

# 朋友

For You

7月号

沖縄セントラル病院 広報誌

2019年7月発行 Vol.40



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://www.jyujinkai.or.jp/> E-Mail [o-centh1@nirai.ne.jp](mailto:o-centh1@nirai.ne.jp)

ユートピア沖縄・クリニック絆

〒902-0076

沖縄県那覇市寄宮2-1-18

TEL.098-854-5551(代表) FAX.098-854-5519(代表) TEL.098-854-5531(絆)

URL <http://www.utopia.jyujinkai.or.jp/> E-Mail [o-centh1@nirai.ne.jp](mailto:o-centh1@nirai.ne.jp)

# Contents

## ❖ 就任挨拶

・就任にあたっての思い

沖縄セントラル病院 総看護部長 宮城 克子 ..... 1

・先を読む医事課を目指して

沖縄セントラル病院 医療業務部長 神村 盛繁 ..... 2

❖ 平成30年度介護・看護研究発表会報告 ..... 3

## ❖ 部署のご紹介

・リハビリテーション科 ..... 4  
( *Department of Rehabilitation* )

・メディカルフィットネスセンター フローゲン ..... 6  
( *Department of Medical Fitness Center Frogen* )

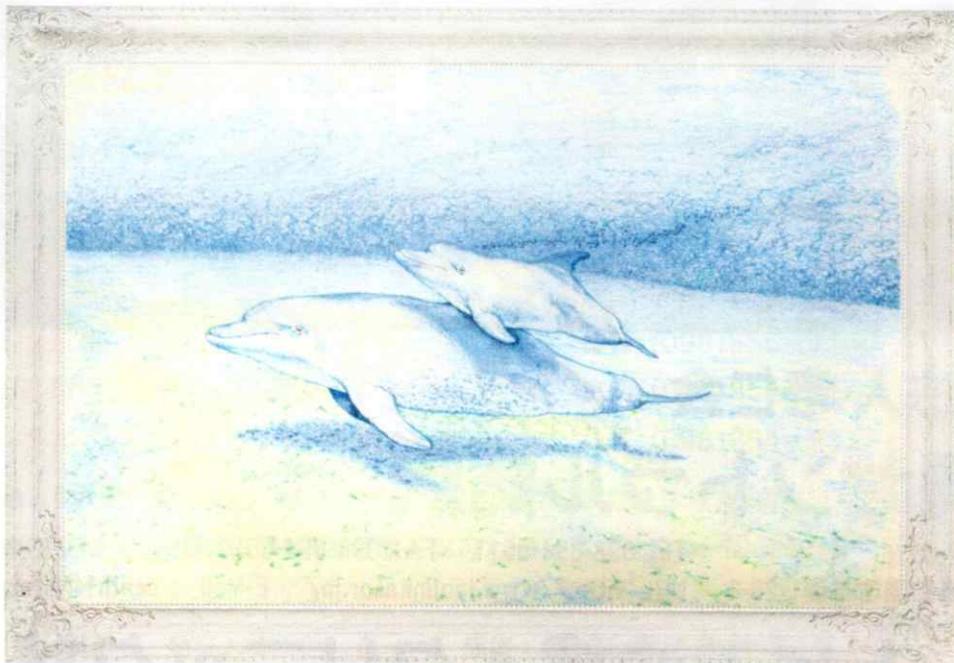
## ❖ 未来へつなぐ ～ 子ども健康幸福プロジェクト ～』地域支援をめざして！

・其処（そこ）の価値は、そこで営み住む人たちが決める ..... 8

❖ けんこうレシピ 豚ひき肉の梅じそ巻き ..... 9

※ 表紙の花：台湾レンギョウ・タカラヅカ

撮影者：沖縄セントラル病院 メディカルフィットネスセンター長 金城 友一



～ 作：Naoki Nagashima ～

## 就任挨拶



沖縄セントラル病院  
総看護部長 宮城 克子



### 就任にあたっての思い

平成から令和へと時代が変わった5月1日、沖縄セントラル病院へ入職し、看護部長としての大役を仰せつかることになりました宮城克子と申します。新しい時代の幕開けの日に入職できたことは、喜ばしいことであり身に余る感動さえ覚えます。

私は、小さな無医村（私が子供の頃は）に近い宮古の伊良部島から看護師を目指し、看護学校へ入学いたしました。「看護師になったら伊良部島に戻り、島の人たちの生命を護る！」それが私の夢でした。それがなぜか、島に戻る夢は消え？今、こうして沖縄セントラル病院で働くことになったのですが…。

あれから41年余、私は看護の世界にどっぷりとつかって参りました。正直言って、看護以外にはこれといって特技も自慢できるものもありません。

持論ですが、看護という文字の中には「手」「目」「言」があります。手は技術であり、目は観察力、言はコミュニケーションスキルであり、まさに看護に必要なものばかりです。

皆さんに伝えたいことは、「あなたのぬくもりのある温かい手で患者さんをケアしてあげてください」「あなたの優しい眼差しで患者さんを見てあげてください。」そして、「横柄な言葉使いではなく、上から目線の言い方でもなく、患者さんにやさしく語りかけ、護ってあげてください」そんな看護実践ができることを私は期待します。

各部署をラウンドする際に気づくことですが、笑顔が少ないスタッフ、気づかいの足りない

スタッフ、ちょっときつい言葉使いをするスタッフを見受けます。

仕事に夢中になりすぎて（集中しすぎて）周りが見えなくなっているのかなと思いますが・・・いかがでしょうか？専門職を志したあの日にもどり（原点にもどり）、今一度、専門職としての自分を振り返ることも必要ではないかと思えます。

さて、これまでの沖縄セントラル病院の歴史を辿ってみますと、県内初のガンマーナイフ治療や禁煙外来、民間病院で高気圧治療が行われていること、国際人道支援活動AMDAの沖縄支部であること等など、大仲理事長の医療界における功績には、ただただ脱帽するのみです。私たちは、そのような沖縄セントラル病院の職員であることに自信と誇りを持ち、病院の名に恥じないような責任ある医療を提供しなくてはなりません。

地域の皆さんから求められる病院となるために、また、良質な医療提供ができる病院であるために、職員が一丸となり同じ目標に向かって力を注いでいくことだと思えます。

時代も変わり令和の時代にふさわしい病院となれるよう、職員一人ひとりが専門職としての自己研鑽に努めるとともに、協調性をもって業務を遂行していくことが大切だと思います。私も自分の職責が果たせるよう日々精進していきたいと思えます。それには、皆さんのお力が必要です。小さな私に皆さんの大きな力（結集力）をお貸しください。どうぞよろしくお願いいたします。

## 就任挨拶



沖縄セントラル病院  
医療業務部長 神村 盛敏

### 先を読む医事課を目指して

この度、縁あって沖縄セントラル病院の医事課に入職いたしました、神村と申します。

医事課の業務というのは、主に窓口対応や会計、保険請求業務が中心となりますが、実際にはいろんな分野や各部署との関わり、患者様や各スタッフ間の架け橋的な役割も担い、コミュニケーション力も求められる部門でもあります。

当病院の理念や理事長のビジョンに添えるような医事課となるよう、スタッフ一同協力しあっていけるよう心掛けたいと思います。

また、病院経営にも大きく携わっており、1人1人が自覚し常に向上心を持って業務に取り組むことによって安定した病院運営の力添えを担っていくものと考えております。

個々のレベルアップとなるような取り組みや指導、及び他部署との密な連携を図ることにより、より良い病院となっていくと思いますので微力ながら貢献していけるよう頑張っています。

当院では本年4月より「地域包括ケア病床」の新設をいたしました。

来年度は2025年に向けて、着々と「地域医療構想」と「地域包括ケア」の政策を踏まえた診療報酬改定が予定されています。

「地域包括ケア病床」の役割は、住み慣れた地域において生活を維持し続けるために重要な機能であると言われています。独居世帯・高齢者世帯は年々増加しており、年金給付が潤沢に回っていた世代に比べて、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には

世帯所得・貯蓄額も減少するものと言われております。また、高齢者の絶対数の増加は認知症患者の増加をもたらします。

こうした独居・低所得・認知症が敷衍化する社会状況で地域包括ケアシステムの充実を図っていくためには、医療、福祉・介護行政との連携が求められることになり、当院においても一つの課題としてあげられますので、全体で協力しあっていきたいと思っています。

## ～平成30年度介護・看護研究発表会報告～

沖縄セントラル病院 2階病棟 看護師 新垣 茜

2019年3月6日に平成30年度の介護・看護研究発表会を開催しました。

1年間、各病棟の看護師・介護士それぞれが研究メンバーを中心に、以下のテーマで研究に取り組んできた集大成を発表しました。（軽食の提供がありました。ありがとうございました。）

担当部門	研究テーマ
2階病棟 看護部	どうしたらコミュニケーションは取れる ～ 情報の共有を目指した取り組み ～
3階病棟 看護部	ドライスキンに対するベビーオイル・ワセリンの有効性の検証 ～ さよならカサカサ！うるおい肌への道へ ～
3階病棟 介護部	急変時の介護職役割と看護との連携体制についての意識調査 ～ 急変時の体制を確立し介護職の質の向上を目指す ～
4階病棟 看護部	転倒転落報告書から ～ ADL・CPS集計結果から病棟でできる予防対策について ～
4階病棟 介護部	ADL患者様の日常生活動作の情報を可視化にして ～ 個別ADL表の作成・活用 ～



### ■ アンケート集計結果

研究発表会后、印象が良かった研究のランキング付け、今後は踏まえ、意見・感想等を取り入れる為にアンケートを実施しました。

#### < 興味深い・心に残った研究トップ3 >

1. 「3階病棟 看護部」 2. 「3階病棟 介護部」 3. 「4階病棟 介護部」 となりました。

#### < 介護・看護研究発表会についての意見 >

- ・研究の進め方について役立っていると思います。研究発表という場がある事で現場を良くしていこうという意識が持てると思うので、良いと思います。
- ・実務上での知識の研鑽になると思います。

#### < あなたの思う看護研究発表会を行う上で必要なことは？ >

- ・研究メンバー間での協力・役割分担
- ・研究するにあたって、業務上の時間調整
- ・業務を進める上で何か問題点を上げて、それに関連したテーマで研究内容を考え展開していくこと
- ・研究発表の後で、実際に現場で活かしていくこと
- ・看護・介護・リハの連携した研究を後々の実践に活かしていくこと
- ・発表して終わりではなく、それを継続させること
- ・病院全体での取り組むこと

**素敵な発表をありがとうございました！**

# Department of Rehabilitation リハビリテーション科



## 基本方針

1. 地域の人々に身体的・精神的・家庭的・社会的な復帰を目指す
2. 平等に治療・訓練が受けられるように努める
3. 可能な限りの機能回復を目指した治療・日常生活や生活の質の向上、社会への統合を援助する

## 業務概要

### 理学療法士

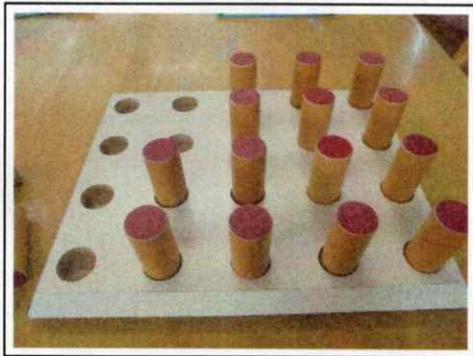
当院の理学療法士は、寝返る、起き上がる、立ちあがる及び歩くなど、日常生活に必要な基本動作ができるように身体の基本的な機能回復をサポートします。歩行練習などの運動、温熱、電気、水、光線などを使った物理的手段を用いて、身体の機能や動作の回復をうながし、自立した日常生活が送れるようにバックアップします。

各個人の身体機能や痛みの評価・分析をした上で、基本動作能力の改善、運動療法により正しい動きの学習と指導、痛みや麻痺の回復に対する物理療法、自立した日常生活を支援するリハビリテーションの専門職種ということになります。

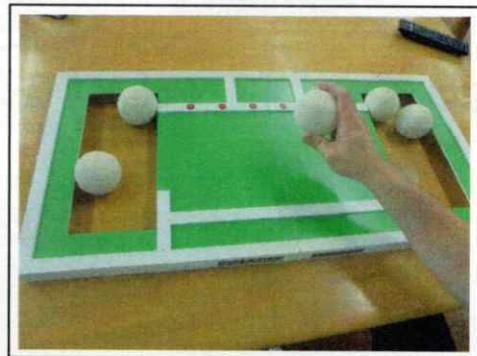


## 作業療法士

当院の作業療法士は、障害により日常生活動作や生活関連動作が制限された方の機能・動作・能力・活動の回復を目指し、生き活きとした生活を送れるよう、「その人らしい」生活を送れるよう手助けを行っています。日常生活は様々な作業でなりたっています。患者さん一人ひとりの個性を尊重し、寄り添いながら、地域で自分らしい生活を送れることを目標にリハビリテーションを提供しています。生活を豊かにするのが作業療法です。ご相談等ありましたらお気軽にお声掛けください。



< 巧緻動作訓練 >



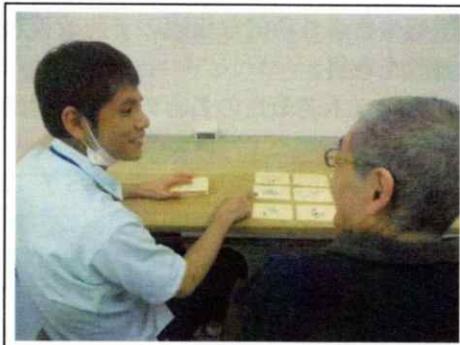
< 上肢機能評価 >

## 言語聴覚士

当院の言語聴覚士は2名体制で、主にコミュニケーションや摂食・嚥下に問題のある方の訓練を行っています。

失語症や構音障害などコミュニケーション面に障害のある方に対し専門的な評価・訓練を行い、機能回復・生活の質の向上を目指します。

また、摂食・嚥下障害の分野に対するリハビリテーションにも取り組んでおり、食べる・飲み込むことが難しくなった患者様に対する訓練とともに、安全な食べ方の指導やご家族への症状の説明、介助方法の指導も行っています。



< 絵カード訓練 >



< 口腔訓練 >



沖縄セントラル病院  
リハビリテーション科長  
仲村 実

リハビリテーション科の方針は、入院患者様を自宅に退院させ、元の状態に戻す（近づける）ことです。日常生活動作を上げる為には、患者様の意欲やご家族様の協力がとても重要になります。今後、訪問看護（リハビリ）・地域包括ケア病棟を行います。他部署との連携も大切になります。皆様のご協力・ご指導等を宜しくお願いします。

## Department of Medical Fitness Center Frogen メディカルフィットネスセンター フローゲン



### 基本方針

一般的な体力強化の他、生活習慣病や整形外科的な疾患の予防改善を図ることを目的とし専門スタッフを配置し、厚労省認定の健康増進施設を取得。

大仲理事長の考案した「フローゲン」（不老源）の名称の如く、運動を通した不老長寿の発信源となる事を目的とします。

### 業務概要

- ①早朝、検診ドック業務の身体測定、肺活量等の検査を担当します。
- ②個別対応した会員の運動プログラムを作成し指導します。また、医学的なデータおよび体力要素の改善等具体的な数値により評価を行い、会員の運動指導にフィードバックします。

### 設置マシンのご紹介

#### 筋肉トレーニング用

シートが青色のマシンは、ドイツコンパス社製で4台、シートが赤色のマシンがアメリカグラントゼロ社製で7台、計11台のマシンを用い全身をバランスよく鍛えることが可能です。



## 有酸素運動用

エアロバイクが6台にリカンベントバイクとカーディオメッドウォーカーが各1台で計8台の他、トレッドミルが3台あり、フローゲンの方針として通常のウォーキングの感覚に近づける為5~10%傾斜をつけてのウォーキングやランニングを推奨しています。



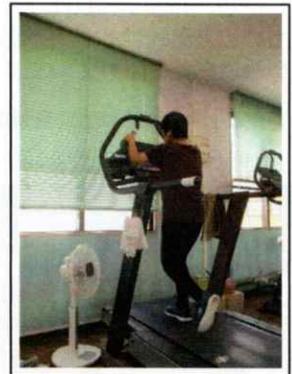
## 会員様の事例をご紹介します

### 1. 会員Kさん(女性、50代)

昨年、4月後半、脊柱管狭窄症による腰から下肢にかけての痛みとシビレの改善を目的に入会。当時は、杖がないと怖くて外を歩けない毎日でした。

入会時、身長が約150cmで体重が82.4kg、かなりの肥満体型だった為、肥満が腰痛の一因であると考え、腰痛改善とダイエットを目的とした運動プログラムを作成し、指導を開始しました。本人も運動に非常に熱心に取り組み、食生活も改善した結果、一年後には体重48kgとなりほとんど痛みもなく、二ヶ月たった現在も体型をキープしています。

毎日、運動してきつくないですか? 「だって、楽しいから、今が人生で一番体力があるかも」そう、明るく笑って話すKさん。今では、時速8.1kmでランニングをこなし、一年前杖がついていたのが嘘のようです。最近はバイトも始め、これからも一生運動を続けたいと話すKさんの瞳はいきいきと輝いていました。



### 1. 会員Mさん(女性、85歳)

数年前、片肺を切除した会員Mさん、お母さんの体力低下を心配した娘さんはどこか良い施設がないかと調査し、ネットでフローゲンの存在を知り、昨年10月に入会。最初はバイク、ウォーキングとも5分がやっと、直ぐ息が上がる状態でしたが、毎週1分ずつ時間を延ばしていった結果、今ではバイク20分、ウォーキング30分できるまでに体力がよくなりました。そして、腹筋運動は連続20回を楽々こなし、若い女性も顔負けです。

Mさんの例のように筋トレに年齢は関係ありません。歩みは遅くとも必ず何らかの効果がありません。そのことを専門用語でトレーナビリティといいます。

高齢者のトレーナビリティを実践で証明してくれたMさん。彼女は明るくこう語ります。「もっと、早くからやっとならばよかったさあ、今はここに来るのが一番楽しみ」これからも、がんばってくださいね、Mさん。



沖縄セントラル病院  
フローゲンセンター長  
金城 友一

### ■職員の皆様へ施設長から一言

一般職員であれば、入会すると月々僅か¥3000でご利用できます。しかも、営業時間中であれば、いつでも利用可能、とてもお得です。ボディビルダーの実績十分な私が皆さまを指導します。※写真左端が私、九州チャンピオンにまでなりました。



「其処（そこ）の価値は、そこで営み住む人たちが決める」

医療従事者の皆様は、“Health Literacy” <ヘルス・リテラシー> という言葉をご存知でしょうか。

国際論文などでは「健康情報入手し、理解し、評価し、活用するための知識・意欲・能力であり、それによって日常生活におけるヘルスケア・疾病予防・ヘルスプロモーション<助長・推進・奨励>について判断、意思決定をし、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」と定義されています。

さて、厚生労働省（5年毎調査）による平均寿命都道府県別順位で、1980年代の沖縄県は男女とも第1位でした。

しかし、1990年代以降女性は緩やかながら下がっているものの、男性は大きく下がりはじめ2015年には第36位と急激に順位を下げています。

< 沖縄県 / 平均寿命都道府県別順位 > (厚生労働省)

年	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015
男性	1位	1位	5位	4位	26位	25位	30位	36位
女性	1位	1位	1位	1位	1位	1位	3位	7位

沖縄県では、1990年代後半から長寿県復活をめざし多くの税金を投入し 地域・職場・町・県ぐるみで、大人向け・高齢者向けの健康づくりに関する様々な取り組みがなされてきましたが、結果は表のとおりです。

今後は、この大人向け・高齢者向けの取り組みを見直し 『未来へつなぐ～子ども健康幸福プロジェクト～』へ改過自新（かいかじしん）してはどうでしょうか

患者さんや一般市民（老若男女）が医療専門家と話すとき、その内容の多くは、私たちの心身についてのことだと思いますが、子供たちを含めた私達ウチナーンチュ・日本国民は、自分のからだについて又健康についてどのくらい知っているのでしょうか。

世界の国では、子どもの頃から身体や健康についての教育がなされています。

イギリスでは1999年、義務教育期間に「人格、社会性、保健の教育」が開始、更に体育の科目においても、健康や身体に関する教育が4つのキーステージに分けられ学ぶべき内容が定められています。

キーステージ1である5～7歳では「健康で安全な生活習慣を高める」という目標のもと、  
 ① 健康で健全な生活を送るためのシンプルな選択の方法  
 ② 個人衛生の維持  
 ③ からだの主な部分の名称  
 などが含まれ、教科書に従い5歳児から、楽しく指導がおこなわれています。

また、アメリカでは米国疾病予防管理センター（CDC）が1995年に定めた保健教育の学習目標である「全国保健教育基準」があり、対象はなんと未就園児から12年生（日本では高校3年生）までで、幼い頃から「より良い健康のため」の意思決定のスキルを身につける目標が発達段階ごとに定められています。

お隣台湾では、教育課程の中に「健康と体育」が組み込まれ、①「発育と発達」②「人間と食物」③「運動機能」④「運動参与」⑤「安全な生活」⑥「健全な精神」⑦「集団の健康」の7項目にわたり、小学1年生から中学3年生を3段階に分け、その段階ごとに学習目標が定められています。

このように、他国では未就学児から身体や健康に関する様々な取り組みが教育の場でなされています。では、私達日本はどうでしょう？

文部科学省認定教科書及びカリキュラムを見る限り、残念なことに小中学校や高校の「保健」の授業で突如性教育がなされたり、「理科」の授業で人間と魚の心臓の形の違いやメンデルの遺伝の法則を学んだりすることはあります。

しかし、消化器系や循環器系、泌尿器系など、身体の基本的な知識や機能について学ぶ機会はほとんどなく、日々生活していく上で重要な「健康に影響を与える環境とは何か」「健康的で安全な食とは何か」といったことに関しても、学校教育の場で系統的に学習する機会が整えられていません。

そもそも、自分自身のからだ健康な時にどのような形態や機能を持つものかなど基本的なことを学習していなければ、病気になった時の治療や療養生活について理解し良き意思決定をするのは難しいのではないのでしょうか。

「病気にならないため」「病気になった時に医療専門家と効果的に話せるため」に、自らの身体のことを知ることはとても大切です。私たちのからだは非常に精巧でよくできているので、まずはその巧みさや面白さを未就園児から感じながら、からだに関する基本的知識を身につけさせる健康教育こそが、沖縄健康長寿復活へのカギであり『未来へつなぐ～子ども健康幸福プログラム～』だと考えます。

すべての人が幼少期から当たり前に心身の知識を持ち、健康で安全な生活習慣を高める事が出来る社会づくりを目指していく為の、仮称：医療法人 寿仁会「ココロ・カラダ・ふしぎ」を創設し、未就学児から地域住民まで一緒になって、ココロ・カラダ・健康・長寿について「遊話会」をおこなう活動を進めていきたいと願っています。

ヘルス・リテラシーを向上させるために、「未就学児から・義務教育課程の段階から」系統的な健康に関する学習機会が整えられることを切に希望するものです。

けんこう  
レシピ

# 豚ひき肉の梅じそ巻き

～レンジなら簡単！調理時間10分～

いよいよ本格的な夏の到来です。暑さには夏バテ防止の食材を上手に取り入れましょう。

今回は、旬を迎える青じそで簡単にできる「豚ひき肉の梅じそ巻き」をご紹介します。

青じその香り成分シソアルデヒドは、胃の消化酵素の分泌を促し、食欲増進効果をもたらします。強い殺菌力もあるので、食中毒を防ぎ、健胃剤として活躍します。β-カロテンの含有量も野菜の中ではトップで、鉄分やカリウムの含有量の高さにも注目です。

豚肉はひき肉を使用することで、軟らかく出来上がるため、ご高齢の方にもおすすめです。また、梅ぼしを加えることでさっぱり仕上がるため、食欲が低下する暑い夏にピッタリなメニューです。

## 監修

沖縄セントラル病院 栄養給食科  
仲宗根 百合香

## 協力

日清医療食品 株式会社  
宮平 博之

### 【豚ひき肉の梅じそ巻き】

#### 材料(2人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g  
A { とき卵・・・・・・・・・・1/2個  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4  
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1  
青じそ・・・・・・・・・・4～6枚  
梅干し・・・・・・・・・・1個

※30cm角に切ったラップ2枚を用意する



## 作り方

1. ひき肉にAを加えてよく混ぜる。半量ずつを、広げたラップに1cm厚さほどで、横15cm、縦10cmくらいの長方形にのばす。このとき、ラップの左右に均等に余白を残す。青じそは軸を切り落とし、梅干しは種を除いて果肉をたたく。
2. 肉だねの手前側にしその半量を横に並べてのせ、その上に梅肉の半量を細長くのせる。
3. ラップを手前から持ち上げるようにして巻き、ラップの両端をキャンディーのようにねじる。残りも同様にする。
4. 電子レンジ(600W)で2分加熱し、上下を返して肉の色が全体に変わるまでさらに1～2分加熱する。そのままあら熱がとれるまで冷やし、ラップをはずして食べやすく切る。

## 調理のポイント

加熱後はあら熱をしっかりとってから、ラップをはずすようにしましょう。カットの際、斜めに切ると彩りもよく仕上がります。梅肉が苦手な方は、人参でも代用できます(人参は事前に火を通しておきましょう)。

## 外 来 担 当 医 師

### ■ 一般診療体制表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	A M	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
	P M	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
内科 1	A M	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
	P M		井 戸				大 仲
内科2(総合診療)	A M						
	P M	藤 倉		大 仲	藤 倉	藤 倉	
心療内科	A M	石津医師 完全予約制(不定期 月1~2回)					
	P M						
外科	A M						
	P M	長 島※1		長 島※1	下 地		
循環器内科	A M		鈴木(第2・4)	鈴 木			
	P M	鈴 木				鈴 木	
整形外科	A M	守 屋	大 仲	守 屋	守 屋	守 屋	琉 大
	P M	大 仲	大 仲	守 屋	守 屋	大 仲	守 屋
皮膚科	A M				琉 大		
	P M						
歯科	A M	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程
	P M	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程		當間・仲程	

※1 外科・専門外来(乳腺外来・甲状腺外来・禁煙外来)

### ■ 特殊診療体制表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
ガンマナイフ 治療・外来	A M					森(第2・4)	森(第2・4)
	P M					森(第2・4)	森(第2・4)
高気圧酸素治療	A M	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
	P M	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲

### ■ 健康診断・精密検査

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
内視鏡検査	A M	長 島	長 島	長 島	下 地		琉 大
健診・人間ドック	A M	大仲・井戸	大仲・井戸	大仲・井戸	大仲・長島	大仲・井戸	大仲・井戸
乳がん検診	A M	長 島	長 島	長 島	長 島		
内科健診	A M	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
婦人科健診	A M	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲

■ 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:(098)854-5516

❖ 医療福祉課

直通:(098)855-7200

❖ 健康管理センター

直通:(098)854-5541

❖ メディカルフィットネスセンター「フローゲン」

代表:(098)854-5511



寿仁会ホームページ  
QRコード

●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)

●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

発行人：大仲 良一      編集：地域医療対策広報委員会