

朋友

For You

沖縄セントラル病院
広報誌

2016年10月発行 Vol.30



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.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

2016 10月号
Vol. 30



表紙の花／クワンソウ
撮影地／国頭郡今帰仁村
撮影時期／平成28年9月

1 少しだけ、平凡な昔を振り返ってみました。

副院長 長島 直樹

7

防犯安全管理講話開催

「AMDA南海トラフ災害対応プラットフォーム調整会議」報告

AMDA沖縄 津波古 伸子

HERO INTERVIEW

8 交友会 ボーリング大会

放射線科 島袋 慶信

シリーズフローゲン②

9 姿勢美人エクササイズ「ローイングMF」

フローゲン 垣花 小和子

10

おたよりご紹介

NEWS BOX 一情報の玉手箱一

11 「期待」～新役職者からのメッセージ～

EVENT REPORT

12 第6回医療法人寿仁会 ユートピアまつり

ユートピア沖縄 牧野 大輔

けんこうレシピ

13 免疫力を高めて風邪を予防「秋鮭とじゃがいもの味噌炒め」

栄養給食科 玉城 真弓



平成28年9月30日(ボーリング大会2日目)
スポーツワールドサザンヒルにて

広報委員

- ・高野 馨(委員長)
- ・中本 辰己
- ・株木 暁夫
- ・鈴木 秀幸
- ・金城 貴之
- ・大嶺 香利
- ・仲村 宏樹
- ・國吉 託矢

少しだけ、 平凡な昔を 振り返ってみました。

沖縄セントラル病院
副院長 長島 直樹



早いもので今年は丁度医師になって30周年にあたります。あまり今まで過去を思い返す習慣はなかったのですが、今回は原稿依頼があり、何を書いていいのかわからないまま、ちょっとだけこれまでの仕事を思い出してみました。

思い返すと、若い頃からドラマチックなエピソードなど特になく、漠然といい医師になりたいとスキルアップを目指してここまで来た感じがします。そして結論は、「本当に大した仕事は残していないな」と、と呆れてしまいました。

30年前、埼玉医科大学を卒業して、大学医局で外科医局に入局しました。もちろん、その頃には、現在沖縄にいることなど全く想像もしていませんでした。

当時の埼玉医大外科は一般、消化器、心臓血管、呼吸器、乳腺・甲状腺、移植など130ベッドをかかえる大きな診療科でしたが、医師はそれほど多くなく、特に若いレジデントは各部署をローテーションしながら、昼夜関係なく働き詰めの生活でした。レジデントとは「居住者」という意味ですが、実際に家に帰れるのが月に数回で病院内が住まいのようなものでした。当直室のベッドが満杯の時には病棟の廊下でストレッチャーで寝ることも多く、レジデントたちはどのストレッチャーが寝心地がいいか知っていて奪い合いになったものです。

一日のスケジュールは、朝6時30分に出勤して、病棟の温度板チェック、7時からチーム回診、8時から医局でカンファレ

ンス、8時30分～9時に手術に入り、終わると切除標本の整理をして病理に提出、術後管理、処置、その間に定期入院の対応、研究、図書館で資料検索、夕方の回診と続き、学会の準備や論文の執筆をして、帰れる時でも午後9時から10時くらい帰宅という生活でした。遅い夕食をしてのんびりしていたら、急患で呼び出され、緊急手術になり、手術が終わった頃にはまぶしい朝日が射ってきて、また朝の回診からカンファレンス、定期手術に突入することも度々ありました。同僚が疲れ切って、手術後に切除標本に顔を突っ込んで熟睡している風景を目の当たりにしてギョッとしたこともあります。

手術は、1年目は虫垂切除術、単径ヘルニア根治術、痔核手術から始まり、学年を経るに従って胆嚢切除術、胃切除術、大腸切除術、乳房切除術、甲状腺切除術、肺切除術、先天性心疾患の手術と難易度が増していき、6年目のチーフレジデントの頃には肝切除術や膵頭十二指腸切除術という3～5時間かかる手術を担当することになりました。だんだんと困難な手術の経験を積んでいくと自身の成長を形として実感できることもあります。やはり最初の単径ヘルニア手術でメスで皮膚切開を入れる時の冷や汗を自覚するような緊張感は忘れることはありません。

医局カンファレンスは術前・術後の症例プレゼンテーション、海外論文を読んで解説する抄読会、学会予行、学会報告など盛り沢山でした。当時の外科医局の風潮で、

罵詈雑言の飛び交う厳しいもので、特にまとまりがなく、焦点が定まらない発表をすると逃げようのない集中砲火を浴びることになります。そのためか、今でもまとまらない内容の会議・回復期カンファレンスにはかなりイライラすることもあります。また、時には一緒に手術に入った上司に、カンファレンスで形勢不利になると突然裏切られて愕然としたことも一度や二度ではありませんでした。

そんな激しく刹那的な医局でしたので、突如失踪した女医（後に京都を放浪しているのを発見されました）、自宅に引きこもった後輩（少し経って四国の実家を継いで開業しました）、てんかんを起こして道に倒れていたのを発見された後輩（直後に放射線科に移りました）など、臨界状態の人々の小さな事件がたくさんありました。

動物実験は、愛犬家に怒られそうですが、週1回は夜中まで犬で臓器移植の実験を実験棟で地味に行っていました。その頃はまだ日本で脳死移植が認められていなかったの、死体から状態のいい臓器を摘出するために、心停止前に血管にカニューレを挿入して心臓外科のポンプ式人工心肺を応用し、心停止直後に全身を冷却・酸素化して臓器を保護する実験内容でした。終わったら後片付けで、犬の死体を大きなビニール袋に入れてサンタクロースのように担ぎ、暗い階段を降りて静寂の地下室の大きな冷蔵庫の蓋を開け、薄明りで異臭がする中に丁寧に並べて蓋を閉めて、両手を合わせる時はいつもどこことなく背筋が寒くなる感じがしました。現在、自宅で屋内犬を飼っていると、何だか申し訳ないような複雑な気持ちでいます。実験の応用として、死体腎提供の連絡を受けて、その病院へ部下と腎臓冷却用の大きな人工心肺装置を持って、患者さんの大腿動静脈にカニューレ挿入後は、心停止後すぐにポンプを回して臓器を冷却するため、その時が来るまで何時間も息をひそめて待ったこともありました。

そんなハードな生活でしたが、全身熱傷の患者さんを3ヶ月の格闘の末、何とか救命できて教授から温泉一泊旅行のご褒美をいただいたり、アメとムチの甘い部分を感じ

ることもありました。

大学病院での15年以上の歳月を短い紙面で表現することは到底できませんが、少なくとも忍耐力と集中力と、ちょっとだけ人間の裏側を垣間見ることの学習は出来たような気がします。

アメリカのメリーランド州ボルティモア市にジョンス・ホプキンス大学病院があります。もともとはジョンス・ホプキンスさんという豪商の遺産で作った個人病院ですが、現在は「U.S. News&World Report」誌が公表する「全米病院ランキング」で21年連続1位を獲得したことがあるアメリカ最高峰の医療機関になっています。【写真①】

このジョンス・ホプキンス大学病院には埼玉医大から留学で2年間在籍しました。ここでも移植外科の仕事でしたが、上司であったJames Burdick教授は政治力がなくてなかなか浮かび上がれない、ある意味、人生の不器用さを持ち合わせていましたが裏表のない大変いい人で、「この人のために頑張らなくて」と、初めて人に付いて行くということを実践しました。

【写真②】

病院は世界中から医師が集まっていて、知識・頭の回転の良さ・実行力・包容力など全てを持ち合わせている凄い連中がそこらじゅうにいました。よく狭い社会で、自信の源は不明ですが「自分是可以る」と勘違いして自己顕示欲が見え隠れする人もいますが、本当に凄い人たちを見てきていますので、驚かされることはほとんどなく、かえってそのような自意識過剰で傲慢な人のことは小さく見えてしまいます。

アメリカでの仕事も、早い時は朝3時から始めたり、けっこう忙しかったのですが、休日の空き時間はボルティモアから車で1時間ほどのワシントンD.C.でスミソニアン博物館群（全て無料です）を巡ったり、夜中に出発して朝日に浮かぶマンハッタンを見にニューヨークまで行ったり、半日ハイウェイを走りっぱなしで雄大なナイアガラの滝を見に行ったり、まるでワーキングホリデーのように楽しんでいました。今、話

題のドナルド・トランプさんもわざわざ健診を受けるために、ジョンス・ホプキンスにヘリコプターでやって来たのを見たことがあります。病院屋上のヘリポートに近づくヘリコプターの胴体に大きく「TRUMP」と書かれていたのが印象的でした。

当院には2015年4月から常勤医となりましたが、現在、外科、消化管内視鏡、乳腺・甲状腺、禁煙治療、健診、感染対策、医療安全、病棟管理などを担当させていただいています。

上部消化管内視鏡検査は主に大学病院と癌研究会付属病院で研修をしました。今までの検査症例数は1万例から先は数えていませんが、おそらくプラス数千例の検査をさせていただいていると思います。内視鏡操作のスタンスは、無駄な動きで受診者の苦痛を多くしないこと、セルフダブルチェックで見逃しを少なくできるような手順で見ることの2点を大切にしています。そして何よりも、こんな嫌な検査を受けに来てくださる受診者の方々をリスペクトする気持ちを失わない事を肝に銘じています。自分自身、20回以上検査を受けているので、辛い部分はある程度理解しているつもりですし、少なくとも、よく下部消化管内視鏡（大腸ファイバー）を行っている医師にありがちな自称達人のような振る舞いをすることがないように意識しています。

個人的には受診者の立場では、経鼻内視鏡の方が経口よりゲージする反射が少ないので選択することが多いですが、やはり鼻の違和感もありますし、画質も劣りますので手放しに経鼻がいいとは考えていません。受診者の方には両方経験されてから、強いて言えばどちらがいいかを選んでいただくように話しています。

現代は内視鏡検査で、数ミリ単位の早期癌を発見するのが常識になっていますので、細かい粘膜の観察や、食道ではNBI装置も使って、所見を見逃さない事が重要です。また、胃粘膜の萎縮が著明な場合にはピロリ菌感染の可能性が高いため、菌の定性検査を行い、陽性の場合には除菌治療を施行

して将来の胃癌発症予防を行っています。

日々検査が終わると、挿入時にもう少し反射が出ないように操作できなかったか、説明が不十分ではなかったかと反省することが多いです。もっと上達したいという気持ちはずっと持ち続けています。

乳腺・甲状腺は、特にやりたかった分野ではなく、大学病院の医局で人が足りなかったため、乳腺・甲状腺外来担当に割り当てられてしぶしぶ始めました。当時はまだ「乳癌は局所の問題ではなく全身疾患である」という概念が確立されていなかったため、乳腺全摘術が基本術式であり、抗癌剤の使用方法もガイドラインがなく、試行錯誤の時代でした。【写真③】

その頃思い出すのは、行きつけの指圧師に乳房のしこりを相談したところ、指圧でつぶしてあげると散々圧迫されたためにひどい炎症性乳癌になって、手術と抗癌剤治療を行いました。あっという間に亡くなった症例がありました。その時は指圧師の知識の無さと無責任さに対してやるせない思いがしたものです。また、精神病院から転院してきた、胸壁まで癌が浸潤して肋骨が露出するような進行乳癌症例の時は、壊死を起こして花を開いているような癌病巣にうじ虫を発見して驚愕したこともあります。その時代でさえ、ここまで放っておかれた癌は珍しく、入浴や着替えの時に職員は気が付かなかったのかと不思議に思いました。

最近では早期発見を目指して検診でマンモグラフィやエコーが導入されていますが、海外に比べて日本の検診受診率が低いのは寂しいことです。「OECDヘルスデータ2010年版」によるとマンモグラフィによる乳癌検診受診率は、オランダ88.3%、イギリス74.1%、イタリア71%、イスラエル69.5%、ニュージーランド66.9%、韓国61.2%、アメリカ60.6%であるのに対し、日本の受診率は23.8%と非常に低い水準で、まさに乳癌検診後進国であることを示しています。

特に沖縄県のマンモグラフィ検診受診率は日本のワースト2（2014年）でわず

か12.6%と1位の山形県の32.5%と比較してもかなり低い数字です。ちなみに日本人女性の乳癌罹患率は18人に1人で、年々増加傾向です。もっともアメリカでは8人に1人で、すから検診に対する本気度が違うのかも知れません。

マンモグラフィも現在は「日本乳がん検診精度管理中央機構」（精中機構）が読影・撮影技術を管理していて、細かい講習・実技試験が定期的に行われています。読影試験は暗い部屋でズラッと並べられたシャウカステンに100症例、左右で計200枚のフィルムを2時間で読影する大変に目が疲れる形式です。大きな虫眼鏡とマークシート用紙を手にした医師受験生がシャウカステンの反射光を浴びながらゾロゾロと次々にフィルムを食い入るように見ていく姿は外から見るとどこか不気味で暗い雰囲気を漂わせています。

試験の評価は成績順にA～Dまでの4段階でA・Bは、いわゆる合格で、一人で読影していいという評価で、それ以下はまた次に頑張らましようということになります。当院の読影は評価Aですが、これは感度（癌を疑う所見を指摘できる）90%以上、特異度（癌がない所見をないと判断できる）92%以上の読影ができるというもので、その時の試験では受験者40人中9人でした。

当院も最新式のマンモグラフィが導入されていますので、数多くの方が検診に来ていただけることを期待しています。

喫煙は趣味嗜好ではなく、ニコチン依存症という病気なので、病気は治しましょうと始まったのが禁煙外来です。2013年度の全国平均喫煙率は21.6%（最新データでは19.3%）で、県別に見ると1位は北海道の27.7%で、沖縄県は20.7%と全国平均を下回っており、27位に位置しています。これだけ見るとあまり切迫感はありませんが、喫煙が原因となる慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率は男女とも全国1位（2011年）であり、単に喫煙率では表せない喫煙本数の多さ、ゆんたくしながら喫煙するため他人の煙を吸

い込む受動喫煙の多さ、発症しても禁煙できないなどの要因があると思われます。COPDは俗に「タバコ病」と言われるほど関連性は深く、タバコの有害物質を長期に吸入することによって起こる病気であり、なるべく若いうちに禁煙することが必要になります。

また、サードHANDSモークキングと言われる、「衣服や毛髪に付着した有害成分や、喫煙後数分間、目に見えない煙を吐き続けることによる家族や仕事の同僚など身近な人への暴露」により、自分だけでなく他人へ被害を与えることが大きな問題になっています。今の時代、タバコが健康に良くないことは常識ですが、反面タバコは麻薬と同等の依存性があり、まるで妖怪に憑りつかれたようになかなかやめられません。そこで、禁煙外来できちんと治療して身の回りを清浄化していただきたいと思います。

禁煙指導のため、数年前にいい年をして真剣に勉強して筆記試験を受けて日本禁煙学会認定専門指導医の資格を取得しました。今年は更に嬉しいことに、医療クラークの崎濱さん、大嶺さん、小嶺さんがそろって禁煙サポーターの資格を取得して、すでに外来で指導を始めています。本来、禁煙治療はチーム医療なので、これでだいぶ充実した感じがします。

なんだか偉そうなことを書いていますが、自分自身も以前はスモーカーでした。やめたのは医師3年目に、初めて心房中隔欠損症の手術を執刀したときの事でした。胸骨を電動ノコギリで縦切りにして、露出した心臓が拍動しているところで大動脈に人工心肺ポンプのカニューレを挿入する際に、つい緊張で手が震えて1回目のトライで失敗してしまい、手術野が一瞬で血だらけになりました。慌てて目がクラクラする中で、尊敬していた指導医の心臓外科教授から「タバコが悪いんじゃない、やめんか!」と怒号を浴びて全身が凍り付き、それ以来25年以上タバコとは縁が切れています。もちろん、その時の手の震えはタバコのせいだとは思っていませんし、その教授自身もスモーカーだったのですが、まだ当時は若くて青かったのでしょうね。

健診もこれからはアミノインデックスという血液検査でメタボリック・シンドローム、癌、認知症などの将来的な危険度が判定できるようになる時代がまもなくやってきて、近未来ではまずは血液検査から健診を始めるような大きな変換期が来るかも知れません。当院でも時代の流れに取り残されないように臨機応変な対応をする必要があると考えています。

埼玉医大外科の雰囲気は完全に縦割り社会で、「俺たちも苦労したのだからお前らはもっと苦労しろ」という丁稚奉公根性に満ち溢れたものでしたが、これでは組織としての何の進歩も見られません。苦労が大きければ、原因がどこにあるのか、能率よく仕事が組めないか、余計な労力を使っていないかと考え、改善していくべきであるような気がします。少なくとも手術中に居眠りする医師が続出するようでは、手術を受ける患者さんや御家族にも申し訳ない思いがします。

当時は現在より、もっと進行癌の患者さんが多かった時代でしたので、医療の限界を見せつけられることも多くありました。

腹痛で夜間救急で来院して進行胃癌の診断を受けて、数回の手術や抗癌剤治療の後、23歳で亡くなった女の子は沖縄に憧れていて、ベッドサイドに診に行く度に旅行雑誌を見せてくれて、「海に行きたいけれど人工肛門があっては泳げないですね」と何回も尋ねていました。必ず人工肛門を閉じる手術をするからと約束しましたが、開腹すると癌の腹膜播種で何もできずに手術を終わらせなければならませんでした。また、同じく進行胃癌で、小さな子供を抱えて、まだ死にたくないと言ったように言い続けながら亡くなっていった43歳の父親には「せめてあと1年生かして下さい」と頼まれましたが結局対症療法しかできませんでした。その他たくさんの方々の行きたいのに生きられない無念さに対して、自分の無力に対する悔しさ、命の儚さを痛感しました。

今、当院など市中病院に必要な医療は標準的医療です。それは派手な名人芸ではありませんが、地道にエビデンスを基にして築き上げるものです。きちんとした診療・検査・感染対策・医療安全対策・能率のいい健診・待ち時間が少ない会計など全て含めて、受診する側、病院職員、みんなが納得するような内容にしていくのは大変なことですが必要なことです。

当院に入職する前は、激しい外科医療はやり尽くしたと感じて、自然の中でのんびりしようと石垣島で9年間仕事をしました。その病院の理事長は、外来患者さんが元気がないと言え、「俺が気を注入してやる」と言って背中に手をかざして奇妙な呪文を念じたり、足が痛いと言え線香を金属の筒に入れて、煙で患部を炙ったり、「俺は患者に対して愛情が深いから摘便も手袋を使わん」と素手で行ったりしていました。その姿を見ていたら、とてもこの人にまともな医療の話は出来ないと呆然としたものです。当院では理事長先生を始め、諸先生方もきちんと勉強する姿勢を持っており、理にかなった医療について大変理解があることを嬉しく思っています。

学会や講習会は参加してみると、どんなにくだらないと思う内容でも最低一つは得るものがあると思います。本来、自分自身は大変な怠け者ですので、学会で資格取得・更新するために勉強したり、試験・実技を受けないと、すぐに古い知識の上にあぐらをかいてしまうようになりそうなので、出来る限り参加するようにしています。ただ、その分、内地に行くことが多くて、家を空けるのは家族に対して申し訳ない気持ちでいます。

また、いつも学会に行って実感しますが、医療は日々加速度的に進歩しています。数年前に常識であったことが、すでに古い知識になることも珍しくありません。そのため医療従事者である限り、常に歩みを止めてはいけないのが宿命と考えています。「自分は医者として完成している」と以前の病院の理事長はよく言っていました。「自分は何でもできる医者だ」と口にする

人もいます。けれども、常に自分一人の力は、大きな医療の中では微力であること、人間とはミスを犯すものであるということは決して忘れずに、謙虚な気持ち・戒めの気持ちを持ち続けていきたいと思っています。若い頃は生意気盛りのこともあり、今でも聖人君子ではありませんので、いつでも達観して心穏やかでいる訳ではありませんが、常に自分に対する努力目標でもあります。

以上、昔話が多く、素人が作ったパッチワークのようにまとまりがない内容になってしまい恐縮です。また、ここまで根気強く読んでいただいた方には感謝いたします。

今までの経験上、出来れば仕事は楽しくやった方がいい仕事になるような気がしています。当院でも、各職員が気持ちよく仕事が出来るように環境整備を見直すことにも微力ながら力を尽くしていきたいと思っています。



【写真①】
ジョンズ・ホプキンス
「全米病院ランキング」1位を祝したポスター



【写真②】
ジョンズ・ホプキンスのBurdick教授と。いいポスでした。



医師になって3年目に実験の成果が新聞に掲載されました
「日本経済新聞(全国版)」



【写真③】
乳腺の手術を執刀中

防犯安全管理講話開催

～不審者対策・護身術訓練～

平成28年8月30日

沖縄セントラル病院
6階多目的ホール

協力：沖縄県那覇警察署
生活安全課の皆さん

平成28年8月30日、沖縄県那覇警察署協力のもとで、「防犯安全管理講話学習会」を開催しました。寿仁会及び地域事業所等、100名以上の方が参加され、施設における防犯対応の基本を学びました。施設内で不審者と判断した場合は一人に対応するのではなく、必ず複数の職員で対応するとともに、警察への迅速な通報が出来るよう日頃から通報を行う際のイメージトレーニングを職員間で実施し

ておく事が非常に重要だとわかりました。また、刺股の使い方や護身術など実践的な訓練はすぐに役立ちそうなものばかりでした。



AMDA沖縄
事務局
津波古 伸子

「AMDA南海トラフ災害対応プラットフォーム調整会議」報告 平成28年9月23日

7月9日岡山市で行われた「AMDA南海トラフ災害対応プラットフォーム調整会議」に参加し、その貴重な情報を共有するため報告させていただきました。近い将来、未曾有の大災害が予測されている南海トラフに起因する大地震に備えて、AMDAは発災後の被災地支援を全力で行う体制を構築しています。会議では、中国・四国地方の各自治体、全国の医療機関、大学、企業、NPO法人などから

270名が一堂に会して、支援者と支援先のマッチング、物資の備蓄状況や支援先へのルート確保の問題などについて話し合われました。昨年11月には実際に車、ヘリコプター、船などの輸送手段を投入して活動のシミュレーションを実施しています。AMDAは、これまでの災害支援の経験を生かして、今後起こり得る南海トラフ大災害に全力で対応していきます。

AMDA
THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

—救える命があればどこへでも—

ホームページ <http://amda.or.jp/>

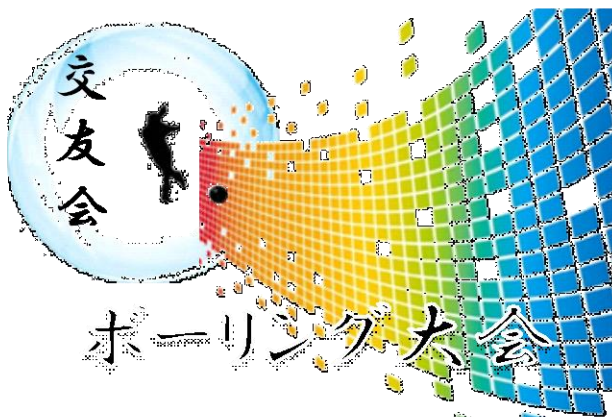
会員募集中！

お問合せ：沖縄セントラル病院内
AMDA沖縄事務局
Tel. (098) 854-5511

AMDAは相互扶助の精神に基づき、災害や紛争発生時、医療・保健衛生分野を中心に緊急人道支援活動を展開。世界32の国と地域にある支部のネットワークを活かし、多国籍医師団を結成して実施しています。

医療法人寿仁会 沖縄セントラル病院は、AMDA沖縄支部として医療支援活動や緊急救援活動、保健衛生教育活動等に尽力しています。





大会 1 日目 (平成28年9月17日)

【男子】

1 位	島袋 慶信	(放射線科)	309 点
2 位	謝花 昭夫	(ユートピア)	292 点
3 位	嘉手納 良	(ユートピア)	290 点

【女子】

1 位	佐藤 祐美	(ユートピア)	268 点
2 位	川村 美恵子	(医療福祉課)	246 点
3 位	前森 明美	(3階病棟)	232 点

大会 2 日目 (平成28年9月30日)

【男子】

1 位	掛谷 衆	(4階病棟)	334 点
2 位	仲松 幸治	(財務部)	287 点
3 位	國吉 託矢	(リハビリ)	278 点

【女子】

1 位	翁長 恵美子	(4階病棟)	257 点
2 位	大城 梨奈	(リハビリ)	235 点
3 位	崎濱 紀美代	(医師事務補助)	231 点

会場：スポーツワールドサザンヒル

ヒーロー インタビュー Hero interview

優勝した島袋さん
にお話を聞きました

広報委員：優勝した今のお気持ちは？

島袋さん：いまいちです。せめて2ゲーム目は200点を超えたかった。

広報委員：一球一球どういう思いで投げましたか？

島袋さん：1ゲーム目が最低でしたから200点を狙って投げました。

広報委員：この喜びを誰に伝えたいですか？

島袋さん：奥さんのトモ子です。

広報委員：賞金は何に使いますか？

島袋さん：半分は二次会、半分はトモ子に(笑)

広報委員：最後にハイスコアを出すアドバイス。

島袋さん：練習です。二週間前も6ゲーム投げてきました。



18 島袋 慶信 放射線科

大会1日目 男子の部 優勝
1st: 113点 2nd: 196点



フィットネスマシンを紹介しす

series Frohgen
フローゲン

②

姿勢美人エクササイズ

ローイングMF



ローイングMFの特徴

縦グリップを軽く握り、船をこぐようにゆっくりとグリップを引き寄せることで、上腕部や背部を効果的に鍛えることができる上半身のためのトレーニングマシンです。

胸を張った状態を意識すると猫背の予防、肩こりの予防につながります。

また、運動する人の体力レベルに応じて、左右片方ずつ腕の強化に取り組むこともできます。

★ワンポイントアドバイス★

グリップを引き寄せる時に息を吸い、戻す時に息を吐くことを意識する事で、体幹が安定し、自然に背筋をピンとした状態に保つことができます。



メディカルフィットネスセンター
「フローゲン」トレーナー
垣花 小和子

【プロフィール】

至学館大学短期大学部卒

【実績】

ハンドボール西日本大会出場(1997年)

【職歴】

健康増進センター

おきなわ社会保険センター

【趣味】

スポーツ観戦、映画鑑賞、料理



今回のマシンはこちら～



丁寧な指導で結果につなげる！



片腕でトレーニングしてます♪



フローゲンを体験して

時々トレーニングジムに通うことがあるのですが、実際に専門の方がアドバイスしながら行うのと一人で行うのでは、筋肉の使い方が大きく変わる事に気づきました。正しい方法のトレーニングを行う事で効率の良い運動ができ、日頃の運動不足を解消できるのではないかと感じました。

リハビリテーション科
國吉 託矢さん

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Tel 854-5541または内線502まで連絡をお待ちします！

おたより ご紹介



外来所属の看護師玉城千賀子さんのお子さんより、職場見学の終了にあたって、丁寧なお礼の手紙をいただきましたので、ここにご紹介したいと思います。

玉城結衣さん、夢に向かって頑張ってください。

大仲良一さんへ

先日は、お忙しい中職場体験をさせていただきありがとうございました。

いつもとちがうお母さんの顔もみれたし、他の職員のみなさんも看護師について教えて下さってとても勉強になりました。

また、お仕事は、楽しいだけじゃなくて、とても大変だとわかったし、看護師さんやお医者さんがいないと病気やけがも治せないからとても大切ですごい仕事だなと思いました。

私も、みなさんのようになれる仕事をしたいです。だからいつか、大人になって仕事についたら、この経験を生かされるようにしたいです。

また、そちらに来る機会がありましたら、よろしくお願いします。

上間小学校 6年1組
玉城 結衣

NEWS BOX

LINE UP

—情報の玉手箱 NEWS BOX—

- ・辞令交付式
- ・ハロウィン

・平成28年度 敬老会



平成28年8月31日(水)

視聴覚室にて辞令交付式が行われ、9人の職員が新しい役職に就きました。

職員一同、皆さんの更なる活躍を期待しています。



平成28年10月1日(土)

毎年恒例の敬老会を催しました。百賀の祝いではお二人に花束が贈呈された他、たくさんの余興が会場の皆さんを楽しませてくれました。(写真：真和志学童クラブの皆さん)



平成28年10月29日(土)

ピンブ保育園の園児5名が魔法使いに変装してセントラル病院を訪問してくれました。トリック・オア・トリート! お菓子をもらって、ご機嫌でした。



期待

hope

新役職者からのメッセージ



副院長



長島 直樹

9月から副院長を拝命しました。一番の仕事は現場職員の言葉を直接理事長先生に届けることだと思っています。

医局長



藤倉 悟

今回『医局長』という大役を仰せ付かり「一意専心」な想いは裏腹に、身の丈に合った仕事と責任が信条です。

2階病棟師長



田中 宏美

私の師長としてのモットーは「安全で明るい病棟」です。この思いを胸に秘め、日々頑張ります。

3階病棟師長



系満 博子

先代の教えを胸に、現看護部長の力になれるよう、中間管理職として頑張ります。

4階病棟師長



平良 信男

回復期リハビリ病棟へ再移動となり、心機一転頑張ります。職員間の連携がとれ、笑顔の多い職場にしたいと思います。

医事課主任



中山 千津子

不慣れな事が多く、ご迷惑をおかけしていますが、今後は今まで培ったスキル等を活かし、接遇の勉強会等を行ってまいります。

2階病棟主任



前森 敬太

このたび主任となりました。力不足と思いますが、よろしくお願いします。

高気圧酸素療法技師主任



大城 優也

高気圧酸素療法の魅力を多くの方に知ってもらえるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

2階病棟副主任



高嶺 里夏

常に☆強く・明るく・たくましく☆「チーム田中」の縁の下での力持ちとなるよう頑張ります。

第6回 医療法人 寿仁会 ユートピアまつり

イベント
レポート

ユートピア沖縄
庶務課 牧野 大輔

平成28年9月24日に「第6回 医療法人 寿仁会 ユートピアまつり」を開催しました。

今年で第6回を迎えた恒例行事ということもあり、当日はユートピア沖縄の御入居者様やその御家族様、近隣住民の皆様、舞台出演園児の親御様など約300名を超えるお客様にご来場戴きました。

今回のまつりは「ピエロショー」や「航空自衛隊音楽隊」の演奏、「三線漫談」や「園児演舞」、「近隣自治会の演舞」など舞台出演にも恵まれました。更に、初めて「金魚すくい」を開催し、大盛況となりました。

通常業務ではあまり交流の無い職員だけでなく、同じ法人内のセントラル病院の職員とユートピア沖縄職員も協力し合い、とても良い刺激になりました。

次回、「第7回 医療法人 寿仁会 ユートピアまつり」は今回よりも更にスケールアップしたまつりを開催できるよう頑張ります。

最後に、祭り運営のスタッフの皆様、セントラル病院よりご協力して戴きました職員の皆様、本当にお疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



満員です♪



★ピエロショー★



金魚すくいも大盛況！



免疫力を高めて風邪を予防

風邪やインフルエンザを予防するためには、細菌やウイルスに対する抵抗力（免疫力）が重要です。免疫力を高める働きが期待できる食材を、日頃から積極的にとりましょう。

旬の食材、鮭に含まれる「アスタキサンチン」とよばれる赤い色素には、免疫機能の正常化、活性酸素の除去、動脈硬化予防、といった働きがあると考えられています。さらに、不足しがちなカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。

今回は、秋鮭とビタミンC豊富なじゃがいもを組み合わせたレシピをご紹介します。

監修

栄養給食科 玉城 真弓



秋鮭とじゃがいもの味噌炒め

1人分 エネルギー：263kcal、たんぱく質：18.3g

塩分：1.2g、食物繊維：1.4g

材料（4人分）

- | | | |
|----------|-----|-----------|
| 秋鮭切り身 | ・・・ | 4切（280g） |
| じゃがいも | ・・・ | 2個（300g） |
| にんにく | ・・・ | 1～2片 |
| 油 | ・・・ | 大さじ2弱 |
| <合わせ調味料> | | |
| ○味噌 | } | ・・・ 各大さじ2 |
| ○みりん | | |
| ○牛乳 | | |
| ○しょうゆ | | |
| 青ねぎ | ・・・ | 少々（お好みで） |



作り方

1. 鮭は水気をふき、食べやすい大きさに切る。じゃがいもは細切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、鮭を入れて両面を焼き、一旦とり出す。
3. そのままフライパンに、にんにくを入れ香りが立ったらじゃがいもを加え、炒める。
4. じゃがいもに火が通ったら鮭を戻し入れ、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
5. 器に盛り付け、好みでねぎを適宜ふる。

ひとくちメモ

食物せんいの豊富なきのこ類を加えると、さらに免疫力アップが期待できます。

外 来 担 当 医 師

平成28年10月現在

■ 一 般 診 療 体 制 表

診 療 科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
脳 神 経 外 科	AM	大 仲	大 仲	千 葉	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大 仲	大 仲	千 葉	外 間	小 西	大 仲
内 科 1	AM	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
	PM		中 村		中 村		石 田
内科2 (総合診療)	AM						
	PM	藤 倉		藤 倉		藤 倉	
心 療 内 科	AM	石津医師 完全予約制 (不定期 月1～2回)					
	PM						
外 科	AM						
	PM	長 島※1		長 島※1	下 地		
循 環 器 内 科	AM		鈴木(第2・4)	鈴 木			
	PM	鈴 木				鈴 木	
整 形 外 科	AM	平	平			平	琉 大
	PM	平	平			平	
皮 膚 科	AM				琉 大		
	PM						
歯 科	AM	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程
	PM	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
ガンマナイフ 治療・外来	AM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
	PM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
高気圧酸素治療	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大 仲	大 仲	大 仲	外 間	大 仲	大 仲

■ 健 康 診 断 ・ 精 密 検 査

診 療 科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
内 視 鏡 検 査	AM	長 島	長 島	長 島	下 地	石 田	石 田
健診・人間ドック	AM	大 仲	大 仲	大 仲	長 島	大 仲	大 仲
乳 が ん 検 診	AM	長 島	長 島	長 島	長 島		
内 科 健 診	AM	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
婦 人 科 健 診	AM	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村

■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

今号で2016年最後の『朋友』編集となりました。

早いもので4月から広報委員に携わり今回で3冊目の発行です。

10月号は4ページ増量の特別版(?)となっております。

次号は新春1月号なので次号も特別版なのかなあ……。などと考えつつ特に何も書くことがないのでこころへんで編集後記を閉めたいと思います。

内容もないのに僕の編集後記を読んでくださりありがとうございました(笑)

最後に広報委員の皆様お疲れ様でしたm(__)m

広報委員 金城

発行人：大仲 良一 編集：広報委員会