

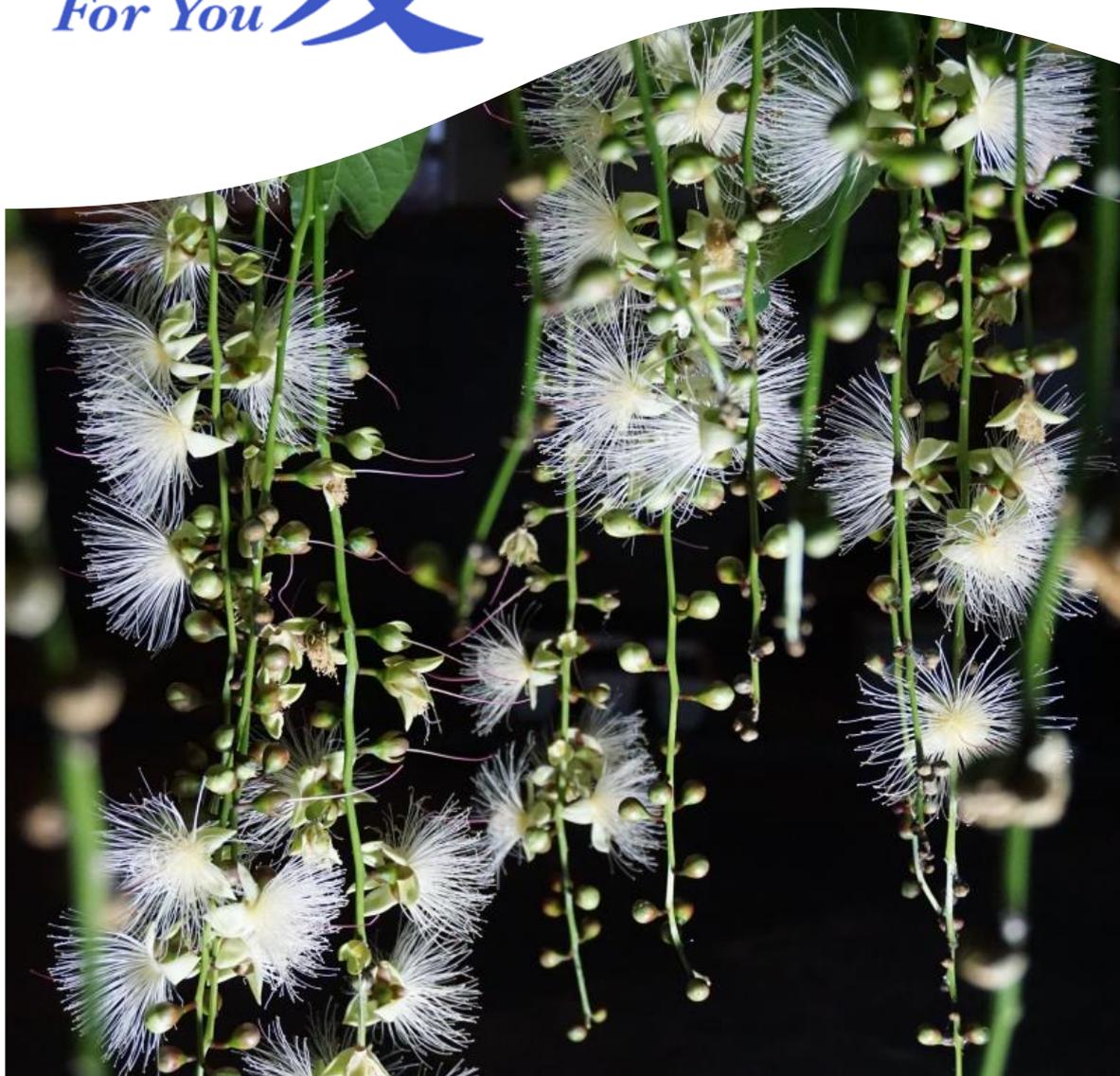
朋友

For You

7月号

沖縄セントラル病院 広報誌

2016年7月発行 Vol.29



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

ユートピア沖縄

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2-1-18 TEL.098-854-5551 FAX.098-851-9026
URL <http://www.utopia.jyujinkai.or.jp/>

クリニック絆

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2-1-18 TEL.098-854-5531

2016 7月号
Vol. 29



表紙の花／サガリバナ
撮影地／那覇市首里崎山町
撮影時期／平成28年7月

- 1 **就任挨拶 ～故・喜久川美佐代様へ～**
看護部 喜久川 明日香
- 3 **実習奮闘記 ～リハビリテーション科～**
シリーズフローゲン①
- 4 **ヒップアブダクション／ヒップアダクショ**
フローゲン 金城 友一
- 5 **豚肉のビタミンで疲労回復「豚肉の冷しゃぶ」**
栄養給食科 島袋 供子
- 6 **第42回 那覇ハーリー** 2階病棟 大城 優也
「金城貴之、夏の海路をサバニで渡る」 地域連携室 金城 貴之
- 7 **ビーチパーティー 「暑い夏」**
リハビリテーション科 仲村 宏樹
- 8 **NEW FACE ★ 新入職員紹**
- 9 **NEWS BOX** 一情報の玉手箱一
- 10 **熊本地震を体験して**
2階病棟 田中 宏美
- 12 **医療X線検査を考える**
放射線科 高野 馨

STAFF

広報委員

- ・高野 馨（委員長）
- ・中本 辰己
- ・株木 暁夫
- ・鈴木 秀幸
- ・金城 貴之
- ・大嶺 香利



ラジオ沖縄864kHz「SPLASH!!!」の番組収録を終えた当院小西孝典先生(右)
番組は7月から9月までの3ヶ月間、毎週水曜日8:25～絶賛放送中!!

就任挨拶 ～故・喜久川 美佐代様～

看護部長 喜久川 明日香



拝啓

立夏の候、貴方におかれましてはますますご健勝？のことに拝察いたしております。故人にむかって「元気？」もないだろうと思ひながら、それでも貴方のことですからきっと元気で、パワフルすぎて神様のご迷惑になっているのではないかと心配です。

4月1日、まさにエイプリルフールその日に起こった大事件はもうご存知ですよ？なんと、貴方の不肖の部下であるこの私が、新看護部長の辞令を受けたのですよ！机を壊さんばかりの勢いで連打しながら、「まだ早い！」と書いて激怒する貴方の姿が目には浮かんで来て、正直、一晩眠れませんでした・・・。

貴方が生きてさえいれば決して就くことはなかった、「看護部長」の職を拝命するにあたり、その抱負と近況の報告に交えて莫大な恨み言を記したいと思ひます。もしお時間が宜しければ、ご添削のうえ、妖怪ポストにでもお返事を入れておいてください。

(くれぐれも「恐怖新聞」の配達によるお返事・「あの世電話」等での返信はご遠慮下さい。)

私が看護部長としてスタッフと共に目指したいこと、それは以前朋友にも記しました通り、「時代の潮流を読み解き、将来ビジョンを見据えた独創的で質の高い看護の実践」です。解りにくい？貴方も生前そのような事を口走っていたような・・・まあいいでしょう。

ご存知の通り、現在、日本の医療界は、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、病床の機能分化と連携、在宅医療・介

護の充実、医療従事者の確保と勤務環境の改善等により、地域の特性に応じた地域包括ケアを推進しております。「医療介護総合確保推進法」という名の下、「チーム医療の推進」、「病床機能報告制度」等の地域ニーズと病院機能を将来構想につなげる政策です。

一方で、一千兆円を超えた国の債務は、高齢化の進展に伴い、医療、介護等を中心に増加が予想されておりましたよね。今後も、公的医療保険給付の範囲を狭める圧力が続いていくでしょう。聞くところによると、昨年度、沖縄県だけでも30を超える病院施設に対して、国の調査が入ったそうですよ(汗)。よその看護部長や職員達が「だんだん締め付けが厳しくなってきた」と四苦八苦しているのを見て、「明日は我が身だ」と思うと背筋が凍ります。貴方の時代はまだ楽(?)で良かったねと思うと腹も立ちますが、その昔、貴方へ「お化けとか嫌なので、私の前には一切現れなくて良い」と言った言葉を撤回してもいいから助けてほしいものです。

貴方と話していた「医療区分の厳格化」もついに施行されました。地域連携室で紹介情報とにらみ合っていると、在宅と施設・病院の狭間で、行き場のない患者様がどんどん増えていくのがよくわかります。老老介護、病院外施設における限界の悲鳴が聞こえてくるようです。共働きを余儀なくされ、在宅介護に踏み切れないご家族の心痛も以前より強く感じます。「昼の上で最期を迎えたい」などという言葉がありました。日本の高齢者はその60～70%が自宅での看取りを希望されているにも拘らず、実に全体の80%が病院で亡くなっ

ていきます。（貴方のように「ぎりぎりまで仕事したいから」と病院死を選択し、人を散々こき使いながら永眠するケースは、極めて稀です）無論、病院勤務の私たちは、「この病院に来てよかった」と思っ頂けるよう、高い志と倫理観を持って、心・技・体を整え、研鑽を積んでいくつもりです。

そのうえで、時に患者様であり、時に地域で暮らす住民である1人1人が、この社会で「その人らしく生きて、その人らしい最期を迎える」ために何が出来るのか、何をしなければならぬかということ、私たち看護師や他の医療従事者は今一度考え、実践していく必要があるのでしょうか。この時代を読み解いていくとき、多くの問題を抱えているとはいえ「ときどき病院、ほぼ在宅」への移行それは高齢者の切なる願いを叶えること、今とこれからの医療・保健・福祉を支えることになるのですものね・・・。

病院に勤務する私たちの手元を離れてなお繋がっていく医療・保健・福祉の地域包括システムの中で、全人的なケアを可能にする、そんな質の高い看護を皆で目指します。

「自分自身は決して感じたことのない他人の感情のただ中へ自己を投入する力をこれほど必要とする仕事はほかに存在しないのである。」とナイチンゲールの言葉にあるように、特に「看護」を選んだ私たちには、人間性豊かな心をはぐくみながら、それぞれが様々な場所で専門職としての役割を全うする使命があるのだ、と改めて感じざるを得ません。

だからこそ、看護師それぞれが独創性を高め、自分らしさを生かしながら一人の人間として成長し、寿仁会の「ひたすら病める人々のために」の理念を基盤として、皆が「わたしにしか成しえない看護」を目指せるよう支援しながら患者様の信頼に応えていきたいと思えます。

「お前に出来るのか」なんて言いませんよね？挑戦もせずに「出来ない」と口に出すことを貴方は何よりも嫌いましたものね。「やらんうちから出来んっていうな！バカ

もの！」そういつて、数々の難題をふっかけてきては私達を疲労困憊させてくれたこと、決して忘れません。看護部長という大役を引き受けたのも、連携室の兼務も、沖縄県慢性期看護部長会の会長に就任したのも、貴方に呪われたくないから、という気持ちが全く無かったかといえ嘘になります。

しかしご安心ください。私には頼れるスタッフが大勢いてくれます。看護部の皆は勿論、各部署の方々と助け合いながら精進していきます。親ほど年齢の離れた看護部長会の皆様も、厳しくも温かくご指導下さっていますよ。見守らなくていいので、貴方は貴方の成すべきことをしてください。またいつかお会いできる日を楽しみにしております。

敬具

追伸

沖縄県立看護大学4年次の統合実習生を受け入れて今年で3年目になりました。AMDA沖縄の関連もあり、「国際保健看護」の講義にも呼ばれていますよ。

貴方の願い、2つは叶って良かったですね。私は忙しくなりましたが、（怒）

残る宿題は、確かあと1つでしたね。達成まで、まだまだ時間がかかりそうです。

平成28年6月23日

喜久川 美佐代様



看護部長 喜久川 明日香
平成12年入職

夢 の途中

実習奮闘記 ～リハビリテーション科～

当院リハビリテーション科では、年間数名の長期・短期臨床実習生を受け入れており、実際の現場で学生指導を行い、県内のセラピスト育成に尽力しております。



沖縄リハビリテーション
福祉学院
理学療法学科 夜間部 4年
儀武 拓也さん

今回、長期臨床実習として、5月9日より7月16日迄の10週間、お世話になっています、儀武拓也と申します。今回、沖縄セントラル病院を実習地として選んだ理由は、以前祖母が入院していた際に、リハビリを見学した事があり、リハビリスタッフがとても親切に対応していたのを見て、実際に自分もここで働きたいと思いました。また、今まで急性期病院を実習地を選択していましたが、前回の実習中に見学した回復期病棟で、理学療法士が患者様と接する時間が急性期に比べて長く、患者様の退院後を考えたアプローチをしているのを見て、とても興

味が湧き、実習地として選択しました。今回の実習では、理学療法士として、様々な疾患に対しての治療技術を学ぶのはもちろんですが、患者様との信頼関係が無ければ、何も始まらないと考えています。患者様とのコミュニケーションをしっかりと取り、良い信頼関係を築く事が出来ればと思っています。今回の実習での経験を、今後理学療法士として活かすことが出来るように、また自分にとって有意義な実習になるように、積極的に学びたいと思っていますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願ひします。



琉球リハビリテーション学院
理学療法学科 夜間部 3年
奥間 翔平さん

今回、長期臨床実習として、5月9日より7月20日迄の51日間、お世話になっています、奥間翔平と申します。今回、沖縄セントラル病院を実習地として選んだ理由は、以前にクラスメイトが実習でお世話になり、セラピストの方々の評判がとても良く、解らない事や実技等を細かく教えてくれたと聞いて、私自身も、多くの事を学びたいと思い、実習地として選択しました。今回の実習では、実技を正確に、より早く行うにはどうすれば良いかを学びたいと思っています。実技のスピードが遅く、動きにぎこちなさがあると、患者様は不安になってしまうと思うので、セラピストの方々が、

どのように取り組んでいるのかを学びたいと思います。また、疾患により、動作や歩行にどのような特徴があるのか、分析出来るようになりたいと思います。私自身、クリニックでリハ助手を経験していたのですが、今回の実習で、患者様との距離感や、やり取りにおいて、難しさを日々感じています。今回の実習で私自身に足りない所を見つけ、将来理学療法士になるにあたって、知識や技術も必要ですが、コミュニケーション技術を学び、どんな状況にも対応出来る理学療法士になれるよう精一杯頑張りたいと思いますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願ひします。

※上記文章は、実習期間中である6月上旬に執筆していただきました。

フィットネスマシンを紹介します

series **Frohgen**
フローゲン

①

美尻エクササイズ

ヒップアブダクション



ヒップアブダクション

このマシンは一台で2種類の運動ができます。

足を閉じた状態から開脚する運動がヒップアブダクションで、その逆に足を開いた状態から閉じる動作の運動がヒップアダクションです。

前者はヒップの引き締めめに効果があり、後者は太ももの内側の筋肉に効果的です。

また、運動する人の体カレベルに応じて、背もたれの角度を変えれば、運動の強さを調整することも可能です。

★ワンポイントアドバイス★
シートを倒して仰臥位にすることでヒップへの負荷を強めることができます。



メディカルフィットネスセンター
「フローゲン」センター長

【プロフィール】
琉球大学教育学部保健体育学科卒
【資格】
健康運動指導士
中学、高校保健体育科教員免許
【実績】
ボディビルディング競技沖縄県大会優勝
(1989年)
【趣味】
園芸、読書、料理



準備運動を終え、いざトレーニング!



日頃の運動不足を実感中?!



ワンポイントアドバイスを実践!



医師事務作業補助者
小嶺 恵理さん

フローゲンを体験して

普段使わない筋肉を使ったりするので、難しい部分もありましたが丁寧にわかりやすく指導してくださいました。その人に合わせたメニューを組んでくださるそうなので、効果的に鍛えることができるのではと感じました。

フローゲンとは

フローゲンは漢字で「不老源」と書きます。これは「毎日の運動は不老(若さ、元気)の源」であるという大仲理事長の考えから生まれた造語です。また、その名前には「運動を通して健康の発信源で在りたい」というスタッフの願いも込められています。



フローゲンでは、入会前に運動体験ができる一回500円のワンコインのお試しコースがあります。興味のある方は直通TEL 854-5541または内線502まで連絡をお待ちしています!

けんこう



豚肉のビタミンで疲労回復

夏バテ予防や疲労回復に効果的な食材といえば、ビタミンB1が豊富な豚肉。

ビタミンB1は、疲労の原因となる乳酸の分解を促したり、神経を正常に機能させる働きがあります。にんにく、玉葱、ニラなどのアリシンを含む食品と一緒に摂るとビタミンB1の吸収が高まります。

今回、旬の野菜を使った豚肉の冷しゃぶを紹介します。たっぷりの野菜と一緒に食べることが出来るので、野菜不足の解消にもなります。

監修

栄養給食科 島袋 供子



豚肉の冷しゃぶ

1人分 エネルギー：266kcal、たんぱく質：14.6g

塩分：1.4g、食物繊維：1.3g

材料（4人分）

豚ロース（薄切り）	・・・	280g
小麦粉	・・・	少々
酒	・・・	大さじ1
レタス	・・・	4枚（80g）
パプリカ	・・・	1/2個（70g）
トマト	・・・	1個（150g）
＜ごまだれ＞		
ねりごま、砂糖	}	・・・ 各大さじ1
酢、みりん		
醤油		
おろしにんにく	・・・	少々
すりごま	・・・	小さじ2



作り方

1. 豚肉の両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 鍋に水を入れ沸騰したら酒を加え、弱火にしつつ静かに沸いているところに、豚肉を入れる。
3. 豚肉の色がピンクから白っぽく変わったら常温の水にとって冷ます。粗熱がとれたら、ザルに上げ水気を切る。
4. レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切り、パプリカは薄くスライスする。
5. ごまだれの材料をよく混ぜ合わせる。
(市販のドレッシングを使用しても、おいしく食べられます)
6. 器に野菜、豚肉を盛付け、ごまだれをかける。

調理のポイント

豚肉は低温で茹でて、常温の水に取ることで、やわらかく仕上がります。

那 覇

第42回

イベント

ハ ー リ ー

レポート
2階病棟



平成28年5月5日（こどもの日）に毎年恒例の那覇ハーリーに参加しました。

毎年人数が足りず当日まで心配してましたが、今年は天気にも恵まれ多くの職員や家族連れ（合計約50名）が参加しました。

結果は・・・9分31秒・・・。（後ろから2番目のタイム）

しかし、結果じゃない。記録よりも記憶に残るレース！！

練習する時間もなく当日が本番となっているため、来年こそは息のあった寿仁会パワーをみせつけましょう。たくさんの参加ありがとうございました。

広報委員の

じじょうまれん

事上磨錬

金城貴之、夏の海路をサバニで渡る

広報委員が実践し、体験し、感動したことを伝えるこのコーナー。第一弾は相談員の金城貴之さんです。



【写真：古座間味ビーチに集合する38チーム】



【写真：サバニ帆漕レースのスタート！】

（写真提供 座間味村）

去る6月26日（日）に開催された、沖縄の伝統的小型船「サバニ」を使って、慶良間諸島の座間味島から那覇港沖までの約35.2キロを風力と人力だけで走りきる『第17回サバニ帆漕レース』に参加してきました。

毎年、40艇近いエントリーがあり地元座間味村内のチームから、沖縄本島・県外からのチーム、中には中学生だけのチームや女性のためのチームと多くのチームが参加しています。今年も38艇のチームが参加しました。

今年はスタート直後からスコールや雷、はたまた突風と自然の猛威を受けながらも各チームが風や潮を読みながらゴールを目指しました。

僕が参加したチームは交代する為に待機していたクルーが自然の洗礼を受け、船酔いするというアクシデントに見舞われましたがなんとかゴールすることができました。

レースの結果はというと約4時間半漕ぎ続けて24位でした。疲労で腕や腰など全身筋肉痛のような状態でしたがゴールした瞬間の達成感は格別なものでした。

この大会は毎年開催されているので那覇ハーリーだけじゃ物足りないという方は一緒に参加しませんか！



BEACH PARTY

熱



2016.7.17 (Sun) 西原きらきら

暑い夏



リハビリテーション科

レポート

平成28年7月17日(日曜日)に交友会の年間企画イベントであるビーチパーティが西原町東浜にあるキラキラビーチで行われました。

当日は曇一つない晴天で参加者は朝早くからの移動中も楽しみにしていました。ビーチに到着するとすぐにランチ(BBQ)の下準備。セッティングを終えると看護部長や委員会の方が率先してお肉や野菜、焼きそばを焼いてくれました。お肉の香ばしい香りと焼ける音が食欲をそそっています。

お昼時、ビールを飲んだ後芝生の上でバレーをしたり、ビーチ周辺を散歩したりお腹を空かせると念願のお肉。海で食べるご飯は格別でした。お腹いっぱいにご飯を食べ終わると各々お昼寝をしたり、おしゃべりしたり、海で泳いだりと笑い声絶えない束の間の休日を満喫していました。途中食事が冷えていると看護部長が声をかけて再度温め直したりとお心満載な気遣いで途中参加者も含めて全員美味しいご飯を頂くことができました。

今回の企画では、日々交流することがなかった方々とも触れ合うよい機会となりました。来年は場所や開催する時期を変更する可能性もありますが、フレッシュな機会となることでより参加者も楽しく過ごせるのではないのでしょうか。

企画して下さいました方々や参加者の皆様お疲れ様でした。是非、今回参加できなかった方も次回の企画を楽しみにして下さい。



文章を書してくれた仲村宏樹さん！



交友会会長大城さん奮闘中！



夏はやっぱり高校野球だねっ



ビーチバレーボール大会(リアルな大会)



こちらもバレーボール(レクのなやつ)



CM出演中?!の喜久川看護部長

NEWS BOX

LINE UP

—情報の玉手箱 NEWS BOX—

- ・熊本地震 義援金50万円を寄託
- ・職場体験実習

- ・ビオスの丘フォトコンテスト入選
- ・夏の風物詩「七夕」



平成28年5月24日

理事長ら3名が琉球新報社を訪れ、寿仁会、職員、患者様やそのご家族から集められた募金50万円を熊本地震被災者への義援金として託しました。



平成28年6月26日

ビオスの丘フォトコンテスト2016に、総務課鈴木さんの作品が見事入選しました。受賞作品はイベントで訪れた際に撮影されたものです。※ビオスの丘HPにて公開中。



平成28年6月28日

金城小学校から2名、神原中学校から4名の児童・生徒が職場体験実習に訪れました。担当者から病院の業務について熱心に学んでいる姿が印象的でした。



平成28年7月7日(木)

待合室及び各病棟に七夕の笹が設置され、皆さんの願い事が書かれた色とりどりの短冊飾りが病院の夏を演出してくれました。

熊本地震を 体験して

2階病棟 田中 宏美



平成28年4月14日（木）21時26分

夜勤中の私あてに友人から1通のメールが届きました。「熊本で大きな地震があったけど、お母さん大丈夫？」

私の母は熊本県西原村で一人暮らし、半年前に両膝人工関節の手術を受けており、杖無しでは歩く事ができない状態なのでとても不安になり、母に何度も電話をしましたが通じません。知人と連絡がとれ母の安否は確認することができました。夜勤を終え、私は熊本に母を迎えに行くことにしました。

沖縄から熊本まで飛行機は一日一便だけです。予約はいっぱい。ダメ元で空港でキャンセル待ちをしていたら、運よく飛行機に搭乗することができ、熊本に出発しました。

平成28年4月15日（金）17時25分

熊本空港到着。

タクシーを待つ長い列。みんな携帯電話で地元の被害状況を確認していました。母の家は、幸い被害は少なくてすみましたが、それでも母は背中に15cm程度の切傷を受けていました。

「明日、一緒に沖縄に帰ろう」と話し荷造りをし、床に就きました。



石塀が崩れた様子

平成28年4月16日（土）1時25分

激しい揺れが私をおそいます。隣で寝ている母をかばいましたが、揺れが強くその場から動くことができません。そして、私の背中にタンスが重くのしかかかていくのを感じました。

その時間はとても長く、「早く揺れが止まって。」それだけを願いました。

一緒に避難していた母の友人の悲鳴。そして近所から聞こえる叫び声。

暗闇の中で一体どうなっているのかまったく状況がわかりません。

揺れがとまり、携帯電話の灯りで部屋の中をみわたすと、家具はすべて倒れ、私の背中にもタンスがありました。

自力でそこから這い出すことができましたが、母の友人を引き出すことはできず、靴下をはいて窓から外に出、「誰か助けて下さい」と大声で助けを求めました。

すると、通りがかりのご近所の男性が力を貸して下さい、母の友人も救助することができました。

それから、避難所である中学校へ向かいました。体育館は落下物の危険があるためはいれず、気温10度の寒空の下で夜を明かすことになりました。

役場の救急隊が駆けつけ「医療者はいませんか？」と避難者に声をかけていました。

私を含め5人の看護師が集まりました。「まずはリーダーを決めましょう」と言われ、熊本赤十字病院の看護師がリーダーになり私たちの救助活動が始まりました。

「トリアージをしてください。赤の方はそのまま。重傷者だけを搬送します。」

救護場所は自家発電が届く場所を確保しブルーシートを敷きました。

水、消毒液、手袋、絆創膏、テープ、包帯、ガーゼ等学校や役場から医薬品が届きました。その他シーツを切りさき、三角巾、バストバンド、ネックカラーを作りました。

負傷者の名前、処置、けがの部位などを記録することも同時に行いました。

割れたガラス、屋根から落ちた瓦などで手足、頭をケガする方や打撲が多く、傷口を洗浄する水の確保と清潔なガーゼがまず必要でした。

暗闇のなかでも、負傷者は絶えず、夜明けまで救護活動におわれました。

そして、夜が明け、私以外のみなさんは職場の病院に戻られ、救護班は私一人になってしまいました。昼頃、体育館への入室が許され、医療品を運び体育館での救助活動が始まりました。妊婦や喘息の方は近くの病院にお願いし軽傷の処置だけをさせて頂きました。

水は乏しく、トイレも自由に使えず何人かで用を足してからトイレを流す。尿だけでは絶対流してはいけません。などのルールがありました。洗面ももちろんできません。

毛布も限られた枚数しかなく硬い床と寒さを皆さんこらえていました。

救助物資は乾パンが届けられ、その後学校の調理室で炊いたおにぎりが一人一個給付されました。

夕方には自衛隊が到着し飲料水ももらうことができました。

余震は何度もありそのたびに体育館の揺れるライトを恐怖に思いながら見つめていました。

夜になりまた、暗闇がおそいます。余震のこわさから車中で過ごす方も大勢おり、グラウンドは車でいっぱいでした。



ブルーシートに広げられた医薬品等の数々

平成28年4月17日（日）

昼には自衛隊の炊き出しも始まり、ゴマでにぎったおにぎりをいただきました。

そして、滋賀県からDMATも到着。縫合など医師の処置が必要だった方への治療を行うことができました。

救護を引き継ぐことができたので、私は沖縄に帰る準備を始めました。熊本空港は閉鎖されているのでレンタカーにて高速道路にのり、福岡空港から沖縄に帰ることにしました。高速道路は地震のため制限速度が50キロになっており、同じように地震で被害を受けた大分へは通行止めとなっていました。また、救援物資を載せているであろう自衛隊の車と何度もすれ違いました。

空港では薄汚れたみなりの母と私でしたが、無事に那覇空港に到着することができました。

この4日間で看護師として緊急時の判断、目の前の症状に対してどう対応しどう処置しなければいけないのか、また、物品は何が必要で、足りない物品の代わりにどうしたらいいのか考え、チームワークでは誰がどう動くのか。役場の方や救急隊員との連携はどうなっているのか。また、ライフラインが寸断された厳しさ。そして大切さを痛感しました。

そして自衛隊員の任務の必要性と被災者にどれだけの安心感を与えているのかも感じることができました。

私の家族と職場の応援などたくさんの学びと貴重な体験をいたしました。この先この経験が何かの形で生かせたらと思います。

生きていること、当たり前な生活、すべてのことに感謝し、あらためて被災された方々の一日も早い復旧、復興を心よりお祈りいたします。



支給されたおにぎり



自衛隊の到着

医療 X 線検査を 考える



放射線科 主任
高野 馨

身近な出来事で言うと、東日本大震災により大量の放射性物質の漏洩を伴う重大な原子力事故が起きました。あれから5年の月日がたとうとする今も、その影響は解決しておらず、人々に不安を与えています。いつしか放射線に対する意識が高まり、医療現場で使用する医療 X 線に対して患者様から問われる事が増えてきたように思います。中でも医療 X 線被曝による人体への影

響に対して非常に敏感になってきている事を感じます。ただ、あまりにも敏感になりすぎて必要である検査に躊躇してしまう状況も少なくありません。この場合、当放射線科では患者様に医療 X 線と自然放射線の人体に対する影響のお話しをよくします。数字で見ると解りやすいので下記の表をご覧ください。

I. 撮影部位及び診断1件当たりの被曝量 (mSv)				II. 日本における自然放射線被曝について (mSv)		III. 急性放射線症の線量と症状 (mGy)	
X線一般・透視撮影		X線CT撮影					
頭部	0.13	頭部	0.50	宇宙線	0.30	250	ほとんど臨床症状なし
胸部	0.065	胸部	0.47	大地からの放射線	0.34	500	リンパ球の一時的減少
腰椎	1.50	腹部	0.23	カリウム	0.176	1000	悪心、嘔吐、全身倦怠、リンパ球の著明な減少(危険限界量)
胃	2.00			ラドン	0.45	2000	上記の他、長期の白血球減少 死亡率5%
				その他	0.176	3500	上記の他、感染、出血傾向 死亡率50%
						6000	上記の他、下痢などの消化器症状 死亡率90%
				合計	1.442mSv	7000	死亡率100%

参考：放射線技師会雑誌より

※Gy=Svと考えて下さい

自然界の中には放射線を出す物が、空気中、水中、土中に存在し、それから常に放射線は出しています。更に、それは食べ物の中や、自分の身体の中にもあります。これを自然放射線といい、この数値 (II) と、撮影部位及び診断1件当たりの被曝量 (I) を比較すると医療 X 線は、自然放射線のそれ以下あるいはそれに近い数値だという事が解かります。また、急性放射線症を起こすまでには相当な被曝数値 (III) が必要である事は言うまでもありません。そして患者様の中には、「年に数回 X 線検査を受けても身体の影響は大丈夫ですか？」

と聴かれる事があります。医療 X 線のように、少量の放射線を年に数回受けたとしても、細胞や組織の持つ損傷回復力が放射線による障害の発生を上回って働くため放射線障害を起こす事は殆どありません。また、X 線検査を行うにあたっては、大事な2つの前提があります。ひとつは、不必要な被曝をさせないこと、もうひとつは、被曝線量をできるだけ少なくすることです。X 線検査について何か疑問があれば気軽に放射線科へ声をかけて下さい。そして病氣や怪我の診断に必要な X 線検査は、不安にならずどんどん受けて下さい。



医療法人 寿仁会
セントラル・ケアビレッジ

ユートピア沖縄

いつまでも自分らしく輝く
極上のシニアライフをサポート致します



エントランス



ロビー



クリニック絆



屋上庭園



個室(洋室)

館内施設

- 高齢者専用賃貸住宅
- 診療所
- デイ・サービス
- グループホーム
- 訪問看護
- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 保育園
- 職員寮
- 理・美容室
- 憩いの広場(屋上庭園)
- 多目的ホール
- 各階浴室・食堂
- 売店 etc...

ユートピア沖縄の充実したサービス・サポート体制

安心の医療サポート体制

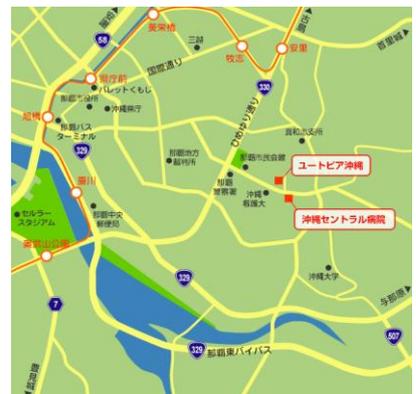
併設された診療所で素早い対応が可能です。緊急時には、経営母体である沖縄セントラル病院をはじめ、近隣医療施設とのサポート体制を整えております。

充実した福祉サポート

デイサービスではヘルパーと共に作業療法士や運動指導士を配し共用スペースを活用して、健康と福祉という両面からサポートして参ります。

地域住民との文化交流

地域の方々との様々な交流の場として憩いの広場や多目的ホールを備え、ユートピア沖縄を核にした医療福祉循環構想を進めてまいります。



資料請求・お問い合わせ・入居受付は **TEL. 098-854-5551**
〒902-0076 沖縄県那覇市寄宮2丁目1-18

ホームページ <http://www.utopia.jyujinkai.or.jp/>

**入居者
募集中!!**

施設見学随時ご案内致しております!!

外 来 担 当 医 師

平成28年7月現在

■ 一般診療体制表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	AM	大 仲	大 仲	千 葉	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大 仲	大 仲	千 葉	外 間	小 西	大 仲
内科 1	AM	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
	PM		中 村		中 村		石 田
内科2 (総合診療)	AM						
	PM	藤 倉		藤 倉		藤 倉	
心療内科	AM	石津医師 完全予約制(不定期 月1~2回)					
	PM	石津医師 完全予約制(不定期 月1~2回)					
外科	AM						
	PM	長 島		長 島	下 地		
循環器内科	AM		鈴木(第2・4)	鈴 木			
	PM	鈴 木				鈴 木	
整形外科	AM	平	平			平	琉 大
	PM	平	平			平	
皮膚科	AM				琉 大		
	PM						
歯科	AM	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程
	PM	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程

■ 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	AM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
	PM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
高気圧酸素治療	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大 仲	大 仲	大 仲	外 間	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	AM	長 島	長 島	長 島	下 地	石 田	石 田
健診・人間ドック	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
乳がん検診	AM	長 島	長 島	長 島	長 島		
内科健診	AM	石 田	石 田	石 田	長 島	石 田	石 田
婦人科健診	AM	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村

■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

直通電話のご案内

◎ガンマナイフセンター (098)854-5516

◎医療福祉課 (098)855-7200

◎メディカルフィットネスセンター「フローゲン」 (098)854-5541

■編集後記

北海道出身の私は、沖縄の夏が苦手だ。
 最初に暮らした石垣島では、太陽が強すぎて街を歩いただけでやけどした。大好きな入浴は汗ダラダラの地獄風呂と化し、好物の冷やし中華を作ってもなかなか冷えてくれない。すぐクーラーにすがりつく私を妻はシベリアンハスキーだと揶揄する。
 そんな私が編集に携わった今回の『朋友』は、私の低調な生活とは裏腹に、沖縄セントラル病院の素敵な夏がたくさん詰まっている。ぜひぜひ堪能していただきたい。
 個人的には、職員の誰もが「自分も文章を載せてみたい」と思えるような洒落な広報誌にしたいと思っているのだが…。もう少し涼しくなったら良いアイデアが思い浮かぶのではないかと根拠のない期待に胸を膨らませている。

広報委員 鈴木