急医療や高度急性期医療、在宅医療・介護支援など、地域医療の中核となる機能を集約し、地域の皆さまに「切れ目のない医療」を提供するための拠点として設計されました。1階には、旧来の約3倍の広さを誇る救急室が整備されました。救急車搬入からトリアージ、診察、観察、処置までの動線を大幅に改善し、複数の救急患者を同時に受け入れることが可能となっており、地域の救急医療体制を支える要となる機能が整いました。これにより、救急搬送患者に対する迅速で安全な初期対応が可能となり、地域住民の命を守る体制が一層強化されました。2階には、最新鋭の血管造影装置を2台備えたカテーテル室が開設されました。旧来の約2倍の面積を確保し、急性心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈疾患などにおいて、治療開始までの時間を短縮し、急性期医療の最前線としての機能が格段に向上しました。3階には、おもと会が那覇市内で点在して提供していた訪問看護、訪問リハビリ、居宅介護支援、生活支援サービスなどを一体化した「Homeケアセンター」が整備されました。退院後の在宅医療や介護サービスとの連携がより円滑になり、患者さん一人ひとりに最適な支援が提供できる体制が整いました。急性期治療から在宅ケアまで、医療と介護をつなぐハブと



病院長
Koichi Oshiro
大城 康一

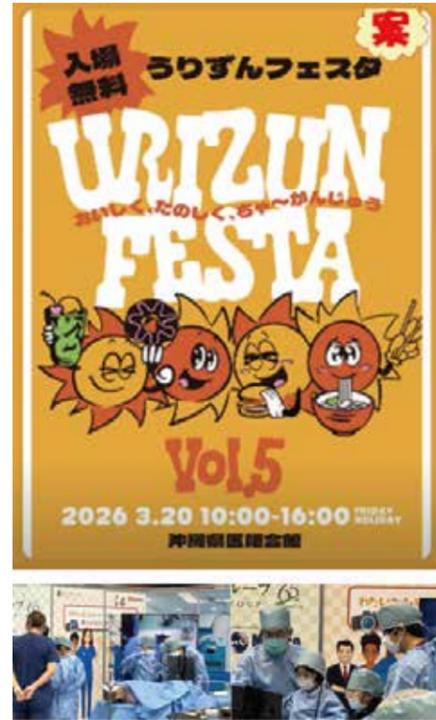


感じて一年の始まり。

そして迎える2026年は、千支でいう丙午（ひのえうま）の年です。丙は太陽の光の強まり、勢いと明るさを象徴し、午は活力や前進を意味します。新しい挑戦が形となりやすく、組織や地域が成長する年ともいわれています。大浜第一病院も丙午の年を追いつきに、地域の中心病院として新棟「おもと天久の杜ANNEX」を中心とした急性期医療の充実、救急受け入れ体制の強化、在宅医療・介護サービスとの連携拡充に全力で取り組んでまいります。最後に、2026年が皆さまにとって健康やかで幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

01 | うりずんフェスタ出展のお知らせ

2026年3月20日に開催される第5回うりずんフェスタに、おもと会が出展します。医療の現場を「見て・触れて・体験できる」ブースをご用意します！ぜひご参加下さい！



02 | セルフケアカレッジ開催のお知らせ

セルフケアカレッジ
「高血圧と薬」

日付：2026年2月26日（木）
時間：13:00~14:00
場所：大浜第一病院 ふれあいホール

参加無料ですので、どなたでもご来場いただけます。

Message



血圧が気になる方や家族の健康を守りたい方におすすめのミニ講演会です。お気軽にご参加ください。

特別講師
薬剤科 薬剤師
坂本晃一 主任

医療法人 おもと会 大浜第一病院（地域医療部）
Tel:098-866-5171
※ご参加における注意事項
講演中は、携帯電話の電源をお切りになるか、マナーモードの設定をお願いします。

今月の smile スマイル



今年、ついに新年玉までキャッシュレス時代に突入。子どもはスマホ片手に「チャージお願いします」と満面の笑み。大人は「現金より減りが早く感じるのは気のせいかな」と震える。

でも通知で、「お年玉受け取りました」が来るとなぜか未来を医療コンサルジュ・上地の外来より

今月の新入職員

一生命運頑張りますので、よろしく願っています

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療の名言



君、人に熱と誠があれば、何事でも達成するよ

北里 崇三郎



あいら先生

医療川柳

名前呼ぶ
その一瞬で
距離縮む
40代看護師



編集後記 Text: 総務課 宮良

新しい年を迎え、寒さの厳しい季節となりました。冬は体調を崩しやすく、感染症にも注意が必要な時期です。本号では、日々の健康管理や医療現場の取り組みについてお届けしました。また、これから始まる冬季オリンピックも楽しみにしながら、春の訪れまで、どうぞご自愛ください。





2025年度
保健師助産師看護師実習指導者講習会 修了式

当院ではこのたび、保健師・助産師・看護師実習指導者講習会修了式を行いました。本講習会は約8か月間にわたり、実習指導に必要な教育的視点や学生との関わり方、臨床におけるロールモデルとしての役割について学ぶ研修です。修了式に先立ち、受講生による学びの発表が行われ、指導の意義や今後の実践への決意が共有されました。今後は実習指導者として、学生教育の質向上と地域医療を担う人材育成に貢献してまいります。

看護部の

ナースがま

看護師達の日常



保健師助産師看護師
実習指導者講習会 修了式

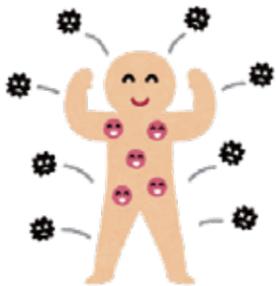
からだの通知表

検査科
井戸 真紀

〈免疫機能とは〉

免疫とは外部から侵入してきたウイルスや細菌などから体を守り、感染症などの病気にならないようにする機能です。自身の細胞と異物を見分けて、異物のみ攻撃し取り除くことができます。白血球中の好中球や単球が直接異物を攻撃し、貪食・分解したり、リンパ球が作る抗体IgG、IgA、IgMが感染症等の異物攻撃時にそれぞれ働きます。

【イメージ図】



今回、当院では「CUSA」と呼ばれる新しい手術機器を導入いたしました。CUSAは超音波外科吸引装置の事で超音波によって組織を破碎・乳化して吸引する事が出来ます。当院の消化器外科領域では肝臓手術に利用されます。CUSAは県内にも数台しか導入されていない希少な機器です。これにより現代の手術医療ではメスや針糸だけでなく、手術術式に合わせた様々な医療機器を使用して手術が行われます。



臨床工学科の

超音波外科吸引装置

臨床工学科
前川正樹

睡眠しっかりとることでできていますか。



上 鶴 瀬
リハビリテーション科

日本は労働時間が長いことが有名です。またスマートフォンやSNS、動画配信サービス等の発展、夜遅くまでの楽しい飲み会等、良くも悪くも夜遅くまで起きることが可能な環境があります。結果睡眠時間が短くなり、慢性的な睡眠不足に陥ることがあります。睡眠不足は様々な病気のリスクを高くし、一人一人の仕事や生活のパフォーマンスの質を低下させ、学業や経済全体にも悪影響を与えます。

そして私たちの心身にも影響します。肥満や糖尿病、脳の老化・認知機能の低下の原因も睡眠不足の一部と言われています。たまた一晩の寝不足でも、人間の脳には大きな負担がかかります。さらに睡眠不足では、精神的プレッシャーがかかる状況で発揮したいパフォーマンスが低下し、またストレスや、老けている等の印象も持たれる事もあります。けれど睡眠が持つ役割の重要性や改善に取り組むことで、日々の身体や感情の健康に繋がります。

Review



熟睡者
クリスティアン・ベネディクト
ミンナ・トゥーン・ペリエル

サンマーク出版

材料（5人分）

- ・シークァーサー原液 80g
- ・水 320g
- ・アガー 20g
- ・砂糖 80g

作り方

1. シークァーサーの原液と水を合わせて火にかけ、沸騰したら火を止めます。
2. アガーと砂糖を混ぜ合わせます。
- 3.1. の中に2. を少しずつ混ぜながら溶かしていき、型に入れて、冷やします。



普段よく見かける青切りシークァーサーは、酸味が強いのが特徴でレモンのように酢の物等に用いますが、10月頃になると完熟シークァーサー（オレンジ色）となり、甘みが増します。そのためジュース等加工品として利用されます。シークァーサーには「ノビレチン」が多く含まれており、血糖値の上昇を抑える働きがあるとも言われています。

シークァーサーゼリー



がんじゅうレシビ

おためしあれ!



栄養給食科
管理栄養士 金城 萌香

お答えします! 病院のギモン

医事課
知念 真紀

Q マイナ保険証の使い方はどうするの?
初めて病院で使うときに手続きが必要なのか?

A 特別に手続きは必要ありません。

1. マイナンバーのカードを病院窓口にあるカードリーダー」の読み取り口に置く。
2. 「顔認証」もしくは「暗証番号」を選択し、本人認証を行なう。
3. 過去の診療情報の提供に同意するか否かを選択する。
4. マイナンバーカードをカードリーダーから取り出す。

あと、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

薬にまつわる イトヤトラ

薬剤科
姫野 耕一

「日本初の練り歯磨
福原衛生歯磨石鹸」



歯磨き粉は、私たちの生活に欠かせないものになっており、その種類は様々です。実は、歯磨き粉は、第3類医薬品や医薬部外品、化粧品に分類されています。その歴史は古く、約130年前、資生堂の創業者福原有信が1888年に日本初の練り歯磨を発売しました。それ以前の日本には、粉の歯磨しかなく、粒子も粗かったため、かえって歯を傷めることもあったようですが、「歯磨石鹸」は滑らかで歯を傷める心配もなく、歯の汚れを科学的に溶解するうえ、口臭を除去し、使用感も今までになく新鮮であったため、当時主流だった粉歯磨きの約10倍もする高額の品物でしたが、売れ行きは上々だったようです。

スクワットで鍛えられる筋肉

- ・大殿筋
- ・大腿四頭筋
- ・ハムストリングス
- ・体幹筋（お腹・背中）

注意点

- ・動作中は息を止めないようにする
- ・支えが必要な人は十分注意して机に手をつけて行う。

担当理学療法士

野村 香音
島袋 彩花
大城 翔夢

下肢筋力をつけるロコトレ『スクワット』



目線は前

つま先より前に膝を出さない

踵側に体重を乗せる

自宅でも屋外でも筋力アップ!



しゃがむ深さが浅い

膝がつま先より出過ぎている

セラピストによる

健康体操館