



# OKISEKI

2026.8

第214号

## あなたはできてる？ 熱中症の予防策

☑ 屋外は日陰、  
屋内はエアコンや扇風機を活用

☑ 濡れたタオルなどでこまめに汗を拭く

☑ 吸汗・速乾素材や通気性のある  
衣類、帽子を着用

☑ 喉が渇く前や暑い場所に  
行く前から、こまめに水分補給  
※アルコールは体内の水分を排泄するので注意

☑ 暑さには徐々に慣れることが大切。  
急な暑さや久しぶりの暑い環境では  
とくに注意

☑ 日頃から運動で汗をかく  
習慣をつけ、暑さに備えた  
体をつくる

☑ 疲労や持病、体調など、  
個人差があることにも考慮

point

熱中症は予防で  
ゼロにできる病気です

赤十字救急法講習より

熱中症予防 について紹介中！



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



### 理 念

赤十字の博愛の精神に基づき、  
いのち、健康、尊厳を守る

### 基本方針

- 患者さんの人権と意思を尊重します。
- 安心、安全で良質な医療の提供をとおして、患者さん、ご家族の満足と職員のやりがいを追求します。
- 地域の中核病院として、信頼される医療と救護を提供できるよう、教育、研修を推進し質向上に努めます。
- 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。

## 熱中症!?!と 思ったら...

START

このような  
症状がありますか？

- ・めまい
- ・大量の汗
- ・おう吐
- ・虚脱感
- ・気分の不快
- ・こむらえり
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感

これらは  
重篤な症状です！

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

はい

● 涼しい場所  
に避難

・本人が楽な  
体位に

● 水分補給

・経口補水液、  
スポーツ飲料  
など

● 体を冷やす

・マスクや厚い  
衣服は脱がせ、  
体から熱を  
にがす  
・体の表面に  
水をかけて  
風を送る

ただちに

高度な治療が  
できる病院へ！



赤十字救急法講習より

症状に改善が  
見られない

症状が  
改善

体調を  
よく観察し、  
休養しましょう！

## 今月のトピックス

表紙—日本赤十字社 夏季気候変動対応キャンペーン  
三角柱卓上ポップより（一部抜粋）

- 人間ドックオプション検査『循環器セット』のご案内
- 災害医療コーディネートチームを派遣！
- 沖縄赤十字病院キッズまつり8月15日（土）開催
- 気候変動の啓発活動について

〒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/>



日本赤十字社

沖縄赤十字病院

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

人間を救うのは、人間だ。  
Our world. Your move



## 健康管理センターの人間ドックにおける 心臓検診(循環器セットプラン)の意義



田中 道子(健康管理センター センター長)

沖縄労働局の発表によると、沖縄県の定期健康診断での有所見率が全国最悪を記録しています。県が目指す健康長寿が危機的状況にあることが浮き彫りになり、生活習慣病を改善する取り組みの重要性がますます高まっています。当院の人間ドックでは、生活習慣病を見つけ、改善に取り組んでいます。

今回は、特に力を入れている循環器疾患の早期発見のツールとして使用している人間ドック心臓検診のオプション検査(循環器セットプラン)について説明します。

心臓検診オプション検査は#1循環器セット1、#2循環器セット2、#3循環器セット3があります。

循環器セット1は次の循環器セット2に加え冠動脈石灰化スコア(CACS)が含まれます。狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が気になる方にお勧めで、無症候性心筋虚血の

検出に役立ちます。

循環器セット2は、頸動脈超音波検査、血圧脈波検査(ABI/CAVI)、EPA/AA比(血液検査)が含まれます。動脈硬化が気になる方にお勧めで、全身の動脈硬化の状態や程度の評価につながります。高血圧症、脂質異常症、糖尿病、喫煙、高尿酸血症、CKDなどの動脈硬化の危険因子を有する方の生活習慣病の振りかえりや治療をのきっかけになります。

循環器セット3には心臓超音波検査、NT-proBNP(血液検査:心機能の指標)が含まれます。心雑音、心電図異常、心拡大、不整脈などを指摘されたことがある方にお勧めで、心臓ポンプ機能、心筋の状態、心臓弁膜症の評価に役立ちます。特に心臓超音波検査では、肥大型心筋症、拡張型心筋症、弁膜症や先天性心疾患などの所見が見られる場合、医療機関の受診を促す事があります。

戦後、本土より早いアメリカ型食生活により欧米の生活習慣に近いメタボリック症候群先進である沖縄県で、冠動脈石灰化スコア(CACS)は冠危険因子を有する症例の冠動脈疾患のスクリーニングとして有用と考えます。沖縄県は長寿県として知られていましたが、男性の平均寿命がいきなり26位に転落した2000年の沖縄クライスを機に、生活習慣病に由来する動脈硬化性疾患の先進県として注目されています。全国一の肥満県で、沖縄県男性の定年前に心血管疾患により死亡する割合が全国第一位です。

当健康管理センターでは、今後も人間ドックの心臓検診の循環器セットを活用し、沖縄県民の健康寿命延伸のために、生活習慣病を改善する取り組みと心血管疾患の早期発見に努めていきます。



## **令和8年熊本地震 出発式**

## **7月29日、被災者救援のため 災害医療コーディネートチームを派遣！**

出発式では日本赤十字社 沖縄県支部の上間事務局長と沖縄赤十字病院の赤嶺院長より、激励の言葉がありました。また、派遣されるチームを代表し救急・集中治療部 第一部長 佐々木医師より「被災者の方々の救護に尽力したい」と抱負が述べられました。

災害医療コーディネートチームの3名は救護活動が円滑に行われるように、全国から派遣されるスタッフと病院や行政などを繋ぐ調整業務に従事する予定です。



沖縄県支部  
事務局長 上間



沖縄赤十字病院  
院長 赤嶺



災害医療コーディネーター  
医師 佐々木



災害医療コーディネート  
スタッフ 西平



災害医療コーディネート  
スタッフ 下地

## 8月15日(土)イベントをやります！

**第1回 沖縄赤十字病院**

# キッズまつり

～病院の仕事を体験してみよう～

**顕微鏡体験**

**超音波体験**

**レントゲン体験**

顕微鏡や超音波検査装置を  
**見て・さわって・体験しよう！**

**イベント内容**

- 顕微鏡で菌の世界を観察
- 血液型の検査体験
- 超音波検査装置の観察体験
- レントゲンで箱の中を観察
- ハイゼックス炊き出し体験

**ハイゼックス炊き出し体験**

かき氷もあるよ！

**日時**  
2026年  
8月15日(土)  
10:00～14:00

**場所**  
沖縄赤十字病院  
※駐車場 2時間無料

**対象**  
小学生～高校生  
(保護者同伴歓迎)

**参加費**  
**無料**

みなさまのご参加をお待ちしています！

## 日本赤十字社は気候変動の 啓発活動を行っています！

気候変動は「いま」の問題です  
あなたの行動が未来を変える



### 気候変動が私たちの 生活に与える影響

- 気温が上がる**  
暑さで体調を崩す人が増え、命に関わることも
- 雨の降り方が極端になる**  
豪雨や干ばつで作物が育たず、食糧が足りなくなることも
- 海の温度や水位が上がる**  
居住地を覆れたり、移転が必要が出てくることも
- 感染症にかかる人が増加する**  
蚊の生息域と数が拡大し、感染症のリスクが高まる

### 私たちに できること

- 日常生活**  
電気・水をこまめに節約  
紙やごみの使い方を見直そう
- 移動方法**  
できるだけ車を使わず、  
電車・バスや自転車で
- 買い物・食事**  
マイボトル、マイバック利用  
食べきる工夫でフードロス削減  
服のリユースやリサイクル
- 学習**  
気候変動についてニュースや  
イベントで知ろう

身近な行動から  
気候変動対策を始めよう！



**日本赤十字社**  
Japanese Red Cross Society

赤十字は「いのち」と「健康」を  
守るために行動しています

日本赤十字社は、国内外の人道支援を通じて、気候変動の課題にも取り組んでいます。  
詳しくはこちら：

<https://www.jrc.or.jp/about/climate/>



## 編集後記

暑い日が続きます。熱中症に気を付けご自愛ください。(広報担当)

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move

＜求人情報はこちら＞



沖縄赤十字病院  
外来体制表

「沖縄てんかん拠点病院」  
「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」

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                | 瀬戸口 倫香                    | 那覇 唯<br>徳村 ちあき             | 内原 照仁<br>岡本 卓磨        | 那覇 唯                     | 内原 照仁<br>赤嶺 盛和 |
|                                        |     | 午後                | 赤嶺 盛和                     |                            |                       |                          |                |
|                                        | 消化器 | 午前                |                           | 肝臓(第1・第3・第5)<br>消化器(第2・第4) |                       | 外間 雪野                    |                |
|                                        |     | 午後                |                           |                            |                       |                          |                |
|                                        | 血 液 | 午前                |                           | 友寄 毅昭                      |                       | 喜納 かおり                   | 友寄 毅昭          |
|                                        |     | 午後                |                           | 喜納 かおり                     | 宮城 翔                  | 森近 一穂                    |                |
|                                        | 循環器 | 午前                | 砂川 長彦<br>東風平 勉            | 伊敷 哲也<br>浅田 宏史             | 東風平 勉<br>新城 翔大        | 砂川 長彦<br>浅田 宏史           | 伊敷 哲也<br>新城 翔大 |
|                                        |     | 午後                |                           | 潮平 親哉<br>(不整脈)             | 洲鎌 千賀子                |                          |                |
|                                        | 腎 臓 | 午前                |                           |                            | 渡嘉敷 かおり               |                          |                |
|                                        |     | 午後                |                           |                            | 野原 千春(第1・第3)          |                          |                |
| 一 般                                    | 午前  | 渡口 真佐夫            | 垣花 一慶                     | 服部 素子                      | 服部 素子<br>(第1・第3・第5木曜) |                          |                |
|                                        | 午後  |                   |                           | 宮城 遥                       |                       | 山城 ゆりか                   |                |
| 外 科                                    | 午前  | 久貝 忠男<br>(心臓血管外科) | 豊見山 健<br>(肝胆脾・一般)         | 宮城 淳<br>(呼吸器外科・筋関節外来)      | 永吉 盛司<br>(一般・肛門)      | 友利 健彦<br>(一般外来)          |                |
|                                        | 午後  | 時澤 博美<br>(乳腺外科)   | 永野 貴昭(琉大)<br>心臓血管外科(第2火曜) | 時澤 博美<br>(乳腺外科)            |                       | 担当医(琉大)<br>心臓血管外科        |                |
| 緩和ケア外来<br>完全予約制                        | 午前  |                   | 友利 健彦                     | 田本 秀輔                      | 豊見山 健                 | 金城 実男                    |                |
|                                        | 午後  |                   | 再診・担当医<br>(友利・豊見山・田本)     |                            |                       |                          |                |
| 放射線科 完全予約制                             | 午後  | 山形 航              |                           | 牧野 航                       | 前本 均                  |                          |                |
| 小 児 科<br>※午前・午後とも予約・<br>紹介患者さまのみ受付可    | 午前  | 仲宗根 一彦<br>(新生児)   | 齋藤 洋太                     | 長崎 拓<br>(新生児)              | 仲本 雅哉<br>(循環器)        |                          |                |
|                                        | 午後  | 比屋根 真彦<br>(てんかん)  | 担当医<br>(乳児検診)             |                            | 比屋根 真彦<br>(てんかん)      | 担当医<br>(予防接種)            |                |
| 整形外科<br>※午前・午後とも予約・<br>紹介患者さまのみ受付可     | 午前  | 森山 朝裕             | 大湾 一郎                     | 山口 浩<br>(紹介・予約患者のみ)        | 伊佐 智博                 | 森山 朝裕                    |                |
|                                        | 午後  | 藤原 紘              | 金城 聡                      | 藤原 紘                       | 金城 聡                  | 當山 貴大                    |                |
| 産婦人科                                   | 午前  | 大湾 一郎             | 伊佐 智博                     | 大湾 一郎                      | 藤原 紘                  | 金城 聡                     |                |
|                                        | 午後  | 森山 朝裕             | 當山 貴大                     | 伊佐 智博                      |                       |                          |                |
| 眼 科<br>※予約・紹介のみ                        | 午前  | 吉秋 研              | 上里 忠和                     | 稲嶺 盛彦                      | 大城 美哉                 | 稲嶺 盛彦                    |                |
|                                        | 午後  | 大城 美哉             | 宮城 美紀                     | 村田 ももこ                     | 上里 忠和                 | 宮城 美幸                    |                |
| 脳神経外科                                  | 午後  | 村田 ももこ            | 正本 仁                      | 吉 秋 研                      | 宮城 美紀                 | 正本 仁                     |                |
|                                        | 午前  | 薊 三千雄             | 薊 三千雄                     | 薊 三千雄                      | 薊 三千雄                 | 薊 三千雄                    |                |
| 耳鼻咽喉科<br>※原則として紹介状持参・<br>予約制           | 午後  | (手 術)             | 外科処置・レーザー手術<br>(予約・紹介のみ)  | (手 術)                      |                       | 外科処置・レーザー手術<br>(予約・紹介のみ) |                |
|                                        | 午前  | 高良 英一             |                           | 高良 英一                      | 廣中 浩平                 | (手 術)                    |                |
| 泌尿器科<br>男性性功能外来<br>男性更年期外来は<br>適宜受付します | 午後  | 廣中 浩平             |                           |                            | 廣中 浩平                 | 太組 一朗<br>月1回*完全予約制       |                |
|                                        | 午前  | 上原 健              |                           | (手 術)                      | 上原 健<br>(琉 大)         | 上原 健                     |                |
| 皮膚科<br>※原則として紹介状<br>持参・予約制             | 午後  |                   | 手術                        | 検査・処置                      |                       |                          |                |
|                                        | 午前  | 外間 実裕             | 外間 実裕                     | 當山 裕一                      | 當山 裕一                 | (手 術)                    |                |
| 歯科口腔<br>外 科<br>※原則として紹介状<br>持参・予約制     | 午後  | 當山 裕一             | 真志取 智子                    |                            | 真志取 智子(第1,3,4,5週)     |                          |                |
|                                        | 午前  | 當山 裕一             | (手 術)                     | 當山 裕一                      |                       | 外間 実裕<br>(予約のみ)          |                |
|                                        | 午後  |                   |                           |                            |                       | 當山 裕一                    |                |
|                                        | 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                     | 上原 絵里子                | 花城 ふく子                   |                |
|                                        | 午後  |                   |                           | (検査・手術)                    | (検査・手術)               |                          |                |
|                                        | 午前  | 後藤 尊広             | (手術)/担当医                  | 後藤 尊広                      | 慶田 望(予約のみ)            | 後藤 尊広                    |                |
|                                        | 午後  | 徳地 秀祐             | (手術)/担当医                  | 徳地 秀祐                      | (手術)/担当医              | 徳地 秀祐                    |                |
|                                        | 午後  | 後藤 尊広             | (手術)/担当医                  | 後藤 尊広                      | 慶田 望(予約のみ)            | 後藤 尊広                    |                |
|                                        | 午後  | 徳地 秀祐             | (手術)/担当医                  | 徳地 秀祐                      | (手術)/担当医              | 徳地 秀祐                    |                |



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。

令和8年8月1日現在