

# OKISEKI



Japanese  
Red Cross  
Society

2017.9

第110号

《 沖縄赤十字病院 広報誌 おきせき 》

## 理 念

赤十字の博愛の心が  
伝わる病院をめざして

## 基本方針

1. 私達は患者さんに益することのみに医療技術を提供します。
2. 私達は信頼される医療が行えるように日々研鑽し、快適な療養環境を創ります。
3. 私達は地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588  
沖縄県那覇市与儀1-3-1  
TEL 098-853-3134  
FAX 098-853-7811  
<http://www.okinawa-rch.jp>

【ちぎり絵／あさがお】

石川 茂(総務課長)



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move



ドクター  
教えて!



# 機能・影響・効果への注目 ～代表的症状の意義～



長崎 拓 医師 (小児科)



子供の調子が悪くなると親なら誰でも心配になり、あれこれ考え落ち着かなくなります。代表的な症状は「発熱」、「咳」、「嘔吐・下痢」、「痛み」ですが、私たちは多くの場合、これらの存在自体を否定し消去すべく躍起になります。ここでは少し各種症状の意義を考えてみたいと思います。

## 発熱

諸悪の根源とでも言わんばかりの嫌われ者。風邪をひくと熱が出ますが、体は必要性から体温を上げています。では、何にとって必要なのでしょうか?。細菌・ウイルスを含む微生物を殺す(殺菌=免疫)ためですが、ここで思い出されるのが牛乳の殺菌です。牛乳パックには必ず殺菌方法についての記載があり、県内牛乳は2種を除き全て「130℃・2秒」、残る2種は「85度・15~30分」と表示されています。殺菌温度と時間が違っていることがポイントで、県内各地の牛舎(牧場)から搾乳された牛乳をまとめて殺菌する方法が高温・短時間方法。自社の牛舎から搾乳された牛乳を殺菌する方法が低温・長時間方法です。衛生管理の徹底が低温殺菌でも十分だとされ、管理コストは価格に現れています。私たちの体は高熱でも40℃前後なので、超低温・超長時間殺菌方法ですね。殺菌には十分な時間が必要なことは想像できるでしょう(72時間程度)。これだけ時間が必要なのに、発熱直後に受診しても殺菌中なのか、それに失敗したかの区別はできません。そう考えると熱に対する恐れも軽減するのではないかと思います。



## 咳

気道に侵入した異物を体外に出す原動力です。風速にすると80m/秒なので猛烈な台風以上の強力なパワーであることがわかるでしょう。「鎮咳=原動力放棄」的意味を帯び、咳止めが持つ意味は両義的です。



## 嘔吐・下痢

消化管に侵入した異物を体外に出す原動力です。咳と同様に消化系の防御反応になってるので、症状制約の持つ意味も同様に両義的です。

## 痛み

一番つらく、時には人格までも変える程恐ろしいものです。痛みにより、意識を常にそこに向ける役割があります。そう、非常事態がその場所で起こっていることへの気づきです。

痛み止めは苦痛からの解放であると同時に、その場所への関心を失い事態が一層悪化する確率が高くなるのです。

各種症状の原因は何なのか(前提)だけでなく、それが何をもたらすのか(機能・効果・影響)も考えることで、症状=悪だと短絡することから自由になれるのではないかと思います。この機能や効果に注目する考え方は応用場面も多く、同じ効果・機能なら他の方法でもOKだとみなすことで選択領域の拡大と共に、先入観から自由になれるチャンスにもなります。





# 若々しく生きるために運動してほしい!!

- ・高齢者でも、筋肉はつく、よく体を動かして筋力アップ!!
- ・骨は衰えるけど治療で悪化防止できる。歩行後30分以内に牛乳を飲む。

7月13日(木)に大湾一郎整形外科部長が「若々しく生きる」の演題で講演会を行い、45名が熱心に参加し質問も多くありました。

**感想** 参加者の翁長初枝さん(80才・糸満市)は「テーマに魅かれ聴講。毎日の運動継続が大切。赤十字ボランティア活動も続けます。」と笑顔で話しました。

**Q1** 骨粗鬆症の特徴で、胃を圧迫して食欲低下とあったが?

**A1** 背骨を骨折して姿勢が前かがみになると、胃が圧迫されて食欲低下し、食事が減ると筋力低下してサルコペニアにも骨粗鬆症にもなる。

**Q2** 骨粗鬆症は、元に戻らないのか?

**A2** 骨粗鬆症は、治療(内服・注射)で改善できる。

**Q3** スポーツセンターで運動しているが、運動量の指標は?

**A3** 自分にあった運動量は、脈拍が1分間に120回が適当、100以下は不足。(年齢で異なる)

**Q4** マラソンで、膝(半月板)を怪我した。将来、膝関節症になるのか?

**A4** 将来、膝関節症になりやすいので、筋力を鍛えるのが大切で、軽いジョギング継続と水中ウォーキングが最適です。



## 整連会

整形外科診療の専門性の向上に繋げるために、地域医療者と意見交換を7月20日(木)に行いました。医療機関から医師9名(9施設)参加しました。



## 社会福祉法人そてつの会 パン販売

菓子パンや水耕栽培のサニーレタスがやわらかく美味しいと評判!  
各1個100円(税込)  
食パンも人気です。



(正面玄関入口)毎週火曜日11:00~13:00

## 日野原重明先生のご冥福をお祈りいたします。

日野原重昭先生に「患者図書室 健康への架け橋」創設2010(H22年)8月20日ご来訪頂きました。皆様に支えられてオープンして7年になりました。



2011/4/29 NPO医療の質に関する研究会名誉理事長 故 日野原重明(聖路加国際病院名誉理事長)右から2番目

## 地域医療支援活動【講演会のご案内】一般の方向け

### 演題 小児の予防接種について

日時 9/22(金)14:00~15:00 講師 前田 志保 小児科医師 場所 当院3階会議室

### 演題 冬に流行する感染症

～インフルエンザ・ノロウイルス対策～

日時 11/27(月)14:00~15:00 講師 與那覇 美奈子 看護師 場所 当院3階会議室

受講料:無料 ※事前予約が必要です。

お問い合わせ先:沖縄赤十字病院(那覇市与儀1-3-1)  
電話:098(853)3134(内線1291) 担当:仲田 久一

## 今月の人気病院食



「防災の日 行事食」

防災の日は、缶入りソフトパン、缶詰のスープなど

※治療によりメニューは、異なることがあります!

## 編集後記

9月は防災月間! 豪雨・地震災害が続いています。災害対策の自助・互助・共助・公助で協働・連携を...!(広報担当)



人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move

# 沖縄赤十字病院

## 外来体制表

「災害拠点病院」の承認を受けました

当院は「地域医療支援病院」

### 全診療科の受付時間

#### 初診患者さま

■午前  
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

※乳腺外科(乳がん検診や乳腺の疾病)は午前・午後(木曜日は診察なし)とも紹介状の必要はありません。

紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

■午前  
8時30分～11時00分

■午後  
1時00分～4時00分

#### 休診日

土曜日・日曜日・祝祭日  
慰霊の日(6/23)・  
年末年始(12/29～1/3)

※救急診療については当日の新聞をご覧ください。

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	
内科	呼吸器	午前 午後		那覇 唯		内原 照仁	内原 照仁
	消化器	午前 午後	赤嶺 盛和	川満 美和 新垣 伸吾(肝臓)	大城 勝	那覇 唯 當銘 玲央	赤嶺 盛和 大城 勝 川満 美和
	血液	午前 午後		中里 哲郎		喜納 かおり	中里 哲郎
	循環器	午前 午後	東風平 勉 砂川 長彦	新里 讓	砂川 長彦	東風平 勉	新里 讓
	腎臓	午前 午後		喜納 かおり	仲地 佐和子	玉城 啓太	
	一般	午前 午後	渡口 真佐夫		渡口 真佐夫	仲村 英昭 (糖尿病・再来のみ)	渡口 真佐夫
外科	午前	担当医	豊見山 健 (肝胆脾・一般)	宮城 淳 (胸部・呼吸器)	大嶺 靖 (消化器外科)	友利 健彦 (消化器・一般)	
	午後	大嶺 靖 (一般・内視鏡外科【要予約】)	大嶺 靖 (一般・内視鏡外科【要予約】)	佐々木 秀章 (一般外来・救急)	永吉 盛司 (一般・肛門)	長嶺 信治 (乳腺・甲状腺)	
放射線科	午後		椎名 秀樹		有賀 拓郎		
	小児科	午前 午後	翁長 晃 長崎 拓 (新生児)	仲本 雅哉 前田 志保 (乳児健診)	仲本 雅哉 仲宗根 一彦 (新生児)	翁長 晃 仲本 雅哉 (循環器)	降旗 邦生 (神 経) (予約接種【受付4時まで】)
整形外科	午前 午後	大湾 一郎 森山 朝裕	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ)	伊佐 智博 新井 弘一	森山 朝裕 翁長 正道	
	産婦人科	午前 午後	吉秋 研 大城 美哉 稲嶺 盛彦	上里 忠和 刈部 誠子	金城 唯 稲嶺 盛彦 吉秋 研 刈部 誠子	上里 忠和 大城 美哉	稲嶺 盛彦 上里 忠和
眼科	午前 午後	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
	脳神経科	午前 午後	高良 英一	中島 重良	高良 英一	山城 勝美 (手 術)	與那覇 博克 (血管内治療外来) 担当医
神経内科	午前 午後		嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	
	耳鼻咽喉科	午前 午後	長田 紀与志 上原 健	上原 健	(手 術)	長田 紀与志 上原 健	長田 紀与志 上原 健
泌尿器科	午前 午後	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	外間 実裕 當山 裕一	當山 裕一 真志取 智子	(手 術) 外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一	
	皮膚科	午前 午後	上原 絵里子	花城 ふく子 (手 術)	上原 絵里子 花城 ふく子 (検査・手術)	花城 ふく子 上原 絵里子 (検査・手術)	上原 絵里子 上原 絵里子 花城 ふく子
歯科口腔外科	午前 午後	牧志 祥子 砂川 奈穂	(手 術) 砂川 元	牧志 祥子 砂川 奈穂	(手 術) 金城 孝(予約のみ)	牧志 祥子 砂川 奈穂	



「おきせき」は、植物油インキを使用し、FMスクリーニングの  
高詳細(AMスクリーニングの約500線相当)で印刷しています

印刷：株式会社 東洋企画印刷

平成29年9月1日現在