

# 朋友

For You

沖縄セントラル病院広報誌

2009年10月発行 Vol.9



医療法人寿仁会 **沖縄セントラル病院**

〒902-0076 沖縄県那覇市与儀1-26-6 TEL.098-854-5511 FAX.098-854-5519

URL <http://okinawa-central-hospital.jp/> E-Mail [o-centh1@nirai.ne.jp](mailto:o-centh1@nirai.ne.jp)



睡眠時無呼吸症候群<SAS>外来開設 にーぶやーは病気?(呼吸器科 医師 久手堅 憲史)	1
禁煙外来開設 辛い禁煙(呼吸器科 医師 久手堅 憲史)	
食事療法で血糖コントロールを(栄養給食科 課長 玉元 昭江) 地域紹介	2
文芸倶楽部 ・メタボ時代の低栄養での入院(黒島 清美) ・ふれあい介護を体験して①(那覇西高等学校 知念 麻衣子) ・ふれあい介護を体験して②(南部農林高等学校 宮城 なぎさ)	3
新人職員紹介	4
職員一同より想いをこめて(千羽鶴贈呈) ビーチパーティ	5

特定非営利活動法人アムダ

**AMDA**  
沖縄

### AMDA沖縄会員募集

AMDA沖縄の活動を応援してくださる会員を募集しています。入会希望の方は下記まで連絡ください。(医師・一般・法人・学生等)  
那覇市与儀1丁目26番6号(沖縄セントラル病院内)  
TEL098-854-5511(担当:津波古)

### AMDAの活動へのご支援のお願い

AMDAでは今後も平和を妨げる戦争、災害、そして貧困に苦しめられている人々への保健医療支援を行なっていきます。今後とも変わらぬご支援をお願いいたします。ご寄附の場合は下記の口座までお願いします。  
沖縄銀行 与儀支店 普通預金 1295760  
アムダ沖縄代表 大仲良一(おおなかよしいち)

## 病院の基本理念

- ひたすら病める人々のために
- 健全なる人々の更なる健康増進のために
- 集いし職員トモの生涯修養の館たらんことを

## 病院憲章

1. 私たちの病院は、地域の人々の健康と福祉を保証し、併せて健やかなる人々の病の予防と更なる健康増進のために努めることを目的とする。
2. 私たちの病院は、生命の尊重と人間愛を基本とし、常に医療水準の向上に努め、専門的・倫理的医療を提供するものとする。
3. 私たちの病院は、病める人々中心の医療の心構えを堅持し、地域の人々の満足を得られるように意欲ある活動をするものとする。
4. 私たちの病院は、何人も利用しやすく且つ便益を人々に公正に分ち合うサービスを志向するものとする。
5. 私たちの病院は、地域医療体系に参加し、各々のもてる機能の連携により、合理的で効率的な医療の成果を上げることに努めるものとする。
6. 私たち職員は、たゆみない研鑽を積み、医療の錬磨と医道の高揚に努め、限りない愛情と責任を持って、地域の人々のために最善を尽くすものとする。





沖縄セントラル病院  
呼吸器科 医師 久手堅 憲史

## 睡眠時無呼吸外来開設

当院では簡易睡眠時無呼吸検査器や持続陽圧呼吸補助装置を設置して睡眠時無呼吸外来を始めています。

### ■ 21世紀の“国民病SAS”全国に200万人

**睡眠時無呼吸症候群**とは読んで字の如く“睡眠時に断続的に無呼吸”を繰り返す病気です。英語では Sleep(睡眠)Apnea(無呼吸) Syndrome(症候群)・・・SAS(サス)と書きます。睡眠時に呼吸無しが10秒以上で5回以上/1時間あるとSASと診断されます。昼間の眠気による様々な事故は社会問題となっています。有病率は人口の4%といわれています。



### ■ に一ぶやーは、病気？ ～睡眠時無呼吸症の可能性～

『ランチタイム後、眠い眠い・・・と、睡魔と格闘している方いませんか？』居眠りをよくしている人は、方言でに一ぶやーと言います。では、に一ぶやーは、単なる睡眠不足なのでしょうか？中には睡眠時間を十分とっても、常に居眠りをする人がいます。私は、に一ぶやーの中に睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気の方が隠れているのではないかと考えています。

SASの主な症状は、日中の眠気、大きないびき、睡眠中の呼吸停止、朝起きた時にすっきりしない、運転時の眠気、集中力の低下、夜間の頻尿などです。以前、新幹線の居眠り運転の事件が問題になりました。

それでは、睡眠時の無呼吸はどうして起こるのでしょうか？それは、寝ているときに、のどの奥が狭くなって閉じてふさがってしまうためです。沖縄県内にも2万人前後の患者さんがいると推定されています。この病気は肥満気味の男性に圧倒的に多いのですが、女性患者さんの特徴としては、あごのほっそりした現代風の美人タイプで、日中の疲労感・集中力の低下を訴える方です。

では、SASであっても日中眠気を感じなければ放っておいてもかまわないのでしょうか？

SASは、肥満、高血圧、高脂血症、不整脈、多血症、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病などの合併症が起り、動脈硬化性疾患の危険因子とも言われています。すなわち、SASは万病のもとなのです。SASは現在、自宅で簡易型の睡眠検査装置で診断することもできます。上記のような症状のある方は、遠慮なくご相談下さい。

## 禁煙外来開設

### ■ 辛い禁煙

タバコを吸い続けている人のほとんどは、実はニコチン依存症という状態に陥っています。そのため、タバコを止めることは非常に困難です。なぜなら、ニコチン依存症の人が、タバコを長い時間吸わないと、ニコチンの刺激がなくなったことでイライラするなど、不快な禁断症状が起こるためです。そのため、本人の意志の力だけで禁煙できる喫煙者はわずかでした。

ところが、最近、新しいタイプの飲み薬の登場により、約65%の方が、このような苦勞なしに禁煙に成功しています。それは、この薬が、ニコチン切れの症状(離脱症状)を軽くすること、タバコをおいしいと感じにくくする(喫煙時の満足感の抑制)という2つの働きを持っていることによります。また、これまでのニコチンガムやニコチンパッチと違って、この薬はニコチンを含みませんので、ニコチンによる副作用の心配もありません。タバコを吸いながら、禁煙することも可能です。そのため、治療の始めから禁煙できなくても、心配することはありません。この治療でタバコを無理なく止めて行くことができれば、これから先、タバコ代に費やしたであろう数百万円以上の大金を失わずに済み、さらに痰がでなくなる咳が止まる、体調が良くなるなどの禁煙の素晴らしい効果を手に入れる事になるでしょう。





～ 食事療法で血糖コントロールを！ ～



沖縄セントラル病院  
栄養給食科 課長 玉元 昭枝

糖尿病教室開催のお知らせ

当院はH21年6月より糖尿病教室を開催しております。糖尿病教室の目的は「食事療法を実際に体験するものです。」を学習する教室です。皆様の受講をお待ちしております。

日本の糖尿病患者は年々増え続けています。昨年厚生労働省は「平成19年国民健康・栄養調査」の結果「糖尿病が強く疑われている人」「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計が約2210万人であり、10年もしないうちに糖尿病患者や予備軍の人は現在の2倍になると予測され、糖尿病はもはや誰がいつかかってもおかしくない現代病であると報告しています。

糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンの不足、あるいは作用が不十分のため血糖値が高くなる病気です。食事療法は糖尿病治療の最も基本であり、運動療法・薬物療法よりも大事なものです。糖尿病教室では、糖尿病について医師から「糖尿病という病気」について、栄養士から「食品交換表の使用」「一日に何をどれだけ食べたらよいか」「食事療法の実践方法」を学びます。調理実習は家庭で簡単に作れる献立を実際に調理し、量や配分を考え自分でカロリー計算できるようになる事が目標です。

食事療法は、特別な食事ではありません。

ご家族みなさんが同じメニューで食べられる健康食です。難しく考えずに、日常生活の一環として根気よく取り組み適切な「血糖コントロール」で合併症を防ぎ、健康な人と変わらない活動的な日々の実現を目指しましょう。



～ 地域紹介 ～

暑い夏にこそ辛いカレーで心身ともリフレッシュしましょう！

今回紹介する店は、330号線を挟んだ与儀小学校向「カリタイム」気さくなご夫婦が経営する創業22年目のカレー屋さん。



昔懐かしい黄色イカレーもいいけど、このカレーはスパイスこりごりの超本格派カレー。必ずやみ付きになること間違い無しです。はまりにはまって週1～2回ペースで通っています。(笑い)  
筆者のお勧めはスパイスがご飯後と入ったインド風スパイスソースのカレー。食べ終わった後、心も体も肝と良くなっている事に気がくでしょう。風邪のひき始めに食べて免疫力を上げ、辛い風邪よさようなら～なんて食い方も。

加藤医師

営業時間 月～金 11:30～14:30, 18:00～21:00  
土 11:30～15:00 日曜日は定休日



## ～ 文 芸 俱 楽 部 ～

文芸コーナーでは外来患者様や入院患者様、職員の皆様の紀行文・随筆、詩、短歌・俳句などを載せています。思いのままを綴って、奮って御応募下さい。

### メタボ時代の低栄養での入院

黒島 清美様



世の中はメタボリック症候群の時代でカロリー摂取の過剰(食べ過ぎ)が医学的問題となっている。しかし、私は正反対の栄養不良で10年以上も悩んできた。ついに、限界を感じて家から近い沖縄セントラル病院を受診した。食べれないということで入院が出来るかどうか不安だったが、担当医師は入院を必要と判断した。

点滴せずに、口からの栄養摂取(経口摂取)のみで、必要なカロリー、栄養を取れるようになることが入院の目的だった。入院後、医師、看護師は親身に対応してくれて、四十肩までもりハビリで対応してもらった。このような親切な対応が精神的に良かったのか、無事に退院することが出来た。

総合病院ではないが、地域にこのような病院があることを知った。看護師さんたちの笑顔が忘れられない。この笑顔で病とさよならできたのかもしれない。

### ふれあい看護を体験して①

那覇西高等学校 知念 麻衣子

私は、幼い頃から看護師になりたいと思い続けて来ました。今回、ふれあい看護体験という形で看護師の体験が出来て本当に良かったです。看護師の制服を着て、ナースキャップもかぶってみて気持ちも本当の看護師になった気分でした。

午前中は、デイサービスで体験しました。お年寄りの方とゲームをしたり、体操をしたりして楽しかったです。お年寄りはみな可愛くて、この仕事も良いなと思いました。そして、入院患者さんにはお昼ご飯を食べさせてあげました。上手に食べてくれ嬉しかったです。ナースステーションにいる人たちもみんな中が良さそうで楽しそうな職場だと思いました。

午後は、心臓マッサージの練習とAEDの使い方を勉強しました。もし倒れている人を発見した場合は、是非やって上げたいと思います。この体験を通して、前よりいっそう看護師になりたいという気持ちが強くなりました。

### ふれあい看護を体験して②

南部農林高等学校 宮城 なぎ

今回、ふれあい看護に参加して、患者さんに対しての接し方などを学んだりしました。患者さんに話しかけたら返事をしてくれたのでうれしかった。AEDのやり方の体験も出来て良かった。

今日一日、沖縄セントラル病院で体験できてよかったです。



## 職員一同より想いをこめて



一羽ずつしっかりと手をつなぎ鶴に思いを込めて・・・/鶴に想いを託し一人ひとりが愛を込めて繋ぎました

職員一同

痛みおし 癌に負けじと闘う姿 千羽鶴に想いを託し/一日も早い快癒を願う我等は

職員一同 2009・10・6

## ビーチパーティー



去る、7月19日の日曜日、病院のビーチパーティーが西原町のきらきらビーチで開催された。恒例では有るがバーベキューが準備され、皆で仲良く焼肉や焼きそばを楽しんだ。今まで会話した事もない人と話したり、子供たちのサッカーを応援したり楽しんだ。

そして、ビーチパーティーといえば待ちに待ったビーチバレーボール！！

デイサービス・2階病棟、3階病棟、4階病棟で対戦。チームワークが試される時です。私の4回病棟は優勝が目標、やる気満々で臨んだ！。1回戦のデイサービスに危ういところで負けるところでした。病棟スタッフは“こんなはずではなかった”と焦った。相手はさすがにチームワークが良く強いと感心した。

決勝戦は、4階V S 3階。白熱した試合であったが団結力の強さか(?)我が4階病棟が勝った。嬉しかったが非常に疲れた1日であった。

4F主任 糸満



# 外 来 担 当 医 師

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
循環器内科	AM		鈴木	鈴木			
	PM	鈴木				鈴木	
※火曜日の循環器内科診療は第2・第4のみ							
皮膚科	AM	琉大			琉大		
	PM						
外科	AM						
	PM				下地		
整形外科	AM	平	琉大	平	當銘(琉大)	平	琉大
	PM	平		平	當銘(琉大)	平	
内科 (消化器科)	AM				加藤		加藤
	PM	加藤	加藤			加藤	
内視鏡・訪問		加藤	加藤		訪問診療	加藤	
※加藤先生(毎月第1土曜日:終日休み / 毎週水曜日:終日休み / 毎週土曜日:午後休み)							
内科 (一般内科)	AM	石田	石田				
	PM			石田	石田		石田
内視鏡・訪問			訪問診療	石田	石田		石田
※石田先生(毎週金曜日:終日休み)							
放射線科	AM	井戸	井戸	井戸	井戸		
	PM						
健診・ドック		井戸	井戸	井戸	井戸		
※井戸先生(毎週木曜日:午後休み / 毎週金曜日・土曜日:終日休み)							
総合診療科	AM	堀川	堀川	堀川		堀川	堀川
	PM	堀川	堀川	堀川		堀川	
訪問診療							訪問診療
※堀川先生(毎週木曜日休み)							
内科 (呼吸器科)	AM	久手堅		久手堅	久手堅		
	PM	久手堅		久手堅	久手堅	久手堅	久手堅
健診・ドック (禁煙・無呼吸)				(禁煙・無呼吸)	(禁煙・無呼吸)	久手堅	久手堅
※久手堅先生(毎週火曜日休み)							
ガンマナイフ	AM	佐村	佐村	佐村	佐村	佐村	佐村
	PM	佐村	佐村	佐村	佐村	佐村	佐村
※ガンマナイフ診察は要予約 (第1・第3土曜日:午後休み / 第2・4・5土曜日:終日休み)							
脳神経外科	AM	大仲	大仲	大仲	大仲	大仲	大仲
	PM	大仲	大仲		大仲	大仲	大仲
脳ドック・高気圧		大仲	大仲		大仲	大仲	大仲
脳神経外科	AM						
	PM			外間			
眼科	AM	宮城		宮城		宮城	宮城
	PM	宮城		宮城		宮城	
内科	AM						瀬尾
	PM						
心療内科		※石津先生(不定期 月1~2回) 完全予約制					
歯科	AM	當間	當間	當間・仲程	當間・仲程	當間	當間・仲程
	PM	當間・仲程	當間	當間・仲程		當間・仲程	
訪問歯科	AM	仲程	仲程			仲程	
	PM						

■受付時間 / 午前 8:30 ~ 12:30 午後 13:30 ~ 17:30

■診察時間 / 午前 9:00 ~ 13:00 午後 14:00 ~ 18:00

◎ガンマナイフセンター 直通:854-5516 (内線:217)

◎居宅介護支援センター 直通:855-7200 (内線:219)

◎デイサービスセンター (内線:505)

●健康増進サービス機関(厚生労働省認可) ●付属リハビリテーションセンター

◎健康管理センター (内線:214・223)

●人間ドック ●脳ドック ●一般検診 ●特殊検診(航空身体検査・高気圧業務検査)

●メディカルフィットネスセンター「フローゲン」 直通:854-5541 (内線:502・504)