



# 梯きざほし

2013.4  
Vol.

18

## Contents

春のメンタルヘルスについて	2	がん診療連携室開設	10
新採用医師の紹介	4	県内初 がん専門看護師が誕生	11
初期研修医の紹介	5	活動報告1～3月	12
部署紹介／事務局総務課人事グループ	6	治験管理室からお知らせ	13
出産体験記	7	ふれあいポスト	
臨床研修終了式	8	写真で観るなはの街／やちむん	14
ダイエットに最適な季節です	9	登録医紹介	15

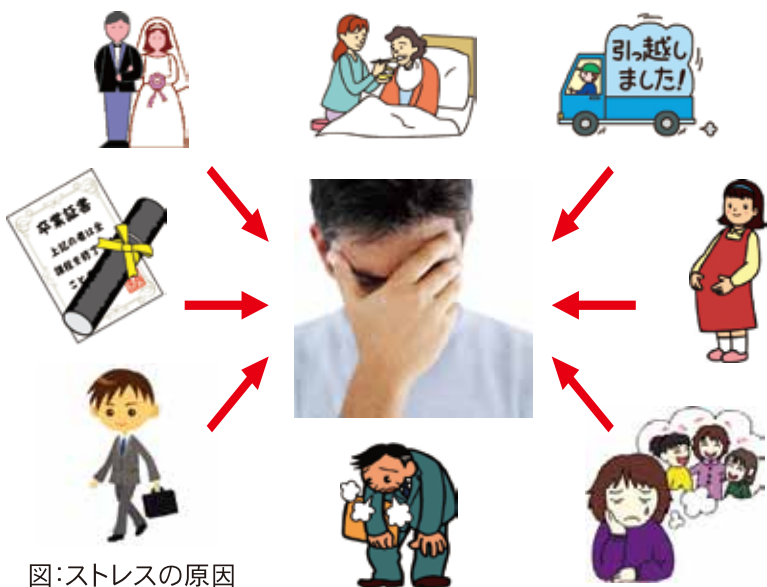
# 春のメンタルヘルスについて

## 春はメンタルが 不調になりやすい季節

ここ数年、メンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりまし  
た。身体に小さな不調があるように、  
心にも“受診する程ではないけれど  
：”という程度の小さな不調があり  
ます。病気はある日突然生じるわけ  
ではありません。もちろん病気の種  
類によって例外もありますが、多く  
の場合には“何らかのきっかけ”があ  
り、また病気になる前段階がありま  
す。この**前段階で適切な対応をする  
ことで、病気を未然に防ごう**という  
のが現在の日本における**メンタルヘ  
ルス**です。

“何らかのきっかけ”の最大の要素  
は過度のストレスです。本来ストレ  
スとは外部から刺激を受けたときに  
生じる緊張状態のことを言います。

ストレスの原因とえば誰もが過  
労、対人間関係、介護、転居、別離等を  
思い浮かべますが、実は結婚や出産、  
卒業や進学、就職や昇進等のおめで  
たいこともまたストレスの原因とな  
り得ます。些細なことであっても、い  
くつか積み重なることで大きな負担



か で な し の  
精神科医 嘉手納 志乃

・精神保健指定医  
・日本精神神経学会精神科専門医

になることもあります。このように  
考えると、春はまさにストレスの原  
因が多い季節であると言えます。

これらのストレスを完全に避けて  
生きていくことは不可能です。した  
がって、過度のストレスがかかって  
いることをいかに早く気づくことが  
できるか、そしていかに上手につき  
あっているかが重要になってきま  
す。

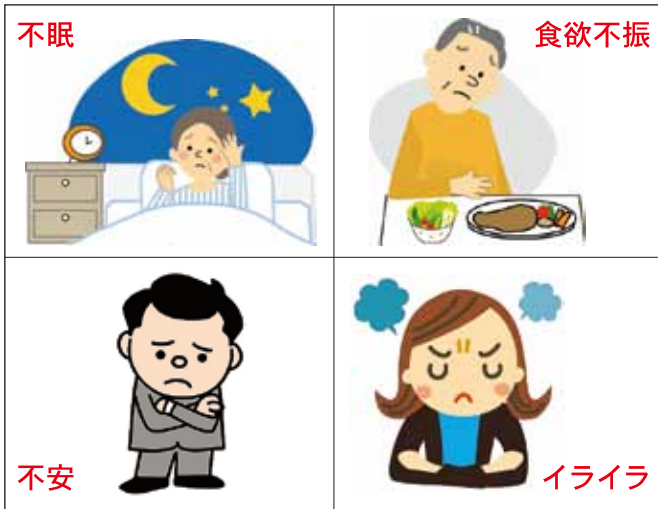


# ストレスだと感じたら

過度のストレスを受けていると、食欲がなくなる、気持ちが不安定になる、寝つきが悪くなる、些細なことでイライラしたりするといったことがみられるようになります。もちろん体調を崩すこともあります。これが先に述べた小さな不調です。

このようなかたちでストレスが過剰であることに気づいた時には、まずはそれが強いストレスであること

## ストレスから生じる症状



を認めてあげること、悲しい気持ちや怒り、不安を自分自身に認めてあげることが大切です。さらに不可欠なのは休養です。仕事や家事が原因となっているのであれば、一旦そこから離れてリフレッシュできるような楽しみを持つのも良いかもしれません。ヨガや軽い運動を行うこと、音楽を聴くこと、アロマテラピー等でリラックスすることも薦められます。

これで小さな不調を脱することができれば何よりですが、そうできなかった場合には信頼できる身近な人に相談したり、公的機関の相談窓口を利用したりしてサポートを求める必要があります。それでも不調から抜けられない時には、医療機関の受診が必要です。

リラックス&  
リフレッシュ



## ストレスに対処するキーワード「3つのR」

レスト  
**Rest** 休息・休養・睡眠

レクリエーション  
**Recreation** 運動・旅行・レジャーのような趣味娯楽、気晴らし

リラックス  
**Relax** ストレッチ、音楽、アロマなど寛ぎ

こころの病気の予防は、あなた自身でも行えます。  
「3つのR」でストレスと上手につき合い、こころの健康を保ちましょう。

# 新採用医師の紹介



く だ ともや  
**名 前** 久田 友哉  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 内科(呼吸器)

今年で10年目になります久田と申します。昭和薬科大学附属高校(22期生)卒業後、長崎大学を平成16年に卒業し、那覇市立病院で2年間の初期研修を行いました。その後、済生会熊本病院(熊本)、仙台厚生病院(宮城)を中心に内科一般、呼吸器内科診療に携わらせていただき、今回那覇市立病院に戻って参りました。呼吸器全般を主に担当しますが、特に近年増加傾向にある肺がん診療に力を入れていきたいと考えています。格闘技観戦(プロレス・ボクシングなど)が好きです。宜しくお願い致します。



なかむら みつてる  
**名 前** 仲村 光輝  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 福岡大学  
**診療科** 内科(消化器)

昭和49年生まれ、うるま市出身。兵庫県白陵高校卒業。福岡大学医学部卒業し、今年で9年目です。初期研修を琉球大学で行い、第一内科、大学で3年間、北部地区医師会病院で3年間勤務してまいりました。まだまだ未熟ですが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いたします。



いもと たかみつ  
**名 前** 伊元 孝光  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 内科(後期研修医)

昭和60年生まれ、八重瀬町出身。昭和薬科大学附属高校卒業、琉球大学医学部25期生です。南部徳洲会病院で初期研修を終えて、内科後期研修医として勉強させていただきたいと思っています。御迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、宜しくお願い致します。ハンドボールと音楽が趣味で、マイブームはダイエットです。



たなか ゆきこ  
**名 前** 田中 友紀子  
**出身地** 愛知県  
**出身大学** 横浜市立大学  
**診療科** 内科(後期研修医)

昭和59年生まれ。愛知県出身、市立滝高校卒業。横浜市立大学医学部(平成23年卒)、3年目です。初期研修は神奈川県立足柄上病院、横浜市立大附属病院で行いました。沖縄には全く縁がなかったんですが、総合診療を勉強するために来させていただきました。うちのことは全然判らないので、ぜひ教えてください。



とうばる ゆうじ  
**名 前** 桃原 由二  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 小児科

昭和53年生まれ。首里高等学校卒業、琉球大学医学部出身で今年9年目です。新生児医療を中心に地域の小児医療に貢献していきたいと考えていますので、よろしくお願いたします。



いしばし たかお  
**名 前** 石橋 孝勇  
**出身地** 大阪府  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 小児科(後期研修医)

昭和61年生まれ。大阪府枚方市、四條巖高校卒業。琉球大学医学部25期生。順天堂大学付属浦安病院というディズニーランドの近くで初期研修を終了致しました。沖縄県の子どもの健康を守るべく、一人前の小児科医を目指して頑張りますので、よろしくお願いたします。



みやぎ はじめ  
**名 前** 宮城 元  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 小児科(後期研修医)

皆さん、初めまして。平成25年4月1日より小児科医として勤務している宮城と申します。琉球大学を平成23年に卒業し、同大学病院で2年間初期研修を行いました。

小児科医としては新人ですので、まだまだ未熟ではありますが、一生懸命励みますので、宜しくお願いします。



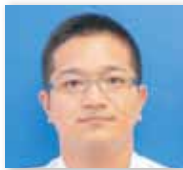
ながはま まさよし  
**名 前** 長濱 正吉  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 外科(消化器)

昭和40年生まれ(今年、年男)。那覇市出身、那覇高校卒業。外科の山里将仁先生や友利寛文先生の後輩。琉球大学医学部6期生。琉球大学第一外科に入局し、関連病院勤務後、学位取得。平成14年から琉球大学第一外科助手・助教・講師。平成17年の1年間は新潟県立がんセンター新潟病院に転向していました。専門は消化器外科です。趣味はスポーツ鑑賞、草野球。



たかみやぎ ようえい  
**名 前** 高宮城 陽栄  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 外科(後期研修医)

昭和60年生まれ。北谷町出身、球陽高校卒業。琉球大学医学部25期、今年3年目です。初期研修は琉大病院で行いましたが、那覇市立病院には今年の2月に皮膚科でお世話になりました。一生懸命頑張りますので、宜しくお願いいたします。



たいら ゆうすけ  
**名 前** 平良 祐介  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 産婦人科(後期研修医)

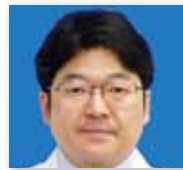
初期臨床研修を当院で終了後、琉球大学病院産婦人科へ入局し、昨年4~9月まで当院産婦人科へ出向後、沖縄赤十字病院を経て、再度当院でお世話になることになりました。

これまで以上に頑張りたいと思いますので、よろしくお願いたします。



きんじょう よしの  
**名 前** 金城 淑乃  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 産婦人科(後期研修医)

昭和59年生まれ。那覇市出身、興南高校卒業。琉球大学医学部23期生(今年5年目)です。学生の際は医学生に所属して、キーボードとベースをしていました。琉球大学産婦人科に入局し、4年目に夫と一緒に仙台に移住しました。二人目を出産して育休明けで勤務させていただくことになりました。一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



あしむねさとし  
**名 前** 安次嶺 聡  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 泌尿器科

はじめまして。沖縄尚学高等学校、琉球大学を経て、卒業16年目となりました。県立中部病院で初期研修を受けたのち、琉大泌尿器科に入局、以降東京歯科大学市川総合病院、埼玉医大、東海大学、名古屋赤十字第二病院(移植外科)などへ出向し、研鑽を積んで参りました。趣味は楽器演奏とバスケットボールで、特に後者は時間を見つけて楽しんでいます。腹腔鏡手術を導入し、最善の医療を実践します。御指導のほどよろしくお願いたします。



おおやま たいし  
**名 前** 大山 泰司  
**出身地** 沖縄県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 眼科

昭和60年生まれ。那覇市出身、沖縄尚学高等学校卒業。琉球大学医学部24期生、卒業4年目です。大学まで卓球を続けてきました。院内で卓球経験のある方、お声をかけてください。

琉球大学眼科入局後、1年間は琉球大学に勤務しております。今年3月に入籍を無事済ませ、公私ともに新たな局面を迎えているところです。未熟な面が多々あるかと思いますが、頑張っていきますので、宜しくお願いします。



ふくち じゅん  
**名 前** 福地 淳  
**出身地** 熊本県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 健診診療科

琉球大学医学部医学科第9期生です。琉球大学第一内科入局後、主に消化器内科医として、県内の病院で勤めて参りました。5年前からは、健診業務を行っております。当院や近隣の先生方と連携をとり、受診者の皆様の健康管理のお手伝いができればと思います。どうぞ宜しくお願いします。



みやた ゆうじ  
**名 前** 宮田 裕史  
**出身地** 宮崎県  
**出身大学** 琉球大学  
**診療科** 集中治療科

昭和39年、宮崎県生まれ。宮崎西高校卒業、琉球大学医学部第5期生(今年22年目)です。琉球大学麻酔科入局後、倉敷中央病院、沖縄県立八重山病院、琉大病院麻酔科講師として勤務してまいりました。那覇市立病院は、今回3回目の勤務となりました。麻酔・集中治療を専門としています。重症患者の管理など頑張っていきますので、よろしくお願いたします。趣味はゴルフです。



# 初期研修医の紹介



いげい たかひろ  
名 前 伊藝 尚弘  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

初めまして。4月から初期臨床研修医としてお世話になります。伊藝尚弘です。金武町ではなく、西原町の出身で、開邦高校卒、琉球大学卒のサッカー好きです。沖縄の医療者として多くのことを学び、成長していきたいと考えています。宜しくお願いします。



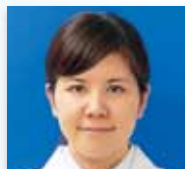
うえま なみこ  
名 前 上間 南海子  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

この春から初期臨床研修医として勤務することになりました。上間南海子と申します。沖縄県那覇市出身で小中高～大学と生まれてこのかた、ずっと沖縄で過ごしてまいりました。特技はあまり上手ではありませんが、ヴァイオリンです。患者さんに寄り添った医師になるべく、日々精進したいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



さだもと そうた  
名 前 定本 聡太  
出身地 神奈川県  
出身大学 東邦大学  
診療科 初期研修医

初めまして。4月より那覇市立病院でお世話になっている定本聡太と申します。神奈川県鎌倉市出身で、沖縄には何回か旅行で来ていたうちに、温暖な気候と温かい人々がとても気に入っていました。市立病院には見学に来たときに研修医の先生方が主体的、積極的に取り組んでいる姿が印象的でした。自分も先輩達を見習って、頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



ざまみ ともこ  
名 前 座間味 知子  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

こんにちは。今年の3月に琉球大学を卒業し、4月より那覇市立病院で初期研修医として、勤務することになりました座間味知子と申します。子供の頃は体が弱く、よくこちらの病院でお世話になっていました。

患者さん一人一人と向き合いながら頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ御指導よろしくお願い致します。



ざまみ ゆう  
名 前 座間味 優  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

初めまして！今年、研修医1年目になりました座間味と申します。私の好きな言葉は「一笑懸命」です。患者さんに常に笑顔で接する医者に、職場を明るく楽しくし、そして真剣に取り組む医者に私はなりたいと思います。まだまだ未熟者ですが、これから2年間、よろしくお願い致します。



しまむら ゆきこ  
名 前 島村 有希子  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

はじめまして、こんにちは。4月から初期研修医としてお世話になっております島村有希子です。大学時代は野球部のマネージャーをしていて、野球は観るのも、するのも大好きです。2年間たくさん学び、楽しみ頑張りたいです。よろしくお願い致します。



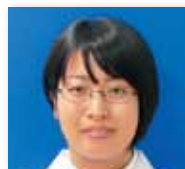
しんや たかひろ  
名 前 新屋 貴裕  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

4月から働くことになりました琉球大学出身の新屋貴裕といいます。市立病院の研修は評判が良く、先輩方も楽しく研修しているイメージもあり、自分自身も医師として、力をつけ、先輩方のようにいきいきと仕事をしていきたいと思っております。これからよろしくお願い致します。



ずけらん ひろあき  
名 前 瑞慶覧 宏彰  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

13年前、那覇市立病院の小児科に入院しました。医師を志したのも、この時からでいつかこの病院に恩返し如果能したら、と考えていました。自分自身も驚くほど早く那覇市立病院へ戻ってくることができ、今はまだ恩返しできるような立場ではありませんが、初心を想起できるこの病院で精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



たから まみ  
名 前 高良 麻未  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

はじめまして、今年度から那覇市立病院で研修させていただくことになりました高良麻未です。この春琉球大学を卒業しました。出身はうるま市の石川で沖縄の医療に貢献したく石川からこの那覇市立病院にきました。時間があれば那覇を探索したいと思っていますので、オススメのスポットがあれば教えてください。



やぎ ひさこ  
名 前 屋宜 久子  
出身地 沖縄県  
出身大学 高知大学  
診療科 初期研修医

はじめまして。初期研修医1年目の屋宜久子といいます。同期には「ちゃん」と呼ばれています。沖縄県出身で高知大学卒です。大学ではバスケットボール部に入っていました！スポーツが好きです。6年ぶりに沖縄に帰ってきたので、少し緊張していますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します！



わくがわ ともまき  
名 前 湧川 朝雅  
出身地 沖縄県  
出身大学 琉球大学  
診療科 初期研修医

誰がどこから見てもわかるウチナンチュの湧川朝雅です。琉球大学出身で「わっくん」と呼ばれていました。部活では、ウインドサーフィンという海のスポーツをしていました。

初期研修では、できるだけ多くの症例を学び、患者さんから慕われる医師を目指します。分からないことが多く、未熟者ですが、宜しくお願い致します。

心のこもった医療を、地域のために。をモットーに  
がんばりますので  
よろしくお願い致します。



# 事務局総務課人事グループ

人事グループ長 具志堅 政人  
くしけん まさと



人事担当と聞くと一般的には、職員の採用、人事異動、人事評価、昇進などを担当することから、恐い、冷たい部署とのイメージが有り敷居が高いと一般的には言われますが、私達人事グループでは、職員の皆さんの入職手続きから始まり定年退職まで全ての職員が必ず何度か関わる、職員が一番近い部署と考えています。

人事グループの顧客は、「職員」であり職員が働きやすい職場環境を作り、職員に「一番親しまれる部署」を目指して、人事グループ職員は、日々業務に取り組んでいます。

当人事グループでは、左記の業務を行っています。

- ・職員の任免・懲戒・服務に関する業務
- ・職員採用に関する業務
- ・人事評価に関する業務
- ・全職員対象の研修会開催に関する業務
- ・勤怠管理に関する業務

- ・給与計算に関する業務
- ・職員の健康管理に関する業務
- ・社会保険に関する業務
- ・就業規則等の作成・変更に関する業務
- ・福利厚生に関する業務

最近の取り組みとしては、非常勤職員の処遇改善や、ワーク・ライフ・バランス推進委員会を中心とした取り組みで、子育てしながら働ける職場環境の改善など「仕事と生活の調和」を目指しています。

また、メンタルヘルスの不調により病気休暇をとる職員が増えていることもあり、職員のメンタルヘルスケアに関することにも取り組んでいます。前年度からは、那覇市立病院職員を対象とした「こころの相談ダイヤル」を設置いたしました。今年度は、ラインによるケア（上司や管理者が行う対策）の指導・勉強会の実施を行い、更なる対策強化を図って行きたいと考えています。



照屋 灯梨(あかり)ちゃん



照屋 梨加(お母さん)

職場復帰し仕事も落ち着いていた頃、二人目の妊娠が分かりました。一人目の子供が逆子の帝王切開だったこともあり、上の子と同じ病院に通う事にしました。しかし、医師から「帝王切開後の普通分娩はリスクが高いので2年前から行っておりません」と言われガッカリ。帝王切開後の普通分娩をやっている病院を紹介ということで、妊娠30週から那覇市立病院でお世話になる事になりました。

まず初めに、医師から帝王切開後の普通分娩のリスクの高さを1時間以上かけて説明してくれました。その丁寧で分かりやすい説明のおかげで、私の不安がなくなりました。

今回は、マタニティ教室にも参加。陣痛中の過ごし方やお産のビデオ

を見て衝撃を受けました。帝王切開の後陣痛が痛くて普通分娩にした私ですが、考えが甘かったと反省。それから、陣痛中の呼吸方法を調べて頭に叩き込み練習しました。あの時マタニティ教室を受けてなければ分娩を簡単に考えて途中で力尽きていたと思います。

さて、いよいよ臨月。検診に行く。「頭が下りてきています、後は陣痛を待つだけです。」と言われました。そう言われるともう産まれると勝手に解釈しまだかまだかと待ちわびました。しかし、39週になってもまだ予兆もありません。焦りだし午前、午後とジムで運動をしても一向に変化無し。40週になったら帝王切開の日程を決めましょうと言われ、結局は帝王切開になるのかと諦めかけていました。しかし40週の2日前の夜、突然お腹が痛くなり「いよいよ来たか」と意気込み病院へ。しかし、前駆陣痛との診察で帰宅。しかし、前駆陣痛でもかなり痛くこの苦痛がいつまで続くのだろうと憂鬱になりました。前駆陣痛が続いても嫌なので何が何でも早く産みたいと帰宅してからは食事以外ほとんど座らず歩いています。そして翌日の午前3時、お腹がまた痛み出しましたが、前駆陣痛だと思い我慢してしまいました。しかし、痛みが強くなくなり、次第に規則的になってきたので念のため再診。すると子宮口が開いています早めに産めそうですねとの事。それから陣痛室で痛みと格闘すること6時間。二歳の娘も義母さんが迎えに来るまでは陣痛室に立ち会い、私が痛そうにすると娘が駆け寄り「赤ちゃん痛くしないでね。」とお腹を触ってくれたり「絵本を貸してあげるからママ頑張ってね。」と言われた時には痛みながらも涙が出そうな程感動しました。

陣痛室での痛みはなんとか我慢ができ、それ以外の時間は雑談。痛みが出たときは、看護師さんが素早くケアをしてくれました。分娩中は、担当の看護師さんの声以外は一切聞こえません。産まれてきてくれた時は赤ちゃんに「頑張ったね。産まれて来てくれてありがとう」と思うと同時にこんなに苦労して産んでくれた母親に尊敬と感謝の気持ちで一杯になりました。産後は、帝王切開と違った不便がありました。看護師さんの的確な対応で助かりました。

那覇市立病院は、正直建物は古いです、個人病院の様なスペシャルプラン等もなくリッチな気分は味わえませんが、看護師さんの気配りや優

しさが行き届いていると感じました。廊下を歩いているだけで小さな変化に気づき声掛けをしてくれる気配り、母乳が出なく焦っている私にずっと立ち会ってくれ色々アドバイスをしてくれる優しさ、本当に見守られていると感じました。上の子の時も母乳が出なく、最初は母親失格と自分で追い込んでしまいましたが、今はそういうストレスもなく穏やかな育児生活を過ごしています。それも、入院中に沢山の看護師さん達の声掛けや励ましがあったからです。本当に感謝しています。ありがとうございました。



# 臨床研修終了式

平成25年3月22日臨床研修終了式が行われました。初期臨床研修医11名、後期研修医6名が新たな旅立ちを迎えました。



内科後期研修終了 佐渡山 伸子 さどやま しんこ



医師として働きはじめて、早くも5年の月日がすぎました。

最初は医学部で学んだ知識も生かしきれず右も左もわからない状態でしたが、スタッフはじめコメディカルの方々いろいろな教えてもらいながら、どうにか成長？(笑)することができました。

医師としての最初の5年間を那覇市立病院で研修できたことを誇りに思います。もうしばらくは市立病院に残って、医師として研鑽を重ねていく予定です。

まだまだ未熟ではありますが、研修で学んだことと、さらに知識を重ねていって日々精進したいと思います。

内科後期研修終了 上間 貴仁 うえま たかひと



那覇市立病院で初期研修を2年間受けたあと、内科の後期研修医として市立病院に残りました。後期研修の2年間は内科の各科とICUをローテーションし、専門を腎臓内科に決めました。初期研修で回ったときより責任が増し大変に感じましたが、できることも増えてきて充実した後期研修が送れました。

来年度からはさらに専門性を高め、患者さんによりよい医療を提供できるよう頑張っていきます。





# ダイエットに最適な季節です



4月、新しい出会いの季節です。「なぜ、新年度にダイエット(食事療法)?」

1月は新たな目標を立て始めるのには良いのですが、ダイエットスタートには障害が多い時期。お正月のご馳走を我慢したり、寒い季節に運動をしたり「明日から始めよう」と考えているうちに月日は過ぎていきます。

4月は新たな気持ちでスタートの時期、今が行動開始のチャンスです。

今回は当院で食事療法の勉強(個人栄養相談)をし、ダイエットに成功した例から生活改善のポイントをお話しします。

Bさんは脂肪肝・肝機能障害で日々の食事管理に熱心な方です。健康のためには努力を惜しまず、栄養相談以前から意欲的な方ですが、ご本人の努力の割に成果が出ないのが悩みの方でした。

**栄養士**(もしかしたら・・・勘違いで食事療法をしているのでは?)  
日々のお食事内容を何うと「体に良い食品を多く食べる努力」をされています。

例えば、島豆腐・豆乳・納豆・魚(ツナ含む)・ナッツ類(ゴマ含む)・オリーブ油など。

**栄養士**「ツナ缶は1缶で約240キロカロリー(3単位)ありますから使う量に気をつけて下さいね。」

**Bさん**「魚の油は体に良いのでカロリーはないのでは?」

**栄養士**「島豆腐は半丁(約500g)で約500キロカロリー(6単位)ありますから使う量に気を付けて下さいね。」

**Bさん**「島豆腐はダイエット食品ですよ?高カロリーですか?野菜の仲間ですよ?」

**栄養士**「大豆が原料なのでカロリーはあります。豆腐の7.2%が大豆油です。半丁(約500g)の島豆腐には36g(約大さじ3杯)の大豆油が入っています。」

・・・このような会話の後、Bさんは「食品のイメージ(=良いイメージの食品は太らない)」で食事療法をしていたことに気が付いた様子です。改善ポイント把握後はもちろんダイエット成功です。

Bさんからの学び「食事療法のポ

イント:体に良いイメージの食品も過食に注意する」

新年度、1回約30分の栄養相談を主治医の先生と相談して受けてみませんか?

自己流の食事療法で上手くいかない場合の問題点を発見し、効果的な健康管理(ダイエット)方法を実践できるかもしれません。

## ご寄附の協力依頼



公益財団法人 那覇市育英会  
理事長(那覇市長) 翁長雄志

ハイサイ グスーヨー  
チューウガナビラ

公益財団法人那覇市育英会は、「沖縄県内に住所を有する者の子弟のうち優秀なる学生で経済的理由によって、修学困難な者に対し学資の貸与等事業を行うことにより、本県の教育、文化及び産業の発展並びに国際社会に資するための有為な人材を育成する。」を目的に、県外の大学等に在学する学生には月額5万円、県内の大学等の場合は月額3万円を無利息で、貸与する事業を行っています。

その育英事業資金は、那覇市からの補助金、貸与生からの償還金及び個人や企業等からの寄附金を主な財源としています。当育英会事業の趣旨をご理解いただき沖縄の将来を担う若者支援のためご寄附を賜りますよう、衷心よりお願い申し上げます。

なお、本法人は平成23年11月に公益財団法人に移行し事業の公益性をますます明確としたところであり、企業および個人の皆様がご寄附される際は、法人税法上及び所得税法上の優遇措置が受けられますことを申し添えます。

ユタシク ウニゲ〜サピラ

〜上記の趣旨にご賛同いただける企業及び個人の方々は、お問合わせ先までご連絡ください〜

お問い合わせ先: 〒902-0064 那覇市寄宮2-32-1(真和志庁舎4階)  
公益財団法人 那覇市育英会 TEL.098-851-8891(Fax 兼)  
担当 島袋恵子 神山三千代

## 栄養クイズ

次の食品は卵何個(何単位)分?

1. 島豆腐 半丁
2. ツナ缶(油いり)
3. ポーク缶

\*1単位=80キロカロリー

答えは13ページ「ふれあいポスト」の下

# がん診療連携室開設

平成25年4月1日より「がん診療連携室」が新設いたしました。当院は、平成17年(2005)年1月に南部医療圏の地域がん診療連携拠点病院に指定されました。これまで院内の各課担当者が他の業務と兼任して業務を行ってまいりましたが、「がん診療連携室」として専門の部署を設けることで、情報の集約をスムーズかつ的確に行い、地域がん診療連携拠点病院としての活動をより強化していきたいと思っております。地域がん診療連携拠点病院の活動の強化は、当院の医師やスタッフの質の向上となり、患者さんへの医療サービスの質の向上につながると考えています。

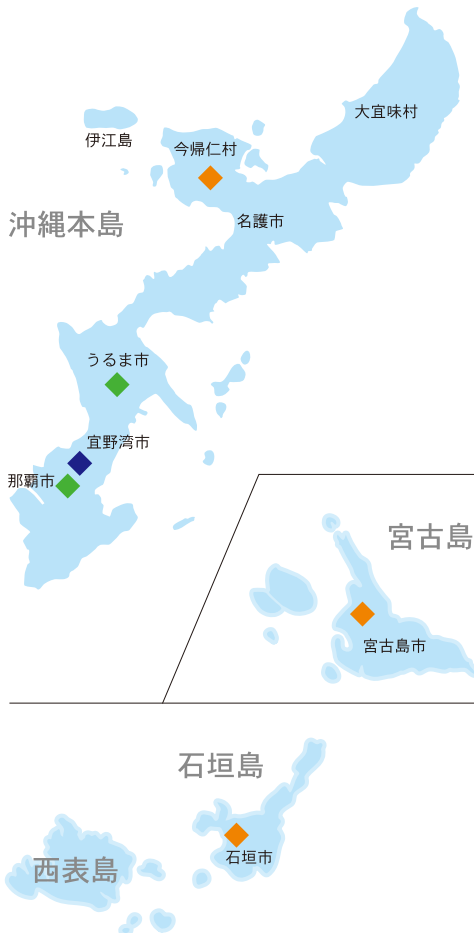
また患者さんやそのご家族、地域のみなさまへの広く情報提供を行い、理解を深めてもらうことにより「安心で

安全な」医療サービスの提供を目指してまいります。

紹介が遅れましたが、当室の構成メンバーは、医師1名、社会福祉士1名、事務員1名となっております。まだ設置されたばかりで人数も少数ではありますがありますが、患者さんに「那覇市立病院に来てよかった」と思ってもらえるお手伝いのできるよう、日々頑張っております。よろしくお願いいたします。

## 沖縄県内のがん拠点病院

- ◆**沖縄県がん診療連携拠点病院**  
琉球大学医学部附属病院
- ◆**地域がん診療連携拠点病院**  
那覇市立病院  
沖縄県立中部病院
- ◆**がん診療連携支援病院**  
北部地区医師会病院  
沖縄県立八重山病院  
沖縄県立宮古病院



## がん診療連携室長挨拶



みやざき ひろし  
宮里 浩

皆様こんにちは。今回、新設されたがん診療連携室の宮里です。

当院は、平成17年に地域がん診療連携拠点病院の指定を受け、がん診療の質と向上を図るために、相談支援室、院内がん登録室をはじめとした、体制の構築、スタッフの強化を進め、がん対策推進基本計画にて策定された全てのがん患者・家族の安心を目的として市民講演会、地域におけるがん診療の連携の推進や医療の質の向上を図るため、がん診療連携パスの積極的な運用、医療従事者に対する緩和ケア研修をはじめとした各種講習会を含め、さまざまな事業を行っております。

これまでは、院内に設置されたがん診療拠点病院運営委員会を中心に運用してまいりましたが、今回、より効率的・機能的に事業を展開することを目指してがん診療連携室が設置されました。登録医の皆様方には、ご理解いただき、是非ご協力いただきますようお願いいたします。



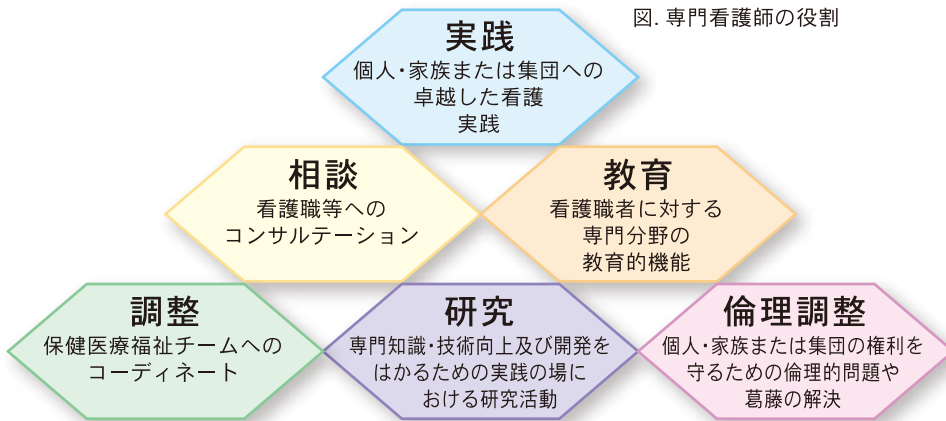
# 県内初！がん専門看護師が誕生

がん専門看護師  
吉澤 龍太よしざわ りゅうた



して私たち専門看護師は舞台裏の裏方としてサポートしていき、質の高い医療やケアを提供できることを目指したいと思います。

図. 専門看護師の役割



## 吉澤さんにインタビュー



質問：がん専門看護師を目指したきっかけを教えてください。

回答：最初から目指していたわけではありませんでした。就職して5年目、何か目標を見つけたくて母校である大学院へ入学したのがきっかけです。

質問：どうすれば専門看護師になれるのですか。

回答：国の指定された大学院を修了することです。そして看護師の経験として5年以上、そのうち専門看護の分野で3年以上実務経験が必要です。そして、臨床の現場でどのような働きをしたか報告書を

提出し、書類審査を通過後、筆記試験に合格すると、はれて専門看護師になれます。

質問：吉澤さんは病院のどの現場で活躍しているのですか。

回答：現在は外科病棟に所属し、毎週月曜日に緩和ケアチームとして活動しています。

### 教育担当看護師長より

地域がん診療連携拠点病院として、がん専門看護師の誕生はとても喜ばしいことです。専門看護師の誕生でより質の高い看護の提供とチーム医療の拡大期待できると考えています。

これからも当院の求める専門看護師の育成に努めて参ります。

専門看護師は  
県内にわずか5名



専門看護師とは、臨床現場において、より困難で複雑な健康問題を抱えた人、家族、地域等に対してより質の高い看護を提供するための知識や技術を備えた特定の専門分野において卓越した看護実践能力を有する看護師のことです。

これらの役割(下図)を果たしながら、患者さんやその家族、そしてその対応に悩む医療従事者の負担を軽減させるため、専門看護師はサポートを行います。例えるならば、がん医療、緩和ケアの主役は患者と家族、そして脇を固める多くの医療従事者の方々、そ

# 活動報告 1~3月



**JICA研修**  
 独立行政法人国際協力機構（JICA）は、開発途上国への日本政府開発援助（ODA）を一元的に行う実施機関です。当院での研修は5年以上続き、毎年10名ほど受け入れています。  
 「母子保健関連の課題改善」「地域保健システム強化による感染症対策」等の保健医療系研修を開催しています。ジンバブエ、ガーナ、アンゴラ、エチオピア、タンザニアの行政官、医師、疫学担当官等を招き当院で実施している感染症対策、検査対策、看護体制、教育の研修をおこないました。

## 第4回クリニカルパス大会を終えて

院内から5つの演題発表と特別講演として、トヨタ記念病院 岡本泰岳先生をお招きし「質向上活動とクリニカルパス」―見える化とカイゼン―について講演いただきました。

岡本先生は「質向上活動としてクリニカルパスをツールとして活かしてほしい」「DPCとパスデータ分析によってパス改善点を容易に見いだすことができる」「他施設とのベンチマーキングを実施することで立ち位置を確認することができる」などパスの意義と今後の活用について熱演してくださいました。



岡本泰岳先生

### クリニカルパスとは・・・

入院時に患者さんに手渡される病気を治すうえで必要な治療・検査やケアなどをタテ軸に、時間軸（日付）をヨコ軸に取って作った、「診療スケジュール表」のことをいいます。



写真上：大会風景



写真右：最優秀賞サークル「3N仲間 美ら」

## 第4回院内QC大会

1月25日に第4回院内QC大会が開催されました。テーマ「咲かせよう、改善の花」と題し、QC部門・フリー部門あわせて8演題の発表がありました。部署毎の改善事例や病院全体として取り組んでいる事例・質向上に向けた改善、組織横断的な改善、満足度向上を目指す取り組み、感染対策の向上など様々な分野に富んだプログラムとなりました。今後も医療の質向上を目標に改善に取り組んでいきたいと思えます。



# 治験管理室から

## お知らせ

治験管理室より、現在実施中の臨床研究をご紹介します。

この臨床研究についてお聞きになりたい方、参加ご希望の方は、治験管理室にお問い合わせください。

☎(884)5111(内331)




### ふれあいポストとは・・・

病院に対する意見・要望・苦情の投書箱のことです。当院では院内各所に「ふれあいポスト」を設置し、病院改善や患者サービス向上に努めています。

#### 「意見」

午後一般外来の受診が出来なくなっています。毎年受診しているのですが、久しぶりに来ると受付できないのは大変残念です。市立病院なのでどうでしょうか？

#### 「回答」

当院は平成25年1月4日より全診療科の午後の受付を「予約再診」と「紹介状持参」の方のみの受付とし、整形外科・泌尿器科は午前の診療も午後と同じ受付方法と致しました。

これは当院が「地域医療支援病院」であり、厚生労働省が推進する「医療機能の分化・連携の推進」及び「かかりつけ医制度推進」に準じ、

①病状の落ち着いた方や緊急を要さない方はクリニック受診

②緊急に処置を要する方、手術・入院治療の必要な方(紹介状が必要です)は病院受診という対応をさせていただきます。

「意見」にもありました様に、午後診療は【予約の無い方】、又は【紹介状持参が無い方】は受付出来ませんが、「地域医療連携室」でご希望をお伺いし、近隣又は専門のクリニックをご案内しております。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、当院が「地域医療支援病院」としての役割を果たすべくこのような対応をさせて頂いている事にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

#### 「意見」

那覇市立病院に車で到着した時の事です。玄関前の警備員にとても親切にして頂きました。私の父は自由に体を動かすことが出来ません。普段は、私一人で車から車イスに乗せていましたが、警備員の方が手伝ってくれたのです。凄く助かりました。ありがとうございました。

#### 「回答」

正面玄関に待機している警備員は、身体の不自由な方が車の昇降時にお困りの際はお手伝いしております。手助けが必要な際はいつでも警備員へお声かけください。お礼の言葉を頂戴し、ありがとうございました。



写真で観るなはの街



4月3日はシーサーの日。

シーサーとは建物の門や屋根、村落の高台などに据え付けられ、家や人、村に災いをもたらす悪霊を追い払う魔除けの意味を持つ。口の開いたシーサーが雌（右側）で福を招き入れ、口を閉じたシーサーが雄（左側）であらゆる災難を家に入れないとされている。



協力：那覇市壺屋焼物博物館、島袋陶器所、ろくろ工房、育陶園



登録医紹介 当院と連携してる登録医を紹介しています

当院は病診連携を一層推進するために登録医制を設けております。オープンシステムも備えています。お問い合わせは地域医療連携室まで！ TEL.098-884-5134（直通） FAX.098-886-5502

## しみず胃腸内科 21

**【診療科】内科 胃腸内科 内視鏡内科 消化器内科**



平成24年9月  
浦添市伊祖から  
浦添市宮城へ  
移転しました



院長 清水 健

	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~12:00	○	○	/	○	○	○
午後 2:00~5:00	○	○	/	○	○	○
夜間 6:30~8:30 受付	○	○	/	○	○	/

【休診】水曜、土曜夜間、日曜祝日

☎ **879-0021**



浦添市宮城 6-1-15  
浦添メディカルプラザ 3F

## たつや整形外科

**【診療科】整形外科**（スポーツ外来、漢方薬外来、理学療法）



院長 仲宗根 竜也

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:30 受付	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~4:30 受付	○	○	/	○	○	16:30 まで
午後 6:00~7:30 受付	○	○	/	○	○	/

【休診】水曜午後、日曜、祝祭日

☎ **878-2525**



浦添市宮城 6-1-15  
浦添メディカルプラザ 2F



# 外来診療体制変更のお知らせ

## 1. 眼科外来「完全予約制」

5月1日より眼科初診は「完全予約制」に移行します。※予約の受付は医療機関からに限ります。

窓口：地域医療連携室 ☎098(884)5134

## 2. かかりつけ医を推進（平成25年1月4日から）

紹介状をお持ちではない初診患者さんには、**3,150円**（従来2,000円）ご負担いただきます。

## 3. 午後の外来診療（平成25年1月4日から）

初診の方（紹介状あり）	○	従来とおり変更ありません
（紹介状なし）	×	近隣の医療機関をご案内します
再診の方（予約あり）	○	従来とおり変更ありません
（予約なし）	×	近隣の医療機関をご案内します

## 4. 受付開始時間（平成25年2月1日より）

受付窓口および、再来受付機を**8:00**から開始いたします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 診療科

内科 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科  
神経内科 血液内科 腎臓内科 糖尿病内科  
内分泌内科 リウマチ科 小児科 精神科 外科  
呼吸器外科 消化器外科 小児外科 内視鏡外科  
乳腺外科 整形外科 脳神経外科 皮膚科  
泌尿器科 産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 救急科  
リハビリテーション科 病理診断科 放射線診断科  
放射線治療科 麻酔科 歯科口腔外科 歯科

## 受付時間

8:00～11:00 / 13:00～16:00 ※診療科によって異なる

## 主な機能

地域医療支援病院 救急告示病院  
地域がん診療連携拠点病院 日本医療機能評価認定病院  
地域周産期母子医療センター



## 病院理念

- 一、私たちは、市民の安心できる病院をめざします。
- 一、私たちは、微笑みと優しさを持って接するよう努めます。
- 一、私たちは、診療内容をわかりやすく説明・開示するように努めます。
- 一、私たちは、いつも最新の質の高い医療をめざします。
- 一、私たちは、地域の医療機関と協力して開かれた病院を目指します。
- 一、私たちは、医療・福祉・保健の相互連携の発展に努めます。

## 患者さんの権利

- ・だれでも人権が尊重され良質な医療を公平に受ける権利を持っています。
- ・病気、検査、治療などについて、理解しやすい言葉や方法で十分な説明を受ける権利があります。
- ・十分な説明を受けた上で、治療方法などを自分の意志で選択する権利があります。
- ・診療の過程で得られた個人情報は守られ、プライバシーは可能な限り尊重されます。
- ・自分の診療記録情報の開示を求めることができます。



地方独立行政法人

那覇市立病院

〒902-8511 沖縄県那覇市古島2丁目31番地1 TEL 098-884-5111(代)