

朋友

For You

沖縄セントラル病院
広報誌
2018年4月発行 Vol.36

4
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.central.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



表紙の花／つつじ
撮 影 地／国頭郡東村
撮影時期／平成30年3月
撮 影 者／鈴木秀幸（総務課）

2018 4月号
Vol. 36

1 故郷沖縄に帰って・・・

病院長 島袋 洋

5 病院機能評価を受審して

担当 知念 正哉

6 量より質

リハビリテーション科 江頭 誠

7 3回目の異動

放射線科・内科 井戸 邦雄

8 入職にあたって

事務長 徳山 哲

わたしの本棚 Vol. 5

9 『人生の地図』 高橋 歩

4階病棟 棚原 光英

10 おしえて薬剤師さん①「薬の保管について」

NEWS BOX 一情報の玉手箱一

11 クラブ活動紹介「スペイン語教室」

4階病棟 蔭山 美成

シリーズフローゲン⑦

12 腰痛予防の秘密兵器「トソーエクステンション」

フローゲン 金城 友一

イラスト
長島 直樹

広報委員

STAFF

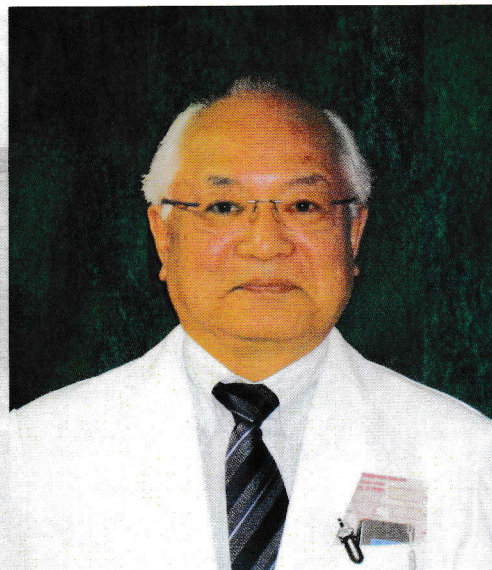
- ☑ 株木 暁夫
- ☑ 鈴木 秀幸
- ☑ 蔭山 美成
- ☑ 新垣 耕二
- ☑ 友利 真理子
- ☑ 城間 貴子
- ☑ 新崎 貢



平成30年度 医療法人寿仁会 入社式 平成30年4月2日

故郷沖縄に戻って・・・

沖縄セントラル病院 病院長 島袋 洋



故郷沖縄に戻って初めての就職

平成元年4月、父親が脳梗塞となり、自分が診るしかないという思いで沖縄に戻る。当時県立C病院院長故A J先生から脳神経外科O J先生が実家に戻るとのことで、県立C病院での勤務を勧められた。沖縄県の医療事情を十分に理解しておらず、T T氏の『命は平等だ!』に魅せられていたこともあり、実家から4～5分のC T病院に脳神経外科部長として勤務することに。

①医療講演の草創期

30年前の沖縄県は世界一の長寿地域、即ち日本は世界一、その日本で全国一なので沖縄県は脳卒中も少ないだろうと勝手な思い込みで勤務し始めたが、意外に多いことに驚く。そこで半年後の平成元年10月15日にO市Y公民館を皮切りに始めたのが、夜8時から小1時間のO市内各自治会公民館での脳卒中予防医療講演であった。勿論無料で、自治会長に人集めをお願いして、自分のワンボックスカーにスライド、プロジェクターそしてスクリーンを積んで、自分で脳卒中のパンフレットを作成してのミニ講演会は地域住民には好評であった。その1ヶ月ほど前にO市役所に打診したが断られ、病院側の幹部からも「売名行為で、医師会との軋轢が心配」とのことで、八方塞がりのまま行動開始した。数ヵ所の公民館で講演した頃、O市CS福祉部長が噂を聞きつけ、役所の職員も協力してくれるようになった。医療講演は好評のうちに拡大していき、地区医師会は市民健康講座とし

て発展させた。皮肉なことではあるが、5年後の平成5年からはT T氏の鶴の一声で、全国一斉にTグループ病院でも医療講演が始まった。

②遊休施設の活用・街中への老健施設開設

Tグループ病院は病床数以上に建屋が大きく、常々遊休施設があり、T病院もご多聞に漏れず、必要以上のスペースがあり活用しようと考えた。当時、老健施設は人里離れたところに建てられ、非常に不便で違和感を覚えていた。街の真ん中にそのような施設があれば、家族も足繁く面会でき利用者も元気になるのではないかと進言した。琉大附属病院事務局長の経歴を持つ故O A氏が意を汲んで種々苦勞して頂き、平成6年にT病院グループ全国初の建屋内老健施設を開所し全国展開された。

③在宅医療の走り

平成7年、平安座島、宮城島、伊計島への訪問診療を開始した。私に担当が回ってきたのは、南米からの帰国子女の多い各離島にはウチナーグチしか通じない方が多く、方言の得意な私が駆り出された。個人的には海中道路が好きで進んで行ったようにも思うが・・・。

④転勤のきっかけ

平成11年、N市のN病院US元院長から、脳神経外科開設を打診されたが、1名しか採用枠はないと言われて断念。当時の同僚M J医師(県内初大学医局外専門医取

得、県内初血管内治療指導医取得)が「先生が一人で転勤するなら自分は大学にも帰らず、脳神経外科医を辞めて手術もしない。」と言い出してご破算に。その後、CT病院に循環器病センターを設立することになり、脳神経外科専門医OK先生、TN先生も加入し、脳神経外科専門医4名で循環器病センター設立を着々と進めていた。しかし、結局は全国Tグループ病院の脳神経外科医不足を補うための派遣病院化したのであった。今は無き政党から他県での立候補を迫られたが二度も断った頃、再びUS元院長からの勧誘があり、今度は2名の採用と言われた時には既に4名もあり、他の2名も察してはくれたが、それからが大変。見ず知らずの当時の県立N病院MJ元院長に面会させて頂き、OK先生を、同じく県立N病院NK元院長にはTN先生を各々正職員として引き受けて頂き、今でも深く感謝し恩を感じている。

⑤新たな病院に勤務後の脳神経外科草創期

平成13年4月、新たな病院に勤める1週間前にMJ先生とN病院医局に挨拶に行くと、HH元医局長とTS元副医局長(後に院長にも)から「君達、此处にお客さんの積りで来るんじゃないだろうね。」の言葉から始まる。そこまで仰しゃるくらいだから、凄く素晴らしい病院・医局だと思いきや、医局でタバコは吸うし、碁盤や将棋盤は散らかり、社長出勤する医師達もいたことが、今でも呆れ果てた記憶が蘇る。

「他科はどうであれ、今まで通り8時から回診しよう。」とMJ先生と始めた回診は、他科も追従して8時からの回診が多くなり、その時間になると病院の廊下は交通整理が必要な程になった。公務員が決めた出勤時間に病院職員が合わせているのは異常で、病院は患者中心に時間を回した方が良いと言いつけたが、全く改善されなかった。

現在は日本医療機能評価機構のサーベヤーの一員だが、N病院に勤務して間もなくN病院設立後、初めての認定病院取得のために動き出した。当時のN病院はまだ紙カルテで指示簿のカーデックスは全く統一されておらず、各科独自で構成されていた。指示簿の中から各科共通の項目を抜き出し

てプリントアウトできる方式に変えた。これは効率的で、看護部からは好評であった。

急病センターは当初N病院附属ではなく、N市急病センターとして運営されていた。緊急手術が必要な時は、頭部はM病院、その他は県立N病院やR大病院に転送されていた。N病院に脳神経外科が開設されたにも拘らず、頭部はM病院という意識が抜けきれず、夜間に緊急手術を行うにはかなりの抵抗があり、定着するまでには幾多の紆余曲折があり3年を要した。手術室・病棟の看護師や放射線技師への脳卒中の病態からCT・MRIの検査の意義や所見など、大学病院に勤務していた時のことやCT病院での草創期のことを思い出しながら、暇さえあれば勉強会を開いた。これは現場職員との信頼関係を築く大きな支柱となったのは言うまでもない。

緊急手術や開頭などの大手術をしてもICUが無く、非常に不安だったが、ICUの費用対効果を割り出して提案してから4年後にして漸くICUが動き出した。

1) DPCの導入

当初のDPC(現在はDPC/PDPS)導入は急性期入院医療を提供する病院として必要不可欠と主張したが、厚労省が実施する「DPC導入の影響評価」に参加するか否かだけでも、管理会議で大いに揉めた。当時のN市役所派遣職員である医事課長は何のことやらさっぱり理解しておらず、管理会議メンバーも誰一人意見がないまま終わろうとしている時に、「DPC無くして急性期病院にあらず。」と言って実行に移し、対象病院に認定された。導入されていなければ、N病院は急性期病院として生き残れなかったのではないかと思います。

2) 電子カルテの導入

オーダリングシステムから、電子カルテへの移行は極めて大変な労力を要した。契約に至るまでの作業は「内科が人手不足で逼迫している。」と自ら降格した元TS院長に価格交渉を丸投げされた。膨大な額面を値引きするために詳細なるシステムの内容と契約書を睨めっこした。かなりの強引さにメーカーや部門システム業者からは鬼

の如しと陰口を叩かれていたらしい。しかし、最も辛かったのは「誰がこんな電子カルテを導入した。」と医局で聞こえよがしに入る雑音であった。初めての電子カルテはノンカスタマイズでメーカーパッケージなので、一人一人の意見を取り入れていたらいつまで経っても導入・稼働できない。耳を塞いでいるうちに電子カルテが上手く走り出したら、まるで潮が引くように静かになり雑音も消えていった。

3) 7 : 1 看護基準が及ぼした影響、そして地方独立行政法人化へ

平成16年、総務省からの公務員人員削減4.6%の波は当院にも押し寄せてきた。しかし、逆に厚労省は看護基準7 : 1で診療報酬を吊り上げた。このギャップは当時の医療機関に看護師確保競争と言う大混乱を巻き起こした。地方公務員法の定数条例では看護師を増員できず、考えあぐねた管理会議の出した結論は地方独立行政法人

(非公務員型)化であった。しかし、地方独立行政法人化を管理会議メンバーもN市派遣幹部も本当に理解していたとは今でも思っていない。理事長を市長が任命した後は、理事長にヒト・モノ・金の権限が付与される筈だが、本庁派遣職員は市長から権限を与えられているとプロパー職員に対し、病院という中身を知らずしての高圧的な態度は変わらなかった。初代理事長からして、派遣職員寄りの意見が罷り通りN病院の種々の事業展開は未だに妨げられているように見える。

4) 日本病院機能評価機構認定病院・健診センター開設・地域医療支援病院へ

2度目の機能評価受審は電子カルテ導入後と言うこともあり、初回の取得時とは雲泥の差で、比較的スムーズな進行で認定を受けられた。

しかし、健診センター開設と地域医療支援病院認定に向けての業務は極めて難儀であった。地域がん診療連携拠点病院であるからして「健診業務を推進して、行政が進める特定健診にも大いに協力・支援できる。」と意見したのだが、管理会議は「公立病院が健診業務を始めたら、民間病院の

仕事を奪ってしまう。」と猛反対された。幸いに、タイミングよくN市から特定健診の協力依頼が舞い込み、N病院の5階~6階の遊休施設を改築し健診センター開設に向け、基本構想・設計を練った。開設時、センター長は理事長兼任という規定がいつの間にか出来上がっていた。

地域医療支援病院の認定に向け、県庁に出向いたら若い担当者が「異動して来たばかりで、まだ内容を良く理解していないので、答えようがありません。」の一点張りであった。しかし、1ヶ月半かけて基本データ作成をし、1年間のデータを翌年6月には提出を済ませ、県知事からの認定を辛うじて受けることができた。県内では7番目で、N市内では初めての地域医療支援病院認定であった。

5) 後進の指導

沖縄県内で市中病院から日本脳神経外科専門医を輩出したのはCT病院でのMJ先生が初めてであった。R大学病院でも県立病院でも脳神経外科専門医を輩出できない年にも、N病院は沖縄県内で唯一専門医を輩出していたのである。初期研修医からN病院で研修を積んだMM先生は平成23年8月に沖縄県初の女医脳神経外科専門医を取得し、平成27年8月にはKN先生が日本脳神経外科専門医、そして翌年平成28年2月には日本脳神経外科血管内治療専門医を取得した。平成29年8月にはSR先生が脳神経外科専門医を取得し、専攻医(後期研修医)ST先生と続き、専門医を取得すべく研修をしている。個々人の能力・資質は勿論のことではあるが、環境を整えてくれた身近な関係者に加えて、自治医科大学脳神経外科の教授はじめ医局員の並々ならぬご協力があつたからこそである。彼らは今、N病院脳神経外科総括部長のTN先生と共に沖縄県の脳神経外科医のロートル化に逆行する勢いがある。

⑥N病院定年退職後

少し疲れた、休みたいと思うようになっていた。少なくとも1年間は何もしない1年にしようと思っていた。しかし、大学先輩のご主人(沖縄肢体不自由児協会会長)

から「勿体無い、そんな暇があったらうちの手伝いをしてくれ。」とN療育医療センターで週4日の勤務で比較的のんびりと淡々と診療をしていた。N病院退職前からお誘いを受けていた当院理事長・院長の大仲良一先生が「週1日空いているなら、うちの外来を診てくれないか。」と言うことから始まり、やはりCTスキャンやMRI・MRAを視て診断を下すのが合っているのかなと思った時には、既にN療育医療センターに心あらずであった。しかし、N療育医療センターの職員達には本当に色々と教えて頂いた。急性期疾患・救急患者を主として診療してきた者には、初めて診る利用者さん達（患者とは言わず、利用者と言う）に戸惑い、当初は右往左往していた。電子カルテに慣れ親しんで来た自分は情報の共有と言う面、フリーアクセスと言う面からして仕事ができるかと不安であった。その際、親子程の年も離れた小児科医OA先生が療育医療センターでの診療やその他の仕事の流れを懇切丁寧に教えてくれたお蔭で楽しい、有意義な1年半を過ごさせて貰った。

そして2018年1月1日付で当院に院長として勤務することになり、早3ヶ月があっという間に過ぎてしまった。成さねばならないことが一杯あるようだ。新年度に向け、理事長を筆頭に私達職員全員が一丸となって、また新たな気持ちで臨んでいくしかないと思っている。

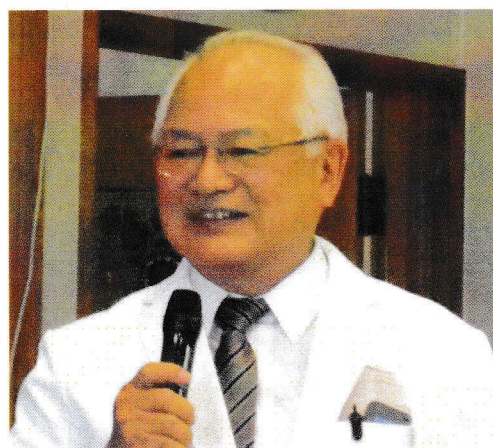
⑦最近になって思うこと

「自分には今後も世の中の動きが観えないのではないか」と言うことを、現在最も危惧している。今まで患者さんを、どのようにしたら良くしていくか、自分が勤めている職場を如何にして良くしていくかと言うことに徹していたが、どうも医療と言う狭い小さな空間で蠢いているように思えてならない。しかし、これからも自分で何か他人様に役立つことをやりたいという思いはこれからも持ち続けたい。

そうは言いながらも、日本全体の「医療の質向上」には常に興味は持っている。唐突ではあるが、病院と言う組織に医療を知らない事務職が落下傘部隊の如く病院を占

拠する体質や組織での隠蔽体質が横行すると、医療従事者だけでなく職員のモチベーションはどんどん下るばかりである。診療報酬と言う縛りはあるが、結果的に県民・市民の税金を無駄使いされるのではないかと懸念している。

全国的にも先進的で経営的にも優秀な病院では、職員、特に若い意欲のある職員が提案した改善策は事細かに分析して自院の改善に繋げているとのことを色々な勉強会で聴いては来た。それを実行に移せるかどうかは、これからの自分の生き方にも係るので極めて重要なことである。これからは自分より若い方々に少しだけでも良いことを伝えられるように努力しつつ、他人様を出し抜いたり騙したりせず、日頃の与えられた仕事を誠心誠意、（A）当り前のことを、（B）バカになって、（C）チャンとやる生き方に徹して行こうと思う今日この頃である。



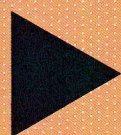
病院長 島袋 洋
平成29年入職
平成30年1月より病院長就任

30. - 3. 23 ~ 24

公益財団法人 日本医療機能評価機構

沖縄
セントラル
病院

3年目期中の確認



病院機能評価
5年間有効
訪問審査

3rd G: Ver. 1.1



病院機能評価を受審して

担当
知念 正哉

平成29年3月に病院機能評価受審のための準備をはじめ、みんな何から手をつけていいかわからず、会議でもなかなか話が進まない状態で申し込みから3ヶ月が過ぎたところでやっと現況調査票の作成に取り掛かり各部署へ記入依頼をしました。

各部署長からも結構質問が多く、その都度、看護部長へ相談に行ったり、病院機能評価機構へ電話にて問い合わせをして何とか一回目の提出期限を間に合わせました。

そのほかの書類集めや作成も進まなく、病院長、副院長、看護部長、各部署とも連携がうまく取れなくてみなさんに迷惑をかけてしまいました。

でも総務課全員で作業の進め方など話あって分担して何とか2回目の提出書類を提出し、訪問審査まで資料作成などいろいろな準備があり毎日あわただしく、忙しい毎日でした。準備もぎりぎりまでかかり訪問審査の当日を迎え、いくつも指摘がありましたが総務課、各部署の協力のおかげで無事訪問審査を終えることができました。

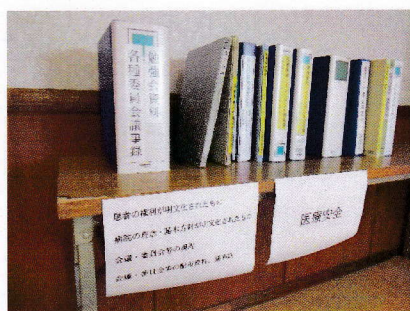
もっと前から段取り良く綿密に準備を進めていたら・・・。

指摘事項が減っていたかもしれません。反省につきます。

職員のみなさんご協力ありがとうございました。



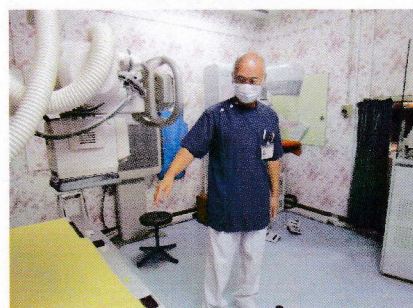
メイン会場となった多目的ホール



項目ごとに並べられた確認書類



部署訪問【薬局】



部署訪問【放射線科】



部署訪問【ガンマナイフ】



講評を待つ職員



量より質

江頭 誠 先生

Makoto Egashira

リハビリテーション科

はじめまして、この度、沖縄セントラル病院に縁あってお世話になることとなりました江頭です。専門はリハビリテーション医学ですが、1982年に医師になって以来、移り気で、堪え性のない性格が災いし、脳神経外科から医療行政、更にリハビリテーションへと変遷してまいりました。リハビリテーションについては、二次医療圏域の地域リハビリテーション推進事業の事務局保健所長を務めた関係でリハビリテーションの勉強を迫られ、泥縄式に関わったのが切っ掛けでした。その後大阪府を退職し、同級生が院長を務める病院での、臨床医としてのリハビリを終えた後に、保健所長時代に地域リハビリテーション推進事業の支援センターとなっていた箕面市立病院にお世話になり、脳神経外科主任部長と兼務で回復期リハビリテーション病棟兼務となり、研修を50歳台半ばに開始し、お世話になった先生方の素晴らしいご指導のおかげで昨年無事専門医を取得できた次第です。さて段階の世代が後期高齢者となる2025年問題を控え、医療は大きな転機を迎えております。特にリハビリテーション医療は今回の診療報酬改定で大きな変更がありました。一言で言うと「量より質」の変更です。今回の改定前までは、最低限のADLの改善が得られれば、期限一杯入院させ、一日上限9単位にできるだけ近い個別リハビリテーションを実施することが、医療機関の収入増につながりましたが、今回の改定では実績指数が一定レベル（37以

上）に達しなければ、今までより下位の入院料しか請求できず、大きく収入が減となるといえるものです。でも患者さんの立場に立てば、より短い期間で良くなる。当然医療費も安く済む素晴らしい改定ということになると思っています。患者さんにも病院にも恩恵があり、そこで働く看護師、セラピスト等をはじめとした皆も、やりがいを持って仕事ができる回復期リハビリテーション病棟の構築を目指したいと思っています。年齢は還暦を無事迎え、一人前ですが、自慢ではありませんが人間は未完成です。皆様方のご指導ご鞭撻をいただき精進する所存ですので、よろしくお願いします。

ゆたさるぐとう（うにげーさびら）

江頭先生 経歴

- 1982年 大阪市立大学医学部卒業
- 1982年 同大学脳神経外科教室入局
- 1989年 大阪市立大学大学院卒業
- 1995年 関西医科大学勤務
- 1996年 大阪府健康医療部勤務
- 2011年 城東中央病院勤務
- 2013年 箕面市立病院勤務
- 2016年 ちゅうざん病院勤務

3回目の異動

井戸 邦雄 先生

Kunio Ido

放射線科・内科

はじめまして、井戸邦雄と申します。

昭和52年慶応大学を卒業し、放射線診断科に入局しました。慶応大学は他大学と変わっていて、放射線診断科と核治療が別講座です。

入局時、X線CTや血管造影、MRI、超音波断層が導入された時で、多数の入局員がありました。（ちなみに核治療は0人でした。）

ただ4年目には、1年間好きな科をローテーションできるので、みんな臨床病理に行ったのですが、僕は核治療に入局しました。

専門はMDL、CT、MRI、超音波、血管造影、Interventional Radiologyです。

当病院には15年前に勤務し、6年間と2年間勤務していました。

人間ドックは、当病院でも東京でもしていました。

3回目の沖縄セントラル病院ですが、前回、前々回よりもグレードアップしていると思いますので、よろしくお願いします。



井戸先生 経歴

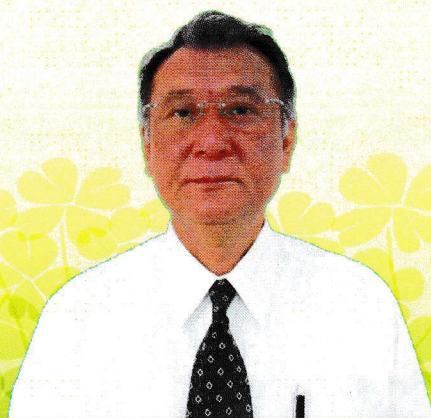
- 1977年 慶応義塾大学医学部卒業
- 1977年 慶応大学病院勤務
- 1985年 サンディエゴシャープメモリアルホスピタル留学
- 1986年 慶応大学病院勤務
- 1989年 日本鋼管病院勤務
- 1991年 慶応大学病院勤務
- 1995年 神奈川済生会病院勤務
- 2001年 至誠会第二病院勤務
- 2003年 沖縄セントラル病院勤務
- 2014年 八王子天使病院勤務
- 2015年 川崎南部病院勤務



【3度目の辞令を受け取る井戸先生】

入職にあたって

沖縄セントラル病院
事務長 徳山 哲



私は、平成30年4月1日より医療法人寿仁会 沖縄セントラル病院に入職させて頂き、同時に事務長という大任を仰せつかることとなりました 徳山 哲 と申します。今回、入職にあたりご挨拶させていただく機会を頂戴しましたので、一言だけご挨拶させていただければと思います。

私は3月末まで前職の医療法人で勤務しておりました。その法人にて今年2月に定年を迎え、定年後も再雇用していただき65歳頃で務めを終えるのであらうと漠然と思っておりました。そのように呑気に過ごしていた矢先の昨年末、久方ぶりに現院長の 島袋 洋 先生よりお電話を頂戴しました。その際、年明け早々に沖縄セントラル病院長に就任されるというお話を伺い、突然なことで驚いた次第です。また、大変光栄なことに私にもお声をかけて頂き、微力な私に何ができるかわかりませんが、幾分かの病院経験ですがお役に立てれることもあらうかと思いお受けした次第です。

さて、沖縄セントラル病院はガンマナイフセンターを開設し、脳腫瘍、脳血管障害等の疾患を、開頭することなく放射線治療を行う沖縄県下で唯一の病院です。寿仁会を創設された大仲理事長は、いち早く沖縄セントラル病院にガンマナイフを導入し、侵襲性の低い治療に取り組んでこられました。また、琉球大学をはじめ県下でも数台しか設置されてない高気圧酸素治療器も導入し、減圧症や低酸素状態の改善、有毒ガスの排出等を行っております。ただ、ガンマナイフセンターや高気圧酸素治療センターの周知が行き届いてないことは非常に残念なことであります。脳血管疾患でご苦

勞されている方々にその情報を届けて、治療の選択肢が存在する事を広報することも私たちの使命だと感じております。

また、膨らみ続けている医療費が国の財政を圧迫していると言われ続けて久しいのですが、2025年問題を目前に控えて国は「地域包括システム」という、医療・介護・福祉を包括した政策を打ち出しております。高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。自宅や入所系施設に居ながら、症状が落ち着いているが継続的に医療を必要とする方々の長期的なケアは、地域に根差した中小規模の病院の役割が大きいと思います。それは、まさに沖縄セントラル病院の立ち位置でもあると思います。私たちは、かかりつけの先生や在宅医療を担っている先生との連携、訪問看護センターとの連携、民生員の方々との連携を構築し、地域の住民の方々や地域の医療提供者の方々が当院に何を求めているかを把握し、当院の医療提供体制を再確認することも必要なことではないでしょうか。

最後になりますが、大仲理事長と島袋院長の病院構想の実現に向けて、事務長の職責をしっかりと果たすべく邁進していきたいと存じます。つきましては、皆様方のご指導ご支援、ご協力を頂戴したく宜しくお願い申し上げます。

わたしの本棚

SPECIAL



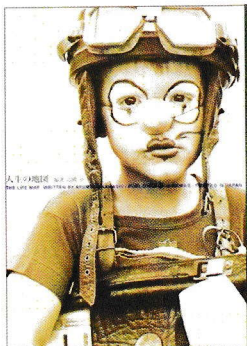
4 階病棟 棚原 光英

Recommended one book

『人生の地図』

高橋 歩

A-Works



私が好きな本の一冊を挙げるとすれば、高橋歩の「人生の地図」です。

この本は著者である高橋歩が夫婦2人で世界一周をした際に感じたことをまとめた自伝的な書籍です。

私がこの本と出会ったのは、人生に悩んでいた21歳の冬でした。

私の周囲はこれから大学卒業し就職一直線というのに、そんな中、なにも目標もなく何がしたいのかもわからないでいる自分がいました。

何かやりたいことがあるわけではない。しかし、やりたくないことはたくさんある。そんなもやもやとしていた時期でした。

そんな時期に友人からすすめられたのが、この「人生の地図」でした。

この本の主題は1つ、「自分を知る」ということ。

この本は主に七つの主題によって構成されていますが、この中から一部抜粋して私が大きく胸を打たれた言葉が1つあります。

その言葉とは「必要なのは勇気ではなく、覚悟。決めてしまえば、全ては動き始める。」です。

これからの将来に思い悩んでいた自分の背中を押してくれた一言でした。

そのときの自分には、先生、友人、親の言うことが全てのように考えていました。

しかし、本当に大事なことは自分自身で決めなければいけません。

なぜなら、たとえ自分の意思でないにしろ自分で決めてしまった以上全ての責任は自分にあるからです。

そう考えると毎日が明るくなってきたように感じられました。

この本から学んだことは、自分が自分であるためにどうあるべきかということです。

そのためには、自分が何を選び生きていくのか、自分の生き方に言い訳をしないことです。

私はこの本に出会った当初はもう少し早く出会いたかったと思いました。

しかしその反面、今出会ってよかったとも思う自分もありました。

この本と出会ったことは、今までの自分とお別れをするいい機会になったと考えています。

「行動力の伴わない精神論は害である」

この本の著者の言葉の1つですが、まさしくそのとおりです。頭で、心で、考えているまでは、ただの絵空事です。

実際に使ってこそ、行動を起こしてこそ初めて意味を持つのです。

この本の主題でもある「自分を知ること」。この本を読んだ今の自分には、あのときの友人が伝えたかったことがわかる。

そんな気がします。

私はこれからこの本で学んだことを胸に、当時の自分を忘れることなく、今を全力で生きていきたいと思います。

薬の保管について

沖縄セントラル病院 薬局



おくすりって、冷蔵庫に入れておけば、いつまでも大丈夫って聞いたけど、本当なの？

内服は常温保存（目安15℃～25℃位）可能な場合が多いですが、高温、多湿、直射日光は避けて下さい。

ヒートシールから出された薬（分包してある薬）は特に湿気に注意が必要です。

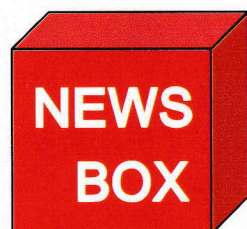
内容液（小分けにされた液体や開封済みのもの）は、雑菌の繁殖を防いだり、変質等を防ぐ為に基本的には冷所で保存し、指示された期限内に使用して下さい。

外用薬には、例えば軟膏等のように高温下で保管すると分離、変質する場合があります。冷所保存とされているものもありますが、

逆に冷所保存だと成分が結晶化してしまうものもありますので、薬情報の文書等で保管注意事項等を参考にして下さい。

市販薬は使用期限、処方薬は処方日数で飲み切り終了が原則です。沖縄は気温・湿度が高くなる風土なので保管にはお気を付け下さい。

冷やせば良いってものじゃないんだね！薬の情報をしっかり読んで、わからないことは薬剤師さんに聞こう。

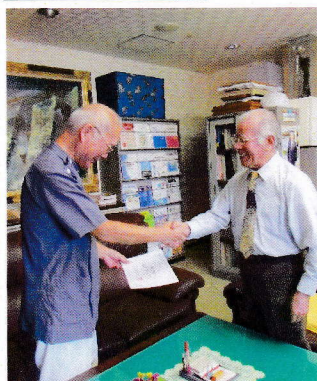


LINE UP

—情報の玉手箱 NEWS BOX—

- ❖ 辞令交付式
- ❖ 魅川憲一郎さん来院

- ❖ 鈴木信先生TV取材受ける
- ❖ 平成29年度看護・介護研究会



平成30年1月17日(土)

放射線科の島袋さんが1月15日付で技師長に就任し、理事長室で辞令交付式が行われました。

ますますのご活躍を職員一同期待しています。



平成30年1月26日(金)

テレビ東京「主治医が見つかる診療所」という番組で、病気を乗り越え高齢でありながら現在も医師を続けている鈴木信先生を取材するため、担当ディレクターが診察風景を撮影していました。



平成30年2月9日(金)

沖縄BON!!の収録でタレントの魅川憲一郎さんが当院を訪問して下さいました。気さくに應對していただき、サインまで頂戴しました。（6枚も！）ぜひ、また遊びに来て下さいね～



平成30年3月10日(土)

勉強会で各病棟の特徴や記録書類の不備を減少させられる事を知りました。褥瘡の評価の勉強が出来、理解を深められました。又、スタッフ間での情報共有で業務改善になる事がわかりとても貴重な時間になりました。

左下が講師の渡久地ルイス先生、左上は奥様の渡久地スミさん

フィットネスマシンを紹介します

series **Frohgen** フローゲン ⑦

腰痛予防の秘密兵器

トソー エクステンション



トソーエクステンションの特徴

このマシンの特徴は座面、足の置く位置、上体の角度、この3つを調整することで、どんな体格の人にも合った運動が可能で、安全に腰痛予防ができます。

動作中は脊柱起立筋の緊張を緩めないことがポイントで、その為に運動中は視線を下に下げないように指導しています。

★ワンポイントアドバイス★

腹筋の強化も腰痛予防には欠かせませんが、裏ワザでこのマシンを利用した腹筋運動も可能です。お年寄りや腹筋の弱い方にお勧めです。



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
金城 友一

【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】

皆さん、出来るだけ階段を利用しましょう



柔軟性をチェック！



ゆっくりと上体を起こして～



裏ワザの腹筋運動♪



フローゲンを体験して

社会人になり、運動する機会が減り体重増加や運動不足が気になっていました。今回、初めてトレーニング機械を使用し、思っていたよりも難しくなくて驚きました。又、トレーナーさんも優しく丁寧に指導して下さいだったので、あまり緊張せずに体験をすることができました。

今回の様な運動する時間を増やしていきたいです。

4階病棟

知念 百合乃さん

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ています！



医療法人 寿仁会

沖縄セントラル病院

理事長 大仲 良一 院長 島袋 洋



オンリーワンを目指し、地域と共に半世紀。

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
- トモ
- ・ 集いし職員の生涯修養の館たらんことを

地域の皆様の笑顔と健康のために



ガンマナイフセンター



メディカルフィットネスセンター



高気圧酸素治療センター



健康管理センター



用度管財課 課長
糸洲 学

思い起こせば12年前（平成18年春）、入職当初は右も左もわからなく不安な気持ちでいっぱいでしたが、入職して3ヵ月くらい経った頃、大仲理事長から「仕事は慣れたか？」と聞かれ、「まだまだ分からない事ばかりです」と返答した記憶ですが・・・

「人というのは死ぬまで勉強（生涯学習）、自分の専門外の事でも何でも学ばなさい」「また、失敗を恐れずチャレンジ精神をもってがんばりなさい」と言われたのを思い出します。おかげさまで色々な経験をさせていただき自身のスキルアップにもつながったと思います。

『集いし職員の生涯修養の館たらんことを』
これからも職員のみなさまとともに学び楽しくやっていけたら。

■ 一 般 診 療 体 制 表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	AM PM	島 袋 島 袋	大 仲 大 仲	島 袋 島 袋	大 仲 大 仲	島 袋 島 袋	大 仲 大仲(江頭)
内科 1	AM PM	石 田	石 田 井 戸	石 田	石 田	石 田	石 田 石 田
内科 2 (総合診療)	AM PM	藤 倉		藤 倉	藤 倉	藤 倉	
心療内科	AM PM	石津医師 完全予約制(不定期 月1～2回)					
外科	AM PM	長島※1		長島※1	下 地		
循環器内科	AM PM	鈴 木	鈴木(第2・4)	鈴 木		鈴 木	
整形外科	AM PM	平 平	平 平	守 屋 守 屋	守 屋 守 屋	平 平	琉 大 守 屋
皮膚科	AM PM				琉 大		
リハビリテーション科	AM PM			江 頭			
歯科	AM 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	當間・仲程 當間・仲程	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
高気圧酸素治療	AM PM	大 仲 大 仲	大 仲 大 仲	大 仲 大 仲	大 仲 大 仲	大 仲 大 仲	大 仲 大 仲
ガンマナイフ 治療・外来	AM PM					森(第2・4) 森(第2・4)	森(第2・4) 森(第2・4)

■ 健 康 診 断 ・ 精 密 検 査

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
健診・人間ドック	AM	大仲・井戸	大仲・井戸	大仲・井戸	大仲・長島	大仲・井戸	大仲・井戸
航空身体検査	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大仲・長島	大 仲	大 仲
高気圧検診	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
内視鏡検査	AM	長 島	長 島	長 島	下 地		
乳がん検診	AM	長 島	長 島	長 島	長 島		

■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

4月になり、病院周辺の花々や近隣の公園では色とりどりの花が咲き、うりずんの春を感じる季節になりましたね。寿仁会では、医局をはじめ看護部、リハビリ科、事務部に20人余りの入職者を迎えて入社式が行われ、各セクションが活気づいています。新しい知識をどんどん吸収し、新たな寿仁会の花開く年度の始まりの予感がするこの頃です。

広報委員 城間