

朋友

For You

沖縄セントラル病院
広報誌

2017年7月発行 Vol.33

7
月号



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

× イメージを表示できません。メモリ不足のため、イメージが削除されています。イメージの容量が大きい場合は、再度アップロードしてください。イメージの容量が大きい場合は、再度アップロードしてください。



表紙の花／蓮（ハス）
撮影地／那覇市天久
（天久ちゅらまち公園）
撮影時期／平成29年7月

イラスト：長島 直樹

広報委員

- 📷 高野 馨（委員長）
- 📷 株木 暁夫
- 📷 鈴木 秀幸
- 📷 蔭山 美成
- 📷 新垣 耕二
- 友利 真理子

1 ガンマナイフセンターのある一日

ガンマナイフセンター長 小西 孝典

シリーズフローゲン⑤

4 一番人気の運動「トレッドミル」

フローゲン 金城 友一

わたしの本棚 Vol. 2

5 『空飛ぶ寄生虫』 藤田紘一郎

検査科 新里 幸男

NEWS BOX ー情報の玉手箱ー

6 ペルー洪水救援活動について

AMDA沖縄 渡久地 ルイス

EVENT REPORT

8 第43回 那覇ハーリー

リハビリテーション科 新垣 耕二

けんこうレシピ

9 今が旬の鰯（あじ）「鰯の竜田揚げ～ゆず胡椒風味～」

栄養給食科 玉城 真弓



平成29年5月5日、那覇ハーリー会場にて



実は3ヶ月前より「朋友」の原稿を依頼されていた。

どのようなテーマでも良いのでと言われたものの広報誌との性格上やはりガンマナイフ治療に関する情報が適切だと思っていた。

ただ「ガンマナイフとは」という話題はことある毎にお話したし、去年はラジオを通じてもお話させて貰った。

ことある毎にお話したし、去年はラジオを通じてもお話させて貰った。

では何を書けばよいのか？

少しでもガンマナイフ治療を知って貰えるために今回はガンマナイフセンターの1日を御紹介したいと思う。



7時30分



実はガンマナイフセンターの朝は早い。

早出の放射線技師さんがガンマナイフセンターの鍵を開け、治療機器その他の電源を入れる。ガンマナイフ治療室に不備がないか隅々までチェックをし、1日無事に治療が行えるように準備をしてくれる。



8時00分



治療担当の看護師さんが、治療に必要な注射や点滴などを準備。

また緊急時に必要な器具、薬剤などが不足していないかまで細かくチェック。そして治療する患者さんの現病歴、症状、朝のバイタルを確認しレポートにまとめる。



8時50分



スタッフミーティング。

放射線技師さん、病棟看護師さん、外来看護師さん、事務担当者さん、治療担当医の5名で1日の予定に関する確認を行う。

ここで当日の外来、入院、治療、退院を全てのスタッフが確認することにより情報の共有と時間の効率化が来ている。





9時10分



ガンマナイフ治療準備。

ガンマナイフの治療は頭部にフレームという金属の固定具をつける。

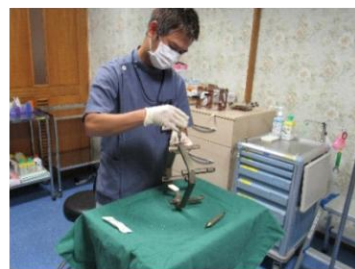
フレーム固定は病棟看護師さん2名と放射線技師さん1名それぞれと治療医1名の合計4人で行う。

1名の看護師さんは患者さんの誘導、バイタルチェックからフレームが固定し終わるまでの不安の緩和に関し全てを担っている。

さらにもう1名の看護師さんはフレーム固定に必要な器械出しを全て行う。

放射線技師さん1名は患者さんのそばに立ち、患者さんの体位を維持する補助を行う。手術で言えば第1助手である。

フレーム固定などと言うとイメージが湧かないかと思うが、実はこの4人の息が合わないと固定が歪み、患者さんが安心して治療が受けられなくなってしまう。実は1日で1番緊張する瞬間でもある。



10時から



ガンマナイフセンターは比較的静かな時間が流れる。

治療医は定期フォローの患者さんの検査が終わるまで、治療計画を立てるためパソコンとにらめっこになり、看護師さんは頭部にフレームをつけた患者さんの誘導、不安の緩和、また次の日に治療を行う患者さんの入院対応などを行う。また放射線技師さんはいつ治療が始まっても大丈夫なようにガンマナイフのチェックを行う時間になる。



治療開始



治療（放射線を実際に照射）は患者さんの病状、体調などから開始時間が変わる。早い時であれば11時頃から、遅い時あるいは1日2件以上の治療がある時は夕方4時頃から開始になることもある。

いつ始まるかわからない治療開始に不安となる患者さんも多い。その不安の受け皿はいつも看護師さんになるが、どんなに患者さんが不安になっても前向きに治療に向かって貰えるように励ましてくれている。



治療中



ガンマナイフ治療中の機器の操作は全て放射線技師さんがコントロールする。患者さんが安全に放射線治療を行うべく、機器に不備はないか。治療計画通りに問題なくミリ単位で機器が動いているか常に確認している。

また看護師さんは治療中に患者さんの全身状態に変化がないか、バイタルに異常がでていないかを、治療室内のカメラで常に確認している。

治療時間は患者さんによって違うが長い時には5時間を超える治療中、常に患者さんの状態をチェックすることになる。





治療終了



数時間に及ぶ治療が終わると患者さんのバイタルを確認。放射線治療後は嘔気が強くなる人もいるため慎重に観察しながら患者さんを機器から移動させ、固定したフレームを外す作業に移る。

フレーム固定の際と同様に4人のスタッフが頭部に固定されたピンを1本、1本慎重に外しフレームを外す。その際頭部からの出血または血圧の急激な低下を起こす患者さんもいるため常に異変時の対応を念頭においている。

無事にフレームが外れると患者さんを病室へと移動させ治療が終了となる。

患者さんを無事に病室へ送った後、看護師さんはガンマナイフ室へ戻り1日の治療報告、患者さんのサマリーをまとめる。その後使用した物品の後片付けを行い、次の日の準備をしてようやく1日の業務が終わる。

また放射線技師さんも同様に治療報告書のまとめ、治療データの保存を行い治療機器に不備がないことを確認の上、電源を切り終了となる。

ここまでの作業でガンマナイフセンターの1日がようやく終わる事になる。

治療時間の長い日あるいは2件以上の治療のある日はここまでで消灯時間を過ぎる事も珍しくない。

今回は実際に治療に携わってくれているスタッフの行動と意思を中心に1日を描いてみた。しかしここで書いた目的はスタッフの頑張りを知って欲しいということではない。これを読んでくれた人たちに、こんな思いで治療に携わっていますとお伝えしたかったからだ。

またこれから治療を迎える方に読んで貰えたら、こんな思いのスタッフが治療のサポートをしますとお伝えしたかったからだ。

そんな意図を少しでも感じ取って頂ければ

そんな意図を少しでも感じ取って頂ければありがたいと思う。

実は1日の流れだけで全てのスタッフの係わりを御紹介することは出来ない。

ガンマナイフ治療は殆どの場合、紹介頂いた患者さんの外来調整から始まり2泊3日の入院治療、退院後のフォローとなる。

そこに係るスタッフの思いも御紹介したいのだが1回では無理なので、続編があればその時に。



【ガンマナイフセンターのスタッフ】

フィットネスマシンを紹介します

series **Frohgen**
フローゲン

⑤

一人ひとりの運動

トレッドミル



トレッドミルの特徴

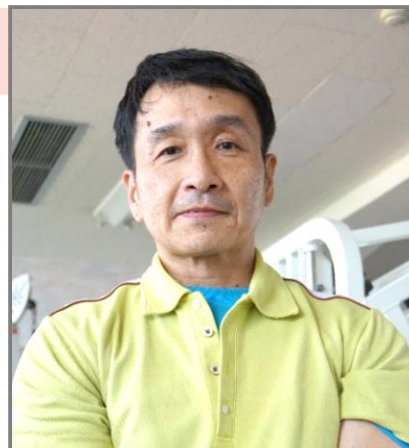
トレッドミルはスピード、距離、時間を調整することでウォーキングから本格的なランニングまで対応することができるマシンです。

また、走行板の角度調整をすることで、山登りのような運動をすることも可能です。

その他、簡単に運動中の心拍数をチェックできるので安全面にも十分な配慮がされています。

★ワンポイントアドバイス★

トレッドミルで行うウォーキングやランニングは通常、屋外で行う運動と比べると、どうしても負荷が軽く感じられます。そこで、負荷を近づける為の方法として、走行板に5～10%角度をつけるやりかたをお勧めしています。



メディカルフィットネスセンター

【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)

【ひとこと】

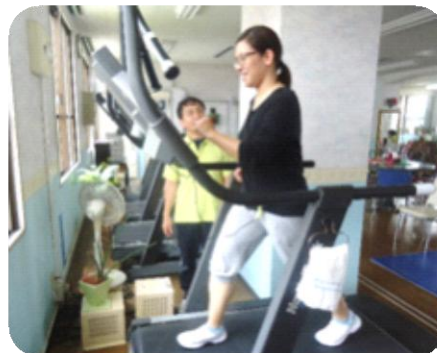
毎日、腕立て伏せ1000回やっています



入念な準備運動も大切です！



パネルで傾斜やスピードの増減ができます☆



手を放してウォーキング♪



医事課

上原 由紀子さん

フローゲンを体験して

社会人になって、運動をする機会が無く、日頃運動不足を感じることが多いので、いい運動になりました。

初心者にも分かりやすく説明してくれたので、楽しみながら体を動かすことが出来て良かったです。

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円のワンコインお試しコースがあります。興味のある方は直通☎854-5541または内線502まで連絡をお待ちします！

Vol.2

わたしの本棚



検査科 新里 幸男

タイトルからは、専門用語だらけのマニアックな本のように思えるでしょう。「寄生虫」という文字だけでも手に取るのをためらうかもしれません。ところが、全て著者の経験を基にしたエッセイとして書かれており、会話形式が多く、自然に読み通せますし、軽妙な語り口と丁寧な説明もあり、笑いの中にも理解しやすい内容になっています。

本書が出版された頃、日本は抗菌グッズの全盛期で、全国民をあげて、無菌国家への道をひたすら歩んでいました。（現在も同じですが...）著者は、20年も前に無菌国家化への危険性について警鐘を投げかけています。2年前のデング熱も一例に挙げられます。

書中では、寄生虫よりも感染症について多く取り上げられていますが、

『空飛ぶ寄生虫』

藤田紘一郎

講談社



多く取り上げられていますが、その一部を紹介いたします。東南アジア、寄生虫蔓延地域の子供達が日本の子供達よりも顔色がいい事、HIVになってもエイズを発症しない人々、マラリアが世界中で最も危険な感染症にも拘らず有効なワクチンが存在しない事、寄生虫の中にも良好なものと恐ろしい症状を招くものがある事など、多くの話題の中に、人類と寄生虫・病原微生物との不思議な関係（共存）に気付かされます。

世界中で時間・距離の壁が取り払われている現代は、地球上のどの地域の感染症でも、「飛ぶ」ように伝播するでしょう。温暖化が進めば、過去の感染症も復活するのかもしれませんが、勉強になりますよ。

NEWS BOX

LINE UP

—情報の玉手箱 NEWS BOX—

★搬送訓練実施

★看護研究の勉強会



平成29年5月29日（月）

災害時に患者様を安全な場所へ運び出すための「搬送訓練」を実施しました。患者様に扮した職員をシーツに包み、一人の力でベッドから移動させるなど、緊急事態を想定した訓練となりました。



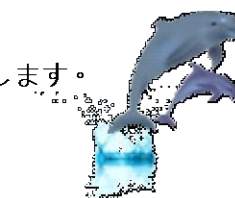
平成29年6月27日（火）

翌年3月に行われる看護研究発表会に向け、勉強会が開催されました。研究テーマの見つけ方・育て方について、事例を通して理解を深める機会となりました。

お知らせ

次号は10月発行予定です。

ボウリング大会、ビーチパーティなどイベント盛りだくさんの内容でお届けします。





ペルー全土

一部倒壊

死傷

傷病者

行方不明者



【レティシアで診察する渡久地先生】



【NGO SOCIOS EN SALUDとAMDAメンバー】

【現地での被害状況を示した図】

[小児から老人までの患者の診察・投薬活動]

6日間で4名の医師が計512名の患者に対して、診察・投薬活動を行いました。

支援日(2017年)	医師数	患者数	支援場所
4月4日	1名	28名	レティシア
4月5日	3名	153名	カハマルキーヤ
4月6日	4名	23名	ワズ
4月8日	3名	128名	クラモリ
4月9日	3名	85名	パタネス
4月10日	3名	95名	ピウラ



【ペルー日本大使へ報告】

帰国前に新聞記者と記者会見しました。また、ペルー在日大使館へ訪問してAMDAの活動内容を報告しました。

最後に今回の災害で私の故郷が甚大な被害を受け、少しでも手助けをしたかったのが、このような機会を与えて下さり、AMDA・AMDA沖縄に心より感謝申し上げます。

第43回

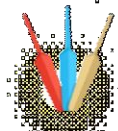
那

覇

ハ

リ

平成29年5月5日(祝)



リハビリテーション科

今年も那覇ハーリー・一般競漕に沖縄セントラル病院が参加しました。前日までの天気予報は「雷雨」という予報で出漕も危ぶまれましたが、当日は「曇りのち晴れ」と天候に恵まれることができました。

今年の一般競漕は、計42チーム（3コースの14レース）が決勝レースの3枠を目指しタイムで競い合いました。沖縄セントラル病院の組み合わせは、第1レースという朝早いレースで32人の漕ぎ手に鉦（かね）打ちや旗持ちなどの参加者数に不安もありました。何とか出漕することもでき、ハーリー初心者にも漕ぎ方などを教え合いながらスタート地点へと向かう微笑ましい場面もありました。

那覇新港に鳴り響く号砲と同時に、医療技術部・我謝部長の鉦の音に合わせ一致団結して爬竜船（はりゅうせん）を漕いでいる職員の姿は印象的でした。「今年は、決勝レース参加も夢じゃない。」と感じさせるレース展開だと思いライバルを見渡すと、2艇とも遙か先の海面を進んでいました。それでも諦めずに爬竜船を漕いでいるセントラル病院チームに、会場内から自然と拍手や声援が沸き起こっていました。

終わってみれば第1レースの3着、タイムは8分03秒01という結果でした。「タイムで決勝に残ってほしい。」という思いとは裏腹に、第2レースを終えた時点で決勝レースの3枠には及ばない結果となりました。

ハーリー参加者の顔は、少し疲れきっているようにも見えましたが、職場以外での交流も楽しむことができ充実感に満ち溢れていたような気がしました。

準備・片付けに尽力していただいた皆さん、本当にお疲れ様でした。また参加して頂いた職員・関係者、応援に駆けつけてくれた皆さん、ありがとうございました。





今が旬の鰯(あじ)

年中通して見かける身近な食材、鰯(あじ)は初夏が旬で脂ののりが良く一番美味しいと言われています。鰯には良質なたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンD、E P A・D H A、ミネラル類がバランス良く含まれており、夏場を元気に過ごすために一役買ってくれることでしょう。青魚の臭みが気になる場合は、生姜や大葉、ゆず胡椒のような香辛料・香味野菜を上手に活用しましょう。

監修 栄養給食科 玉城 真弓

鰯の竜田揚げ

～ゆず胡椒風味～

1人分 エネルギー：184kcal、たんぱく質：15g

脂質：8.6g、塩分：1.1g

材料（4人分）

鰯(あじ) 切り身	・・・	4尾
A	ゆず胡椒	・・・ 小さじ2
	昆布茶	・・・ 小さじ1
	料理酒	・・・ 大さじ1
かたくり粉	・・・	大さじ3
揚げ油		
サニーレタス	} 適量	
プチトマト		
レモン		・・・ 1/2個



作り方

1. Aの調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
2. 鰯(あじ)を食べやすい大きさにカットし、調味料に15～20分程つけておく。
3. その間に、付け合せの野菜を洗い水気をきっておく。
4. 魚の水分を軽くふき取り、かたくり粉を全体にまぶす。(余分な粉はおとす)
5. 170℃に熱した油で、2～3分揚げる。
6. 付け合せの野菜と一緒に盛り付けて、くし切りにしたレモンを添える。

調理のポイント

ゆず胡椒のピリッとした辛さが食欲アップにつながります。ゆず胡椒の辛さの正体は唐辛子、そして塩分も含まれているため、摂りすぎないように注意が必要です。

■ 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・島袋	大 仲	千 葉	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大仲・島袋	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						
外科	AM						
	PM	長 島※1		長 島※1	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	

※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	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	長 島	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	石 田	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

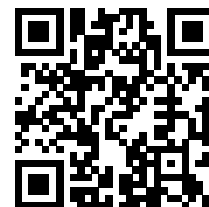
■診察時間 /午前 9:00～13:00 午後 14:00～18:00

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

海の日を迎え、夏もいよいよ本番です。4月の観光客数は、約75万と各月過去最高を42カ月連続更新しており、沖縄本土にもぎわっております。皆様はいかがお過ごしでしょうか。島野菜で栄養を蓄え、暑さを乗り切っていきましょう。

私事ですが、広報委員会に所属し、3度目の発行号となりました。新しい土地、新卒就職として1年が過ぎた今、こうして「朋友」に携わらせていただける事に感謝しています。新しく「わたしの本棚」コーナーを企画提案させて頂きました。今後も沖縄セントラル病院の魅力を読者の方々へ存分に発信していけるよう研鑽していきます。

今後ともよろしくお願い致します。

広報委員 蔭山