



OKISEKI

2023.8

第178号



【タイトル:富盛の石彫大獅子／撮影者:森田 将吉】

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-med.jrc.or.jp/>



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

人間を救うのは、人間だ。
Our World. Your move



健康寿命を延ばして いつまでも元気に

～受けていますか健康診断・がん検診～

田中 道子 医師

(医療社会事業部 健康管理センター)



日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病で占められています(2021「人口動態統計」より)。厚生労働省が5年に1度行っている都道府県ごとの平均寿命調査で、かつて長寿県だった沖縄県の平均寿命は、2020年には男性が36位から43位(80.73歳)、女性が7位から16位(87.88歳)と、男女とも大きく後退する結果になってしまいました。また沖縄県が5年に1度実施する「県民の健康・栄養調査」では、全国1の肥満県で、沖縄県男性の定年前に死亡する割合が全国第1位です。また沖縄労働局の発表によると、定期健康診断で何らかの異常所見があった人の割合を示す有所見率が11年連続で全国最悪を記録し、血中脂質、肝機能異常や高血圧など生活習慣病の項目で有所見率が高く、さらに精密検査未受診者が多いことがわかりました。つまり肥満・運動不足・飲酒量過多などにより生活習慣病が増加し、健康診断でこれらの異常を指摘されても2次検査を受診しないため、生活習慣病の改善や治療に至らず、心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こし、働き盛り世代で死に至る場合が増えてしまったのです。これらの調査結果を詳しく見ると、かつて長寿県だった沖縄県の平均寿命の低下は、実は「若い人ほど寿命が短い」ことがわかりました。沖縄県民の健康寿命延伸のためには、生活習慣病の改善やその合併症である心血管疾患を予防する取り組みが重要となってきました

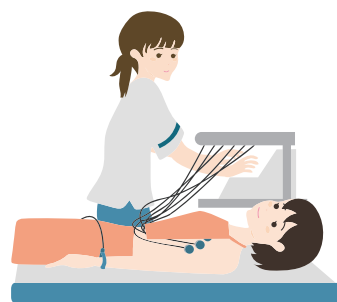
一方で沖縄県はがん死亡率でみると、全国では最も低い県と言われていますが、厚生労働省の報告では、働き盛りの女性のがん罹患率が、同世代の男性に比べて大きく上回っていることが報告されており、当センターの統計でも乳がん検診受診後の乳がんの発見率が最も高くなっています。

日本人の死因は悪性新生物(がん)や心疾患・脳血管疾患が全体の半分以上を占めていることより、生活習慣病の改善とがんの早期発見が大切です。

がんや生活習慣病とその合併症である心臓病や

脳卒中の予防と早期発見に重要なのが、人間ドックを含む健康診断やがん検診などの定期的な受診です。がんを早期発見・治療するために実施されているのが、がん検診です。がん検診はがんを早期発見できる可能性があり、主ながん検診に胃がん検診(バリウム)、大腸がん検診(便潜血検査)、肺がん健診(胸部レントゲン検査)、子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査)があります。当健康管理センターで実施している人間ドックや協会けんぽ健診では、これら5つのがん検診を含めて健康診断を受診する事ができます。子宮頸がん検診、乳がん検診は(乳がん検診はマンモグラフィ検査と乳腺超音波検査から選択)。更に、人間ドックでは、胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査、胸部CT検査をオプション検査として選択することができます。

死亡要因で高い比率を占めている心臓病や脳卒中は、動脈硬化が主要な要因で発症する病気です。肥満、喫煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症といった生活習慣病が動脈硬化を進行させます。これらは日々の食生活や生活習慣の改善によって予防することが可能です。当健康管理センターでは生活習慣病とその合併症の早期発見、予防、改善のため動脈硬化の評価、心血管疾患のスクリーニングに力をいれています。オプション検査として、心血管疾患のスクリーニングを行う循環器セットがあり、血圧脈波検査(血管のしなやかさの評価)、心臓超音波検査、頸動脈超音波検査(頸動脈の動脈硬化の程度の評価)、冠動脈CT石灰化スコア*などを用意しています。生活習慣病に心当たりのある方は、ぜひ受診されて下さい。(※冠動脈CT石灰化スコアとは、単純心臓CT撮影により算出されます。3本の冠動脈の石灰化を調べることにより、冠動脈硬化の程度やプラークの広がりわかります。将来の心血管疾患(狭心症や心筋梗塞)発症リスクを評価する方法です。)



人間ドックで異常



を発見した受診者には、受診当日の生活指導をはじめ、適切な医療機関へ紹介を行い精密検査や治療につなげるよう努めています。

初期のがんや生活習慣病は、自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。定期的に人間ドックや健診（検診）を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、がんや生活習慣病の早期発見・治療につながります。健康診断と検診は、健康なうちに受診してこ

そ意味があります。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えずご自身の健康のため、ぜひ定期的に受診して下さい。「健康寿命」とは、健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間です。生活習慣病や疾患があっても、きちんとコントロールされていれば健康寿命が延ばせます。健康寿命延伸のため、定期的な健康診断と検診で健康状態をしっかりとチェックし、自分の体を知るのが健康維持の第一歩です。

健康寿命を延ばすために

- (1) 運動... 日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで身体機能が活発化し内臓脂肪がつきにくくなります。血糖値や脂質異常、高血圧の改善が期待でき生活習慣病の予防につながります。1日60分の運動を目標に、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使つての移動を心がけましょう。
- (2) 食事... 不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因。肉などの動物性たんぱく質や脂質の過量接種、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども生活習慣病の発症に関連があると言われています。夕食は軽めに、塩分は控えめに、を心がけましょう。
- (3) 禁煙... タバコは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させ心疾患、脳血管疾患への罹患を高める可能性があります。

赤十字ふれあいフェスティバル

6月17日（土）に県内の赤十字施設（日本赤十字社沖縄県支部、沖縄赤十字病院、沖縄県血液センター、日赤安謝福祉複合施設）が合同で「赤十字ふれあいフェスティバル2023」を開催しました。

県民の皆様へ赤十字の様々な活動をご紹介します。身近に感じていただく機会として毎年開催している当イベントですが、今年は初めて「イオンモール沖縄ライカム」内イベント会場にて実施しました。

4つの赤十字施設が共同でAED体験や子供救護班体験、健康アドバイス、福祉用具の展示及び体験など特色を生かしたブースを展開し大変好評をいただきました。

当日ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



私の職場の自慢話

当院は、同じ敷地内に県支部、血液センターもある統合施設となっています。

そのおかげで、各種研修や打ち合わせ、相談などが日頃から行いやすい環境となっています。

また、同敷地内にあることで、有事の際にも各施設円滑な連携、協力が図れる環境となっています。



編集後記

厳しい暑さの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏バテしないようキッチンと朝ご飯は食べるようにしましょう。健康第一です。（広報担当）

<求人情報はこちら>



沖縄赤十字病院

地域医療支援病院

地域災害拠点病院

地域周産期母子医療センター

沖縄てんかん拠点病院

外来体制表

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。

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～3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)

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金
内科	呼吸器	午前 赤嶺 盛和	那覇 唯	内原 照仁 日暮 悠璃	那覇 唯	内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後	有馬 聖志朗			
	血液	午前 友寄 毅昭	喜納 かおり	仲地 佐和子	喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後			森近 一穂	
	循環器	午前 砂川 長彦 東風平 勉	伊敷 哲也 浅田 宏史	東風平 勉 安原 容子	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也 安原 容子(第1・3・5金曜)
	午後	砂川 長彦	潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子		
腎臓	午前			野原 千春		
	午後				又吉 哲太郎	
一般	午前 渡口 真佐夫			服部 素子	服部 素子 (第2,第4,第5木曜)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜)
	午後		垣花 一慶 (一般)			
外科	午前	大嶺 靖 (内視鏡外科【要予約】) 時澤 博美 (乳腺)	豊見山 健 (肝胆脾・一般) 奥濱 幸博 (肝胆脾・内視鏡外科)	宮城 淳 (胸部・呼吸器) (一般外来・救急) 時澤 博美 乳腺外科	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 時澤 博美 (乳腺)
	午後	永吉 盛司 (一般・肛門)	永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)	奥濱 幸博 (肝胆脾・内視鏡外科) 時澤 博美 (乳腺)	仲里 秀次 (一般・食道・肥満) 川上 雅代 (大腸外科)	豊見山 健 (肝胆脾・一般) 担当医(琉大) 心臓血管外科(第2,第3,第4金) 稲嶺 進 一般肥満外科(第1金曜 予約制)
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦		豊見山 健	
	午後	田本 秀輔	再診・担当医 (友利・豊見山・仲里・田本)			
放射線科	午後	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗
小児科 ※午後は予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午前	比屋根 真彦	仲本 雅哉	仲本 雅哉	比屋根 真彦	降旗 邦生
	午後	比屋根 真彦 (てんかん)	仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (予防接種)
整形外科 ※午前・午後とも予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午前	森山 朝裕 伊佐 智博	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ) 金城 聡	伊佐 智博	森山 朝裕 吉川 蒼士郎
	午後	大湾 一郎 森山 朝裕	大湾 一郎 吉川 蒼士郎	大湾 一郎 伊佐 智博		金城 聡
産婦人科	午前	吉秋 研 大城 美哉	上里 忠和 村田 ももこ	高江洲 朋子 稲嶺 盛彦	大城 美哉 上里 忠和	稲嶺 盛彦 村田 ももこ
	午後	高江洲 朋子	正本 仁	吉秋 研		正本 仁
眼科 ※予約・紹介のみ	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄
	午後	(手術)	外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	(手術)		外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)
脳神経外科	午前	高良 英一	金城 雄生	高良 英一	廣中 浩平	(手術)
	午後	廣中 浩平			廣中 浩平	饒波 正博 毎週(完全予約制)
脳神経内科 ※予約・紹介のみ	午前 (機能脳神経外来) 予約のみ	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	
	午後 (第1,第3,第5診療外来 第2,第4認知症外来)	嘉手川 淳		嘉手川 淳		
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制	午前	上原 健		(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健
	午後		手術	検査・処置		
泌尿器科 男性性機能外来 男性更年期外来は 適宜受付します	午前	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	當山 裕一	當山 裕一	(手術) 真志取 智子(木曜等別途)
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一
皮膚科	午前	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子
	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子 (検査・手術)	上原 絵里子 (検査・手術)	花城 ふく子
歯科口腔 外科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午前	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広
	午後	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広